



S T E C K B R I E F		
Zielgruppe	Ab 18 Jahren (in Ausnahmen ab 16 Jahren)	
Übungsmaterial	a) Kampftaugliche Lichtschwerter 100 € bis 350 € b) Ergänzend: Kunststoff-Schwerter (HEMA) (werden gestellt)	
Schutzausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Fechtmaske: 75 € bis 130 € • Schutzhandschuhe: 40 € bis 60 € • Ellenbogenschützer: 10 € bis 20 € • Knieschützer: 15 € bis 30 € Insgesamt 140 € bis 240 €	
Ansprechpartner / Übungsleiter	Jürgen Schneider-Jansohn (LSF@turn-club-bissendorf.de) 30 Jahre Kampfkunst-Erfahrung (Karate), seit 2017 Übungsleiter beim TCB	
Ausübungsformen	Einzel: Bewegungsformen, Drills, Haltungsübungen Paarweise: Angriffe, Paraden (Abwehr), Gegenangriffe, abgesprochene Übungen, freie Übungskämpfe (Sparring) bis hin zu Showkampfdarbietungen	
Übungsräume	Sport- und Gymnastikhallen mit ausreichender Deckenhöhe Bei entsprechender Witterung auch Sportanlagen und Freiflächen jeglicher Art	
Ziel	In choreografierten oder freien Übungskampf-Sequenzen die Aufregung und den Spaß des ‚Duellierens‘ erleben zu können. Zudem wird versucht Erfahrungen und Bewegungsformen aus dem historischen Schwertkampf nutzbringend anzuwenden.	

Weiterführende Informationsquellen		
Ähnliche Angebote (Auswahl)	<i>Lichtschwertgruppen/Vereine</i> <ul style="list-style-type: none"> • Forcesabers, Hamburg • Cologne Lightsaber Combat Group, Köln • Lichtschwertkampf, Kiel • Saber Academy, Karlsruhe • Hara-Chi-Do, Dellbrück • Jedi Academy Cham, Bayern 	<i>Im Bereich HEMA (Historisches. Schwert)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Klopffechters Erben, Bremen • Historischer Schwertkampf, Hamburg
Internet-Quellen	<i>Artikel</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lichtschwert-Workshop, Karlsruhe • „Wo "Star Wars"-Fans mit Lichtschwerter kämpfen • Stern: „Star Wars für alle ...“ (2019-02-04) 	YouTube <ul style="list-style-type: none"> • Amateurwettkämpfe • Liga Wettkämpfe USA • Öffentlicher Showkampf

FAQ

(Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text verallgemeinend das generische Maskulinum verwendet. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen weibliche und männliche Personen; alle sind damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen.)

Wer kann mitmachen?

Erwachsene ohne gravierende Bewegungseinschränkungen, in Ausnahmen auch Jugendliche ab 16 Jahren. Das Höchstalter wird individuell durch die körperlichen Fähigkeiten bestimmt. Aus Platz- und Sicherheitsgründen ist eine Gruppe auf 12-15 Personen beschränkt. Es sei erwähnt, dass eine möglichst paritätische Geschlechterverteilung angestrebt wird.

Wie läuft das Training ab und was sind typische Inhalte?

Jede Einheit beginnt mit Aufwärm-, Dehn- und Lockerungsübungen. Speziell der Schulterbereich wird später sehr gefordert. Inhaltlich gibt es wechselnde Übungsreihen zu den Themen Haltung, Beweglichkeit, Schwertführung und natürlich Partnerübungen, in denen es um Angriff, Parade (Abwehr) und Gegenangriff geht. Das Ganze findet dann in freien Übungskämpfen seine Anwendung. Sobald die Teilnehmer einen gewissen Grad an Kontrolle und Souveränität zeigen, kann auch an Choreografien gearbeitet werden.

Macht ihr Wettkampf nach Regeln?

Noch nicht. In Deutschland stehen auch noch keine Regelsätze zur Verfügung (Stand Ende 2022). Im europäischen Ausland gibt es so etwas aber schon (Frankreich: FFE, International: Saber-League, ...). Immerhin gibt es bereits lokale Wettkampf-Austragungen; man kann aber noch längst nicht von einem ‚Tabellenwettbewerb‘ sprechen. Für uns wird zunächst ein einfaches ‚Treffer-gleich-Punkt-System‘ in der Gruppe reichen. Es ist aber vorstellbar, dass mit wachsenden Fähigkeiten das Interesse an überregionalem Vergleich und Wettkampf entsteht. Dies würden wir sicherlich nach Kräften fördern.

Was ist euer Schwerpunkt?

Mein Kollege Fabio und ich haben bereits Erfahrungen im historischen (Lang-) Schwertkampf gesammelt und sehen eine große Schnittmenge zum Lichtschwertkampf. Schon allein die bestehenden Begriffe zu Angriffen, Paraden (Abwehr) und Bewegungsvarianten lassen sich eins zu eins übernehmen. Es reizt uns, auch die Übertragbarkeit des Kampfsystems auszuloten. Hierdurch wird die Sprache im Training (‚Oberhau‘, ‚Mittelhau‘, ...), aber auch die Struktur der Übungen beeinflusst. Der klare Vorteil ist aber, dass man auf ein bestehendes System von Begriffen und Übungen zurückgreifen kann und nicht alles neu erfinden muss. Diese gewünschte Nähe zum historischen Schwertkampf schlägt sich auch in der Spartenbezeichnung (Licht-Schwert-Fechten) nieder, in der sich ‚Lichtschwert‘ und ‚Schwert‘ gleichwertig wiederfinden.

Muss ich ein Star-Wars-Fan sein?

Nein, gar nicht. Und aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass man im Sparring eigentlich nicht einmal mehr die tolle akustische Untermalung der Lichtschwerter wahrnimmt. Wessen Interesse hingegen so weit geht, dass er Kampfdarstellungen in Kostümen auf die Bühne bringen möchte, wird bei uns definitiv die richtige Plattform vorfinden.

Muss ich Mitglied im Turn-Club Bissendorf werden?

Ja, die aktuellen Beiträge können unter <http://www.turn-club-bissendorf.de/pages/verein/beitraege.php> abgerufen werden.

Was brauche ich?

Zum Training: Hallenschuhe, Sportsachen, Handtuch, Getränke

Ausrüstung: Lichtschwert, Fechtmaske, geeignete Schutzhandschuhe, Knie- und Ellenbogenschützer (Kunststoff-Langschwert wird gestellt)

Es sei erwähnt, dass bereits vier vollständige Sets zur Ausleihe verfügbar sind.

Wann geht das Training los?

Voraussichtlich am Freitag, den 13.01.2023 17:30 Uhr – Sporthalle der Grundschule Bissendorf, Am Mühlenberg 17.