

Partnertraining für den Lockdown: Kalenderwochen 48 und 49

Defensivübung - Stand your ground: 10 Minuten

- Rollenverteilung: Angriffsdummy und Verteidiger
- Verteidiger wählt einen Platz, den er während der Übung keinesfalls verlässt. Am besten mit dem Rücken an einer Wand oder einem Baum.
- Angriffsdummy stellt sich vor den Verteidiger und greift aus dem Stand (nicht: aus der Bewegung) fortlaufend mit Grundhieben an.
- Der Verteidiger pariert die Grundhiebe nur und ausschließlich mit dem Schwert. Der Verteidiger weicht niemals aus und geht auch nicht zurück sondern behauptet seinen Platz.
- Angriffe und Paraden sollen technisch absolut sauber sein. Das gilt besonders für den Angriffsdummy.
- Die Geschwindigkeit soll so sein, dass die Übung für den Verteidiger anspruchsvoll, aber nicht überfordernd ist. Der Verteidiger soll eine Erfolgsquote (sichere, stabile Parade, mit der er sich wohl fühlt) von mindestens 90 % haben. Ist das nicht der Fall, ist die Geschwindigkeit der Übung zu hoch und soll reduziert werden.
- Nach einiger Zeit Rollentausch.
- Variante: neben den Grundhieben liefert der Angriffsdummy auch Scheitelhau und Zwerchhau.

Defensivübung – Körperparade: 30 Minuten

- Rollenverteilung: Angriffsdummy und Verteidiger
- Angriffsdummy kommt aus der freien Bewegung mit einzelnen Grundhieben auf den Verteidiger zu.
- Verteidiger entzieht sich den Angriffen stets durch Ausweichen, niemals durch Schwertparaden.
- Der Verteidiger weicht dabei erst dann aus, wenn tatsächlich ein Angriff erfolgt, keinesfalls schon präventiv. Sobald er jedoch einen Angriff erkennt, entzieht er sich ihm möglichst schon im Entstehen.
- Nach jedem Ausweichen begibt sich der Verteidiger sofort wieder in eine Mensur, die dem Dummy einen erfolgreichen Angriff ermöglicht.
- Auch hier soll die Geschwindigkeit der Übung stets fordernd, aber nicht überfordernd sein.
- Nach einiger Zeit Rollentausch.
- Erhöhter Schwierigkeitsgrad: neben den Grundhieben liefert der Angriffsdummy auch Scheitelhau und Zwerchhau.
- Variante: jedes 4. bis 5. Mal greift der Dummy mit einer Serie aus 2 Hieben unmittelbar nacheinander an.

Aus dem Nach ins Vor durch Nachreisen: 30 Minuten

- Rollenverteilung: Angriffsdummy und Verteidiger
- Angriffsdummy kommt aus der freien Bewegung mit einzelnen Grundhieben auf den Verteidiger zu.
- Verteidiger wählt sich einen Grundhieb (z. B. rechten Oberhau; nicht: beide Oberhäue) aus, gegen den er das Nachreisen anwenden will.
- Schlägt der Angriffsdummy den ausgewählten Grundhieb UND erkennt der Verteidiger den Hieb rechtzeitig und korrekt bereits im Entstehen, so weicht er dem Hieb aus und ripostiert dann mit einem Hieb in derselben Linie, auf der er zuvor angegriffen wurde. (z. B. linken Oberhau auf rechten Oberhau; das Schwert des Verteidigers „reist dem Schwert des Angriffsdummys nach“).
- Alle anderen Angriffe pariert der Verteidiger oder er weicht ihnen aus.
- Nach einiger Zeit Rollentausch.
- Variante: jedes 4. bis 5. Mal greift der Dummy mit einer Serie aus 2 Hieben unmittelbar nacheinander an.

Sparring 10 Minuten

- Keine Rollenverteilung. Beide Fechter versuchen, zu treffen, ohne getroffen zu werden. Versuchen das Gelernte anzuwenden. Doppeltreffer vermeiden!

Freigeft 10 Minuten

- Keine Rollenverteilung. Beide Fechter versuchen, zu treffen, ohne getroffen zu werden. Doppeltreffer vermeiden!