



Anforderungen Theorie und Praxis

SaXenStreich & Goliath

Schule für historische Kampfkünste Dresden

(Stand Juni 2012)



- Alter:** > ab 10 Jahre
- Graduierungen:**
- > Orangefarbenes Band, 6 Monate Vorbereitungszeit
 - > Grünes Band, 12 Monate Vorbereitungszeit
 - > Rotes Band, 18 Monate Vorbereitungszeit (mind. 18 Jahre alt)
- Disziplinen:**
- > Leib/ Kampfringen
 - > Dolch/ Rondell - Selbstverteidigung
 - > Langes Messer
 - > Dussakfechten
 - > Langes Schwert/ Fechtfeder

Orangefarbenes Band

Inhalte: Grundübungen
Selbstverteidigung
Langes Schwert
Theorie

Praktische Anforderungen:

Leibringen/ Kampfringen

- > 25 Liegestütze (Kinder auf Handflächen, Erwachsene auf Fäusten)
- > 2 min Boxen an Prätzen ohne Pause
- > 5 - 10 Klimmzüge
- > Fallschule vorwärts, seitwärts, rückwärts aus Stand
- > Fallschule vorwärts im Sprung über kniehohen Gegenstand
- > 12 x Selbstverteidigungstechniken (3 x gegen Boxen/ Schubsen, 3 x gegen Schulterfassen beidhändig, 3 x gegen Greifen am Arm, 3x gegen Fassen am T-Shirt Brustbereich)

Dolch/ Rondell

- > 4 x Selbstverteidigungstechniken gegen Angriffe von Dolch/ Rondell (1 x von oben, 1 x seitlich von außen, 1 x seitlich von innen, 1 x Stich zur Brust)

Langes Schwert

- > sämtliche Hutten im Langen Schwert, daraus Huttenlauf flüssig (Haupthutten)
- > 5 x Meisterhäue am Partner
- > 10 x gegen Oberhau rechts
- > 2 x gegen Stich Brust
- > 2 x gegen Unterhau rechts
- > 2 x Halbschwert (1 x von oben, 1 x von unten)
- > Beherrschen folgender Techniken ganz allgemein: Streichen, Hangetort, aus Sprechfenster in Ochs ziehen, Zwerchen, einige Techniken im Winden, Techniken aus der Kron, Durchwechseln, Zucken, Nachreißen
- > Techniken benennen können, die gezeigt werden (z.B. Krumphau, Mutieren, Duplieren)

Theoretische Anforderungen:

- > Grundlagen von Stärke und Schwäche am Schwert,
- > Was versteht man unter: vor, nach und indes
- > Was sind die "drei Wunder"?

Grünes Band

Inhalte:
Grundübungen
Selbstverteidigung
Dolch
Langes Schwert
Langes Messer
Theorie

Praktische Anforderungen:

Leibringen/ Kampfringen

- > Grundübungen aus vorangegangener Prüfung
- > Fallschule wie orange, auf allen (logischen) Untergründen
- > Selbstverteidigung je 4 x (insgesamt 16 x), zusätzlich alle Techniken frei (1 - 2 Minuten)

Dolch/ Rondell

- > 10 x Techniken gegen Dolch/ Rondell (je 2 x von oben, Seite, zur Brust, unten)
- > 10 x Techniken Dolch gegen Dolch (je 2 x von oben, Seite, zur Brust, unten) - zwei verschiedene Griffpositionen nutzen

Langes Schwert

- > 5 x Meisterhäu am Partner, frei bewegend
- > mindestens 15 x Techniken gegen Oberhau, frei bewegend
- > 3 x Kontertechniken gegen Stich
- > 3 x Kontertechniken gegen Unterhau
- > 4 x Kontertechniken gegen Halbschwertangriffe (2 x von oben, 2 x von unten)
- > alle bekannten Hutten, auch diverse Nebenhuten
- > Beherrschen der vorangegangenen Techniken und benennen können
- > 3 x rekonstruierte historische Fechtstücken
- > Freikampf mit Fechtfeder, Helm, Gambesson (ca. 2 min)

Langes Messer

- > 10 x Techniken im Langes Messer (gegen Oberhäu rechts)
- > Haupthuten, benennen können
- > 5 x historische Stücke im Langes Messer langsam + schnell (Waszilitus, Scorpion, Rad, Sonne zeigen, Storch)

Theoretische Anforderungen:

- > Was ist das Lichtenauer Prinzip?

Rotes Band

Inhalte: Grundübungen
Selbstverteidigung
Dolch
Langes Schwert
Langes Messer
Dussak
Theorie

Praktische Anforderungen:

Leibringen/ Kampfringen/ Dolch & Rondell

- > alles von orange und grün

Langes Schwert

- > 3 x historische Fechtstücke im Langes Schwert, langsam und schnell
- > 3 - 5 Techniken zu speziellem Thema: z.B. Kontertechniken gegen Ochsstich/ Hebel am Schwert/ Verkehrer/ Kontertechniken in der Kron, Streichen
- > Sprechfenster - 3 x Techniken Ansetzen, 3 x Absetzen
- > 5 x Techniken waffenlos gegen Schwertangriffe
- > aus Sprechfenster frei (Schaumstoffwaffen), mind. 2 min
- > Freikampf mit Fechtfeder, Helm, Gambesson (ca. 2 min)

Langes Messer

- > 10 x Kontertechniken gegen Reißen am Hals

Dussak

- > 10 x Techniken im Dussak, frei bewegend

Theoretische Anforderungen:

- > eigenes Thema - Geschichtsrecherche in historischer Fechtliteratur