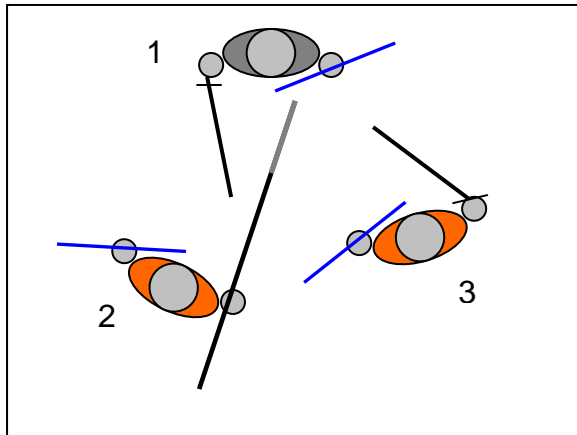


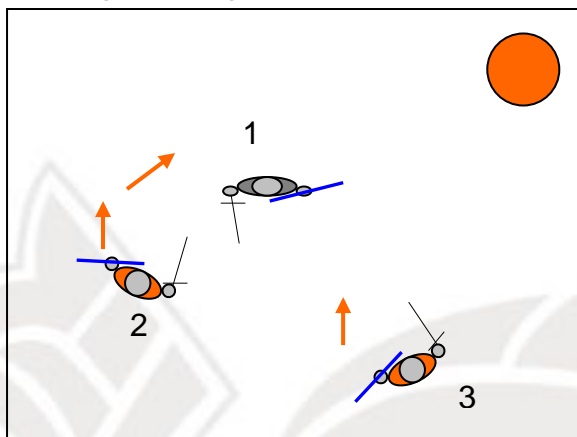
## Übung "Abwehr"



Person 1 (Schwert, Schild) ist passiv und wehrt nur ab.  
Person 2 (Speer, Schild) und Person 3 (Schwert, Schild) greifen von beiden Seiten gleichzeitig an.

Ziel:  
Person 1 übt "Multi-Tasking" gegen eine Überzahl.

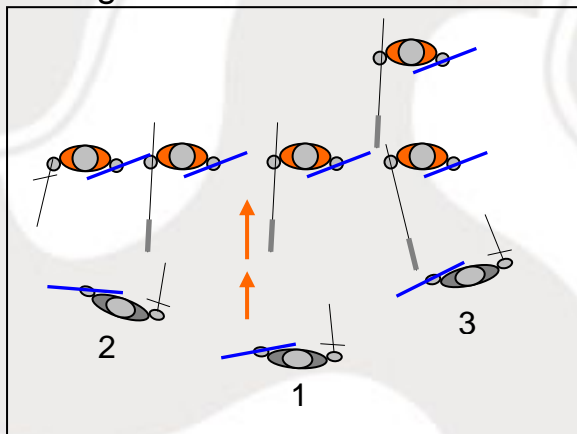
## Übung "Drängen"



Person 1 (Schwert, Schild) ist passiv und wehrt nur ab.  
Person 2 (Schwert, Schild) und Person 3 (Schwert, Schild) greifen von beiden Seiten gleichzeitig an und versuchen gezielt, Person 1 in das markierte Eck zu drängen. Angriffsschläge sind erlaubt.

Ziel:  
Person 2 und Person 3 üben gemeinsames Jagen und gezieltes Drängen.

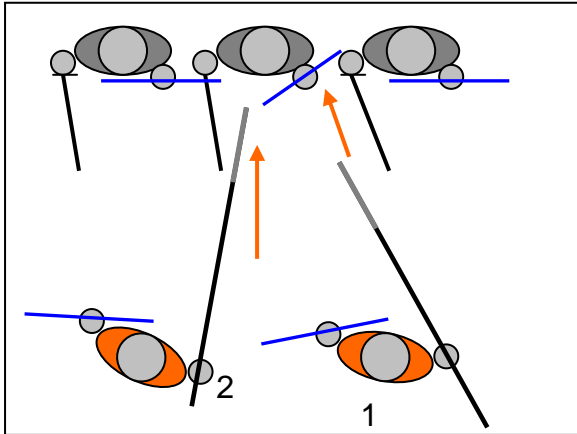
## Übung "Durchbruch"



Person 1 (Schwert, Schild) steht mit den anderen Kämpfern in offener Formation  
Person 2 und Person 3 beschäftigen die gegnerischen Speerkämpfer  
Person 1 unterläuft die Reichweite der Speere im richtigen Moment und durchdringt die Linie.

Ziel:  
Person 1 erkennt den richtigen Moment für den Durchbruch. (Läufertraining)

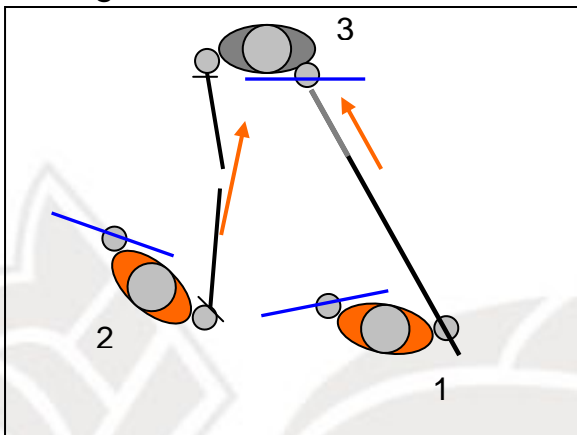
## Übung "Aufklappen"



Person 1 (Speer, Schild)  
sticht auf die Außenkante des Schildes  
gegenüber.  
Person 2 (Speer, Schild) reagiert auf den  
aufgeklappten Schild, indem er den  
gegnerischen Körper trifft.

Ziel:  
Person 1 und 2 agieren gemeinsam gegen  
einen Gegner und schalten ihn gezielt mit dem  
Speer aus. (Linienkampftraining)

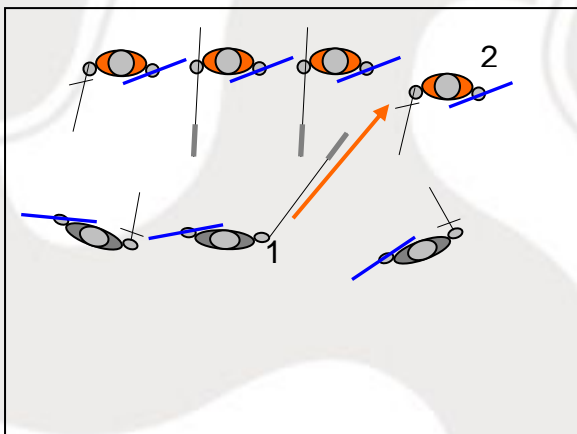
## Übung "Behindern"



Person 1 (Speer, Schild) behindert / bindet den  
Schild von Person 3  
Person 2 (Schwert, Schild) versucht Treffer zu  
setzen.

Ziel:  
Person 1 und 2 agieren gemeinsam gegen  
einen Gegner und schalten ihn gezielt mit dem  
Schwert aus.  
Person 3 trainiert das Durchhalten gegen  
überlegene Gegner

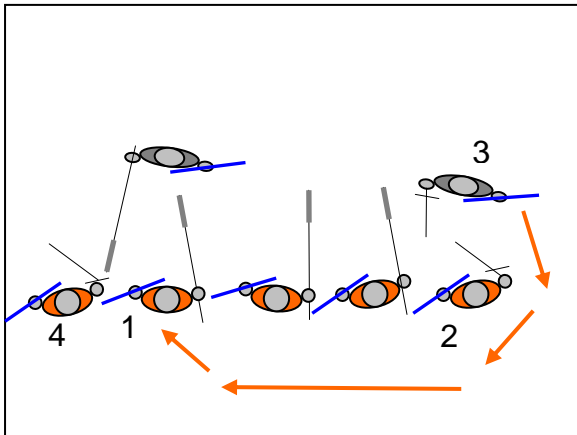
## Übung "peripheres Jagen"



Person 1 (Speer, Schild) wird durch den  
gegnerischen Schildwall beschäftigt und  
bekämpft diesen.  
Person 2 eröffnet in unregelmäßigen Abständen  
gewollt eine Lücke.  
Person 1 erkennt die Lücke aus den  
Augenwinkeln und sticht gezielt in die Lücke.

Ziel:  
Person 1 trainiert das periphere Jagen im  
Schildwall und lernt Lücken zu erkennen

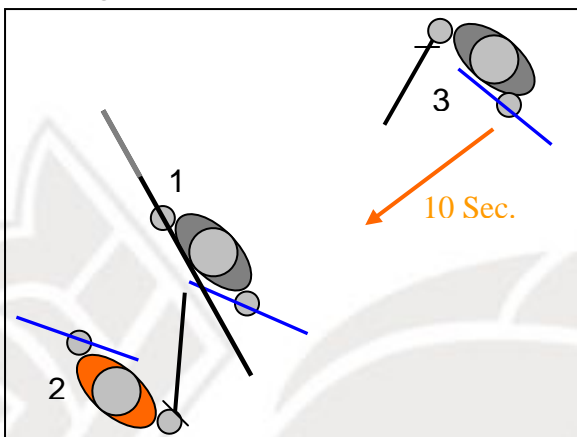
## Übung "Kommunikation Läufer"



Person 1 (Speer, Schild) wird durch den Gegner beschäftigt und bekämpft diesen.  
Person 2 kämpft gegen Person 3.  
Person 3 (Schwert, Schild) umläuft nach einiger Zeit den Wall und versucht Person 1 zu bekämpfen.  
Person 2 ist passiv und warnt durch einen Lauten "Läufer" Ruf!  
Person 4 (Schwert, Schild) fängt den Läufer ab.

Ziel:  
Person 2 trainiert den schnellen Warnruf und Person 4 die Reaktion darauf

## Übung "Bedrohen - Verstärken"

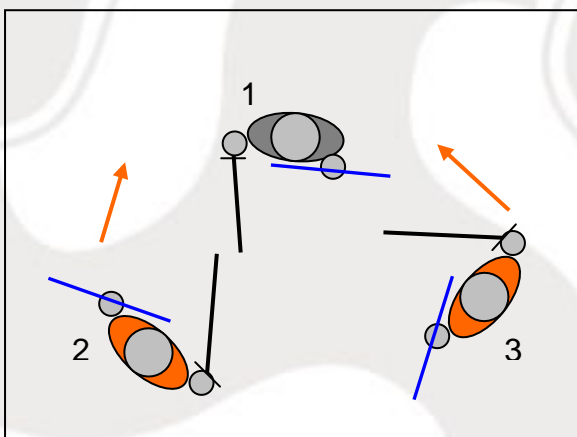


Person 1 (Speer, Schild) wird durch Person 2 (Schwert, Schild) bedroht und muss sich für 10 Sekunden verteidigen.

Person 3 (Schwert, Schild) greift erst nach 10 Sekunden in den Kampf ein und verstärkt den bedrohten Speerkämpfer.

Ziel:  
Person 1 trainiert den Widerstand gegen Schwertkämpfer. Nach der Verstärkung durch Person 3 kann "Behindern" praktiziert werden.

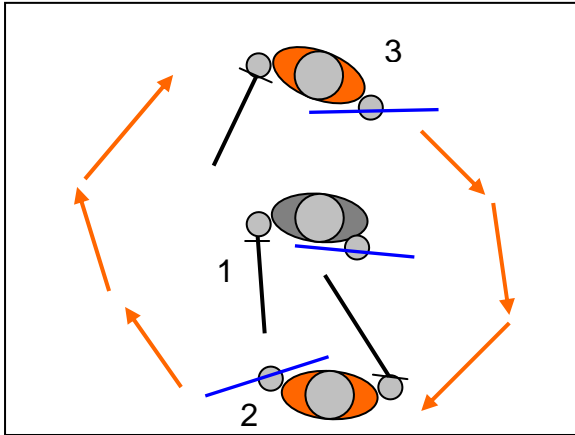
## Übung "Zwei gegen Einen"



Person 1 (Schwert, Schild) wird durch Person 2 (Schwert, Schild) und Person 3 (Schwert, Schild) attackiert und muss sich erfolgreich behaupten. Im Idealfall werden beide Angreifer neutralisiert.

Ziel:  
Person 1 trainiert den Widerstand gegen 2 Schwertkämpfer.  
Person 2 und Person 3 üben das Umzingeln des Gegners.

## Übung "Umkreisen"

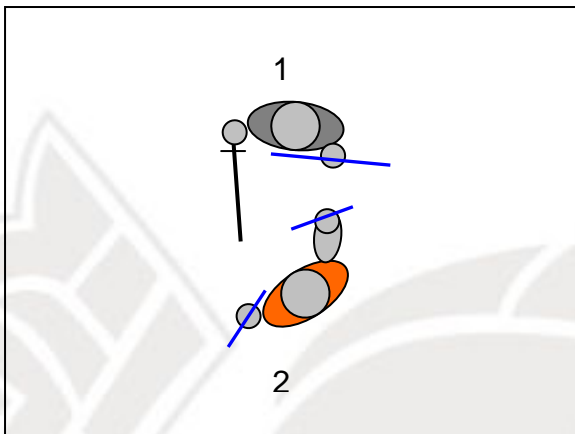


Person 1 (Schwert, Schild) wird durch Person 2 (Schwert, Schild) und Person 3 (Schwert, Schild), die sich gegenüber stehen, umkreist. Person 1 bewegt sich mit seinem Gegenüber mit.

Auf Kommando dreht sich Person 1 um, und muss sofort drei Schläge abwehren.

Ziel:  
Reaktionstraining für Person 1  
Bewegungstraining für alle Beteiligten

## Übung "Zielschlagen Schwert"



Person 1 (Schwert, Schild) steht gegenüber Person 2 und ist bereit.

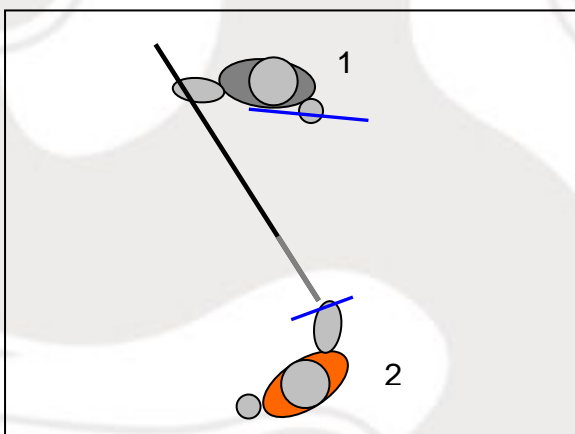
Person 2 hat zwei Buckler in den Händen und verdeckt diese.

Auf Kommando hält Person 2 jeweils einen, oder beide Buckler in Richtung Person 1.

Person 1 schlägt sofort auf den / die Buckler.

Ziel:  
Reaktionstraining für Person 1

## Übung "Zielstechen Speer"



Person 1 (Schwert, Speer) steht gegenüber Person 2 und ist bereit.

Person 2 hat als Zielscheibe einen Buckler in den Händen und verdeckt diesen.

Auf Kommando hält Person 2 jeweils den Buckler in eine Richtung.

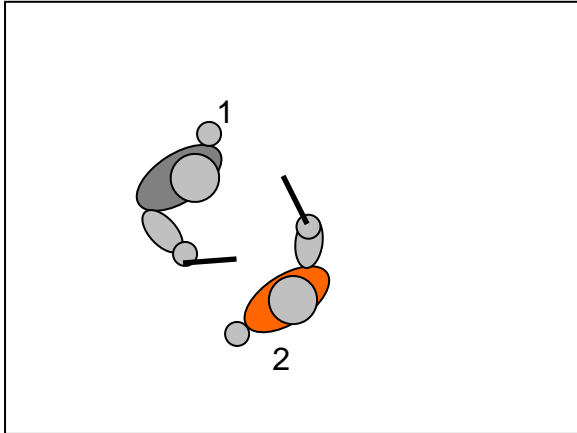
Person 1 sticht sofort auf den Schildbuckel des Bucklers.

Ziel:  
Reaktionstraining für Person 1

# Freikampf

## Waffenkombinationen / Einsatzmöglichkeiten

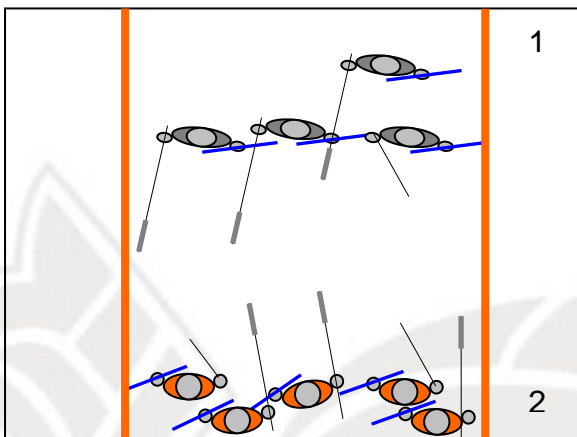
### Übung "Messerkampf"



Person 1 (Sax) und Person 2 (Sax) umkreisen sich und versuchen, einen gezielten Messertreffer zu setzen. Buckler oder Schild ist nicht erlaubt. Zur Abwehr kann in den Waffenarm gegriffen werden.

Ziel:  
Reaktionstraining / Bewegungstraining für alle Beteiligten

### Übung "Brückenkampf"

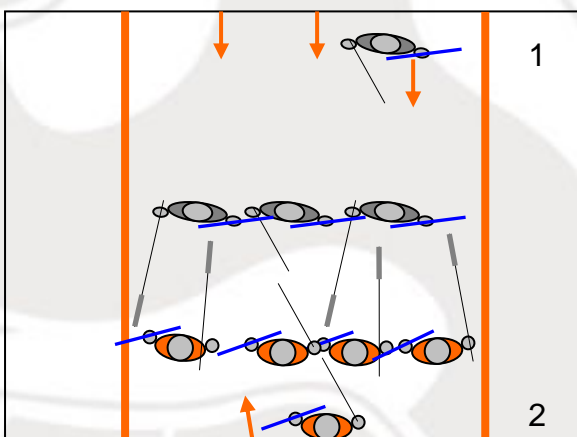


Team 1 und Team 2 versuchen unter Ausnutzung der verschiedenen Waffenkombinationen die Gegner zu dezimieren und vollkommen aufzureiben.

Der Kampfplatz ist durch seitliche Begrenzungen verengt, was eine Brücke simuliert.

Ziel:  
Teamkampf verbessern und Kommunikation innerhalb der Mannschaft verbessern.  
Reaktionstraining / Bewegungstraining für alle Beteiligten

### Übung "Brückenkampf mit Nachschub"

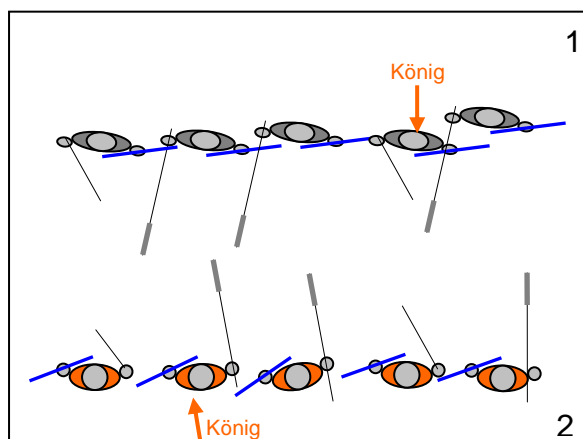


Team 1 und Team 2 versuchen unter Ausnutzung der verschiedenen Waffenkombinationen die Gegner zu dezimieren und vollkommen aufzureiben. Getroffene Kämpfer gehen zum vereinbarten Ausgangspunkt zurück und greifen erneut ins Kampfgeschehen ein. Der Kampfplatz ist durch seitliche Begrenzungen verengt, was eine Brücke simuliert.

Ziel:  
Teamkampf verbessern und Kommunikation innerhalb der Mannschaft verbessern.  
Reaktionstraining / Konditionstraining für alle Beteiligten

# Freikampf Waffenkombinationen / Einsatzmöglichkeiten

## Übung "Königsspiel"



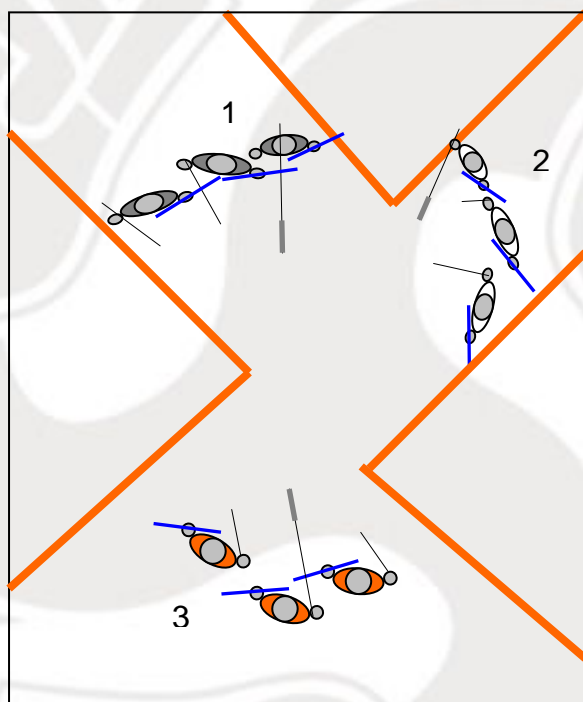
Team 1 und Team 2 versuchen unter Ausnutzung der verschiedenen Waffenkombinationen die Gegner zu dezimieren und vollkommen aufzureiben. Ein Kämpfer wird innerhalb des Teams als König bestimmt. Die Person darf dem Gegner nicht mitgeteilt werden. Getroffene Kämpfer gehen zum vereinbarten Ausgangspunkt zurück und greifen erneut ins Kampfgeschehen ein.

Erst wenn der König getroffen wurde und beim Ausgangspunkt stehen bleibt, versiegt der Nachschub. Das Team bekommt keine Unterstützung von neuen Kämpfern mehr.

Ziel:

Teamkampf verbessern und Kommunikation innerhalb der Mannschaft verbessern.  
Reaktionstraining / Bewegungstraining für alle Beteiligten

## Übung "Kreuzung"

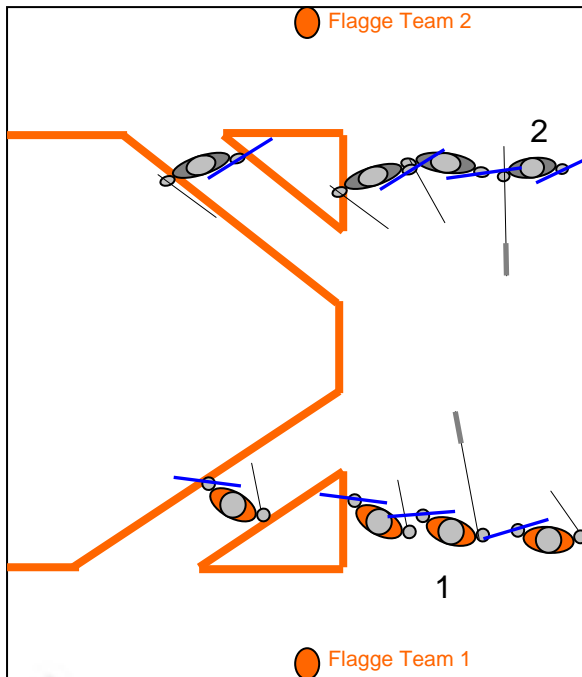


Team 1, Team 2 und Team 3 versuchen unter Ausnutzung der verschiedenen Waffenkombinationen die Gegner zu dezimieren und vollkommen aufzureiben. Das Kampfgebiet ist durch Begrenzungen wie eine Kreuzung gestaltet. Die Schwierigkeit dabei ist, die Gesamtsituation im Auge zu behalten.

Ziel:

Teamkampf verbessern und Kommunikation innerhalb der Mannschaft verbessern.  
Reaktionstraining / Bewegungstraining für alle Beteiligten

## Übung "Brückenkreuzung"



Team 1 und Team 2 versuchen unter Ausnutzung der verschiedenen Waffenkombinationen die Gegner zu dezimieren oder im geeigneten Moment einen Durchbruch zu erzwingen. Als gewonnen gilt die Übung, wenn ein Kämpfer die gegnerische "Flagge" erreicht und einnimmt. Das Kampffeld ist durch Begrenzungen wie eine Brücke mit zwei kleineren Brücken, die die größere Brücke kreuzen, gestaltet. Die Schwierigkeit dabei ist, die Gesamtsituation im Auge zu behalten.

Ziel:  
Teamkampf verbessern und Kommunikation innerhalb der Mannschaft verbessern.  
Reaktionstraining / Bewegungstraining für alle Beteiligten

