

LICHTSCHWERTKAMPF

Der Weg zur gelungenen Performance Vol.1

MILAN ZIVOJINOVIC



Inhaltsverzeichnis



Vorwort

Über den Autor

Die Entstehung einer Kampfkunst

Einleitung

Lichtschwertwaffen

Was ist Lichtschwertkampf

Das Training selbst

Waffen im Lichtschwertkampf

Das Trainingsschwert

Das Lichtschwert

Richtige Lichtschwertpflege

14/15

16/17

18/19,20-21

22/23

24/25

26/27

28/29,30-33

34/35

36/37

38/39

40/41



Aufwärm und Dehnübungen

Kopfnicken

seitliches Kopfnicken

seitliches Schulterziehen

Rumpfbeuge gestreckt nach vorne

Aussenspannung der Beine

Oberschenkel Strecker

gebeugte Grätsche

gestreckte Vorwärtsbeuge

gestreckte Hüftbeuge

gestreckte Wadenbeuge

42/43

44/45

46/47

48/49

50/51

52/53

54/55

56/57

58/59

60/61

62/63



Sich richtig Fallen lassen

Vorwärtsrolle

Rückwärtsrolle

Seitwärtsrolle

Vorwärtsrolle mit dem Schwert

Vorwärtsfall nach vorne

Fallen über ein Hindernis

64/65

66/67

68/69

70/71

72/73

74/75

76/77



Grundtechniken

Schwerhaltungen	78/79
Trefferflächen	80/81
Bewegungslehre/ Trainingsanleitung 1- 8 Grundstellung	82/83
Die richtige Distanz/Distanz bei Angriffstechniken/	84/85,86-91
Distanz bei Abwehrtechniken/	92/93
Distanz bei Stellungswechsel	94/95
Angriffs, Abwehr, Kontertechniken Serien	96/97
Angriffstechniken/Trainingsanleitung 1-8 Übung/	98/99
Abwehrtechniken/Trainingsanleitung 1-8 Übung/	100-107
Kontertechniken/Trainingsanleitung 1-8 Übung	108-115
	116-123



Partnertraining

Partner Angriffstechniken/	124/125
Abwehrtechniken	126/127
Kontertechniken	128/129
Fußtechniken	130/131
Vorwärtsfußtritt	132/133
Halbkreistritt	134/135
Hakentritt	136/137
Gedrehter Fußtritt	138/139
Fußtechnik Kombinationen	140/141
Sich richtig Verteidigen	142/143
Hüftwurf	144/145
Aussenarmhebel/Innenarmhebel/Armhebel Kombination	146/147
	148-153



Fortgeschrittene Techniken

Zweischwerter Techniken Grundstellungen	154/155
Angriffstechniken/Trainingsanleitung 1-8 Übung/	156-163
Abwehrtechniken/Trainingsanleitung 1-8 Übung	164-171
Zweischwerter Partnertechniken Abwehr/Kontertechnik	172-179
	180/181



Optimal Geschützt

Die Rüstung

Trefferflächen bei der Rüstung

Bewegungsabläufe mit einem Schwert/ Partner 1-6 Übung

Bewegungsabläufe mit zwei Schwerter/ Partner 1-4 Übung

Stichtechniken

Freies Trainieren

182/183

184/185

186/187

188-193

194-197

198/199

200/201



Lichtschwert Techniken

Arretieren mit einem Lichtschwert/1-3 Übung mit Partner

Arretieren mit zwei Lichtschwernern/1-4 Übung mit Partner

Spezialtechniken

Lichtschwert Wirbeltechniken/Trainingsanleitung 1-3 Übung

Handgelenktechniken/Schwung Beidhändig/Übers Handgelenk

Effekt Techniken

Effekttechniken mit einem Schwert/ 1-4 Anleitung

Effekttechniken mit zwei Schwertern/ 1-4 Anleitung

202/203

204-209

210-217

218/219

220-225

226-229

230/231

232-239

240-247



Bewegungsabläufe mit dem Lichtschwert

Abläufe mit einem Schwert/ 3er/ 4er/ 5er Kombinationsserien

Abläufe mit zwei Schwerter/ 3er/ 4er/ 5er Kombinationsserien

Choreographie Training

Der Aufbau einer Kampf Choreographie mit Partner Anleitung

248/249

250-255

256-261

262/263

264-269



Kostümdesign & Schminke

Der richtige Stoff
Wie erstelle ich ein Kostüm
Sich richtig Schminken

270/271

272/273

274/275

276/277



Der gelungene Auftritt

Das Konzept
Die Vorbereitungen/Das nötige Equipment
Der letzte Check

278/279

280/281

282/283

284/285



Die Galaxie unter uns

Die niemals endende Story
Fan Community
Fanfilme

286/287

288/289

290/291

292/293

Nachwort

Tipps fürs Training

Im Überblick

Weblinks

Literatur

Bildnachweis

294/295

296/297

298-321

322/323

324/325

326

Was ist Lichtschwertkampf?

Die Frage könnte einfach beantwortet werden, in dem man die Gleichung aufstellt Lichtschwertkampf ist gleich „Star Wars“. Natürlich ist der Lichtschwertkampf durch Star Wars Filmen publik geworden. Allerdings haben sich immer mehr Menschen, ich mit eingeschlossen, nach dem Ursprung der Lichtschwertduelle gefragt, die in den Star Wars Filmen integriert wurden und eine neue Ära der Schwertkampfkunst einläutete, nämlich „die darstellende Form des Fechten mit Licht“.

Der Lichtschwertkampf setzt sich aus einzelnen Elementen des asiatischen/ europäischen Schwertkampfes zusammen.

Die einzelnen Techniken, die spektakulär in allen Star Wars Filmen von George Lucas dargestellt werden, sind ohne Zweifel die besten Showduelle der Welt die jemals auf der Leinwand gezeigt wurden. Schwierigkeitsgrade im Bereich Licht, Bewegung und Ästhetik sind wichtige Aspekte, die im Lichtschwertkampf berücksichtigt werden müssen. Wer sich ernsthaft mit dieser Kunst beschäftigen möchte, sollte sehr viel Geduld und Ausdauer mitbringen.

Einstudierte Bewegungen ob mit oder ohne Partner, müssen die Zuschauer im Bann ziehen und dürfen sie nicht langweilen.

Lichtschwertkampf bedeutet in erster Linie Körperbeherrschung, Umgang mit Lichtquellen und natürlich Artistik.

Das Lichtschwertkampftraining wird Einzel oder mit mehreren Trainingspartnern ausgeübt



Wer selbst schon mal probiert hat, eine einstudierte Bewegungsfolge erfolgreich über die Bühne zu bringen, weiß wie viel Arbeit, Schweiß und Fleiß in der Vorbereitung steckt. Die Nachfrage für Bühnenperformance ist enorm gestiegen, gleich in welche Richtung diese auch gehen mögen.

Dadurch sind auch die Erwartungen beim Publikum hoch angesetzt. Um solchen Erwartungen gerecht werden zu können, sind mehrere Vorbereitungsfaktoren zu beachten. Auch bei uns in Deutschland stößt man auf immer größer werdende Begeisterung für einstudierten Aufführungen, in denen Künstler anspruchsvoll ästhetische Bewegungsabfolgen vorführen, ganz gleich ob mit oder ohne Waffen.

Was ist das Ziel beim Lichtschwertkampf?

Das Ziel beim Lichtschwertkampf ist die Selbstverwirklichung auf der Bühne, wo zuvor erworbenes Können schauspielerisch zum Ausdruck gebracht wird. Körperliche Fitness, Selbstbeherrschung gepaart mit Einsatz von diversen Lerntechniken wird für so eine Aufführung vorausgesetzt.

Erst durch selbst choreographierte Bewegungsabfolgen, die durch unterschiedliche Lichtquellen unterstützt werden, wird die Performance erfolgreich.

Was wird erlernt?

Es werden vor allem Techniken vorgestellt, die Körperbeherrschungselemente stärken. Dazu gehört eine Bewegungslehre und der Aufbau eines gesunden Distanz- und Gleichgewichtsgefühls kombiniert mit unterschiedlichen Schwertkampfvarianten. Zusätzlich sollten Sie Menschenkenntnis und schauspielerische Grundzüge mitbringen.

Wer waren die Vorbilder?

Unter den Vorbildern, die sich im Laufe der Star Wars Filme entwickelt haben, findet man eine ganze Generation von Lichtschwert Duellisten, die sich mit diversen Schwerttechniken einen Namen gemacht haben. Dazu zählen zweifellos der Stunt Choreograph Bob Anderson und Nick Gillard. Gefolgt von dem Wunsch selbst diese Lichtschwerttechniken zu erlernen, kombinierte ich einige Schwertkampfvarianten miteinander und verschmolz sie zu einer mit dem Ziel diese Besonderheit eines Tages auch einem Publikum zeigen zu können.



Im fortgeschrittenen Stadium werden alle Techniken mit dem Lichtschwert praktiziert.

Für wen eignet sich der Lichtschwertkampf?

Lichtschwertkampf eignet sich für jeden der körperlich fit werden und gleichzeitig sein Können auf der Bühne unter Beweis stellen möchte, ein Verständnis für neue Künste hat und an sich und seinen Fähigkeiten glaubt. Die Zielgruppen sind breit gefächert, von Fitnessbewussten zum Neugierigen, der gerne was neues ausprobieren möchte. Jeder kann, der den Willen dazu hat, den Kampf mit dem Lichtschwert erlernen.



Das Aufwärmtraining dient der Flexibilität für Sehnen und Muskel, die für den Lichtschwertkampf sehr wichtig sind.

Rückwärtsrolle

Die Rückwärtsrolle ist die zweite Übung dieses Abschnitts.

Bei dieser Übung ist zu beachten, dass Sie über die linke oder rechte Schulter nach hinten rollen.

Dadurch wird die Kräftewirkung Ihres Körpergewichtes auf eine Seite verlagert.

Vermeiden Sie Bewegungsstopps, und führen Sie die Übung in einem Bewegungsfluss durch.

Ausführung der Übung

Nehmen Sie die vorgegebene Grundposition ein.

Setzen Sie Ihr rechtes Bein nach hinten und gehen in die Ausgangstellung.

Sie neigen sich nach hinten und halten sich mit den Händen an Ihren Oberschenkel bis Sie mit den rechten Knie Bodenkontakt haben, und verlagern Ihr Körpergewicht auf das rechte Bein.

Wenn Sie dann Bodenkontakt haben holen Sie

etwas Schub mit dem vorderen linken Bein,

und Rollen über Ihre linke Schulter nach hinten.

Sie kommen mit beiden Beinen auf dem Boden auf,

und gehen wieder in die Grundposition.

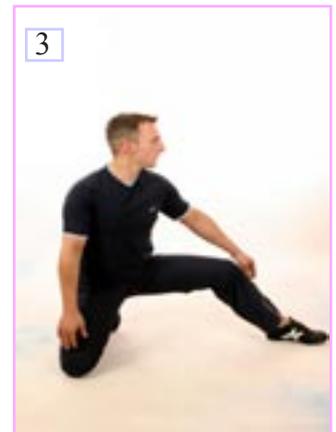
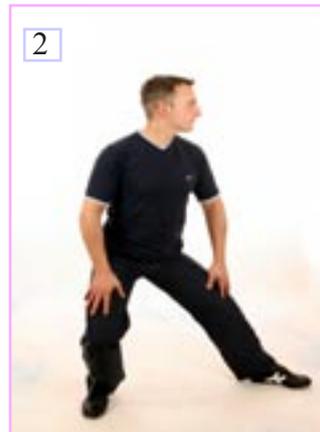
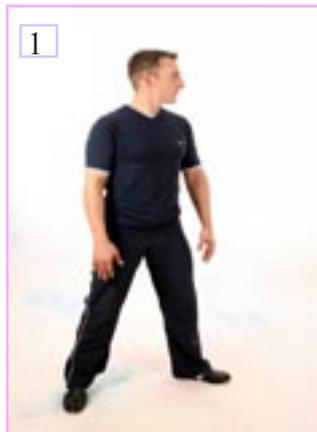
Verlagerung des
Körpergewichtes



TIPP !

- Vermeiden Sie beim runtergehen das Aufschlagen des Knie auf den Boden.

Auf einem
Blick

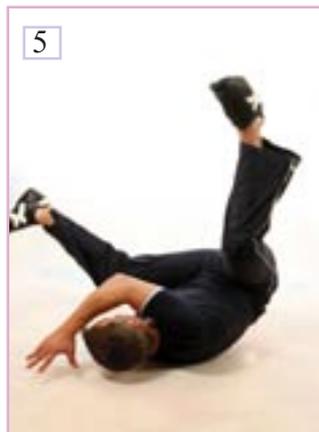
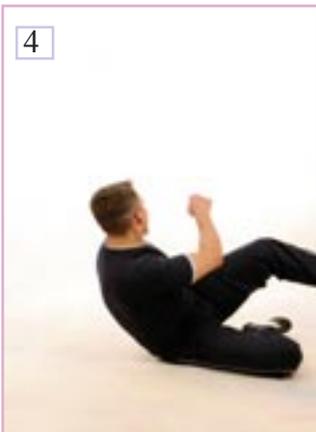


Wofür die Übung gut ist:
Orientierungs- Sinn wird
verbessert

Wiederholen:
10-15 mal pro Seite

Ziel:
gestärkt wird die Flexibilität des
unteren Rückens.

Gerollt wird über
die Schulter



Bewegungslehre

Bei der Bewegungslehre im Lichtschwertkampf steht die Beherrschung der Grundtechniken im Vordergrund. Dabei spielt die korrekte Körperhaltung, die Realisierung der Technik und die Ausführung der Grundstellungen eine wichtige Rolle.

Ausführung der ersten Grundstellung

Die erste Grundstellung wird wie folgt ausgeführt:
Setzen Sie Ihr linkes Bein nach hinten, und Ihr rechtes nach vorne, dabei ist das rechte Knie leicht gebeugt und das linke durchgedrückt.
Die Hände sind leicht nach vorne ausgestreckt.
Die Schwertspitze zeigt nach oben, und Ihr Körpergewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verlagert.
Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung, bei der die Schultern möglichst gerade gehalten werden. Der Blick wird durch das Schwert zentriert, und richtet sich nach vorne.
Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position.



TIPP !

- Trainieren Sie die 1 & 2 Grundposition an einer Hilfslinie, um Bewegungsfehler zu vermeiden.

Ausführung der zweiten Grundstellung

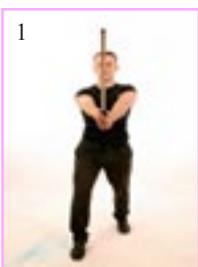
Die zweite Grundstellung wird wie folgt ausgeführt:
 Setzen Sie Ihr rechtes Bein nach hinten,
 und Ihr linkes nach vorne, dabei ist das linke Knie
 leicht gebeugt und das rechte gerade.
 Die Hände sind leicht nach vorne ausgestreckt.
 Die Schwertschwertspitze zeigt nach unten, und Ihr Körper-
 gewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verlagert.
 Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung,
 bei der die Schultern möglichst gerade gehalten
 werden. Der Blick richtet sich nach vorne.
 Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position.



Griffhaltung



Seitliche Ansicht



Auf einem
Blick

Trefferflächen bei der Schutzausrüstung

Bei den Trefferzonen der Schutzausrüstung werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, die sinnvoll sind für das Einüben von verschiedenen Techniken, vor allem für die spätere Performance ohne Rüstung. Es geht in erster Linie darum, die Schutzfunktionen aufzuzeigen und zu erläutern. Keineswegs sollten die Schutzzonen dafür dienen jemanden zu verletzen. Auch hier gilt, dass Sicherheit an erster Stelle stehen sollte.

■ Trefferzonen

Kopfschutz: stellen Sie sich vor Ihrem Partnern auf. Die erste Trefferzone ist der Kopf. Hier können gerade wie auch seitliche Schläge erfolgen. Außer den Hinterkopf sind fast alle Kopftreffer möglich. Aus der Nahdistanz können eventuelle leichte Schläge zum Gesicht mit der Faust trainiert werden.



Ellenbogenschutz: bietet die Möglichkeit auch in dieser Zone Schläge zu trainieren. Dabei können seitliche wie auch von unten nach oben ausgeführte Techniken trainiert werden.



Schulterenschutz: unter anderem lassen sich Schulter-schläge, die von vorne und auch seitlich geschlagen werden, trainieren. Aus der Nahdistanz lassen sich leichte Schläge mit dem Schwertknauf ausführen.



Knieschutz: bietet die Möglichkeit Schläge, die in der Zone vorkommen besser einzuüben. Da diese Techniken von der Ausführung schwer zu treffen sind, ist der Knieschutz der optimale Wegbereiter dafür besser treffen zu können.



■ **Oberkörperschutz:** ist einer der wichtigsten Schutztrefferzonen nach dem Kopfschutz. Hier werden die meisten Techniken im Lichtschwertkampf ausgeführt. Bei dieser Trefferzone lassen sich Schläge, Stiche und Tritte gut trainieren und einstudieren.

■ **Handschutz:** bietet die Möglichkeit vertikale, wie auch seitliche Schläge zum Handgelenk besser einzustudieren. Diese Trefferzone ist die Schwierigste nach der Knieschutzzone, die Treffer korrekt und sauber auszuführen

Arretieren mit einem und zwei Lichtschwertern (Partner)

Beim Arretieren mit einem und zwei Lichtschwertern geht es darum, die erlernten Grundtechniken, zu festigen und unter anderem den Aufbau von Techniken, die Sie später für Ihre Performance benötigen. Hier werden die Techniken zwar Präzise geschlagen, aber vor dem Ziel kontrolliert abgestoppt.

■ Ausführung der ersten Technik mit einem Lichtschwert

Nehmen Sie die dritte Grundstellung ein. Dabei ist der linke Fuß seitlich nach vorne und der rechte nach hinten gerichtet. Das Lichtschwert wird über den Scheitelpunkt gehalten, und die Arme sollten so weit auseinander liegen, dass man hindurch sehen kann. Das Gewicht ist auf das rechte Bein verlagert, und der Blick ist nach vorne gerichtet.



Beenden Sie die Angriffsserie mit einem seitlichen Knieschlag zur Innenseite. Dabei geht der linke Fuß nach vorne, und der rechte nach hinten. Der Blick ist auf den Partner gerichtet. Beachten Sie das diese Serie von Schlägen schnell und sauber ausgeführt werden sollte.



Führen Sie jetzt einen geraden Schlag zum Handgelenk des Partners aus. Dabei geht das rechte Bein nach vorne, und das linke nach hinten. Der Schlag sollte in einem Zug ausgeführt werden.



TIPP !

- Führen Sie diese Technikserie in einem Bewegungsablauf aus.



Lichtschwert Wirbeltechniken

Bei den Lichtschwertwirbeltechniken handelt es sich um Bewegungsabläufe, in denen Handgelenk- und Körperdrehung in verschiedenen Varianten mit einem oder auch zwei Schwertern möglich werden. Diese Spezialtechniken erfordern ein hohes Maß an Körperbeherrschung und sollten nur von fortgeschrittenen trainiert werden. Die Bewegungsabläufe werden in einem Fluss durchgeführt, ohne Zeitverzögerungen.

■ Ausführung der ersten Übung

Nehmen Sie die vorgegebene Stellung ein. Der linke Fuß ist nach vorne, und der rechte nach hinten gerichtet. Das Schwert wird nach hinten gebracht, und die Schwertschwertspitze zeigt nach unten. Der linke Arm ist leicht angewinkelt, wobei die Fingerspitzen nach unten ausgestreckt sind. Das Gewicht liegt auf dem linken Bein. Die Haltung ist etwas nach vorne gebeugt, und der Blick nach vorne gerichtet.



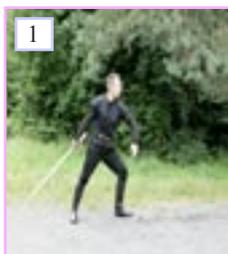
Drehen Sie Ihren Oberkörper bis der rechte Fuß mit dem linken parallel steht. Dabei drehen Sie das Lichtschwert um das Handgelenk bis die Schwertschwertspitze von innen nach oben zeigt. Diese Aktion muss schnell ausgeführt werden, sonst ist ein Scheitern der Folgeaktion Vorprogrammiert.



Führen Sie jetzt einen lang gestreckten Schlag von hinten nach vorne aus, dabei geht Ihr rechtes Bein einen Schritt vor. Ihr rechtes Handgelenk dreht das Schwert für die nächste Aktion nach Innen.



Auf einem Blick



Fassen Sie jetzt mit der linken Hand den Schwertgriff hinter dem Rücken. Dabei wird der Drehmoment des Schwertes in der Mitte des Körpers gebrochen. Ihr linkes Bein gibt den weitem Impuls für die weitere Aktion.



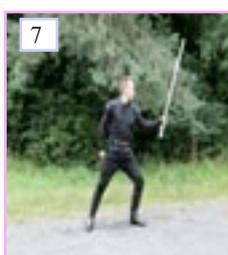
Der Handwechsel sollte ohne Bewegungsstopp durchgeführt werden, um eventuell keine Verhakungen der Finger zu verursachen.



Sie drehen jetzt den Oberkörper um die eigene Achse, und führen dabei einen seitlichen Schlag über den Kopf nach vorne aus.



Angekommen im Ziel zeigt die linke Schwerthand nach vorne, und die rechte ist locker an der Hüfte. Auf den Abb. können Sie den kompletten Ablauf ersehen.



Der Aufbau einer Inszenierten Kampfchoreographie mit Partner

Der Aufbau einer kleinen Kampfchoreographie mit einem Partner, ist der letzte Check Ihrer erlernten Techniken aus den vorigen Kapiteln dieses Buches. Hier wird Ihnen eine Möglichkeit aufgezeigt, wie man eine Kampfchoreographie aufbaut und dann anschließend Bühnentauglich macht. Beachten Sie, dass die Techniken schnell, sauber und ohne Verzögerung ausgeführt werden, um sicher sie in Ihre Performance einbauen zu können.

■ Ausführung der Choreographie





Wie erstelle ich ein Kostüm?

Wenn Sie die nötigen Materialien wie Stoff, Schablonen und Nahtzeug zusammen haben, beginnen Sie mit dem Kostümentwurf.

Beim Kostümentwurf sollte dabei geachtet werden das der darstellende Charakter die richtigen Stofffarben enthalten sollte, dazu zählen unter anderem die richtige Farbe und der richtige Kostümschnitt. Was unter Kostümschnitt gemeint ist verdeutlichen es die Abbildungen unten.

■ Die wichtigsten Anregungen

Achten Sie beim Kostümentwurf auf Strapazierfähigkeit, Schnittvolumen und Arbeitsaufwand. Es bringt wenig Sinn ein Kostüm zu Entwerfen das entweder zu aufwendig oder zu teuer im Einkauf ist. Es gibt auch nachgemachte Kostüme die es für wenig Geld zu kaufen gibt. Von solchen Kostümen kann ich nur abraten, weil zumal die Qualität und Strapazierfähigkeit bei diesen Kostümen leidet, jedoch für einen professionellen Showauftritt empfehle ich die Eigenkreation.



Kostümentwurf



Lederkomponente wie Stiefel, Schienbein- Handschoner und Gürtel verleihen dem Kostüm den letzten Schliff



Der Schnitt wurde beim diesen Kostüm an den darstellenden Charakter angepasst. Das Kostüm ermöglicht eine große Bewegungsfreiheit.



Für dieses Kostüm wurden verschiedene Stoffarten benutzt wie Samt, Leder und Baumwolle. Mit dunkeln Farben hat man damit einen Wiedererkennungsbild geschaffen.