



## Trainingshandbuch

---



## Tipps für die Neulinge

Hallo liebe/r Fechtinteressierte/e!

Wir freuen uns sehr darüber, dass Du Dir das historische Fechten bei uns genauer ansehen möchtest. Nachfolgend möchten wir Dir ein paar Tipps mit auf den Weg geben, die Dir den Einstieg in das historische Fechten vielleicht ein wenig erleichtern können.

1. Womit willst du kämpfen? In unserer Gruppe werden viele unterschiedliche Nahkampfwaffen geführt und der Umgang damit trainiert. Um Dir einen Überblick zu verschaffen, bieten wir Dir eine Art Rundgang an, damit Du Dir einen Eindruck von jeder Waffe verschaffen kannst. Natürlich musst Du Dich nicht nur auf eine Waffe festlegen, wir empfehlen aber, zumindest eine Wehr als Schwerpunkt zu wählen

2. Wenn Du dir vielleicht noch nicht sicher bist, welche Waffe es werden soll, Du aber definitiv weißt, dass Du historisches Fechten in jedem Fall weiter betreiben möchtest, kannst Du schon damit anfangen, dir Schutzausrüstung zuzulegen (guck dazu am besten in unseren Schwertkampfleitfaden). Schon eine Fechtmaske und ein paar Handschuhe helfen Dir und deinen Trainingspartnern, besser trainieren zu können.

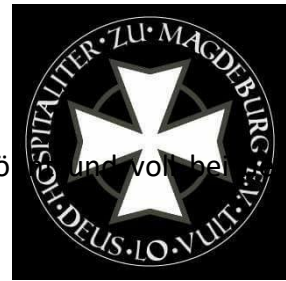
3. Fechten ist nicht einfach. Es ist sowohl körperlich als auch geistig anspruchsvoll. Niemand kann das von jetzt auf gleich, man muss üben. Sprich mit Deinem Trainingspartner. Sag wenn es zu schnell geht. Sag wenn Du dich bei irgendetwas nicht sicher fühlst oder beende auch eine Übung, wenn die Konzentration nachlässt. Wir alle lernen. Fragen stellen ist keine Schande!

4. Redet mit anderen! Tauscht euch aus, holt Euch Anreize oder nutzt bspw. den Input der Fechter anderer Waffen um die Perspektive auf Eure eigene zu ändern und den Horizont zu erweitern.

5. Trainiert nur, wenn Ihr Eurem jeweiligen Trainingspartner vertraut. Trainiert mit so viel Schutzausrüstung wie Ihr braucht um Euch wohl zu fühlen. Trainiert nur in einer Geschwindigkeit, in der Ihr Euch wohl fühlt und eure Waffe komplett unter Kontrolle habt. Legt Euren Fokus darauf, nicht getroffen zu werden. Wenn Ihr getroffen werdet, dann ist das ok und gut so. Treffer zu kassieren heißt lernen und ist fürs Ego unerheblich. Bleibt stets

Trainingshandbuch der Hospitaliter zu Magdeburg

ruhig und geduldig. Trainiert nur so lange Ihr euch konzentrieren könnt und vor der Sache seid.





## Liste Mentoren

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Philip</b>  | Säbel, Seitschwert                                |
| <b>Felix</b>   | Schwert und Buckler, Seitschwert                  |
| <b>Noah</b>    | Speer, Bewegungslehre                             |
| <b>Sven</b>    | Langschwert, Schildkampf                          |
| <b>Flo</b>     | Sense   |
| <b>Richard</b> | Schwert und Buckler                               |
| <b>Sören</b>   | Dane/Mordaxt, Säbel                               |
| <b>Tim 1</b>   | Dane/Mordaxt, Speer, Kampf in Rüstung, Rundschild |
| <b>Elmar</b>   | Rapier/Smallsword, Montante                       |



## Tipps für Mentoren/Paten

Lieber Pate/Mentor,

die nachfolgenden Tipps sind ein paar gut gemeinte Ratschläge, die Ihr befolgen könnt – oder eben auch nicht. 😊 Betrachtet es also als komplett frei, wie Ihr euer Training gestaltet. Die Intention hinter diesen Tipps ist, denjenigen, die keinen pädagogisch-didaktischen Hintergrund haben ein paar Ideen zur freien Ausgestaltung an die Hand zu geben.

1. Nehmt für die Waffe die Ihr „unterrichtet“ nach Möglichkeit eine historische Quelle zur Hand. Eine reicht. Vergleiche nach rechts und links zu anderen Quellen für dieselbe Waffe sind zweitrangig. Wiktenauer bietet als Wiki für historisches Fechten zahlreiche Transkriptionen und Übersetzungen und auch der Büchermarkt (auch eBooks) bieten eine umfangreiche Auswahl an historischen Quellen.
2. Nehmt Euch für die Waffe die Ihr unterrichtet mindestens eine Sekundärquelle zur Hand. Ein YouTube Kanal oder eine interpretierte Aufarbeitung (Buch, freies PDF, etc.) helfen auf vielfältige Art und Weise.
3. Nehmt Euch Zeit. Findet das richtige Lerntempo ganz entspannt. Lasst Euren „Schüler“ viele Dinge selbst ausprobieren und selbst herausfinden. Seht euch beide als Lern-Duo, wobei Ihr selbst zwar mehr Erfahrung habt, aber trotzdem ebenfalls lernen könnt. Scheitern gehört zum Lernen dazu – es bedeutet dass Ihr lernt.
4. Feedback. Unterhaltet euch regelmäßig über Unklarheiten, Änderungswünsche, Trainingsfortschritte, die Ihr bei Euch selbst und beim Schüler bemerkt und fordert Euch ebenfalls Feedback ein. Unterhaltet euch außerdem mit anderen Mentoren und tauscht Euch hier ebenfalls aus!



## Laufzettel Hospitaliter Fechtraining

| Disziplin   | Mentor | Datum | persönlicher Eindruck |
|-------------|--------|-------|-----------------------|
| Säbel       |        |       |                       |
| Seitschwert |        |       |                       |
| Langschwert |        |       |                       |



|                      |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|
| Schwert &<br>Buckler |  |  |  |
| Speer                |  |  |  |
| Dane                 |  |  |  |



|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Sense    |  |  |  |
| Montante |  |  |  |
| Rapier   |  |  |  |





|                  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|
|                  |  |  |  |
| Schildkampf      |  |  |  |
| Kampf in Rüstung |  |  |  |

**Notizen**



**Notizen**





Trainingskonzept  
Hospitaliter zu  
Magdeburg e.V.

