

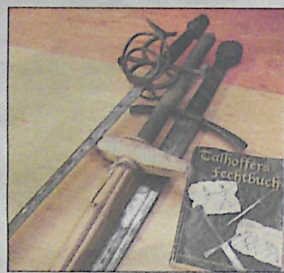
## Die Kunst der kunstvollen Parade

*Kämpfen wie zu Ritters Zeiten: In der Edinger Fechtschule „Krifon“ wird historischer Schwertkampf nach mittelalterlichen Quellen trainiert.*

Von Sonja Herzog

Augen wie ein Falke und das Herz eines Löwen: So beschreiben mittelalterliche Quellen die Eigenschaften eines wahren Ritters und Fechtmeisters. Dabei stand der Löwe aber nicht nur für Mut und Entschlossenheit; Güte und Nachsicht waren genauso wichtig, weiß Fechtlehrer Christian Bott. „Man stellt sich heute so abgebrühte Kerle vor, aber das sahen die Fechtmeister damals ganz anders: Sei aufgelegt zu Lust und Scherz, Fechten verlangt Herz“.

Christian Bott kennt die historischen Schwertkampf-Quellen ganz genau. Der gebürtige Berliner hat schon mit 17 Jahren in Bibliotheken



Edle Waffen: ein Rapier und zwei Langschwerter.

nach alten Fechtbüchern geforscht. „Mir war früh klar: Ich möchte mich intensiv mit dem Schwertkampf auseinandersetzen.“ Nach dem Geschichtsstudium in Mannheim und der Ausbildung zum Fechtlehrer gründete er daher anno 1999 eine eigene Schwertkampfschule – und eröffnete im Oktober letzten Jahres seine Fechthalle in Edingen. Hier, in der „Krifon“-Schule für historische Fechtkunst, trainiert er Männer und Frauen im Kampf mit dem mittelalterlichen „langen Messer“, dem frühneuzeitlichen Rapier und natürlich der Vorzeigewaffe aller Ritter: dem „langen Schwert“.

Und das ist, hält man es das erste



Christian Bott zeigt den Schwertkampfschülern die richtige Haltung. Fotos: Bernhard Kreuzer

Mal in den Händen, wirklich imposant. Die zweischneidige Metallklinge ist gut einen Meter lang und bringt anderthalb bis zwei Kilo auf die Waage. Einem Langschwert die gewünschten filigranen Bewegungen zu entlocken, das verlangt vollen Körpereinsatz. „Man muss lernen, die Waffe aus dem ganzen Körper heraus zu führen“, sagt Christian Bott. „Wenn man einen Schritt macht, baut man schon durch die Drehung des Oberkörpers Kraft auf. Die Waffe folgt dann automatisch nach – egal, wie schwer sie ist.“

Zwar wird bei „Krifon“ ohnehin gerne mit den leichteren Shinais trainiert – das sind umgebaute Kaendo-Waffen aus Bambusstäben, die besonders für Anfänger gut geeignet sind.

Doch auch mit einem richtigen Schwert in der Hand ist pure Kraftmeierei nicht gefragt. Es gehe darum, die Hiebe des Gegenübers mit passenden, kunstvollen Paraden ablenken, erklärt Christian Bott – und nicht einfach plump draufloszuhauen. „Ich möchte schließlich keinen Fight-Club hier.“ Auch über so manchen Ritterfilm kann er nur den Kopf schütteln: „Im Mittelalter hätte man zum Beispiel das Schwert nie über den Kopf gehalten, um einen Hieb abzublocken. Da würde eine viel zu große Energie auf einen einwirken, und außerdem wäre es schlecht für die Waffen.“

Deshalb möchte Bott auch genau unterschieden haben zwischen kostümierten Schaukämpfen (an denen er gelegentlich selbst gerne teilnimmt,

teils sogar für Film- und Fernsehproduktionen wie „Welt der Wunder“) und der historischen Fechtkunst, wie er und seine Schüler sie bei „Krifon“ praktizieren. Trainiert wird anhand von Original-Beschreibungen aus dem 13. bis 17. Jahrhundert, vor allem solchen, die auf den Fechtmeister Johannes Liechtenauer und seine „Meisterhiebe“ zurückgehen. „Das sind verschiedene Bewegungskombinationen aus Paraden und Hieben“, erklärt Bott. Wenn der Gegner zum Beispiel mit einem Schlag von oben angreift, kann

man mit einem sogenannten „Zornhau“ kontern und seinerseits in eine gute Angriffsposition gelangen. „Diese Meisterhiebe waren eine qualitätssichernde Maßnahme im Mittelalter; sie haben die Fechtmeister vom Pöbel getrennt.“

Info: Krifon – Schule für Historische Fechtkunst, Flößerstraße 12b, 68535 Edingen-Neckarhausen; Homepage: [www.krifon.de](http://www.krifon.de), Kontakt: [mail@krifon.de](mailto:mail@krifon.de); Langschwert-Training: Montag bis Donnerstag 19.30 bis 21.30 Uhr, sowie Mittwoch und Donnerstag 17 bis 19 Uhr; Langes Messer: Freitag 19.30 bis 21.30 Uhr; Kosten: 38 Euro Monatsbeitrag, Übungsschwert 40 Euro, Fechtmaske 100 Euro.

### SPORTTERMINE IN DIESER WOCHE

#### Fußball

Bundesliga, Sonntag, 17.30 Uhr, 1899 Hoffenheim – Borussia Mönchengladbach (Rhein-Neckar Arena).

Nach der Länderspielpause will der Kraichgau-Express sofort wieder volle Fahrt aufnehmen. Gegen die Gäste aus Mönchengladbach sollte das auch gelingen, schließlich spielt der Tabellensechste gegen den Viertletzten.

#### Basketball

Zweite Bundesliga, Sonntag, 17 Uhr (Olympiastützpunkt), USC Heidelberg – Baskets Paderborn.

Nach drei Niederlagen zum Saisonauftakt steht der traditionsreiche USC Heidelberg beim zweiten Heimspiel gegen die Paderborner bereits unter großem Druck. Mit einem Sieg wollen die Korbjäger von Trainer Torsten Daume den letzten Tabellenplatz verlassen.

#### Gewichtheben

Bundesliga, Samstag, 19.30 Uhr (Aegidiushalle), AC Germania St. Ilgen – KSV Durlach.

Beim ersten Wettkampf der neuen Runde kommt es gleich zum Derby. St. Ilgens starke Männer präsentieren dabei erstmals ihre beiden Neuzugänge Max Platzer und Garbor Vaspöri. Besonders auf den ungarischen Nationalheber sind die Zuschauer gespannt.