

Der Gladiatores Freikampf

Wie wir bereits geschrieben haben, möchten wir in diesem Jahr unser eigenes Freikampf – Training etablieren. Damit ihr bereits nach kurzer Zeit in den sportlichen Teil der europäischen Kampfkünste einsteigen könnt, haben wir die verschiedenen Schwierigkeits- und Gefahrenpotentiale in Form von differenzierten Ausbildungsstufen in die Struktur des Trainings eingeführt.

Diesen Ausbildungsstufen wurde auch die notwendige Ausrüstung angepasst. Auch hier haben wir versucht ein System zu entwickeln, daß es euch ermöglicht mit einer gewissen, kostengünstigeren Grundausrüstung das Training zu beginnen. Auf den kommenden Seiten möchten wir euch natürlich alle wichtigen Daten zum neuen Training zukommen lassen. Zudem werden wir auf die Kontroversen dieses Sports in Punkto „reale“ Kampfkunst des Mittelalters und „modernem“ Freikampf nach den Techniken des Mittelalters zu sprechen kommen.

Über Feedback, Diskussionen und Anregungen freue ich mich!

Viel Spaß beim Lesen!

Inhaltsverzeichnis

Der Gladiatores Freikampf	1
1. Der Start mit Gladiatores	3
1.1. Erfahrung	3
1.2. Ausrüstung	4
2. Die zwei Probleme des HEMA Freikampf	4
3. Gladiatores ist Freikampf mit System	5
3.1. Die Zugangsvoraussetzungen	6
3.2. Wichtige Begriffe	6
4. Ausbildungsfelder	7
5. Die Stufen des Freikampftrainings	8
5.1. Die Einstufung des Schülers	9
6. Training der Stufen	10
7. Die notwendige Ausrüstung	11
7.1. Das Freikampf Training – ein Kostenpunkt	11
8. Die Entwicklung des Unterrichts	12
9. Das Gladiatores Freikampf–Trainerteam	12
10. Das Wettkampf Team	13

1. Der Start mit Gladiatores

Um bei uns das Freikampf – Training zu beginnen, braucht ihr neben der Freude am sportlichen Wettkampf und einer gewissen Grundfitness zwei Dinge: Ausrüstung & Erfahrung.

Wir haben versucht diese beiden Punkte so anzusetzen, dass es für jeden möglich ist nach einer gewissen Zeit und mit einem vertretbaren finanziellen Aufwand in den Freikampf einzusteigen.

1.1. Erfahrung

Ein jeder der eine Kampfkunst betreibt, sollte sich im Grunde genommen auch im Kämpfen üben. Denn Kampfkunst ist nicht nur Technik, sondern auch das Erleben einer stressbelasteten Kampfsituation. Jedoch ist es in allen Kampfsportarten das Gleiche: Sparring oder gar Wettkampf sind erst nach einer gewissen Grundausbildung erlaubt!

Und das auch aus gutem Grund. Kampf bedeutet: Technik in vollkommen freier Situation ohne Nachdenken zu beherrschen. Jeder erfahrene und auch erfolgreiche Kämpfer weiß jedoch eines zu berichten: Man muss nicht alles können, sondern bestimmte Techniken sehr gut und diese automatisch! Das bedeutet diese Techniken immer wieder üben, üben und nochmals üben! Bevor man eine Technik – egal welche – bis zum Automatismus entwickelt, muss diese aber unbedingt technisch korrekt und so in jedem Fall effektiv sein! Trainiert man lediglich die Kampfsituation, die von Hektik und blitzschnellen Reaktionen dominiert wird, so wird man niemals richtig gut werden – es sei denn man ist ein Naturtalent, dem alle Techniken aus dem Nichts zufliegen. Solche Leute soll es geben – nur sind sie sicherlich so rar wie ein Lottogewinn mit Zusatzzahl. Kämpfen lernen ist für uns alle mit viel Training und Selbstreflektion verbunden.

Daher muss vor dem Freikampf - Training eine gewisse Grundlage an technischer Finesse und somit auch grundlegende Koordination und Fitness aufgebaut werden. Ohne diese beiden Dinge darf man nicht ins Sparring oder in einen Wettkampf gehen. Der Kämpfer würde sich und den Partner bzw. Wettkampfgegner gefährden.

1.2. Ausrüstung

Gerade der HEMA Freikampf bedarf eines optimalen Schutzes. Eine komplette und zum derzeitigen Stand bestmögliche ausgereifte Schutz- und Kampfausrüstung kostet ca. 800 – 1000 €. Eine Ausgabe, die man sich nicht so einfach leisten kann und mag. So haben wir uns ein „Einsteiger – Konzept“ ausgedacht, bei dem ihr schon mit einem geringeren Aufwand starten könnt.

2. Die zwei Probleme des HEMA Freikampf

Bevor wir zu den ganzen Regeln, Teilnahmevoraussetzungen und natürlich dem Inhalt des Freikampftrainings bei Gladiatores komme, möchte ich euch persönlich, wie oben bereits angekündigt, eine Kontroverse offen legen.

Der Kampf, insbesondere der Zweikampf, ist im Grunde das oberste Credo von Gladiatores. Leider wird der HEMA Freikampf niemals eine wirkliche, realitätsnahe Simulation eines echten Duells zulassen.

Der erste und wichtigste Grund hierfür ist: **Schmerz!**

Wenn wir uns beispielsweise das Mixed Martial Arts (Freies Nahkampf System) ansehen, so müssen beide Kontrahenten immer mit Schmerzen bei einem Wettkampf oder Sparring rechnen. Selbst mit Polsterung und Schutz verursacht ein Kopf- oder Nasentreffer, ein Treffer am Schienbein, in der Magengegend oder wo auch immer stets mehr oder weniger beträchtliche Schmerzen. Die Kampfsportler wissen das und viele härten sich regelrecht dafür ab. Schauen wir uns nur Boxer nach einem Kampf an oder Ringer, die nach einigen Jahren im Wettkampf sogenannte Ringerohren davontragen. Die Angst vor Schmerzen ist eine der wichtigsten psychologischen Grundlagen des Kampfes – **auch im sportlichen Bereich!** Ein Risiko das man in diesen Sportarten, wenn man es eingehen will, eingehen kann.

Im HEMA ist das leider anders: Treffer, selbst mit stumpfen Schwerter verursacht, sind durch die auftretende Hebelwirkung bei Hieben oder der punktuellen Belastung durch Stiche um ein vielfaches stärker. Verletzungen, die so bei weniger Schutzausrüstung auftreten könnten, wären ungleich schwerer und oft so stark, dass sie **sofort** unser gesamtes Leben beeinflussen würden. Wir können es einfach nicht riskieren mit einem *Weniger* an Schutzausrüstung gegeneinander anzutreten. Auch rechtlich und moralisch wäre es mehr als

nur eine Gradwanderung! Daher fällt die psychologische Komponente des „sich Messens“ bei den Freikämpfern der Schwertszene fast vollkommen weg: **Es tut einfach nicht weh ...**

Und somit sind, für eine annähernd reale Kampfsituation vollkommen unsinnige Aktionen wie Doppeltreffer oder taktischem Ungeschick alle Türen geöffnet. Vollkommen egal ob das Beabsichtigt geschieht, aufgrund mangelnder Fähigkeiten oder schlichtweg unbewusst. Wir haben keine Treffer wirklich zu fürchten – und egal wie stark man sich das vor Augen halten mag um „Realität“ zu simulieren: Wir werden unbewusst komplett anders kämpfen, als wenn eine mangelnde Deckung beim Angriff uns Schmerzen bereiten wird oder gar mit Verletzungen zu rechnen ist.

Gerade dieser letzte Aspekt ist etwas, mit dem die historischen Schriften bzw. die Fechtmeister der alten Zeit ständig und immer wieder arbeiteten

Aus diesem ersten Aspekt heraus ergibt sich folgernd der Zweite: Unsere Ausrüstung für den HEMA Freikampf ist einfach zu dick, starr und ungelenk. Unsere Schutzausrüstung muss uns so viel Schutz bieten, dass sie schwere Verletzungen, die unweigerlich und schnell auftreten würden, absolut unterbindet. Dazu muss sie – jedenfalls nach dem heutigen Technikstand – extrem gut gepolstert sein. Und diese Polsterung, also die klobigen Handschuhe, unsere „hohe“ Fechtmaske und die dick gepolsterten Gambesons machen es oft vollkommen unmöglich, reale Techniken des Bloßfechtens im Freikampf anzuwenden.

Dies sind zwei Komponenten, welche den HEMA Freikampf für viele Kampfsportler, die sich mit den sperrigen und oft hölzern wirkenden Bewegungen nicht identifizieren können, wenig attraktiv machen.

3. Gladiatores ist Freikampf mit System

Dennoch ist der Freikampf, also der Sport und Wettkampf mit dem Langschwert oder auch anderen Waffen, ungemein spannend, interessant und lehrreich. Man muss sich nur bewusst sein, daß der HEMA Freikampf etwas anderes ist, als das was uns die Fechtbücher lehren.

Gladiatores möchte es euch ermöglichen, diesen neuen Sport „richtig“ zu machen. Ein fundiertes und logisch aufgebautes Training zu nutzen, daß euch zu Freikämpferinnen und Freikämpfern ausbildet. Körperlich, technisch und geistig!

Dazu ist unser Training streng reglementiert, die Einteilung der Schüler erfolgt systematisch in verschiedene Stufen und darüber hinaus ist das gesamte Training in die drei verschiedenen Bereiche: Technik, Kampfverhalten und Motorik aufgeteilt.

3.1. Die Zugangsvorraussetzungen

1. AUSRÜSTUNG

- Angepasst an die jeweilige Stufe

2. ERFAHRUNG

- mindestens 1 Jahr Training im Bloßfechten

3. FÄHIGKEIT

- Der Schüler sollte die Grundtechniken gut beherrschen (also Schüler 2 gemeistert)

3.2. Wichtige Begriffe

Nachfolgenden werden wichtige Begriffe erklärt, die im Training unerlässlich sind, daher auch häufig gebraucht werden:

- TAKTIKÜBUNGEN: Es werden ein / zwei bestimmte Aktionen und / oder Reaktionen auf eine erste Aktion (Angriff, Hut etc.) vorgegeben und diese dürfen von den Übenden frei gewählt werden. Dadurch werden beide Übende im Kämpfen geschult, ohne dass die Technik allzu sehr leidet.
- SPARRING: Ein Kampf, der durch Regeln bestimmt und eingeschränkt wird. Wir unterscheiden darin in folgende Bereiche:
 - SLOW MOTION SPARRING: Beide Kämpfer bewegen sich in Zeitlupe. Ein Training das zur richtigen und sinnvollen Ausführung viel Erfahrung braucht, aber sehr effektiv ist um bestimmte Reaktionen anzutrainieren und zu üben.
 - GEFÜHRTES SPARRING: Es sind nur eine gewisse Anzahl von Aktionen und Reaktionen frei gegeben. Z.B. *Ein Partner greift immer an – der andere wehrt sich stets passiv* oder ähnliches. Es ist nun zum ersten Mal eine Kampfsituation, die frei im „Kampfring“ durchgeführt wird.
 - LEICHTES SPARRING: Kämpfe, welche auf Nahkampfsituationen, (Würfe, Hebel, Festhalten etc.) Hiebe und Stiche mit voller Wucht verzichtet. Ansonsten sind alle anderen Techniken zugelassen. Dennoch wird stets darauf geachtet, daß der Kampf sehr kontrolliert ausgeführt wird.

- **FREIES SPARRING:** Jede Technik ist erlaubt – auch die Nahkampfsituation. Beide Partner sehen sich nach wie vor nicht dem Druck einer Wettkampf Situation gegenüber.

→ **STETS ÜBERWACHT!** Sparring muss bei uns immer durch eine dritte Person überwacht, gerichtet und geleitet werden. Es gibt kein Sparring ohne einen Trainer oder eine weitere Aufsichtsperson.

- **WETTKAMPF:** *Es geht um etwas!* Bei solchen Aufeinandertreffen spielen oft sehr starke – auch unterschwellige – Emotionen auf beiden Seiten eine Rolle. Diese beeinflussen den Kampf und auch dessen Härte. Ob dies durch das Kämpfen vor Zuschauern herrührt oder durch Preise und Prestige, die es zu erringen gilt: Stets sind Anspannung, Nervosität aber auch Aggression und Einsatzbereitschaft höher und somit auch das Gefahrenpotential für beide Fechter!

4. Ausbildungsfelder

Diese drei Ausbildungsfelder kommen in so gut wie jeder Stunde vor. Wir haben verschiedene Stundenprofile, die sich unterschiedlich stark mit den verschiedenen Feldern befassen.

1. TECHNIK

- a. Generelle Schulung in hoher Fechtschule
- b. Spezifische Schulung für die Umsetzung in starker Rüstung bzw. Freikampf Ausrüstung

2. TAKTIK

- a. Taktische Schulung aller wichtigen Angriffe, Hutten und Aktionen
- b. Timing - Schulung
- c. Generelles Taktik – Training für Kampfsituation (Duell - Psychologie und Kampfverhalten)
- d. Erkennen von Situationen und die richtige Ausnutzung dieser Situationen

3. MOTORIK (FITNESS & BEWEGLICHKEIT)

- a. Beweglichkeitstraining in Ausrüstung
- b. Fitness- und Schnellkrafttraining des gesamten Körpers
- c. Beweglichkeits- und Stabilisationstraining des gesamten Körpers

5. Die Stufen des Freikampftrainings

Ihr könnt bei uns „sehr früh“ in das Freikampftraining einsteigen. Mit einer gewissen Grundausrüstung, Kenntnissen im Fechten und guter Körperbeherrschung ist es sehr schnell möglich, sich mit den sportlichen Aspekten des Schwertkampfes zu beschäftigen. Solltet ihr bereits Erfahrung, sowie genügend Ausrüstung haben so ist auch ein Einstieg in einer der höheren Klassen möglich

WIR UNTERSCHIEDEN FÜR DEN UNTERRICHT GENERELL FOLGENDE STUFEN:

1. STUFE: EINSTEIGER / NOVICIUS
2. STUFE: AUFGENOMMEN / ADEPTUS
3. STUFE: GEÜBT / EXERCITATUS
4. STUFE: KÄMPFER / PUGNATOR
5. STUFE: ERFAHRENER WETTKÄMPFER / GLADIATOR

5.1. Die Einstufung des Schülers

Die Einstufung der Teilnehmer erfolgt durch den Fechtlehrer an der jeweiligen Schule. Dies kann in den ersten Trainingseinheiten oder auch nach langer Pause angepasst werden.

Die Stufen sind geschaffen um euch zum einen den Einstieg leichter zu machen, vor allen Dingen jedoch Sicherheit beim Training zu gewährleisten und den Spaß am Training durch Erfolg zu erhöhen.

STUFE 1:

- 1 Jahr Techniktraining am Langschwert
- Fähigkeit Schüler 2 gemeistert und trainiert auf Schüler 3

STUFE 2:

- mindestens 6 Monate Freikampftraining oder Erfahrung in diesem Bereich
- 1,5 – 2 Jahre Techniktraining am Schwert
- Fähigkeit Schüler 3 gemeistert und trainiert auf den Lehrling 1.

STUFE 3:

- mindestens 1 Jahr regelmäßiges Freikampftraining oder ausreichende Erfahrung in diesem Bereich
- mindestens 2 Jahre Techniktraining am Schwert
- Fähigkeit fortgeschrittener Fechter mit ausreichend Kontrolle (ab Lehrling 1)

STUFE 4:

- mindestens 2 Jahre regelmäßiges Freikampftraining und Erfahrung
- ab 3 Jahre Bloßfechterfahrung
- Fortgeschrittener Bloßfechter Lehrling 2 - 3

STUFE 5:

- mindestens 3 Jahre Freikampftraining
- mindestens 4 Jahre Bloßfechterfahrung
- mindestens Fähigkeit Lehrling 3 gemeistert

Anzumerken ist, daß diese geforderten Voraussetzungen Richtwerte und Durchschnittswerte darstellen. Es spielen immer körperliche Voraussetzungen, Talent und natürlich Vorerfahrungen aus anderen Bewegungskünsten, Sportarten oder Kampfkünsten eine Rolle.

6. Training der Stufen

Was dürft ihr in welcher Stufe trainieren?

STUFE 1: NOVICIUS

- Ein Einsteiger bzw. Novicius darf am Training teilnehmen und einen **Großteil** der Übungen mitmachen
- Dem Einsteiger sind Taktikübungen erlaubt!
- Der Novicius soll den Umgang mit Maske, Handschuhe und der schnellen und härteren Freikampfsituation kennenlernen
- **Keine** Teilnahme am **Sparring!**

STUFE 2 : DER ADEPTUS

- Der Adeptus darf „**Geführtes Sparring**“ machen
- So lernt er zum ersten Mal mit einer kontrollierten Kampfsituation umzugehen

STUFE 3: Exercitatus

- Der „Freikampf – Geübte“ darf „**Leichtes Sparring**“ absolvieren!

STUFE 4: DER PUGNATOR

- Der Freikämpfer ist ein vollwertiger und geprüfter Kämpfer bei Gladiatores
- Die Teilnahme an ersten Turnieren ist unter Aufsicht erlaubt
- Er darf „**Freies Sparring**“ absolvieren
- Kann Teil des Gladiatores Freikampfteam werden

STUFE 5: DER GLADIATOR

- Ein langjähriger und erfahrener Technik & Turnierfechter
- Kämpfen & Turnierteilnahmen ohne Aufsicht
- **Sponsoring durch Gladiatores möglich bei Teilnahme für Gladiatores an Turnieren**

7. Die notwendige Ausrüstung

NOVICIUS

- Maske mit HKS (Hinterkopfschutz)
- Halsschutz
- Handschuhe Red Dragon / LaCrosse
- Körperschutzweste (Reitweste, Polizeischutzweste o.ä.)
- Ellbogenschoner
- Tiefschutz

ADEPTUS

- Eigene Fechtfeder oder flexibles Schwert (ab 250 €)
- Gambeson – vorne überlappend (statt Körperweste)
- Unterarmschoner
- Knieschoner

EXERCITATUS

- Handschuhe Marke SPES oder Sparring Glove (empfohlen!)
- Oberschenkelschutz
- Schienbeinschutz

7.1. Das Freikampf Training – ein Kostenpunkt

Die Ausrüstung eines Novicius kostet inklusive. Maske ca. 450 €

Ab der zweiten Stufe (Adeptus) muß man je nach Schwert nochmals mit ca. 400 - 500 € rechnen.

Es stellt sich natürlich gerade bei den Posten Gambeson und Handschuhe immer die Frage, ob man sich zu Beginn die günstigere Variante anschafft oder gleich die teure, jedoch sichere und auch länger haltbare Variante. Bitte beachtet bei euren Überlegungen das oft genutzte Argument: Kauf billig – kauf zweimal.

Die Handschuhe „Red Dragon“ sind gute Handschuhe sie bieten jedoch gegen die harten Hiebe, die später absichtlich oder auch unabsichtlich auf die Hände geführt werden nicht genügend Schutz und zum zweiten gehen sie sehr schnell kaputt.

Wir wissen, daß die Ausrüstung für den Freikampf eine kostspielige Angelegenheit ist.

Aber wir sind uns einig: Wer den Schwertkampf mit so einer Hingabe pflegt, daß er in den Turniersport einsteigen will, für den ist der Kauf der Ausrüstung eine Mission und kein Hindernis!

8. Die Entwicklung des Unterrichts

Wir haben uns die letzten Monate viel Mühe gemacht, für euch ein komplett neues Trainingskonzept zu entwickeln. Mit dem Freikampf kommt ein weiterer Baustein unseres ohnehin schon weit umfassenden Trainingsangebots dazu. Bei keiner anderen Schule könnt ihr so viele unterschiedliche Waffen und Stile lernen, Fitnesstraining machen und nun auch noch in den Wettkampf Sport einsteigen.

Dennoch wird das Konzept neu sein und jeder noch so gut durchdachte Plan hält genau bis zum ersten „Feindkontakt“. Sprich: nur beim Training selber werden wir erkennen was weiter verbessert werden kann und welche neuen Dinge wir noch mit einbringen müssen. Wichtig dabei ist euer Feedback und vor allen Dingen eure Begeisterung und der Einsatz für das neue Training!

9. Das Gladiatores Freikampf–Trainerteam

Unsere Trainer Daniel Kaminski, Wolfgang Jordanov und vor allen Dingen Jean Friemann treffen sich seit einigen Monaten mehrmals die Woche mit mir und basteln am neuen Konzept. Diese Treffen haben uns dazu bewogen, den Start nochmals einige Monate nach hinten zu legen und eine absolut runde Sache vom Stapel zu lassen.

Wir sind im Juli und August so viel unterwegs und haben an den Wochenenden derart viele Events – neben dem hoffentlich optimalen Wetter, daß ein Start zu dieser Zeit unsinnig wäre.

10. Das Wettkampf Team

Wir wollen mit euch aus unserer Schule eine Heimat für gute Kampfsportler machen und so auch ein eigenes „Gladiatores Wettkampf Team“ gründen. Dieses soll in Zukunft bei Wettkämpfen in Deutschland und International starten.

Was mich dabei besonders freut, daß wir Jean Friemann im Team haben. Sie steht für den sehr hohen Frauenanteil in unserem Sport. Unser Ziel ist es, über die normale Kampfkunst noch mehr Frauen für den Freikampf zu begeistern! Jeder Sport verfügt über eine eigene Frauenklasse und auch die Europäische Fechtkunst sollte da nicht außen vor stehen.

Und so wäre es toll, wenn sich gerade bei Gladiatores mehr Frauen für das Freikämpfen als Wettkampfsport gewinnen könnten und diese ein eigenes Team an Jeans Seite bilden könnten!2