

# Inhalt

Über den Autor	6
Danksagung	7
1 Einleitung: Anleitung für dieses Buch	8
1.1 Schaukampf: Inszenierungen und Live-Rollenspiele	9
1.2 Die Einstellung: Kämpfer, Techniker und Spiritisten	11
1.3 Die Hindernisse: Angst, Selbstüberschätzung und mehr	12
1.4 Die Sonderstellung: Warum mit dem Schwert kämpfen?	13
2 Die Waffe: Die Geschichte des Langen Schwerts	15
3 Fiore dei Liberi und Filippo Vadi: Die italienischen Meister	18
3.1 Fiore dei Liberi: Flos Duellatorum (1409)	20
3.2 Filippo Vadi: De Arte Gladiatoria Dimicandi (1482-1487)	23
4 Prinzipien des Fechtens: Distanz, Tempo und andere Dinge	25
4.1 Mensur	26
4.2 Angriffs- und Verteidigungslinien	28
4.3 Opposition	28
4.4 Wo ist innen?	28
4.5 Tempo	30
4.6 Intention und Finten: Richtiges und falsches Spiel	30
4.7 Das Kreuz	31
5 Die Ausrüstung: Das richtige Werkzeug	32
5.1 Die Auswahl des Schwerts	32
5.2 Die Teile des Schwerts	34
5.3 Schwertpflege	35
5.4 Schutzausrüstung	35
6 Üben ohne Waffen: Die Grundlagen der Bewegungen	39
6.1 Aufwärmen	39
6.2 Körpermechanik	40
6.3 Die Beinarbeit	44

7	Üben mit der Waffe: Einzelübungen	52
	7.1 Die Hutten	52
	7.2 Der Hau	60
	7.3 Stöße	87
	7.4 Schläge mit dem Griff	88
8	Training mit der Waffe: Paarübungen	90
	8.1 Die Grundlagen der Verteidigung	91
	8.2 Vorbereitung	96
	8.3 Übungen im Giocco Largo	96
	8.4 Übungen im Giocco Stretto	127
	8.5 Arbeiten ohne Klingenkontakt: Einsatz der Hutten	155
9	Der freie Kampf: Der Höhepunkt des Trainings	156
	9.1 Die Taktik: Wie man kämpft	157
	9.2 Der Gegner: Gegen wen man kämpft	158
	9.3 Die Kampfregeln	159
	9.4 Kampfsituationen	160
	9.5 Etikette	161
	Nachwort	162
	Anhang	163
	Anhang A: Das Wichtigste in Kürze	163
	Anhang B: Richtiges Aufwärmen	163
	Anhang C: Trainingsplan	165
	Anhang D: Bibliografie	166