

Ritterliche Schwertkämpfer

Fecht-Abteilung des TuS Alztal pflegt die Tradition des Mittelalters – Kondition und Körperbeherrschung gefordert

Garching. Wenn man „Fechten“ hört, denkt man entweder an Olympia oder an die Drei Musketiere. In der Fecht-Abteilung des TuS Alztal sucht man aber vergebens nach Degen oder Florett – das mittelalterliche Langschwert hat hier Einzug gehalten: Die Abteilung hat sich dem historischen Fechten verschrieben.

„Einige von uns Gründern interessierte immer schon die Geschichte und vor allem das Mittelalter“, erklärt stellvertretender Abteilungsleiter Christof Wörösch zur Entstehung der Sparte. „Durch den Mittelalterverein in Trostberg wurde das Interesse weiter geweckt und wir sind zuerst immer nach Pfarrkirchen ins Training gefahren, um die Schwertkunst zu erlernen. Aufgrund der weiten Strecke haben wir uns überlegt, ob wir nicht in Garching eine entsprechende Abteilung gründen könnten und nach Rücksprache mit TuS Vorstand Anton Bläsius stand dem nichts mehr im Weg.“

Als Trainer konnte die Truppe Wolfgang Gerleigner gewinnen. Er gründete 2004 den Verein „Söldner zu Pfarrkirchen“ und ist mit diesem auf mittelalterlichen Festen unterwegs. Ihm gefällt es, bei diesen Festen für ein paar Tage aus dem mediengeprägten Leben abzutauchen und ein ursprünglicheres Leben zu führen. Als Trainer besucht er regelmäßig Fortbildungen, um sich auf dem neuesten Stand zu halten.

Ringen und Dolchkampf

Das historische Fechten ist die früheste belegte Wurzel der europäischen Schwertkunst. Aber auch Elemente des Ringens und des Dolchkampfes werden in das Training der Fechter einbezogen. Dieses beginnt mit Aufwärmübun-



Das „Dolchspiel“ ist fester Bestandteil des Trainings, wobei es vor allem um die Schulung der Technik geht. – Fotos: Krieger

gen, bei denen besonderes Augenmerk den Gelenken und Sehnen gilt. Aber auch gute Kondition und ein ebensolcher Muskelaufbau sind wichtig, um einen Schwertkampf bestreiten zu können. Vor allem die Handgelenke werden gut aufgewärmt, da diese eine enorme Belastung aushalten müssen.

Mit den Trainingsübungen schulen die Kämpfer Motorik, Sprungkraft und Gleichgewichtsgefühl. „Leichtes Ringen“, das in das Training einfließt, vermittelt Grundkenntnisse der Selbstverteidigung im waffenlosen Kampf. Zum Repertoire der Fechter gehört auch das „Dolchspiel“, zu dem die Gegner mit Fechtmaske, Unterarmschoner und Holzdolch gegeneinander antreten. „Im Mittelalter war diese Kriegskunst eine sehr ra-

dikale Art der Verteidigung, die auf das schnelle Töten ausgelegt war“, erklärt Wolfgang Gerleigner. „Aber es geht uns hier nicht um brutale Gewalt, sondern um die ursprünglichen Techniken und die besonderen Künste in der Handhabung der Waffe. Dies ist vor allem eine sehr persönlichkeitsprägende Komponente, da man weiß, was eine Waffe anrichten könnte. Man bekommt viel Respekt davor und vor der Waffe selbst.“

Bewegungsabläufe automatisieren

Die sehr wichtige Schrittarbeit wird mit dem Langschwert trai-



Die Fechter (hinten, v. li.): Abteilungsleiter Hannes Schmitzer, Trainer Wolfgang Gerleigner, stellvertretenden Abteilungsleiter Christof Wörösch, Andrea Maier, Reiner Reuss sowie Matthias Kammerer (li.) und Wolfgang Kiefer.

niert. Ziel ist es, dass die Bewegungsabläufe automatisch funktionieren, damit man seine ganze Konzentration dem Gegner widmen kann. Das Langschwert, mit dem trainiert wird, hat eine biegsame stumpfe Schneide und ist ein originalgetreues Trainingsgerät, das bereits im 15. Jahrhundert in den Fechtschulen benutzt wurde.

Der Höhepunkt des Trainings ist der Kampf mit dem Schwert gegeneinander, bei dem unterschiedliche Abläufe eingeübt werden. Hier kommen die „Huten“ zum Einsatz, verschiedenen Positionen, in denen das Schwert gehalten wird. Für den Betrachter sieht das Training auf den ersten Blick sehr einfach aus, bei längerer Betrachtung wird jedoch deutlich, dass die Kämpfer an ihre körperlichen Be-

lastungsgrenzen gehen. Die Fecht-Abteilung des TuS Garching hat derzeit acht Mitglieder im Alter von 19 bis 41 Jahren und einen Trainer. Die einzige Frau der Truppe kommt aus Perach, aber auch ein Pleiskirchener und ein Burghauser sind mit dabei.

Interessenten können jederzeit beim Training zuschauen oder daran teilnehmen. Ab 16 Jahren ist die Teilnahme am Training möglich – mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten. Trainiert wird sonntags von 18 bis 20 Uhr in der neuen Turnhalle und mittwochs um 19.30 Uhr im Fitnessraum (ohne Trainer). Die wichtigsten Trainingsgeräte, der Fecht Helm und das Langschwert, können ausgeliehen werden. Bei dauerhafter Trainingsbeteiligung muss man mit

einer einmaligen Investition von etwa 300 bis 350 Euro rechnen für Schweißhandschuhe, Fechtfeder (Langschwert), Fechtmaske, Schutzjacke und Armschoner.

Vorführungen beim Herbstfest

In Aktion zu erleben sind die Fechter beim Garchinger Herbstfest von 16. bis 19. September. Es werden Kämpfe simuliert, Waffen können besichtigt werden und für die Kinder wird ein Prügelbalken aufgebaut. Auf diesem stehen sich zwei Kämpfer gegenüber und versuchen, sich mit Schaumstoffkeulen oder ähnlichem gegenseitig vom Balken zu stoßen. – mel