

Kämpfen wie im Mittelalter: Schwertkampf-Workshop in der Ökologiestation Bergkamen



Das Klirren von Klingen, der Geruch von Metall und ein Hauch von Ritterzeit: Alle, die schon immer wissen wollten, wie sich historischer Schwertkampf anfühlt, können am Sonntag, dem 29.03., von 14:00 bis 18:00 Uhr selbst aktiv werden. Der Workshop „Schwertkampf – wie im Mittelalter“ bietet einen praxisnahen Zugang zu dieser jahrhundertealten Kampfkunst.

Im Mittelpunkt steht das aktive Erleben historischer Fechttechniken. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Bewegungsabläufe, Haltungen sowie erste Angriffs- und Verteidigungstechniken kennen. Dabei geht es nicht um rohe Kraft, sondern um Koordination und Präzision. Historischer Schwertkampf basiert auf überlieferten Techniken aus alten Fechtbüchern. Neben körperlicher Fitness werden dabei auch Werte wie Respekt und Disziplin vermittelt.

Schritt für Schritt werden die Bewegungen eingeübt und in Partnerübungen angewendet. So gewinnen die Teilnehmenden einen realistischen Eindruck davon, wie Kämpfer im Mittelalter trainierten und agierten – allerdings unter sicheren Bedingungen und mit geeigneter Ausrüstung. Das Ziel besteht darin, die Faszination dieser traditionsreichen Kampfkunst unmittelbar erfahrbar zu machen.

Das Angebot richtet sich an EinsteigerInnen ebenso wie an Neugierige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die von Daniel Niederau geleitete Veranstaltung findet in der Ökologiestation des Kreises Unna statt und wird vom Umweltzentrum Westfalen angeboten. Die Kosten betragen 65 Euro pro Person. Maximal können 12 Personen an dem Workshop teilnehmen. Holzschwerter zum Üben können ausgeliehen werden. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und feste Sportschuhe mit. Wer ein eigenes Schwert und Handschuhe besitzt, kann diese gerne mitbringen. Mitgebrachte Schwerter werden erst nach einer Sicherheitsüberprüfung zum Training zugelassen. Jugendliche ab 14 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Anmeldungen sind bis zum 9. März beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, Tel. 02389 980911, möglich. Foto: Umweltzentrum Westfalen