



## Online-Training

Unser erstes Online-Training via Zoom am 03.02. war ein voller Erfolg mit guter Teilnahmequote! **Mitmach-Inhalte** waren die Grundschnelle zum 9. Schülergrad (Weißgurt) bis hin zur Form 1.

Dabei wurden die Übungen so angepasst, dass auch bei Platzmangel zu Hause trainiert werden konnte: **Auslagenwechsel statt Schritte** (siehe *Technikschule im Newsletter I*).

Zudem gab es Übungen zum Oberhieb aus dem **Braungurt-Programm**, die auch bei niedriger Deckenhöhe im Kniestand ausgeführt werden konnten (*Tipp: Bei hartem Boden ein gefaltetes Handtuch unterlegen*).

Unser Onlinetraining findet in den nächsten Wochen immer am **Mittwoch von 19h-20h** statt. Der Link zur Teilnahme wird jeweils über Whatsapp und Email bekanntgegeben.

**Externe und Schnupperer** sind zum Online-Training ebenfalls willkommen, sollten sich aber dazu vorher anmelden (*Email-Adresse unten*).

**Bitte beachtet**, dass Ihr auch beim Online-Training nur mitmacht, wenn Ihr Euch gesund fühlt. Wir übernehmen keine Haftung, falls in Eurer Wohnung beim Training was kaputt gehen sollte!

## Schwertpflege

Unsere **Trainingsschwerter aus Holz** sind speziell für die MSK teilweise in Handarbeit angefertigt und halten bei guter Pflege sehr lange. Dennoch sollten ein paar Grundsätze bei der Handhabung beachtet werden:

+ Nach dem Training abtrocknen und möglichst aufrecht hinstellen (*Griff nach unten!*) oder an der Parierstange aufhängen

+ Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und im Sommer nicht länger als nötig im heißen Auto liegen lassen

+ Bei kleineren Schäden lockere Holzfasern mit dem Fingernagel entfernen; für eine provisorische Schnellreparatur eignet sich Bienenwachs

+ Bei größeren Macken mit Sandpapier in abnehmender Körnung, ggf. danach mit Schleifschwamm oder Stahlwolle abschmirlgeln (*Achtung: Schleifstaub nicht einatmen, möglichst im Freien arbeiten!*)

+ Restlichen Staub mit feuchtem Tuch entfernen, trocknen lassen und mit Leinölfirnis nachbehandeln (*Dabei unbedingt Gebrauchsanweisung beachten!*)

**Fragen?** Können wir gerne im Einzelfall klären!

## TG-News

Anfang Februar ist der **Mitgliederbeitrag** für die TG Münster fällig. Die Sparte Breiten- und Freizeitsport (Spartenleiter: Marcel/Torsten) hat jedoch die vom Vorstand offen gelassene Möglichkeit genutzt, im 1. Hj. auf die Spartenbeiträge für die meisten Gruppen in der Sparte zu verzichten.

Die TG wird also diesmal nur den fälligen Grundbeitrag für den Verein (Erwachsene: 42,-€) einzahlen. **Der Spartenbeitrag für die Moderne Schwertkunst für Januar bis Juni (36,-€) entfällt.**

Rein rechtlich wäre die TG auch im Lockdown nicht zu einer Beitragsreduzierung verpflichtet, da der Mitgliedsbeitrag nicht für eine konkrete Leistung erhoben wird. Andererseits haben die Mitglieder natürlich eine gewisse Erwartungshaltung, und Alternativangebote sind teilweise verspätet angelaufen oder schwierig zu realisieren.

Mit den Worten von TG-Vorstand Jürgen Siekmann: "Dies soll in den Augen unserer Mitglieder durchaus als Zeichen gesehen werden, dass wir in dieser schwierigen Phase nicht ohne Weiteres zur Tagesordnung übergehen."

## Technikschule

Wenn wir aus der **Zentrallinie** eines Gegners (*in der Abb.: Stern mit geradem Pfeil*) ausweichen wollen, wenden wir den sog. **Schachtelschritt** an.

Dabei verlassen wir die Zentrallinie des Gegners und richten unsere eigene Zentrallinie (*diagonaler Pfeil*) wieder auf den Gegner aus. Die resultierende Stellung ist die **geschachtelte Bogenstellung**.

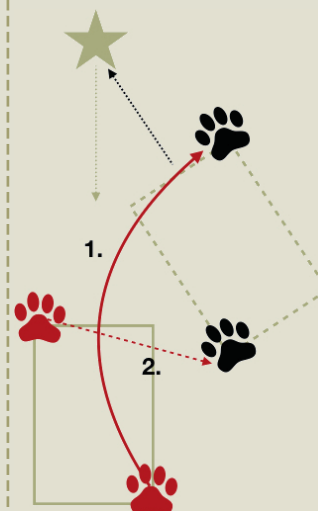


Abb.: Vorwärtsgehen aus der rBS in die IBS geschachtelt (1 rechter Fuß startet, 2 linker Fuß setzt nach).

Neben dem hier gezeigten Schachtelschritt (**Hohenbrunner Schule**) gibt es auch die Variante der **Ameranger Schule**, bei der nicht so weit zur Seite ausgewichen wird. Das Schachteln dient dann bei einem Angriff der Reichweitenverlängerung und der besseren Kraftübertragung durch die Hüftdrehung. Diese Variante wird z.B. in der Form 3 gezeigt.