



## Online-Training im Austausch

Seit ein paar Wochen werden aus Ottobrunn die MSK-Online Trainings des **TSV Hohenbrunn-Riemerling** gesendet. Da die im Süden von München ansässige MSK-Abteilung mit der MSK-Gruppe bei der Turngemeinde Münster gut vernetzt ist, können auf Anfrage auch TGM-Mitglieder das dortigen Training besuchen.

Der Austausch funktioniert jetzt auch in der anderen Richtung: Erstmals nahmen MSKler und MSKlerinnen des TSV Ho-Rie am Online-Training in Münster teil. Thema der ersten gemeinsamen Stunde waren die **grundlegenden Techniken und Kombinationen mit dem Halbschwert**.

Leider gab es mit dem größeren Teilnehmerkreis zuerst noch technischen Probleme, die aber in den nächsten Wochen behoben sein sollten...

## Aktuelle Corona-Verordnung NRW

### Freizeitsport im Freien

Der Sport allein, zu zweit oder ausschließlich mit Personen des eigenen Hausstandes auf Sportanlagen unter freiem Himmel einschließlich der sportlichen Ausbildung im Einzelunterricht ist ab dem 22. Februar wieder zulässig. Zwischen den verschiedenen Personen oder Personengruppen, die gleichzeitig Sport auf Sportanlagen unter freiem Himmel treiben dürfen, ist dauerhaft ein Mindestabstand von fünf Metern einzuhalten. Sporthallen und Schwimmbäder bleiben dagegen vorerst für den privaten Sport geschlossen.

(Quelle: <https://www.land.nrw/de/pressemitteilung/anpassung-der-coronaverordnungen-nordrhein-westfalen-setzt-auf-vorsichtige-und> – abgerufen am 21.02.2021)

## TGM bleibt auch im Lockdown fit

(Quelle: [www.tg-muenster.de](http://www.tg-muenster.de))

Die Sparte **Fitness und Gesundheit** präsentiert im Lockdown wöchentlich Fitness & Gymnastik Videos auf der TG-Homepage und im Youtube-Kanal der Sparte. Die Videos können von allen genutzt werden, die auch zu Hause aktiv bleiben möchten.

Die Sparte freut sich über jeden, der unsere Videos nutzt und sich mit uns bewegt! Alle Informationen findet ihr hier:

<https://tg-muenster.de/fitnessundgesundheit/fitnesshome/de>

## Zeitleiste: MSK in Münster

- + **2003** Gründung des Verbands für Moderne Schwertkunst in Bayern (**VMSB e.V.**) in Erding
- + **2010-11** **erste VHS Kurse** in Münster
- + **2012** Training bei Bai Lung e.V. (Osnabrück)
- + **2013** Gründung der **Gruppe MSK** bei der **Turngemeinde Münster von 1862 e.V.**
- + **2014** Ausrichtung der **1. Nordwestdeutschen Meisterschaft** in Münster und Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft in Hohenbrunn
- + **2014-19** mehrere VHS-Workshops in Münster
- + **2015** Vorstellung MSK als **"Trendsportart"** auf dem Sportsfinderday der Friedensschule
- + **2016-18** Kurse der VHS Lüdinghausen in Olfen
- + **2017** Website **schwertkunst-muenster** geht online
- + **2018** 3. Nordwestdeutsche Meisterschaft in Münster – Riesenerfolg mit **7x Gold, 3x Silber**
- + **2019** gemeinsames Training mit der **Aikido-Gruppe** der TGM beim MSK-Herbstlehrgang
- + **2020** Training tw. draußen während Corona-Einschränkungen und Hallensperrung
- + **2021** Start **Online-Training** im 2. Lockdown

## Technikschule:

In der letzten Folge haben wir den Sichelschritt in die geschachtelte Bogenstellung kennengelernt.

Eine andere Möglichkeit ist der **Ziehschritt** in die **geschachtelte Bogenstellung**. Dabei wechselt die Auslage nicht. Wieder weichen wir der Zentrallinie des Gegners (**Stern mit geradem Pfeil**) aus und richten unsere Zentrallinie (**diagonaler Pfeil**) neu auf den Gegner aus.

Bei einem Ziehschritt bewegt sich zuerst das Bein, das in der Bewegungsrichtung vorne liegt (**hier: das rechte, 1**). Das andere Bein wird nachgesetzt (**2**).

Der Ziehschritt ist etwas schneller als der Sichelschritt, allerdings kommt man damit nicht ganz so weit vorwärts. Diese Technik bietet sich also an, wenn wir schon näher am Gegner stehen, z.B. in den waffenlosen Übungen.

