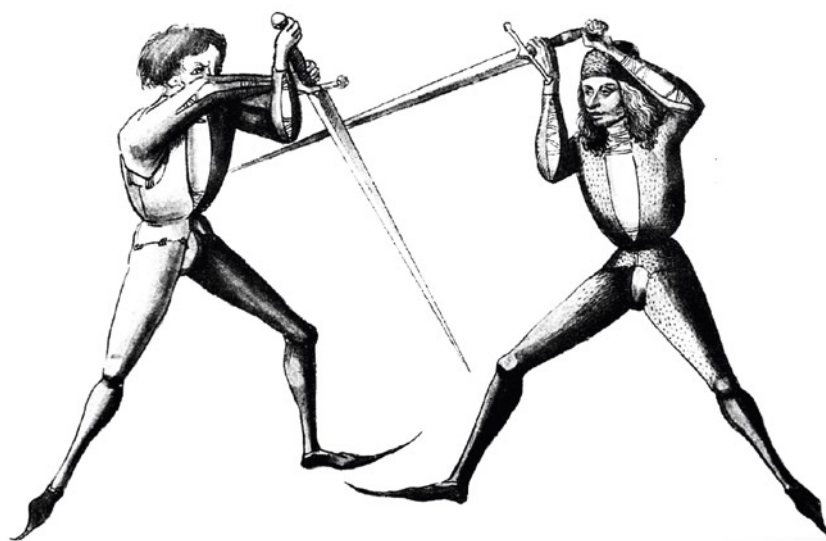




HISTORISCHES FECHTEN  
UNSER TRAINING  
DIE FECHTSCHULE KRIFON





## HISTORISCHES FECHTEN - VOM KAMPF ZUR FECHTKUNST

Blickt man sich in der Geschichte etwas um, so stößt man auf eine Fertigkeit, welche lange Zeit zur Ausbildung eines Mannes gehörte: das Fechten. Während die höfische Ausbildung durch die Jahrhunderte hindurch immer wieder andere Schwerpunkte hatte, blieb das Erlernen der Fechtkunst eine Konstante, welche bis in die späte Neuzeit ihren festen Platz hatte.

*Warum legte man auf das Erlernen dieser Kunst so viel Wert?*

War noch bis ins Mittelalter die Ausbildung im Umgang mit dem Schwert hauptsächlich eine militärische Angelegenheit, so tritt im Späten Mittelalter ein anderes Anwendungsfeld mehr und mehr in den Vordergrund: der Gerichtliche Zweikampf. Hier wurde ein Streitfall vor Gericht „ausgefochten“ und Gott die Entscheidung über Sieg oder Niederlage, Schuld oder Unschuld zugeschrieben – was die Bezeichnung „Gottesurteil“ für diese Form der Rechtsentscheidung prägte.

Das Gottesurteil geht in den Überlieferungen bis in die Antike zurück. Im späten Mittelalter trifft es mit einer neuartigen Waffengattung zusammen, welche die Fechtkunst in Europa revolutionierte: *das Langschwert*. Entstanden aus langen Ritterschwertern ist es eine Schwertform, welche erstmalig mit beiden Händen zu führen war. In einer militärischen Auseinandersetzung (Schlacht) recht riskant, erwies sich diese Waffe gegen einen einzelnen Gegner als extrem vielseitig und effektiv. Noch im Entstehungsjahrhundert des Langschwertes etablierte sich diese Form zur dominierenden Fechtwaffe in gerichtlichen Zweikämpfen.

Die zuvor angewandten militärischen Kampftechniken wurden durch eine eigenständige Fechtgattung abgelöst, welche fast ausschließlich das Fechten gegen *einen* Gegner beschreibt. In dieser Art zu fechten übte man sich bald nicht mehr nur bei Bedarf, sondern man nahm - nun in zivilem Umfeld - „vorbeugend“ Unterricht bei angesehenen Fechtmeistern, deren Techniken und Strategien sich in zahlreichen Zweikämpfen als effektiv erwiesen hatten.





Mit dieser Loslösung vom militärischen Anwendungsfeld war der Weg frei für eigene Zielsetzungen und Entwicklungen der Fechtkunst. So blieb der Sieg im Duell nicht mehr alleiniges Ziel, sondern andere Bedürfnisse rückten mit in den Vordergrund. Das zivile Fechten wie wir es heute kennen hat in dieser Zeit seinen Ursprung.

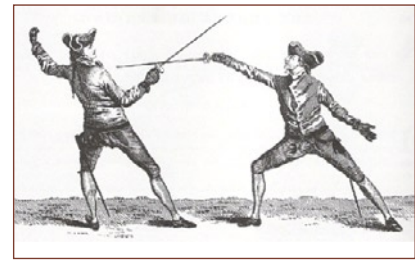
Man schätzte schon zu Zeiten des Rittertums die charakterbildende Eigenschaft des Kampftrainings und nun konnte man dies außerhalb des militärischen Sektors in die Erziehung einfließen lassen. So behielt die Lehre des Fechtens stets den Anspruch, eine ritterliche („edle“) Kunst zu sein. Es entstanden Fechtschulen verschiedener Ausrichtung und jede bemühte sich, in ihren Hallen die Kunst des Fechtens zu vervollkommen. Das Fechten und (besonders im Italien des 16. - 17. Jahrhunderts) die besuchte Fechtschule wurden Statussymbol, ein Zeichen für Bildung und Noblesse.



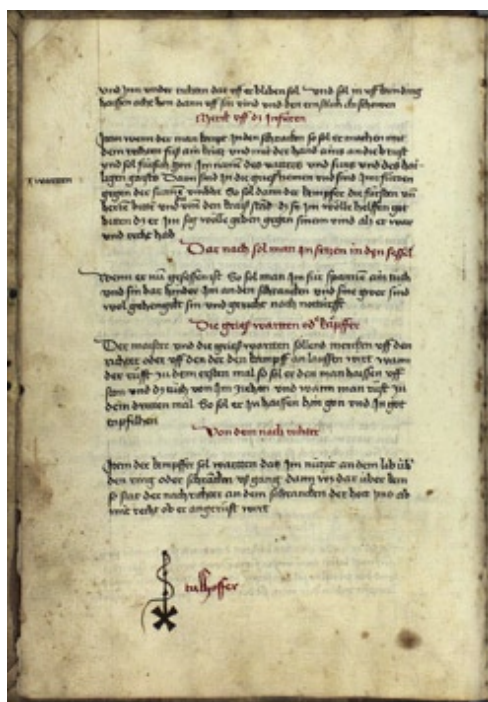
Aus Talhoffers Fechtbuch, 1459



Aus Talhoffers Fechtbuch, 1467



Aus Domenico Angelos Fechtbuch, 1763



### WIEDERGEBURT EINER VERGESSENEN KUNST

Ab dem 14. Jahrhundert begannen die Fechtmeister, eigene Bücher zu verfassen, welche die Techniken z.B. des Langschwertsfechtens darstellen und beschreiben.

Waren zunächst diese Bücher nur für den Eingeweihten zu gebrauchen, richteten sich spätere Werke an den Lernenden und Anfänger. Die beachtliche Anzahl von Fechtbüchern der verschiedenen Meister gibt uns heute die Möglichkeit, Darstellungen und Beschreibungen einzelner Techniken miteinander zu vergleichen und auf diese Weise eine realistische Vorstellung von ihrer Umsetzung zu bekommen.

Aus Hans Talhoffers Fechtbuch, 1459





## FECHTEN MIT DEM LANGEN SCHWERT

Beim Historischen Fechten handelt es sich nicht um eine feststehende Wissenschaft und Sportart. Vielmehr geht es um die Wiederbelebung einer Kunst, die vor drei Jahrhunderten in Vergessenheit geriet und sich heute ausschließlich aus den zeitgenössischen Quellen rekonstruieren lässt.

Für unser Training gleichen wir die historischen Lehren miteinander ab und ziehen das Wissen sowie unsere Erfahrung aus dem heutigen Sportfechten heran, um Lücken in der Forschung zu schließen und Erkenntnisse bezüglich der Bewegungsabläufe einfließen zu lassen.



*Aufwärmen vor dem Training*



*Technikübungen in Reihe*



*Lockeres Einfechten zu zweit*



*Individuelle Betreuung / Korrektur*

### ABLAUF

Der Unterricht beginnt mit disziplinübergreifenden **Aufwärmübungen**. Nicht nur Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden dabei trainiert, sondern auch Reaktionsvermögen und Motorik.

Die erste Unterrichtseinheit besteht aus **gemeinsamer Wiederholung** von Grundtechniken (Beinarbeit, Hiebe und Paraden) ohne Gegenüber. So wird der Kenntnisstand auch neuerer Schüler angeglichen und Grundwissen vertieft. Ebenfalls zum „**Einfechten**“ gehören die darauffolgenden Zweikampfübungen, die mit wechselnden Partnern frei durchgeführt werden. Jeder Schüler kann hier Techniken und Fechtgeschwindigkeit weitgehend selbst bestimmen und so zu seiner Tagesform finden, Lernerfolge feststellen oder für sich an Schwachpunkten arbeiten.

Die Übungsphase geht nun in den Hauptteil des Trainings über, den **themenbezogenen Unterricht**. Je nach Zusammensetzung der Gruppe werden gemeinsam neue Techniken erlernt. In den meisten Fällen wird der Kenntnisstand aber variieren, so dass der Trainer einzelne oder mehrere Schüler bezüglich eines Themas betreut und individuell Hilfestellung gibt.

### LERNZIELE

Nicht nur der Körper wird beim Fechten mit dem Langschwert gefordert, sondern der Fechter in seiner ganzen Persönlichkeit. Ebenso, wie ein Fechter von naturgegebener Gelassenheit oder Kampfgeist profitieren mag, wird ein anderer in genau diesen Eigenschaften geschult werden, wenn sie ihm fehlen - dafür sorgt die Eigenart dieser außergewöhnlichen Kampfkunst.

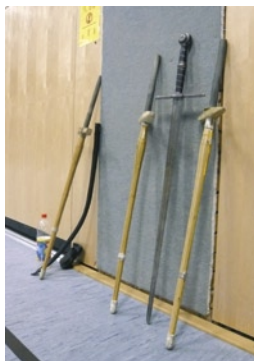
Das Schwertfechten ist für die meisten Schüler mit Kindheitsträumen und großer Leidenschaft verbunden; diese Tatsache lässt sie beständig an sich arbeiten und Lernziele verfolgen, auch über persönliche Hürden hinaus. Ein Fechter kommt nicht umhin, konzentriert und entscheidungsstark zu sein, er wird lernen, sowohl den Augenblick als auch den strategischen Plan zu sehen, er wird Konflikte meistern müssen - denn jedes Gefecht ist ein Angriff, er wird oft sich selbst gegenüberstehen, vor allem aber auch sich selbst *begegnen*.



*Fechten mit dem Metallschwert*



*Gemeinsamer Trainingsabschluss*



*Schwert und Shinai*

Abschließender Teil und mit größte Herausforderung des wöchentlichen Trainings ist das **Freigefecht**. Viel direkter, als bei den Übungen ist hier der Fechtpartner der Gegner, den es zu besiegen gilt.

Im Freigefecht wird am deutlichsten spürbar, dass es sich um einen *Kampf* handelt. Dieses Gefühl ist es aber auch, welches für viele dem Kindheitstraum so nah kommt: aus eigener Kraft einen Gegner besiegen zu können, eigene Zweifel und Ängste überwinden zu können.

Auch und gerade bei den Freikämpfen legen wir großen Wert auf Sicherheit - das heißt technische Präzision an Stelle von wildem „Gedangel“. Geschützt durch Fechtmasken aus dem Sportfechten haben die Schüler Gelegenheit, ihre Fähigkeiten ohne Verletzungsgefahr zu erproben. Die Freigefechte werden anschließend in der Gruppe besprochen und auch von den Fechtern selbst analysiert. Dies dient der Verarbeitung von Sieg und Niederlage und fördert die Fähigkeit, sich selbst einzuschätzen.

#### DAS SCHWERT

Das Schwert ist die wohl symbolträchtigste Waffe der Geschichte - von Rittern und Königen getragen, als Symbol für Hoheit, Würde und Macht. Natürlich übt das Schwert auch auf unsere Schüler eine besondere Faszination aus - meist lange vor dem Tag, an dem sie zu uns in den Unterricht kommen. Dennoch lassen wir in den ersten Monaten und auch später zu Technikübungen mit dem *Shinai* trainieren.

Das *Shinai* ist eine Bambuswaffe aus dem Kendo, die in ihren Maßen etwa einem Langschwert entspricht. Im Gegensatz zu einer Vollholz-Übungswaffe fängt die vierteilige Bambuskonstruktion die Energie eines Treffers flexibel auf. So kann sich der Schüler auf Technik und Körperkoordination (Stellung, Schritte, Gleichgewicht, Hiebfolge) konzentrieren, ohne ein körperliches Risiko einzugehen.

*„Fechten ist wie das Schachspiel: Man muss mehrere Züge vorausdenken und die Reaktion des Gegners einkalkulieren - daran arbeite ich. Durch das Fechten habe ich Körpergefühl gewonnen und meine Reaktionsfähigkeit geschult“ Thomas H.*

*„Der Fechtunterricht bedeutet für mich Ausgleich für Körper & Geist zum Beruf, Freunde zu treffen und die Verwirklichung eines Jugendtraumes. Ich fechte jetzt drei Jahre in der Schule und habe dabei den Eindruck gewonnen, dass mein Verhalten im Leben und im Beruf ein gezielteres und vor allem konsequenteres geworden ist.“ Dr. Uwe Lorenz*

*„Historisches Fechten ist für mich eine Freizeitaktivität, in der ich mich körperlich weiterentwickeln kann. Ich habe mehr Kraft, mehr Balance, mehr Körpergefühl, mehr Bewegungsdrang.“ Oliver B.*

*„Ich schätze am Historischen Fechten, dass es im Gegensatz zu anderen Fechtkünsten wie Kendo nicht von unflexiblen und rigorosen Richtlinien in Stil, Technik und geistiger Lebenseinstellung geprägt ist, sondern mehr Freiraum zur Interpretation und Verwirklichung des eigenen Potentials bietet.“ Matthias B.*



Christian Bott, Bruno Gransche, 2004

Die Wurzeln der Fechtschule liegen in einer langjährigen Freundschaft, in der sich Christian Bott und Mitbegründer Bruno Gransche intensiv der Erforschung historischer Fechtliteratur widmeten.

Die Fechtkunst des Mittelalters und der Renaissance, also etwa des 13. - 17. Jahrhunderts, wurde Zentrum ihres Interesses und damit die Auseinandersetzung mit den Waffen Langschwert und Rapier.

Das Wissen und die Begeisterung der beiden Fechter sorgte bald für eine wachsende Schar neugieriger Schüler ...

- 1999 wird die Fechtschule als „Schwertkampfschule zu Worms“ in der Fechtabteilung der TG Worms eröffnet
- 2000 entsteht um die junge Fechtschule der Mittelalter- und Schaukampfverein „Nibelung Thorpe“; die inhaltliche und organisatorische Trennung ermöglicht von Anfang an eine klare Differenzierung zwischen Schaukampf und Historischem Fechten. Im gleichen Jahr findet erstmals das Burgprojekt als Firmenseminar in Zusammenarbeit mit Johannes Warth (Trainment GmbH) statt.
- 2001 wird aus der „Schwertkampfschule zu Worms“ die Fechtschule „Krifon“ mit dem passenden Logo. Krifon - der Greif - vereint dabei die Worte „krîfe“ (mittelhochdeutsch) und „griffon“ (französisch).
- 2002 folgt der Umzug in eine „eigene“ separate Halle in Worms. Seither trainieren dort wöchentlich Schüler aus Heidelberg über Mainz bis Boppard. 2005 wird Mannheim als weiterer Trainingsort (vorerst nachmittags) hinzugenommen; im Jahr darauf folgt das Abendtraining.
- Anfang 2006 betreut Christian Bott als Choreograph und Coach Gefecht- und Schlachtszenen für den Schweizer Kinofilm „Helden sterben anders“, der die Sage des Volkshelden Arnold Winkelried behandelt.
- Im Sommer 2006 starten die Schul-AGs „Schwertkampf“ in Worms und Osthofen.
- 2007 folgt Anfang des Jahres in Worms-Heppenheim das Jugendtraining. Im August findet das erste Wochenendseminar in Münster statt; Veranstaltungspartner ist ADFD-Studienkollege und Fechtportausstatter Matthias Marker.
- 2008 kommt Mainz als Trainingsort für Langes Messer und (intern) Langes Schwert hinzu. Der Raum Koblenz etabliert sich für regelmäßige Seminare.
- Im Sommer 2009 beginnt in Heidelberg-Kirchheim mit zwei Gruppen das Langschwerttraining. 2009 feiert die Fechtschule außerdem 10-jähriges Bestehen und bezieht zum Jahresende eigene Trainingsräume in Edingen-Neckarhausen; auch die Homepage präsentiert sich in neuem Gewand.

Die Fechtschule Krifon bietet neben dem wöchentlichen Training überregional Wochenendseminare und Workshops an. Inhaber und Trainer Christian Bott ist außerdem als Choreograph und Coach für Szenisches Fechten bei Theater und Film tätig.



CHRISTIAN M. BOTT *Inhaber & Trainer*

Studium mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim  
Fechtlehrer ADFD (Akademie der Fechtkunst Deutschlands)  
Fachsportlehrer DSLV (Deutscher Sportlehrerverband)  
Trainer für Langschwert, Rapier, Szenisches Fechten, Florett



CHRISTIANA SCHELL *Assistenz, Seminarorganisation & Öffentlichkeitsarbeit*

Dipl. Designerin FH  
Ernährungsberaterin D.N.I.  
Mitarbeiterin der Fechtschule Krifon seit 2007

*Es ist uns ein persönliches Anliegen, gerade heute zur Vermittlung von Lebenswert und Lebenswerten beizutragen. Das Schwertfechten ist oftmals ein lange gehegter Traum der Schüler/innen, welcher bei uns mit Freude, in Gemeinschaft und verbunden mit innerem Wachstum erlebt werden kann.*



JOACHIM BARTSCH *Übungsleiter*

Informatiker  
Langjährige Kampfkunsterfahrung (Judo, Ju-Jutsu, Hapkido, Escrima)  
Krifon-Schüler seit 2007  
Übungsleiter für Langes Messer

#### PARTNER DER FECHTSCHULE

Matthias Marker - Fechtportausstatter (Marker Fechtwelt, Münster)

Johannes Warth - Persönlichkeitstrainer und Referent (Initiator der Trainment GmbH, [www.johannes-warth.de](http://www.johannes-warth.de))

Krifon unterstützt aktuell eine junge (Partner-) Fechtschule im Raum Stuttgart beim Aufbau.





## REFERENZEN DER FECHTSCHULE KRIFON



## LANGES SCHWERT - WÖCHENTLICHES TRAINING &amp; SEMINARE

- Training in Edingen-Neckarhausen, Worms und Mainz
- Wochenendseminare & Workshops überregional



## CHOREOGRAFIE /

## PROJEKTBEGLEITENDES COACHING FÜR BÜHNE &amp; FILM

- 2006 für den Historien-Film *Helden sterben anders* (Schweiz)  
Choreografie und Betreuung der Schlachtszenen und Gefechte
- 2006 | 2007 Theaterproduktionen: *Die drei Musketiere*, *Hamlet*
- März 2008 5-Tage-Workshop beim KAST - Theaterforum in Rastatt



## KOOPERATIONSPROJEKT FIRMENSEMINARE

- Seit 2001 zusammen mit der Trainment - GmbH für Personalentwicklung:  
Erlebnisseminare für Kommunikationstraining und Teamfindung



## VORFÜHRUNGEN FÜR FILME &amp; VERANSTALTUNGEN

- 2001 für die ZDF-Produktion *Im Schatten der Dome*
- jährlich mit dem Nibelung Thorpe zum großen „Spectaculum Worms“
- 2009 für das RTL-Sendeformat *Welt der Wunder*



Weitere Informationen und Referenzen finden Sie auf unserer Homepage.

