



Kampftechniken für den Thraex

Gregor Barth
Gladiatores Berolinenses

1. Februar 2018
v1.0



**GLADIATORES
BEROLINENSES**



©2016 von Gregor Barth, Kampftechniken für den Thraex. Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz:
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
2	Grundlegendes	6
2.1	Mensur	6
2.2	true time und false time	7
2.3	Grundhaltung Thraex	8
2.4	Variationen der Grundhaltung	9
2.5	Haltungsfehler	11
2.6	Treffer nicht forcieren	14
3	Bewegung	16
3.1	Sternschritte	16
3.2	Sichelschritte	16
3.3	Bewegungsfehler	17
3.4	Isometrische Überlastung	18
3.5	Fallschule	18
4	Angriffstechniken	21
4.1	Grundlegendes	21
4.1.1	Präzision mit der Sica	21
4.1.2	Finten und Körpertäuschung	22
4.1.3	Ansturm und Vorwärtsdrängen	22
4.1.4	Angriffe abschließen	23
4.2	einfache Angriffe	24
4.2.1	Angriff auf Schildseite	24
4.2.2	Angriff auf die Schildschulter	25
4.2.3	Angriff auf die linke Seite	26
4.2.4	Angriff auf die linke Schulter	27
4.2.5	Angriff zur Brust	27
4.2.6	Großen Schild mit Schwertknauf entreißen	28
4.2.7	Überwinden des Scutum mit der Hand	29
4.3	Kombinationsangriffe	29
4.3.1	Kombinationsangriff zur Schulter mit Hüftdrehung	29
4.3.2	3er-Kombinationsangriff zur Schulter	30
4.3.3	Schildpressing und Angriff zum Unterschenkel	30
4.3.4	Täuschung und Angriff zur Schwertseite	31
4.3.5	Täuschung und Angriff zur Schulter	32
4.3.6	Täuschung und Angriff zur Schildseite	32
4.3.7	Kombinationsangriff zur Schildschulter und zur Schwertseite	32
4.3.8	Kombinationsangriff zur Schwertschulter und zur Schildschulter	32
4.4	Schildschläge	33
4.4.1	Schildschlag zum Blenden	33
4.4.2	Schildschlag zur Provokation	33
4.4.3	Schildschlag zur Brechung der Balance	34
4.4.4	Schildschlag gegen Schild	35
4.4.5	Schildschlag zur Unterbrechung	35
4.5	Tritte	36
4.5.1	Stopkick	36
4.5.2	tiefer Tritt mittig gegen großen Schild	37
4.5.3	tiefer Tritt seitlich gegen großen Schild	38
4.5.4	seitlicher Tritt links gegen den Schild	38
4.6	Ringern	39
4.6.1	Tani-Otoshi	39
5	Verteidigungstechniken & Konter	42
5.1	Verteidigungstechniken	42
5.1.1	Verteidigung über die Grundhaltung	42
5.1.2	Verteidigung mit der Parmula	43
5.1.3	Verteidigung mit der Sica	46
5.1.4	Verteidigung mit dem Galea	47
5.1.5	Verteidigung mit den Ocræ	48
5.1.6	Ausweichen aus der Angriffslinie	48

5.1.7	Verteidigung gegen Stiche zum Fuß	49
5.1.8	Abwehr von Schildschlägen gegen den Fuß	49
5.1.9	Abwehr des Schildentreißens	50
5.1.10	Verteidigung gegen Hasta-Stöße zur Brust	51
5.1.11	Verteidigung gegen Hasta-Stöße zum Kopf	52
5.2	Konter	53
5.2.1	Konter zur Schwertschulter	53
5.2.2	Stich von oben und Gegenangriff gegen Schildseite	53
5.2.3	Schlag von oben links und Gegenangriff gegen Bauch und Bein	54
5.2.4	Angriff von links, Gegenangriff gegen Schwertarm	55
5.2.5	Stich von links und Konter gegen Bauch	56
5.2.6	Schildschlag gegen Schwertarm	56
5.2.7	Abwehr eines Schildstoßes mit kleinem Schild	57
5.2.8	Kontern eines Schildstoßes mit großem Schild	57
5.2.9	Kontern tiefer Tritte	58
5.2.10	Kontern hoher Tritte	59
6	Taktik	61
6.1	Grundlegendes	61
6.1.1	Kritische Momente	61
6.1.2	Das nicht gezogene Schwert	61
6.1.3	Aggression kontrollieren	61
6.2	Kampf gegen Scutarii	62
6.3	Kampf gegen den Hoplomachus	64
6.4	Kampf gegen den Retiarius	67
7	Übungen	69
7.1	allgemeine Übungen	69
7.1.1	Angst vor Schlägen nehmen	69
7.1.2	Präzisionsübungen mit Partner am Palus	69
7.2	Bewegungsübungen	69
7.2.1	Bewegung in Grundhaltung	69
7.2.2	Mensur halten	70
7.2.3	Schildwandtraining	70
7.3	Stabilitätsübungen	71
7.3.1	Ma Bu	71
7.3.2	Balance beim Treten	72
7.3.3	Wirbelsäulenstabilität	73
7.4	Krafttraining	73
7.5	Dehnungsübungen	74
8	Ausrüstung	76
8.1	Helm (Galea)	76
8.2	Armpolster (Manica)	76
8.3	Gürtel (Cingulum)	77
8.4	Beinpolster (Fasciae)	78
8.5	Beinschienen (Ocrae)	80
8.6	Krummschwert (Sica)	81
8.7	Schild (Parmula)	82
8.8	Lendenwickel (Subligaculum)	82
	Quellen	84
	Glossar	85
	Changelog	88

1 Einleitung

Die Römer sahen Virtus, also Kraft, todesverachtenden Mut und Tapferkeit, als die wichtigste Tugend für römische Männer. Die Gladiatorenspiele dienten unter anderem dazu diese Ideale durch Gladiatoren verkörpern und zeigen zu lassen. Doch was benötigte ein Arenakämpfer, abgesehen von der richtigen geistigen Haltung für den Kampfsport? Was macht einen guten oder erfolgreichen Gladiator aus?

Es lassen sich fünf aufeinander aufbauende Bereiche identifizieren. In allen muss jeder Gladiator, vom Tiro bis zum Sieger vieler Kämpfe, praktisch trainiert und theoretisch gebildet werden.

Grundlagen:

Körperliche Fähigkeiten des Kämpfers, also Maximalkraft, Schnelligkeit, Agilität und Ausdauer bilden seine Fitness. Zusammen mit Wissen über allgemeine Kampfmethodiken und -mechaniken und stellt sie die Grundlage für alle kämpferischen Anstrengungen dar.

Bewegung:

Techniken verschiedenster Kampfsportarten basieren immer wieder auf den gleichen fundamentalen Bewegungen. Diese sollten regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein, entweder als einzelne Bewegungen oder als Bewegungskette.

Technik:

Jeder Gladiator benötigt ein breit gefächertes Wissen über die Ausführung einzelner Angriffe, Verteidigungen und Konter, wie zum Beispiel in den Kapiteln 4 oder 5 beschrieben.

Taktik:

Die Taktik beinhaltet das Wissen wann eine bestimmte Technik angewendet wird und in welcher Kampfsituation wir uns wie verhalten. Wann gehen wir aggressiv vor, wann bietet sich ein Schildschlag an oder wie verhalte ich mich gegen einen defensiven Murmillo? Im Kapitel 6 werden Taktikgrundlagen gegen bestimmte Armaturen besprochen.

Strategie:

Die Strategie ist die Anwendung der Taktik. Jeder Kämpfer muss für sich selbst ermitteln welche Taktiken und Techniken für ihn erfolgreich anwendbar sind und diese trainieren. Dadurch entwickelt jeder Gladiator seine eigene Strategie und muss auch gegen jeden individuellen Gegner eine entsprechende Gegenstrategie entwickeln, da sich Strategien nur begrenzt auf unterschiedliche Kämpfer verallgemeinern lassen. Da dieses Wissen primär auf in Kämpfen gesammelter Erfahrung beruht, beinhaltet dieses Handbuch kein Kapitel dazu.

2 Grundlegendes

1. Greife nur an, wenn du einen Plan hast was du tun wirst. Dadurch nutzt du bekannte Bewegungsmuster, wirst ruhiger, setzt deinen Gegner unter Druck und kannst seine Konterbewegung antizipieren.
2. Schau immer auf deinen Gegner, nicht seine Waffe; das beruhigt deine Sicht und erlaubt maximale periphere Wahrnehmung. Schau am besten durch den Torso des Gegners hindurch, um so seine Körperbewegungen besser wahrzunehmen.
3. Wenn du zuschlagen willst, schlage zu und zögere nicht. Anfangs mag die Technik ungenügend sein, aber Training wird das beheben. Zögern muss vermieden werden!

Anmerkung: In diesem Handbuch wird der Arm des Gegners der das Schild hält, im Normalfall der linke, als Schildarm bezeichnet. Dementsprechend ist das linke Bein das Schildbein, der rechte Arm der Schwertarm und das rechte Bein das Schwertbein. Wird als Scaeva, also als Linkshänder gekämpft, sind die Seiten vertauscht.

2.1 Mensur

Die Mensur ist der Abstand zweier Kämpfer zueinander. Man unterscheidet hierbei zwischen Ringkampfmensur, der engen oder kurzen Mensur, der mittleren Mensur und der weiten Mensur.

- Ringkampfmensur: Die Kämpfer sind so nah beieinander, dass nicht mehr alle Waffen und Rüstungsteile sinnvoll eingesetzt werden können ¹und sie Ringkampftechniken nutzen.
- Enge oder kurze Mensur: Die Gladiatoren können einander bereits mit ausgestrecktem Arm treffen.
- Mittlere Mensur: Man kann den Gegner mit gestrecktem Arm plus einem Ausfall oder einem Schritt vorwärts treffen.
- Weite Mensur: Für einen Treffer ist neben dem ausgestreckten Arm und dem Schritt vorwärts zusätzlich ein Ausfall (Ballestra) oder ein Sprung vorwärts nötig. In einzelnen Fällen genügt auch statt des Sprunges nach vorn ein Nachsetzen plus Ausfall.



Abbildung 1: kurze Mensur [msZhr]

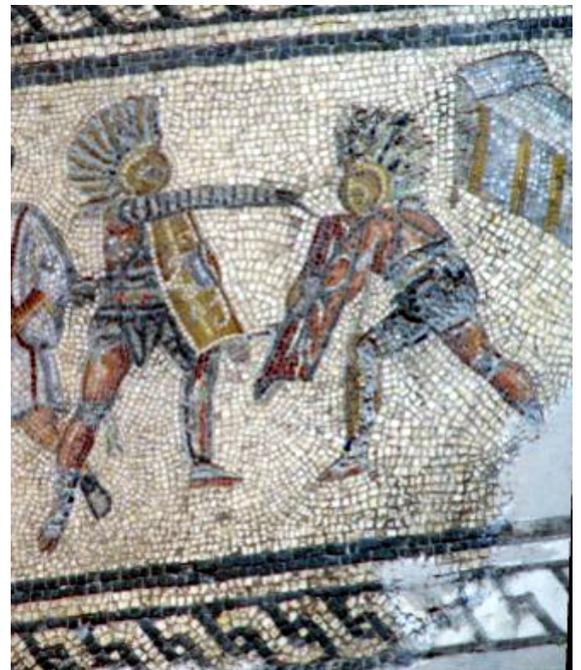


Abbildung 2: mittlere Mensur [msZhr]

¹siehe S. 36, Paradoxes of Defense, George Silver [Sil99]

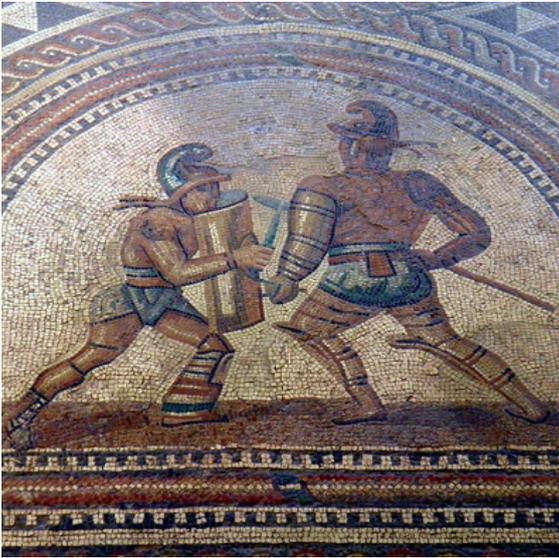


Abbildung 3: Beide in kurzer Mensur; die Hasta durch ihre größere Reichweite ist hier im Nachteil³[msBhrb]



Abbildung 4: Beide in sehr kurze Mensur oder Ringkampfmensur, eine effektive Verteidigung wird hier unmöglich [fot]

Da es das primäre Ziel ist, nicht getroffen zu werden, ist die Distanz bei der man sich optimal verteidigen kann wichtiger als die Distanz, um optimal anzugreifen. Je mehr Rüstung man trägt, desto kürzer wird die Distanz für die optimale Verteidigung. Sie wächst mit der Reichweite der eigenen Waffe.

Die kurze Mensur ist in einem normalen Kampf die gefährlichste (die Ringkampfmensur ausgenommen, da sie seltener vorkommt). Häufig kämpfen beide Kontrahenten Schild an Schild und können den Rücken des jeweils anderen gut mit ihrer Waffe erreichen und die Zeit zwischen Angriffsbeginn und Vollendung der Armbewegung ist zu kurz um adäquat darauf zu reagieren. Zusätzlich ist die Sicht hier stark durch Schild und Helm beeinträchtigt. Bleiben beide Kontrahenten zu lange in dieser Mensur, ergibt sich oft die Situation, dass sich beide gleichzeitig in den Rücken stechen, was kein entscheidendes und damit nicht erstrebenswertes Ergebnis ist. Die meisten Angriffe mit kurzen Waffen wie einer Sica enden in kurzer Mensur. Es ist daher wichtig nach dem Angriff die Distanz zum Gegner schnell zu vergrößern oder ihn dazu zu zwingen sie zu vergrößern.

In der mittleren (optimalen) Mensur muss der Gegner für einen erfolgreichen Angriff mindestens seinen Torso vorlehnen oder seine Hüfte stark rotieren um mit ausgestrecktem Arm noch zu treffen. In dieser Mensur ist die mögliche Reaktionszeit größer als in kurzer Mensur und reicht aus um Angriffe rechtzeitig zu erkennen, mit dem Schild, Helm oder der Waffe zu parieren oder über Beinarbeit (nach hinten lehnen oder Schritte) die Distanz zum Gegner so zu vergrößern, dass der Angriff nicht trifft. Lehnt sich einer der Kämpfer nach hinten, muss der andere zwangsweise einen Vorwärtsschritt in seinen Angriff einbauen um seinen Kontrahenten noch treffen zu können.

Die weite Mensur erfordert mindestens einen (Ausfall-) Schritt für einen erfolgreichen Angriff; entweder mit dem vorderen Fuß oder dem hinteren Fuß. Diese Distanz erlaubt genügend Reaktionszeit, um mit dem ganzen Körper durch Rotation oder Schritte zu reagieren. Benötigt der Kontrahent mehr als einen Schritt für seinen Angriff, so gilt er als außer Reichweite. Es ist möglich, dass wir außer Reichweite sind, ein gegnerischer Hoplomachus sich aber sehr wohl in seiner Reichweite befindet.

Fazit: Die optimale Distanz zum Gegner ist die, in der der Gegner getroffen werden kann wenn man sich vorlehnt oder einen einzigen Schritt macht, also zwischen mittlerer und weiter Mensur. Die kurze Mensur ist auf Dauer zu schwer zu verteidigen. Hat man mehr Reichweite mit der eigenen Waffe als der Gegner mit seiner, verringert eine kürzere Distanz den Reichweitevorteil. Hat man eine geringere Waffenreichweite, so ist die kurze Mensur die richtige Wahl um den Reichweitevorteil des Gegners zu negieren 2.1.

2.2 true time und false time

Jede Angriffsbewegung mit dem Schwert wird von drei Körperteilen ausgeführt: dem Arm, der Hüfte und den Beinen. Der Arm bewegt sich dabei am schnellsten und die Füße oder Beine am langsamsten, was biologisch bedingt und damit unabänderlich ist⁴. Bei einem Angriff mit dem Schwert kann die Bewegung mit den Beinen, also einem Schritt zum Gegner hin, beginnen und mit der Bewegung des Armes, also einem Hieb oder einem Stich, enden. Alternativ ist die

³Das Zentrum des Mosaiks ist historisch nicht erhalten und wurde nicht korrekt rekonstruiert; siehe Beinschienen und zu großer Schild.

⁴siehe S. 19 und 21, Paradoxes of Defense, George Silver [Sil99]

Reihenfolge vertauscht und der Angriff beginnt im Arm und endet bei der Bewegung der Füße. Die erste Variante ist taktisch wesentlich schlechter als die zweite, da sie mehr Zeit in Anspruch nimmt, man länger unsicheren Stand hat und die Bewegung länger als solche zu erkennen ist. Bewegt man die Beine zuerst, so bewegt sich der gesamte Körper sichtbar mit und der Kontrahent kann den Angriff als solchen und dessen Zielrichtung erkennen lange bevor das Schwert seine Zielposition erreicht hat. Beginnt der Angriff mit dem Arm, welcher sich am schnellsten bewegt, so erreicht das Schwert seine Zielposition oft bereits vor Ablauf der nötigen Reaktionszeit des Gegners und umgeht seine Deckung oder Parade. Der abschließende Schritt verleiht dem bereits im Ziel befindlichen Schwert dann die entsprechende Kraft, um einen wirkungsvollen Treffer zu setzen. Es ist also mit wenigen Ausnahmen immer vorzuziehen, zuerst Arme sowie Hüfte zu bewegen und mit der Beinarbeit abzuschließen [Warb].

Auf Ausweichbewegungen trifft dies ebenfalls zu, ein Lehnen des Oberkörpers ist schneller als ein Schritt [Won02] in dieselbe Richtung. Auch wenn wir durch einen Schritt aus der Angriffslinie des Gegners austreten, können wir vorher bereits den Torso rotieren. Da uns ein Schild zur Verteidigung zur Verfügung steht, reicht es allerdings auf aus nur mit Fußarbeit auszuweichen.

2.3 Grundhaltung Thraex

Derjenige der die Bemalung seines eigenen Schildes sehen kann, wird sterben. -Roland Warzecha [Wara]

Die Grundhaltung ist wie folgt: Schildbein vorne, Schwertbein hinten, beide gebeugt (Gradus stabare). Der Schwertfuß wird 45° nach außen gedreht zum Schildfuß aufgesetzt, sodass die Füße ein Dreieck bilden. Der Schild ist gegen den Körper gezogen und deckt den Torso vom Helm bis zur Beinschiene. Die Oberkante des Schildes überlappt den Helm. Bei einem Chieti-Helm liegt die Oberkante des Schildes an der Unterkante der Augengitter an. Entweder wird das Schwert aufrecht gehalten und die Knöchel der Schwertfaust drücken gegen die obere Rechte Ecke des Schildes oder das Schwert zeigt nach vorne und wird rechts vom Schild gehalten, die Knöchel zeigen zum Boden oder die Knöchel zeigen zur Schläfe ("Vor dem Tag"). Der Kopf ist leicht nach vorne geneigt, um mit der unteren Kante des Helmes die Lücke zwischen Schild und Körper abzuschließen und Stichen gegen das Visier besser zu widerstehen.



Abbildung 5: normale Grundhaltung des Thraex



Abbildung 6: aggressive Grundhaltung, beachte das gestreckte Schwertbein [lamhra]



Abbildung 7: defensive Grundhaltung, Gewicht liegt auf dem vorderen Bein [rfAhr]

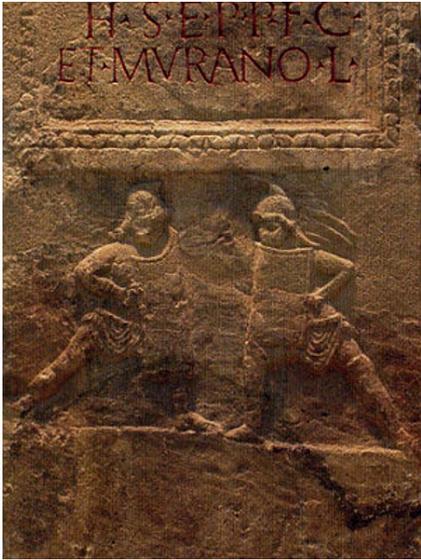


Abbildung 8: aufrechte Grundhaltung [rfKhrb]



Abbildung 9: beachte die überlappende Panzerung



Abbildung 10: Der Hacken des hinteren Fußes ist oben

2.4 Variationen der Grundhaltung

Eine mögliche Variation der Grundhaltung besteht darin, noch tiefer zu stehen. Die Last wird auf das vordere Bein verlagert. Das Knie des Schildbeines bildet einen Winkel von ca. 100° . Das Schwertbein wird soweit abgesenkt, dass das Knie nur ca. 30cm über dem Boden verweilt. Diese Haltung eignet sich für die Defensive. Das Absenken der Hüfte macht uns zu einem kleineren Ziel und erleichtert die Deckung durch die Parmula. Gleichzeitig erlaubt die Entlastung des hinteren Beines schnelle Ausweichbewegungen vom Gegner weg. Für schnelle Schritte nach vorne muss das hintere Bein erst an das vordere herangezogen werden da nicht genügend Kraft zum Abstoßen aufgebaut werden kann wenn der hintere Fuß nur auf dem Ballen aufliegt. Dieser Zwischenschritt birgt kein Risiko und ist auch nicht grundlegend falsch, er kostet lediglich Zeit. Für einen Konter ist dieser Nachteil akzeptabel da der Gegner in diesem Fall bereits zu uns kommt und die zu überbrückende Distanz für uns verringert. Wollen wir hingegen selber angreifen, was ein Thraker vom Kampfstil her oft tut, so ist die normale Grundhaltung besser. Ebenso muss erwähnt werden, dass diese Haltung Bewegungen zur Seite erschwert und der Kampf sich dementsprechend mehr entlang der Kampflinie abspielt. Häufig ist es jedoch wichtig und sinnvoll diese zu rotieren.



Abbildung 11: der sehr tiefe Stand basierend auf einer Trainingsaufnahme des Ludus Barbaricus [vida]

Die Gruppe ACTA Archeo praktiziert eine weitere Variation der Grundhaltung des Thraex. Der Schild wird angewinkelt gehalten und deckt die Schildschulter. Das Schwertbein steht vorne, was teilweise dazu führt, dass die Parmula eher

seitlich ausgerichtet ist und nicht frontal zum Gegner. Historische Belege für diesen Stand liegen dem Autor nicht vor. Praktische Tests haben sich bisher als nicht erfolgreich herausgestellt, da die Schwertseite zu exponiert ist. Ebenso ist der Bauch durch die Schildhaltung verwundbarer als in den anderen Grundhaltungen. Insbesondere Angriffe zum Schwertfuß stellten ein Problem dar. Gegen den Hoplomachus erwies sich der angeschrägte und oft seitlich getragene Schild als Nachteil. Der Geschwindigkeitsvorteil bei Angriffen, der zweifelsohne durch das vorrangestellte Schwertbein gegenüber einem Schritt mit demselben gewonnen werden soll, hatte keinen wahrnehmbaren Einfluss auf den Kampf oder war nicht wahrzunehmen. **Mit dem aktuellen Kenntnisstand rät der Author also von dieser Haltung ab.**

Der angeschrägte Schild an sich ist eine funktionierende Variation (Details siehe 5.1.2. Die Kombination aus leicht zur Seite rotiertem und angeschrägtem Schild sowie dem vorgesetzten Schwertbein ist es, die diese Haltung weniger effizient macht.



Abbildung 12: Standvariante wie von der Gruppe ACTA Archeo praktiziert.



Abbildung 13: Vergleiche wieviel besser der Kämpfer gedeckt ist.

Griffarten der Sica:

Es gibt zwei Arten die Sica zu halten. Entweder zeigt die Krümmung, also auch die Spitze nach oben oder nach unten. Ersteres entspricht dem Greifen eines Boomerangs, daher wird dieser Griff hier als **Boomeranggriff** bezeichnet. Wenn keine weiteren Angaben gemacht werden, wird von dieser Griffart ausgegangen, da sie den Standard darstellt.

Die Alternative besteht darin die Sica mit der Krümmung nach unten zu halten. Da dieser Griff aussieht als ob man eine Sichel fasst, wird er hier als **Sichelgriff** bezeichnet ⁵. Der Schwertarm sollte in der Grundhaltung erhoben sein, sodass die Fingerknöchel nach oben zeigen und die Sica sich über die eigene Schulter krümmt. Wir können so schnelle Schläge gegen die Schultern unseres Gegners führen und decken unsere Schwertseite. Allerdings ist diese Haltung sehr offensichtlich und leicht erkennbar ist. Ebenso sind die damit möglichen Techniken begrenzt; ein erfahrener Gegner kann also aus unserer Haltung lesen, was zu erwarten ist. Das Umgreifen muss also schnell und unauffällig erfolgen.

Anmerkung: Beide Begriffe, Boomeranggriff und Sichelgriff, sind Eigenkreationen des Autors und in keiner Weise historisch belegt. Sie werden hier zu besserer Verständlichkeit eingeführt.



Abbildung 14: Boomerangriff



Abbildung 15: Sichelgriff

2.5 Haltungsfehler

Schwertbein verdreht

Ein häufig zu beobachtender Fehler ist das Verdrehen des hinteren Fußes. Um mehr Stabilität zu erreichen, wird der hintere Fuß im 90°-Winkel zur Kampflinie gestellt. Im direkten Vergleich zu Abbildung 9 erkennt man den Unterschied. Dieser Stand ist technisch gesehen nicht falsch, er eignet sich jedoch eher für ein anderes Bewegungsschema, das eines Scutarii. Ein Murmillo benötigt einen stabilen Stand, um nicht zu fallen und kann in dieser Haltung viel Druck für Schildstöße aufbauen. Ein Thraex benötigt jedoch vor allem Mobilität und hier ist ein derart stark verdrehter Fuß hinderlich. Auf Schildstöße oder Kämpfe in Ringkampfmensur, Situationen in denen dieser Stand hilfreich wäre, möchte er sich ohnehin nicht einlassen und durch Verlassen der kurzen Mensur vermeiden.



Abbildung 16: beachte die Füße in Relation zur Kampflinie

⁵Dieser Griff ist bis jetzt durch keinen archäologischen Fund belegt aber praktisch durchaus anwendbar. Es ist also nicht undenkbar, dass er angewendet wurde.

Zu weiter Stand

Wie bereits erwähnt, ist seine Mobilität der größte Schutz des Thrakers. Die Fußposition ist dementsprechend wichtig und muss regelmäßig im Kampf korrigiert werden. Ermüdungserscheinungen, das Bestreben nach mehr Schutz durch das Verkleinern der eigenen Silhouette oder einfach nicht vollständig ausgeführte Schrittmuster bei gescheiterten Angriffen führen bei Tirones häufig zu einer der beiden folgenden Haltungen. Diese sind jedoch zu vermeiden, da sie die Last ungleichmäßig auf die Beine und Füße verteilen, was zu schneller Ermüdung führt und die Beweglichkeit verringert. Vor allem der Stand in Abbildung 18 ist problematisch, da der Thraker so anfälliger für Schildstöße wird. Das hintere Bein ist kaum noch in der Lage den ankommenden Stoß abzufangen.



Abbildung 17: achte darauf auf welchem Bein die Hauptlast liegt



Abbildung 18: beachte den Abstand zur Kampflinie

Aufrechter Stand

Der Thraker besitzt im Gegensatz zu Scutarii keinen großen Schild welcher fast den gesamten Körper deckt. Seine Panzerung setzt sich aus den Beinschienen und der kleinen Parmula zusammen. Beide erreichen jedoch auch in Kombination nicht die benötigte Höhe, um den Kämpfer von Fuß bis Helm zu schützen. Daraus folgt, dass ein niedriger Stand eingenommen werden muss, wie in 2.3 beschrieben. Steht der Kämpfer zu aufrecht wird je nach Position der Parmula der Hals oder der Oberschenkel exponiert. Kompensation dieses Fehlers durch mehr Schildbewegung ist zwar möglich, aber riskanter. Der Schild sollte also oben den Helm leicht überlappen und unten die Beinschienen. Die entstehende isometrische Überlastung und Mittel dagegen werden im Kapitel 3.4 behandelt.



Abbildung 19: Folge eines zu aufrechten Standes

vorgestreckter Schild

Ein vorgestreckter Schild öffnet mehrere Angriffswege für den Gegner, wie in Abbildung 20 zu sehen. Der linke Kämpfer versucht seinen tiefen Stich mit dem eigenen Schild zu verstecken und streckt den Schildarm aus. Der rechte Kämpfer blockt den Stich mit seinem eng anliegenden Schild und kontert mit einem Stich zur Brust. Dieser wird nur möglich, da der linke Kämpfer eine Lücke zwischen Körper und Schild erzeugt.



Abbildung 20: der vorgestreckte Schildarm wird zum Verhängnis [rfRnt]



Abbildung 21: Der Schild wird während des Angriffs vorgestreckt. Beachte die komplett ungeschützte Seite.

Schild überlappt nicht

Wie auf der Abbildung 23 zu sehen, sollte die Parmula den Helm überlappen. Dies verhindert, dass ein Stich von oben die Brust erreicht, da das Gladius entweder am Schild oder am Helm abgelenkt. Ebenso ist der Hals ohne überlappenden Schild für alle Arten von Angriffen exponiert. Zusätzlich sorgt der zusätzliche Auflagepunkt dafür, dass der Schild nicht kippt und wir so unseren Torso leichter aufrecht halten können. Während ein Scutum aufgrund seiner Größe nicht so viel bewegt werden muss, so ist der Thraex gezwungen die kleine Parmula oft zu rotieren oder zu verschieben, um sich zu decken. Liegt der Schild nicht vorne am Helm an, stößt er leicht gegen selbigen und behindert den Kämpfer in der Ausführung seiner Techniken. Zusätzlich besteht das Risiko, dass Schildstöße des Gegners, die unsere Parmula treffen, deren Oberkante gegen unseren Kehlkopf drücken, was ein hohes Verletzungsrisiko mit sich bringt.



Abbildung 22: beachte die Oberkante der Parmula

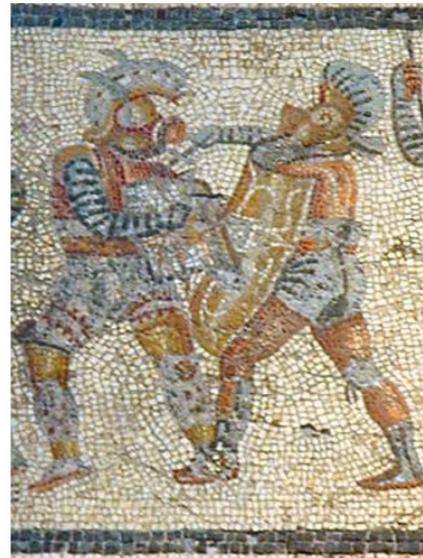


Abbildung 23: der tief hängende Schild erlaubt den Stich [msZhr]

2.6 Treffer nicht forcieren

Anfänger verweilen oft zu lange in kurzer Mensur um sicherzugehen, dass ein Treffer erzielt wurde oder um einen Angriff auch dann noch weiterzuführen wenn er bereits geblockt wurde. Dies führt gegen einen fähigen Gegner zu vermeidbaren Gegentreffern und verleitet dazu, Techniken unsauber zu beenden.

Hier ein Beispiel:

Provocatrix A (mit dem Rücken zur Kamera) greift Provocator B mit einem Stich zur Schildschulter an. Obwohl B größer ist als A und sich A also sehr strecken muss, ist der Angriff eine valide Option. B reagiert spät auf den Angriff und zieht sein Scutum nach oben. Es ist für A nicht spürbar ob der Angriff trifft oder nicht. Sie verweilt also in der für sie

nachteiligen kurzen Mensur für mehrere Sekunden und versucht, das Scutum mit ihrem Arm nach unten zu ziehen, um einen eindeutigen Treffer zu erzielen. Provocator B, auf sein Scutum und seine Helmcrempe vertrauend, macht sich seine Überlegenheit in kurzer Mensur zu nutze, überkommt den gegnerischen Schild und attackiert mehrmals erfolgreich den Rücken von A. Nach mehreren Treffern von B lösen sich beide wieder voneinander. Zusammengefasst hat A also maximal einen Treffer erzielt, nahm aber um ganz sicher zu gehen ein derartiges Risiko in Kauf, dass sie gleichzeitig mehrere Gegentreffer kassieren musste. Das bessere Vorgehen hätte darin bestanden, den Stich zur Schulter auszuführen und die ungünstige Mensur sofort wieder zu verlassen. Im besten Fall hätte sie so einen Treffer erzielt und selber keine Gegentreffer eingesteckt. Im schlimmsten Fall wäre der Angriff geblockt worden oder hätte nicht getroffen. Auch in diesem Fall hätte sie keine Punkte abgeben müssen. Insgesamt wäre also der Kosten-Nutzen-Faktor wesentlich besser gewesen.



Abbildung 24: der Effekt des hohen Stiches ist nicht genau abschätzbar



Abbildung 25: der Konter bringt mehrere Gegentreffer

Das Training sauber durchgeführter Angriffe mit entsprechendem Abschluss stärkt das Vertrauen der Kämpfer in ihre Fähigkeiten und kann diesen Fehler so in seiner Häufigkeit reduzieren. Ebenso sollte sich ein Gladiator klarmachen, dass letzten Endes der Summa Rudis entscheidet, ob getroffen wurde oder nicht. Daraus ergibt sich, dass es immer sinnvoller ist einen Angriff komplett durchzuführen und sauber zu beenden. Sollte kein gültiger Treffer erzielt worden sein, warum auch immer, muss das einfach akzeptiert werden. Der folgende Angriff bietet bereits die nächste Möglichkeit für Punkte.

3 Bewegung

Die Essenz des Kämpfens ist die Kunst der Bewegung. - Bruce Lee

3.1 Sternschritte

Sternschritte sind ein Bewegungsmuster welche Schrittfehler der Kämpfer unterbindet und schnelle, effiziente Bewegungen erlaubt. Hierfür werden acht mögliche Bewegungsrichtungen definiert. Mit Sternschritten kann ein Angriff sowohl eingeleitet als auch gekontert oder verteidigt werden. **Ein Sternschritt ist immer eine korrekte Bewegung!** Es startet stets der Fuß mit dem kürzesten Weg die Bewegung. In der Grafik beginnt also der linke Fuß die Schritte in die schwarz dargestellten Richtungen und der rechte Fuß die Schritte in die grau dargestellten. Dies verhindert, dass Schritte über Kreuz gemacht werden, was verschiedene Nachteile nach sich ziehen würde, wie in 3.3 beschrieben.

Zwischen den Gegnern lässt sich eine Gerade ziehen, die Kampfplinie. Ziel der Sternschritte ist die Linienbrechung und Winkelverschiebung zwischen den Kontrahenten.

Angriffe werden mit einem Schritt in eine der drei vorderen Richtungen eingeleitet. Schritte nach vorne links oder vorne rechts erlauben es das gegnerische Schild mit dem Schwert leichter zu umgehen. Schritte mittig nach vorne eignen sich für Tritte, Schildschläge und Angriffe gegen Bauch und Brust.

In der Verteidigung kommen mehr verschiedene Sternschritte zum tragen. Die drei rückwärts gerichteten Schritte sind defensiv und erlauben meistens keine Konter. Gelegentlich kann der angreifende Schwertarm oder ein tretendes Bein geschlagen werden, während man ausweicht. Sternschritte direkt zur Seite eignen sich gut um Angriffen auszuweichen. Vor allem Angriffe mit einem längeren Weg, also Angriffe aus zu weitem Abstand oder Speerstöße, kann man so entgehen. Die Schritte nach vorne sind offensive Optionen für Konter. Der Schritt gerade nach vorne eignet sich vor allem um Tritte zu unterbrechen und sie an der Entfaltung ihrer Kraft zu hindern.

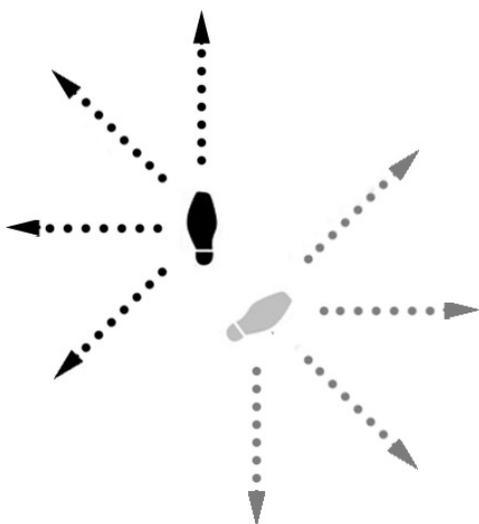


Abbildung 26: alle 8 Sternschritte

Aggressive Sternschritte sollten nur dann genutzt werden, wenn der Angriff früh genug als solcher erkannt wurde. Ist man sich nicht sicher welcher Angriff kommt, mit welcher Technik reagiert werden soll, ob die Mensur stimmt oder falls die eigene Pose nicht stabil ist, so sollte man einen defensiven Sternschritt vorziehen.

3.2 Sichelschritte

Ein Sichelschritt ist ein Schritt der den Fuß in einem Kreisbogen, meistens zwischen 45° und 90° , führt. Im Normalfall stehen sich beide Kämpfer frontal gegenüber. Man kann eine Gerade zwischen beiden ziehen. Diese stellt den kürzesten Weg zwischen beiden Kämpfern dar, die Angriffslinie. Sichelschritte eignen sich besonders gut dazu aus der Angriffslinie auszutreten und den Winkel zum Gegner zu ändern oder dienen meist der Kraftübertragung für Würfe, Hebel oder Entwaffnungstechniken. Der Kontrahent muss sich neu ausrichten, um wieder eine Angriffslinie herzustellen. Sichelschritte in Richtung der gegnerischen Schildseite verlängern die Distanz zwischen seiner Waffe und unserer Schildseite. Sichelschritte werden zuerst mit einer Drehung der Hüfte eingeleitet, die Beine folgen. Der ganze Körper beginnt die

Bewegung so schneller und kommt fixer aus der Angriffslinie. Ebenso kann ein Sichelschritt als Abschluss eines Angriffs genutzt werden.

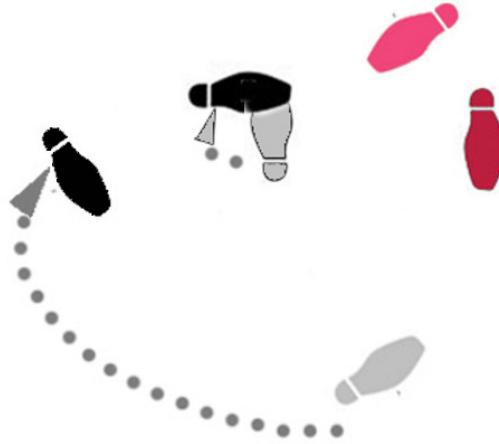


Abbildung 27: Sichelschritt nach links

3.3 Bewegungsfehler

Über Kreuz laufen

Wie in 3.1 zu erkennen, bewegt sich für jeweils vier der acht möglichen Schrittrichtungen immer der Fuß zuerst der in Bewegungsrichtung steht. Dies verhindert das Überkreuzen der Füße welches zu einem instabilen Stand führt und schnelle Bewegungen verhindert. Vor allem Schildschläge führen bei überkreuzten Beinen fast zwangsläufig zu einem Sturz. Über Kreuz laufen ist also unbedingt zu vermeiden.

Oberkörper seitlich verbiegen

Es ist ein natürlicher Reflex, sich von Gefahrenquellen zu entfernen. Dementsprechend verbiegen gerade Anfänger oft ihren Oberkörper wenn sie angegriffen werden, das heißt sie neigen ihren Torso zur Seite, vom Angriff weg, während sie den Schild zum Blocken heben. Ebenso ist oft zu beobachten, dass der Kämpfer sich mit dem Rücken vom Angriff weglehnt, anstatt einen Schritt nach hinten auszuführen. Diese Bewegung hat jedoch mehrere Nachteile. Zum Einen geben wir unseren stabilen Stand auf, zum Anderen können Folgeschritte langsamer durchführen als mit aufrechtem Torso. Beides zusammen macht uns verwundbar für Ringkampfangriffe und Schildschläge. Oft wird sich zeitgleich unter dem Schild versteckt, was die Sicht einschränkt. Obwohl es so wirkt, als ob ein aufrechter Torso nur langsamer von der Gefahrenquelle wekommt, so ist das korrekte Verhalten der aufrechte Torso und schnell aufgeführte Sternschritte.

Im folgenden Beispiel ist zwei Mal der gleiche Angriff zur Schildschulter zu sehen. Im linken Bild beugt sich die Provocatix vom Schlag weg und hebt ihren Schild. Dadurch sieht sie nicht mehr was das gegnerische Gladius für Bewegungen beschreibt, kann schwerer mit ihren Beinen reagieren und hat mit ihrer Waffe keine sinnvolle Angriffsfläche mehr, da sie sich zur Schildseite des Provocators lehnt. Ein Sternschritt nach hinten würde den Angriffs ebenfalls abwehren, andere Sternschritte erlauben Konter.

Im rechten Bild erfolgt der gleiche Angriff, aber die Angegriffene bleibt aufrecht. Obwohl der Angriff hier trifft, so hat sie dennoch mehrere Kontermöglichkeiten die ihr im linken Bild verwehrt blieben. Sowohl das Schwertbein als auch die Achsel auf der Schwertseite des Angreifers sind verwundbar und können bekämpft werden. Da die Last nicht auf dem Schwertbein der Provocatix liegt, könnte sie auch Sternschritte zu Seite durchführen, um sich weiteren Angriffen zu entziehen. Unabhängig davon ob der aktuelle Angriff erfolgreich geblockt wurde oder nicht, ergibt ein aufrechter Torso stets mehr Optionen!



Abbildung 28: **Falsch:** Der gebeugte Torso verhindert jeglichen Konter.



Abbildung 29: **Richtig:** Aufrecht sind Konter zum Bein oder zur Achsel machbar.

3.4 Isometrische Überlastung

Die Grundhaltung des Thraex erlaubt den Schutz des gesamten Körpers durch einen niedrigen Stand. Bewegt man sich in diesem tiefen Stand werden die Beine dauerhaft isometrisch belastet, die Länge der Muskeln bleibt also größtenteils gleich und eine statische Last wird gehalten. Da sowohl konzentrisch als auch exzentrisch arbeitende Muskeln angespannt werden, ist die Sauerstoffzufuhr stark eingeschränkt. Der Muskel 'schnürt zu' und gibt nach anfänglichem Zittern schnell nach. Der Muskel arbeitet im anaeroben (sauerstofflosen) Bereich. Selbst trainierte Athleten können diese Bewegung in niedriger Haltung nicht lange ausführen. Der Grund hierfür liegt in der Belastung der Muskeln. Muskeln können in drei Bereichen trainiert werden: Maximalkraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Der bei der Muskelarbeit vierte relevante Faktor, die Versorgung mit Sauerstoff und der Abtransport von Säuren kann fast gar nicht trainiert werden [Pfu09]. Bei isometrischen Belastungen von mehr als ca. 7 Sekunden arbeitet der Muskel im anaeroben Bereich. Es kommt also schnell zu der Situation, dass die Ausdauer des Muskels noch ausreicht, aber keine Nährstoffe und kein Sauerstoff mehr bereitgestellt werden können.

Bei kontantem niedrigen Stand tritt diese Situation also recht schnell ein. In kurzer und mittlerer Mensur ist diese Haltung jedoch permanent notwendig. Das entstandene Dilemma ergibt sich auch in anderen Sportarten wie Eskrima. Hier behelfen sich die Sportler durch leichtes Tänzeln und einen aufrechteren Stand solange wie der Gegner außer Reichweite ist. Die Muskeln erhalten also Zeit sich zu erholen und neuer Sauerstoff kann zugeführt werden; die Muskeln arbeiten wieder im aeroben Bereich. Die gleiche Methode kann auch ein Thraex anwenden. Der primäre Gegner, der Murmillo, ist langsamer als ein Thraex und nur in kurzer Mensur gefährlich. Es ist also für den Thraex möglich von optimaler temporär zu weiter Mensur zu wechseln und durch aufrechte Körperhaltung und lockere Beinarbeit neue Kraft zu schöpfen. Für den Schildarm lässt sich die gleiche Logik parallel anwenden. Für Angriffe begibt sich der Thraex kurzzeitig in kurze Mensur und verlässt sie nach vollzogener Attacke wieder.

Fazit: Ein tiefer Stand wird bei kurzer bis optimaler Mensur genutzt, um geschützt zu sein. Regelmäßig wechselt der Thraex in die weite Mensur, um die Beine zu entlasten.

3.5 Fallschule

Die Fallschule, in japanischen Kampfsportarten *Ukemi*, ist eine Gruppe von Techniken die dazu dienen, dass ein Fallender möglichst wenig Schaden nimmt. Falltechniken in klassischer Form, also für den unbewaffneten Kampf ausgelegt, beabsichtigen den Sturz durch zwei Methoden zu mildern:

1. Die Fallenergie wird durch einen rundgebeugten und angespannten Körper umgeleitet
2. Durch Abschlagen mit der offenen Hand oder dem Unterarm wird die Aufschlagsenergie und die Fallgeschwindigkeit verringert.

Da sich in der Gladiatur der Gegner fast ausnahmslos vor uns befindet, ist mit Schildschlägen von vorne zu rechnen, was eine Fallrichtung gerade oder schräg nach hinten bedingt. Dementsprechend sollen hier nur die dafür nötigen Falltechniken betrachtet werden.

Die Fallübung rückwärts ist die primäre Fallübung für einen Gladiatoren. Hier zuerst die Grundform für den unbewaffneten Kampf:

Mit den Unterarmen wird kräftig, von oben, am Boden abgeschlagen, um den Fall zu bremsen und den ersten Kontakt zum Boden herzustellen. Gleichzeitig wird das Kinn auf die Brust gezogen. Dies verhindert den Peitscheneffekt (ein Eingangssignal wird in jedem Glied einer Funktionskette verstärkt, beim Fallen kommt also die stärkste Kraft am Halswirbel an). Für einen Fallenden bedeutet das, dass sich die Aufprallwucht vom Gesäß aus die Rückenwirbel entlang fortsetzt und am Hals die größte Krafteinwirkung entsteht. Der Kopf schlägt also mit der höchsten Geschwindigkeit aller Kröperteile auf, was die Wirbelsäule gefährdet. Der Effekt wird durch den schweren Gladiatorenhelm noch verstärkt. Bei einem Chieti-Helm sorgt die hohe Krempe dafür, dass der Kopf nach dem Aufprallnaufprall wieder nach vorne geschleudert wird, was Scheerkräfte im Nackenbereich erzeugt: ein extremes Verletzungsrisiko. Am wichtigsten ist, nicht über die Wirbelsäule abzurollen, es folgt daher ein Abrollen über eine Schulter. Der Sportler kann nun auf dem Rücken liegenbleiben, eine komplette Rolle verhindert der Helm.



Abbildung 30: Fallübung rückwärts (idealisiert) [Sta09]

Seitliche Fallübungen fangen Stürze ab die durch einen einseitigen Verlust des Gleichgewichts verursacht wurden; also zum Beispiel Beinfeger. Das Bein der Fallseite wird weggeschoben und der Arm in Fallrichtung schlägt **ausgestreckt** von oben ab. Der ausgestreckte Arm muss hier ebenso betont werden wie das Abschlagen von oben nach unten, da dies häufig auftretende Anfängerfehler sind. Ein angewinkelter Arm kann zu Ellenbogenbrüchen führen. Der Kopf wird wie beim Rückwärtsfallen zum Kinn gezogen, um ihn vor der Aufprallenergie zu schützen. Nach dem Abschlagen bleibt der Kämpfer auf der Seite liegen.



Abbildung 31: der Schlag mit dem Arm nimmt die Aufprallwucht [Sta09]

Für einen Gladiator müssen diese Techniken nur leicht angepasst werden, die Kernmechaniken funktionieren unverändert. Das Abschlagen wird erschwert, da die Hände die Waffe und den Schild halten. Ein Abschlagen mit dem Schwertarm ist jedoch problemlos möglich. Der Schlag wird zwar nicht mit der flachen Hand geführt, solange die Waffe nicht losgelassen wird, aber die Manica schützt die Faust und polstert den gesamten Arm. Auf der Schildseite ist ein kraftvolles Abschlagen aufgrund des Gewichts des Schildes und seiner Trägheit kaum möglich, allerdings verteilt der Schild die Wucht des Aufpralls über eine größere Fläche. Um eventuelle Armverletzungen zu vermeiden, empfiehlt es sich, den Arm einfach locker zu lassen und mit dem wesentlich beweglicheren Schwertarm abzuschlagen. Vor allem Kämpfer mit einem Scutum sollten diesen Ratschlag befolgen. Den Schild vor die Brust zu ziehen um sich zu decken, birgt die Gefahr die obere Schildkante gegen die untere Kante des Helmes zu schlagen, was den Nacken gefährdet. Da ein Angriff des Gegners während des Fallens unwahrscheinlich ist, sollte hierauf verzichtet werden.

Insgesamt lässt sich also feststellen, dass weniger Aufprallenergie durch Abschlagen weggenommen werden kann und sich hierfür in den meisten Fällen nur der Schwertarm eignet. Zusätzlich befindet sich am verwundbarsten Punkt, dem Kopf, noch ein zusätzliches Gewicht in Form des Helmes, welches den Nacken belastet. Das Abrunden und Anspannen des

Körpers, sowie das Absenken des Kinns auf die Brust werden damit wichtiger und zur primären Schutzfunktion. Beide reichen jedoch aus, um selbst nach harten Schildschlägen so zu landen, dass der Helm nicht den Boden berührt.

Vor allem Sportler ohne vorherige Erfahrung in asiatischen Kampfsportarten sollten die Fallschule regelmäßig üben, damit sie im Kampf reflexartig durchgeführt wird. Die Fallschule sollte unbedingt mit einem erfahrenen Trainer geübt werden, damit keine Formfehler antrainiert werden und damit sich der Trainierende nicht während des Trainings verletzt!



Abbildung 32: angespannter Nacken & abgerundeter Körper verhindern, dass der Kopf aufschlägt



Abbildung 33: Abschlagen mit dem Schwertarm, um den Fall abzubremsen

4 Angriffstechniken

4.1 Grundlegendes

Es gibt 5 primäre Angriffsziele: Schultern, Bauch, Achselhöhle am Schwertarm, Rückseite des Unterschenkels des Schildbeines. Weitere Trefferzonen mögen ungeschützt sein, sind aber oft schwer zu erreichen, zum Beispiel die Oberschenkelinnenseiten, der Schildarm oder der Rücken. Aus dem Kapitel über Mensuren 2.1 lässt sich erkennen, dass der kleine Schild des Thrakers ihn in kurzer Mensur und Ringkampfmensur benachteiligt. Ebenso lässt sich dem Abschnitten über die Kampfweisen der Scutarii 6.2 und der Hoplomachii 6.3 entnehmen, dass der Thraker in diesen Begegnungen im Normalfall der aggressivere Kämpfer sein kann und muss. Aus unserer höheren Mobilität und den eben genannten Punkten ergibt sich die Schlussfolgerung, dass ein Thraker überfallartig kämpft. Das heißt, dass wir uns in optimaler Mensur befinden während wir den Gegner taxieren oder eine günstige Position für den kommenden Angriff einnehmen. **Für Angriffe begeben wir uns nur so lange wie absolut nötig in die kurze Mensur, führen den Angriff aus und gehen sofort wieder auf Abstand zum Gegner, sei es durch Sternschritt oder Sichelschritte.** Dies erlaubt es uns Gegenangriffen zu entgehen und unseren kleineren Schild durch Mobilität zu kompensieren.

Wir schlagen nie absichtlich auf die gegnerische Waffe! Einerseits erzielen wir damit keinen wirksamen Treffer, andererseits kann der Gegner das Zurückfedern seiner Waffe hervorragend für eine Konterbewegung nutzen.

4.1.1 Präzision mit der Sica

Die gekrümmte Form der Sica erschwert das genaue Zielen während eines Angriffes, solange man sich nicht mit der ihr innewohnenden Mechanik vertraut gemacht hat. Sehr oft wird in großen Bögen gestochen, vor allem bei Angriffen gegen die Schultern. Dadurch, dass wir um das gegnerische Schild herum stechen, wird uns die Sicht oft von diesem verdeckt. In dieser Situation ist es schwer, die Spitze unserer Waffe präzise zu lenken, solange man vom Gefühl her mit einem Gladius agiert.

Abhilfe schafft es, sich der Bewegungsmöglichkeiten der Sica bewusst zu werden. In den folgenden Abbildungen versucht der Thraex die Speerspitze zu treffen. Eine Bogenbewegung ist nur mit viel Übung ausreichend präzise, um zuverlässig die Speerspitze zu treffen. Direkte Stiche sind mit dem Gladius ebenfalls einfacher durchzuführen. Die Lösung besteht darin, den korrekten Zielpunkt für Stiche zu finden. Je nach Krümmung zielt man die entsprechende Distanz über das eigentliche Ziel. Im hier gezeigten Beispiel ist die Unterkante 20cm von der Spitze der Sica entfernt, also zielen wir im Boomeranggriff mit der Unterkante der Sica ca 20cm über das eigentliche Ziel. Mit einem geraden Stich greifen wir an. Kurz vor dem Ziel drehen wir das Handgelenk und die Spitze trifft das Ziel. Da wir die Krümmung der Sica so kompensieren, können wir unseren Angriff von der Bewegung her vereinfachen und wie einen Stich mit dem Gladius ausführen. Für Stiche von unten zielen wir natürlich unter das Ziel.



Abbildung 34: der Stich im Bogen ist schwer präzise auszuführen und erfordert viel Training



Abbildung 35: die untere, gerade Kante der Sica zielt auf einen Punkt ca 20cm über der Speerspitze



Abbildung 36: die Drehung des Handgelenks bringt die Spitze ins Ziel

Je nachdem wie sich unser Gegner verhält und auf Angriffe reagiert, kann es nötig sein, die Sica in einem Bogen zu führen. Dann muss die Ausrichtung der Waffenspitze während des laufenden Angriffs korrigiert werden. Der hier gezeigte Ansatz funktioniert dann natürlich nicht, für die meisten Angriffe, ist er jedoch anwendbar. Es obliegt dem Kämpfer selbst, die richtige Angriffstechnik situationsabhängig zu wählen.

4.1.2 Finten und Körpertäuschung

Eine Finte ist hier eine Bedrohung (also etwa das Strecken des Arms), auf die jedoch kein Stoß folgt; stattdessen soll sie lediglich eine Verteidigungsaktion des Gegners provozieren, der der Angreifer dann zum Beispiel mit einer Umgehung der gegnerischen Klinge ausweicht. Dadurch öffnet sich beim Verteidiger auf der gegenüberliegenden Seite eine Blöße, auf die der eigentliche Angriff zielen kann.[wik]

Schwertfinten wie beim (olympischen) Fechten gibt es in der Gladiatur aufgrund der Waffeneigenschaften nicht. Degen und Florette sind wesentlich länger und biegsamer als Gladius, Pugius, Hasta oder Tridens. Befeuert durch entsprechende Darstellung in Filmen werden kurze, ruckartige oder zuckende Bewegungen des Torsos oft als Finte interpretiert. „Finten“ dieser Art funktionieren nur gegen unerfahrene Gegner da keine reale Bedrohung erzeugt wird. Anfangs mögen sich damit schnelle Erfolge gegen Tirones erzielen lassen, jedoch verleiten sie zu einer falschen Sicherheit. Sind die entsprechenden Manöver erst bekannt und entsprechende Gegenmanöver geübt, begibt sich der Fintierende selbst in Gefahr. Ein zu starkes Verlassen auf falsche Finten verhindert zudem das Training sauberer, regulärer Angriffe und Kombinationen.

Eine Schwertfinte ist ein regulärer, wirksamer Angriff der abgebrochen wird, da erkannt wurde, dass er abgewehrt werden wird, und dann in einen weiteren Angriff übergeht. Eine nicht geblockte Finte führt immer zu einem validen Angriff.

Körpertäuschung

Im Normalfall schauen wir auf den Solarplexus des Gegners. Die periphere Wahrnehmung erlaubt es uns so Bewegungen der Schultern und Arme gut zu erkennen und daraus Rückschlüsse über das kommende Manöver des Kontrahenten zu ziehen. Es ist also möglich den Gegner hiermit zu täuschen, ohne, dass wir selbst aufwendige Bewegungen ausführen müssen.

Beispiel 1:

- Schulterbewegung zur linken Seite
- der Gegner reagiert mit einer Bewegung des Schildes
- Angriff mit einem Stich zur rechten Schulter
- die Körpertäuschung kann hier komplett in den Angriff integriert werden, um Zeit zu sparen

4.1.3 Ansturm und Vorwärtsdrängen

Sowohl der Ansturm als auch das Vorwärtsdrängen (oder aggressives Vorrücken) sind Verhaltensarten, die darauf aus sind durch aggressives Verhalten den Gegner in die Defensive zu zwingen und die Initiative des Kampfes zu übernehmen. Obwohl sie nicht nur in der Gladiatur, sondern auch in anderen Kampfsportarten wie zum Beispiel dem Degenfechten, gerne verwechselt werden, so gibt es doch mehrere Unterschiede die eine Gleichsetzung verhindern.

Der **Ansturm** ist eine der aggressivstmöglichen Vorgehensweisen. Der Gladiator versucht mit viel Schwung, falls vorhanden Körpermasse, und mehr roher Gewalt als präziser Technik den Gegner zu überrennen und ihn damit aus der Balance zu bringen. Ein Murmillo oder Provocator kann dies recht leicht durchführen indem er durch seinen großen Schild gut geschützt möglichst kraftvoll vorwärts und gegen seinen Kontrahenten rennt. Ziel ist es, diesen durch die Wucht des Aufpralls aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gegen Kämpfer ohne Schild ist die Aufprallkraft deutlich höher allerdings auch das Verletzungsrisiko. Der Nachteil beim Ansturm ist der benötigte Schwung. Den gegenüberstehenden Gladiator einfach mit roher Kraft und dem Schild zu Fall zu bringen, lässt sich eher mit einem Schildschlag erreichen. Der Ansturm benötigt einen kurzen Anlaufweg und ebenso einen Bremsweg. Kurskorrekturen sind vor allem bei schwereren Gladiatoren schwierig. Ein wachsamer und agiler Gegner kann dies ausnutzen indem er dem Ansturm mit einem seitlichen Sternschritt ausweicht und verwundbare Stellen an Seite und Rücken des Anstürmenden angreift. Gladiatoren mit Langwaffen können einen anstürmenden Gegner auch mit Stichen zwischen die Beine oder gegen den Kopf ausbremsen. Kämpfer mit kleinen Schilden sind noch exponierter, da sie nicht ihren ganzen Körper hinter einem großen Schild verstecken können während sie anstürmen.



Abbildung 37: Der Provocator beginnt den Ansturm welcher von einem Schildstoß begleitet werden soll



Abbildung 38: Die Verteidigerin weicht mit einer kurzen Bewegung aus. Der Angreifer kann seinen Schwung nicht rechtzeitig bremsen

Das **Vorwärtsdrängen** besteht im Gegensatz zum Ansturm nicht aus einer großen Bewegung, sondern aus einer Serie vorwärtsgerichteter Schritte und Angriffe. Die Mensur zum Gegner wird gehalten und die Defensive nicht vernachlässigt. Ziel ist es durch die Serie der Angriffe, möglichst aus unterschiedlichen Richtungen und Winkeln gegen verschiedene Zielpunkte, den Gegner zu einem passiven Kampfstil zu drängen, ihn rückwärts zu treiben, vielleicht sogar in die Arenabegrenzung oder ein Hindernis auf dem Boden, und wenn möglich seine Verteidigung zu überfordern.

Fazit:

Der Ansturm erkaufte sich eine höhere Gewalteinwirkung im Ziel durch mehrere zusätzliche Risiken während das Vorwärtsdrängen im Prinzip nur mehrere normale Angriffe mit kürzeren Pausen darstellt. Der Preis ist also nur ein erhöhter Kraftaufwand. Das Vorwärtsdrängen ist dementsprechend in den meisten Situationen vorzuziehen da es geringere Risiken birgt und in Kombination mit zeitlich günstig gesetzten Schildschlägen zum gleichen Ergebnis führen kann. Zusätzlich lässt sich das Vorwärtsdrängen im Gegensatz zum Ansturm jederzeit abbrechen wenn sich abzeichnet, dass der gewünschte Effekt ausbleibt oder das Risiko einen Treffer zu erhalten zu groß wird.

4.1.4 Angriffe abschließen

Gerade bei unerfahrenen Kämpfern lässt sich erkennen, dass das Bestreben einen Angriff auch wirklich treffen zu lassen die Handlung und das Denken dominiert. Gegnerische Kontertreffer werden kaum beachtet solange selbst getroffen wird. Einhergehend damit fehlt oft ein sauberer Abschluss eines Angriffs. Dies führt häufig dazu, dass die Kämpfer "ineinanderkrachen" und auf kürzeste Distanz eher unsaubere Angriffe austauschen. Wie in 4.1 beschrieben, ist der Thraker in dieser Situation benachteiligt. Ein effektiver Abschluss eines Angriffs besteht darin, die Distanz zum Gegner bis zur optimalen Mensur zu erhöhen und einen stabilen Stand einzunehmen. Bei Angriffen gerade nach vorne reicht ein Vor- und Zurücklehnen oder ein simpler Ausfallschritt mit dem Schildbein welches nach dem Angriff wieder zurückgezogen wird. Angriff gegen die Seite oder Schulter des Gegners werden oft mit Sternschritten nach vorne links oder rechts initiiert. Als Abschluss bieten sich hier Sichelschritte 3.2 an. Durch diese verändern wir den Winkel zum Gegner mit einer schnellen Bewegung, was uns Zeit erkaufte und ihn zwingt, selbst zu rotieren um die Angriffslinie wieder zu etablieren.

Angriffe zur gegnerischen Schwertseite hin können in zwei Schritten durchgeführt werden: ein Sternschritt nach vorne links, gefolgt von einem Sichelschritt. Danach stehen wir wieder in Grundhaltung und können uns effektiv verteidigen. Der Angriff auf die Schildseite des Gegners erfordert einen Schritt mehr. Der Sternschritt nach vorne rechts eröffnet, der Sichelschritt mit dem linken Bein verändert die Angriffsachse und ein dritter Schritt mit unserem Schwertbein bringt uns wieder in die Grundhaltung.

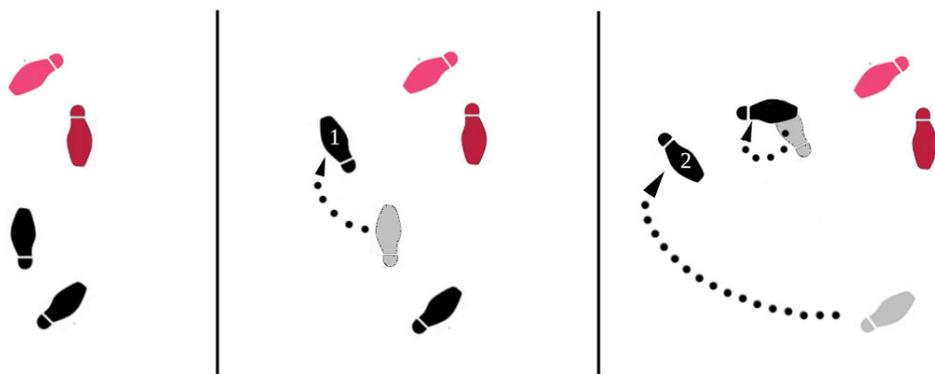


Abbildung 39: Annähern und Schrittfolge für Angriffe nach links

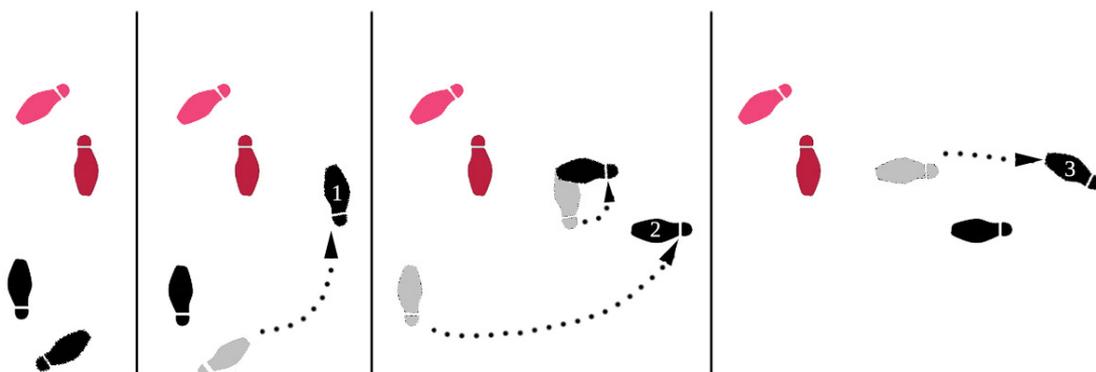


Abbildung 40: Schrittfolge für Angriffe nach rechts

4.2 einfache Angriffe

Die folgenden Techniken sind direkte Angriffe. 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4 und 4.2.5 bilden die Grundlage für Kombinationsangriffe und sollten ausführlich geübt werden. Die anderen Techniken in diesem Abschnitt lassen sich nicht kombinieren und sind Angriffe für spezielle Situationen.

4.2.1 Angriff auf Schildseite

Angriffe auf die Schildseite zielen darauf ab, dem Gegner um seine Außenkante des Schildes herum in die Rippen zu stechen. Der eigentliche Stich beginnt bereits bevor das Schwertbein vorgesetzt wird, wie in 2.2 beschrieben, mit der Armbewegung. Wir eröffnen mit einem Sternschritt nach vorne rechts. Die Parmula bleibt eng am Körper. Optional kann sie gegen den Schwertarm des Gegners oder seinen Helm gedrückt werden. Nach diesem Schritt mit dem Schwertbein entfernen wir uns wieder mit einem Sichelschritt 3.2 aus der kurzen Mensur. Am sichersten ist ein solcher (Ausfall-)Schritt während eines Gegenangriffes da während diesem die Waffe des Gegners durch den eigenen Schild bereits gebunden ist und eine geringere Gefahr darstellt. Wird diese Technik nicht als Konter, sondern als Angriff ausgeführt, so bleibt der Sternschritt nach vorn nötig. Ohne diesen Schritt haben wir nicht genug Reichweite, um um den gegnerischen Schild herumzustechen wenn der Gegner seinen Schild entsprechend rotiert.



Abbildung 41: **Richtig:** Der Sternschritt erlaubt den Stich um den Schild herum, unter die Rippen



Abbildung 42: **Falsch:** Ohne den Schritt mit dem Schwertbein, fehlt die nötige Reichweite

4.2.2 Angriff auf die Schildschulter

Soll über den gegnerischen Schild in die Schulter oder den Rücken gestochen werden, wird die Schwerthand so gedreht, dass die Krümmung der Sica nach unten und die Knöchel der Hand zum eigenen Kopf zeigen. Die Drehung erfolgt sobald die Spitze über die Kante des gegnerischen Schildes gelangt, also relativ spät (siehe 4.1.1). Dies erlaubt es auf direktem Wege über den Schild zu stechen, im Gegensatz zum Gladius, welches eine bogenförmige Bahn benötigt. Die späte Drehung verschafft uns also einen Zeitvorteil und macht den Angriff schwerer erkennbar da seine Dauer verkürzt wird.

Ist bekannt, dass der Gegner gerne mit Stichen zur Schwertschulter kontert, kann der Schild leicht unter den stechenden Arm rotiert werden. Im Normalfall ist dies jedoch nicht nötig, da wir uns zur Schildseite des Gegners, also weg von seiner Waffe, bewegen.



Abbildung 43: Stich über den Schild hinweg [rfShr]



Abbildung 44: beachte die Drehung der Schwerthand

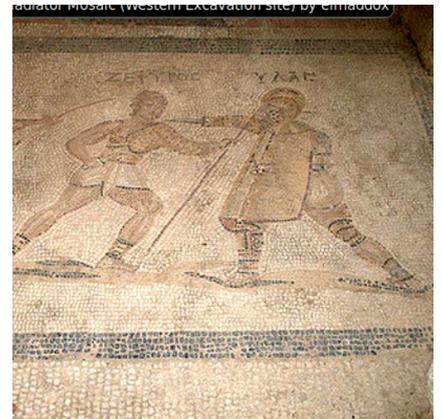


Abbildung 45: beachte: der Schild bleibt beim Angriff eng am Körper [msBhra]

Der Stich trifft knapp über dem Schlüsselbein oder wenn wir etwas mehr von der Seite kommen, stechen wir den Hals. Es ist wichtig, hier auf die Mensur zu achten, da wir sonst nur den Helm treffen, den Schild nicht überwinden wenn die Distanz zu lang ist oder über die Schulter hinweg nur den Rücken treffen und dort nur einen oberflächlichen Schnitt erreichen.



Abbildung 46: Der Schild wird leicht unter den Schwertarm rotiert



Abbildung 47: **Richtig:** der Stich trifft über dem Schlüsselbein



Abbildung 48: **Falsch:** der unpräzise Stich gleitet am Helm ab



Abbildung 49: **Falsch:** Angriff gleitet harmlos am Rücken ab

4.2.3 Angriff auf die linke Seite

Wir beginnen den Angriff mit einem Sternschritt des Schildbeines nach vorne links. Wir drehen unseren Schild leicht im Uhrzeigersinn um mehr Freiheit für den Schwertarm zu haben. Die Sica halten wir aufrecht und stechen links am Scutum vorbei. Der Rücken bleibt dabei aufrecht um einen stabilen Stand zu behalten. Sobald die Spitze der Sica die Schildkante passiert hat, drehen wir die Hand so, dass die Fingerknöchel nach oben zeigen und stechen in die Seite des Gegners. Als Zielpunkt bieten sich die Seite des Bauches an (Stich auf Höhe des oberen Viertels des Scutum), die Achselhöhle (Stich auf Höhe der Oberkante des Scutum von unten her) und die Außenseite des Oberschenkels (Stich auf Höhe der unteren Hälfte des Scutum). Der Angriff wird mit einem Sichelschritt des Schwertbeines beendet und wir finden uns wieder in der Grundhaltung.

Es ist auch möglich in die Rückseite des Oberschenkels zu schneiden. Dabei setzen wir die Sica zu Beginn nur am Oberschenkel an und schneiden wenn wir den Sichelschritt ausführen und uns wieder vom Gegner entfernen in einer Zugbewegung. Es ist darauf zu achten wo sich der Schwertarm des Gegners befindet, damit unser Angriff nicht harmlos die Manica trifft. Die obigen Angaben beziehen sich auf die Grundhaltung des Murmillo.



Abbildung 50: Stich zwischen die Rippen um Scutum herum



Abbildung 51: Stich in den Bauch und Sichelschritt

4.2.4 Angriff auf die linke Schulter

Der Angriff beginnt in der Grundhaltung. Die Sica führen wir in gerader Linie am Kopf des Gegners vorbei zu seiner Schwertseite. Dabei machen wir mit dem Schildbein einen Sternschritt nach vorne links und richten uns leicht auf. Die Parmula drehen wir leicht im Uhrzeigersinn, um mehr Platz für die Bewegung mit dem Schwertarm zu erhalten. Sobald die Spitze der Sica über das gegnerische Schild hinweg ist, drehen wir das Handgelenk bis die Spitze nach unten und unser kleiner Finger nach oben zeigt (siehe 4.1.1). Ist der Sternschritt vollzogen, können wir mit Kraft in die Schulter stechen. Der Schild bleibt dabei eng am Körper. Der Angriff wird beendet indem wir mit dem Schwertbein einen Sichelschritt machen und auf der Schwertseite des Gegners in die Grundhaltung zurückkehren.



Abbildung 52: Stich in die Schulter bei aufrechtem Stand



Abbildung 53: Sichelschritt aus der Angriffslinie heraus



Abbildung 54: der erhobene Schild hilft nicht gegen die eingehakte Sica

4.2.5 Angriff zur Brust

Der direkte Stich zur Brust ist ein unerwartetes Manöver und kann dadurch sehr erfolgreich sein. Obwohl die Brust der meisten Gladiatorenklassen nackt ist, so wird sie allgemein gut durch den Schild gedeckt.

Gegen den Hoplomachus können wir uns die runde Form seines Hoplos zu Nutze machen. Der Stich wird auf der Schwertseite des gegnerischen Schildes, von oben nach unten geführt und folgt der Schildrundung. Dadurch gelangt die Spitze der Sica zwangsweise zur Brust und umgeht den Schild. Sollten wir die falsche Seite des Schildes treffen, so sticht die Sica in den Schildarm.

Gegen Scutarii oder Thraker, also Gladiatoren mit gerader Schildoberkante, muss der Angriff zur Brust als Stich von oben geführt werden. Am besten wird der Angriff von der Schild- zur Schwertseite hin gestochen, um leichter hinter das Scutum zu kommen. Der Stich muss fast senkrecht nach unten gerichtet sein. Es bietet sich an, diesen Angriff in Form

eines Sprunges durchzuführen. Dieser Sprung muss nicht sehr hoch sein, nur hoch genug um auch bei größeren Gegnern hinter den Schild zu kommen. Die Pectorale des Provocators macht diesen Angriff überflüssig, da sie die Brust komplett schützt. Ein Gegner der sein Scutum sehr nah am Körper hält oder bei dem die Oberkante des Schildes direkt an der Helmkrempe anliegt, ist mit diesem Angriff ebenfalls kaum zu bezwingen.

4.2.6 Großen Schild mit Schwertknauf entreißen

Da das Scutum den Murmillo (oder auch Provocator) sehr gut deckt, ist es eine sinnvolle Option sich des Schildes zu entledigen. Um dies zu tun stechen wir in richtung der Schildschulter des Gegners, lassen dabei aber unser Schwert aufrecht. Der Knauf der Sica wird hinter der oberen Kante des Scutum eingehakt, während wir gleichzeitig einen Sternschritt nach vorne rechts machen. Mit den Fingern zuzugreifen während wir in der Schwerthand noch die Sica halten, ist wenig praktikabel, da uns so die Kraft fehlt. Wir können jetzt unseren Schwertarm ruckartig nach unten ziehen. Da das Scutum an der Beinschiene des Murmillos anliegt, erhalten wir einen guten Hebel. Ist der Griff des Murmillos zu schwach, entreißen wir ihm das Schild komplett und ziehen es von ihm weg. Hält er jedoch fest, so kippen wir die Sica nach vorne und stechen in die nun entblößte Brust oder die Schulter. Beide Griffarten der Sica sind hier anwendbar.



Abbildung 55: Einhaken des Knaufs an der Schildkante



Abbildung 56: Runterziehen des Schildes



Abbildung 57: Stich gegen exponiertere Stellen

Die Variante den Schwertknauf an der Seite des gegnerischen Schildes einzuhaken ist zwar möglich, aber weniger effizient. Der Kontrahent kann seinen Schild schneller und leichter seitlich bewegen als vertikal. Die Chance, dass der Angriff geblockt wird, ist also größer. Ebenso müssen wir uns zwangsweise weiter öffnen, da die Schildseite weiter von uns entfernt ist als die Oberkante. Es ist also davon abzuraten.

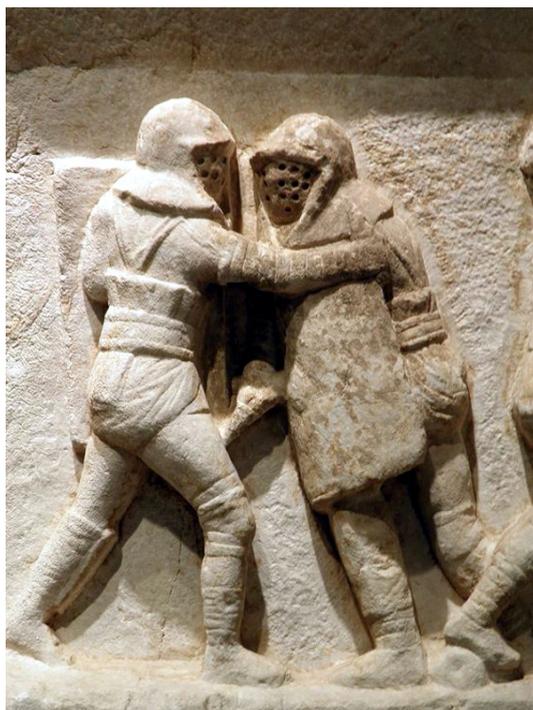


Abbildung 58: Der Schild wird nicht schnell genug entrissen und der Konter zum Bein hat Erfolg [rfKhra]

4.2.7 Überwinden des Scutum mit der Hand

Der eigene Parmula wird fallengelassen. Gleichzeitig geht das rechte Bein einen Sternschritt nach vorne rechts. Mit der linken, nun freien, Hand greift man die obere Kante des Scutum des Gegners und reißt es nach unten und sticht mit der Sica hinter das Scutum. Danach bewegt man sich weiter um den Gegner herum. Diese Technik sollte nur eingesetzt werden wenn der Kampf danach entschieden ist, da man seinen Schild aufgibt. Die große Kraft mit der das Scutum nach unten gezogen wird, erzeugt hier das Überraschungsmoment für den Gegner. Das gleichzeitige Greifen und Zusteichen erlaubt uns, diesen Angriff sehr schnell durchzuführen.

4.3 Kombinationsangriffe

Kombinationsangriffe verknüpfen mindestens zwei Angriffstechniken zu einem einzigen Angriff. Oft dient die zuerst ausgeführte Technik nur zu Ablenkung oder Täuschung des Gegners, zum Beispiel Schnitte über das Visier. Die schnelle Aneinanderreihung von verschiedenen Techniken erlaubt es außerdem den Gegner mit Angriffen aus unerwarteten Winkeln zu überraschen und erschwert es ihm adäquat zu reagieren.

4.3.1 Kombinationsangriff zur Schulter mit Hüftdrehung

Zu Beginn wird erneut von rechts nach links mit der Außenkante gegen das gegnerische Schild oder den Helm geschlagen (nicht geschnitten!). Das Gewicht wird auf das Schwertbein verlagert und dieses leicht gebeugt. Damit entlasten wir das Schildbein für den folgenden Schritt. Die Energie der abprallenden Sica wird genutzt um den zweiten Schlag zu beginnen. Der Schildfuß macht einen Sternschritt nach vorne links, Richtung Schwertschulter des Gegners. Die Sica wird im Uhrzeigersinn über dem eigenen Kopf rotiert, ca 45° nach hinten gekippt. Die Bauchmuskeln und der Torso müssen angespannt sein. Wenn die Spitze der Sica ihren rückwärtigsten Punkt erreicht hat, ca 30° Richtung Schwertseite (Wirbelsäule sind 0°), lehnen wir uns mit der Schildschulter leicht nach vorne und rotieren unsere Hüfte ebenfalls im Uhrzeigersinn. Die Torsobewegung ist mit einer Judorolle über die Schildschulter vergleichbar. Der Torso lehnt sich genau in die entgegengesetzte Richtung der Sica-Spitze. Der Schwertarm wird jetzt angewinkelt um den Rotationsradius der Waffe zu verringern. Die Waffe rotiert weiter in Richtung der eigenen Schildseite. Die Schwerthand bewegt sich so, dass sie die eigene Stirn treffen würde wenn man zu ihr schauen würde. Kurz bevor dies passiert, wird der Ellbogen des Schwertarmes sich nach oben bewegen was die Vorwärtsbewegung der Hand beendet. Diese Bewegung sollte wenn möglich noch verstärkt werden. Befindet sich die Schwerthand vor der eigenen Stirn, drehen wir das Handgelenk nach unten, sodass der Handrücken zu unserem Gesicht zeigt. Gleichzeitig lehnen wir uns weiter vorwärts, drehen die Schildschulter weiter ein und stecken den Schwertarm nach vorne über die gegnerische Schwertschulter hinüber. Der Schwertfuß bewegt sich in einem Sichelschritt hinter das Schildbein bis wir wieder in Grundstellung stehen. Die Spitze der Sica sticht nun in die Schulter oder das Schulterblatt des Gegners während wir den Unterarm des Schwertarmes nach unten drücken um einen eindeutigen Treffer zu erzielen. Nun gilt es die kurze Mensur zu verlassen indem wir mehrere Schritte rückwärts vollführen und in die Grundhaltung zurückkehren. Optional ist es möglich mit dem eigenen Schild gegen den Gegner zu drücken um seinen Schwertarm zu blockieren, falls der Gegner ihn unten lässt. Die Parmula bleibt wieder während des gesamten Angriffs am Körper.



Abbildung 59: Niedriger Schlag als Eröffnung



Abbildung 60: Das Schwert bewegt sich vor dem Kopf entlang



Abbildung 61: Rotation des Handgelenks & Stich zur Schulter

Die Schrittfolge entspricht je einem Schritt vorwärts mit beiden Füßen für den ersten Schlag, gefolgt von einem Standard-Angriffsmuster mit Sichelschritt (siehe 3.2).

Der größte Vorteil dieser Angriffe besteht in dem unerwarteten Winkel des Folgeangriffs, welcher schwer aus der Körpersprache zu lesen ist. Vor allem die Schultern dienen hier nicht als guter Indikator. Die Geschwindigkeit der Rotation wird durch die Bewegung des Handgelenks und der Hüfte noch erhöht. Sollte der Gegner nach dem ersten Schlag einen hohen Angriff zur Schwertschulter führen, so wird dieser durch den Folgeangriff geblockt. Tiefe Konter fängt die Parmula. Wir bleiben also während des gesamten Angriffs gut geschützt.

Der Rotationswinkel der Klinge kann variiert werden. Je steiler der Winkel, desto tiefer ist der Angriffspunkt an der Seite des Gegners und desto näher müssen wir ran. Steile Winkel lohnen sich eher gegen kleinere Gegner da wir mit der Sica über deren Schulter kommen müssen um deren Seite anzugreifen.

4.3.2 3er-Kombinationsangriff zur Schulter

Die im vorigen Abschnitt beschriebene Kombination lässt sich noch erweitern. Ein Stich zur Schwertschulter (4.2.4) wird vor den anderen Angriffen ausgeführt. Wird der Angriff durch eine Bewegung des gegnerischen Schildes geblockt, drehen wir unser Handgelenk im Uhrzeigersinn und beginnen den Angriff auf die Schildseite des Gegners. Die Handgelenksbewegung lässt sich sehr schnell ausführen und erhöht die Winkelgeschwindigkeit der Sica stark, was sie für den Gegner schwerer lesbar macht. Danach fahren wir wie in 4.3.1 fort.

4.3.3 Schildpressing und Angriff zum Unterschenkel

Diese Kombination besteht aus einem Blenden und Blockieren des Gegners mit dem Schild und einem Schnitt über die Rückseite des Unterschenkels. Bei einem Angriff zum Unterschenkel müssen wir uns zwangsweise nach unten beugen und exponieren damit unsere Schultern. Da es keinen wirksamen Schutz in dieser Position gibt, verbleibt nur die Option dem Gegner seinen Handlungsspielraum einzuschränken oder zu nehmen. Genau das lässt sich durch Schildpressing erreichen. Es gibt zwei Varianten dieses Angriffes, eine zur Schildseite, eine zur Schwertseite.

Angriff zur Schildseite

Schildschlag frontal in das Gesicht des Gegners um ihn zu blenden, gleichzeitiger Schritt nach vorne mit dem rechten Bein, Absenken des Oberkörpers und Schnitt mit der Sica an der Rückseite des Unterschenkels des gegnerischen Schildbeines unter dem Scutum hindurch. Danach schnell nach rechts ausweichen und Abstand gewinnen. Dieser Angriff sollte nicht mehrmals direkt hintereinander angewandt werden da er gut mit Schildschlägen gekontert werden kann und die Schildseite exponiert. Sowohl Boomeranig- als auch Sichelgriff sind hier anwendbar.



Abbildung 62: Sicht wird mit Schild verdeckt



Abbildung 63: Stich über Wadenrückseite

Angriff zur Schwertseite

Indem wir unseren Schild gegen die obere linke Ecke des gegnerischen Schildes drücken, blockieren wir die Waffe des anderen Kämpfers. Es wird gedrückt und nicht geschlagen. Um den erforderlichen Druck aufzubauen drehen wir den Schild um 90° entgegen dem Uhrzeigersinn und drücken mit Faust und Ellenbogen zusammen. Gleichzeitig macht das Schildbein einen Sternschritt nach vorne links. Ist der Gegner geblockt senken wir unseren Schwertpunkt und setzen die Sica mit der Innenseite auf der Rückseite des Ober- oder Unterschenkels an. Die Sica bleibt bei dieser Bewegung lange aufrecht und wird durch eine Handgelenksdrehung hinter den Schenkel geführt sobald die Spitze diesen passiert hat. Mit dem Schwertbein vollführen wir einen Sicheltritt hinter das Schildbein, lösen das Schildpressing auf und kehren in

die Grundhaltung zurück. Während wir uns aufrichten und vom Gegner entfernen schneiden wir mit der Sica über den Schenkel.

Der gleiche Angriff ist theoretisch auch auf der Schildseite des Gegners möglich, jedoch wenig sinnvoll. Zum einen ist diese Seite besser geschützt, zum anderen exponieren wir unsere Schulter ohne sie durch effektives Pressing decken zu können. Der Angriff sollte also immer gegen die Schwertseite geführt werden. Boomerang- und Sichelgriff sind hier beide möglich.



Abbildung 64: der Ellenbogen drückt mit

4.3.4 Täuschung und Angriff zur Schwertseite

Da es sehr leicht ist mit der Sica über den Schild hinweg in die Schulter zu stechen, ist ein Murmillo gezwungen selbigen zu bewegen um unseren Angriff zu blocken. Diesen 'Zugzwang' können wir mit einem Kombinationsangriff ausnutzen. Wir beginnen mit einem Stich zur Schildschulter, um den Gegner dazu zu veranlassen seinen Schild nach außen zu bewegen. Allerdings beugen wir kurz bevor die Spitze der Sica den Schild erreicht den Ellenbogen ein und führen die Sica nach unten zur Schwertseite des Gegners. Das Schwert beschreibt eine S-Kurve. Am untersten Punkt drehen wir unser Handgelenk nach außen, sodass die Fingerknöchel nach oben zeigen. Es folgt ein Stich in die Schwertseite des Gegners, abgeschlossen von einem Sichelschritt aus der Angriffslinie wie in 4.2.3. Es ist wichtig, dass der gesamte Angriff eine flüssige Bewegung ist und die Sica nicht zu früh gesenkt wird um unsere wahre Angriffsrichtung nicht zu verraten.



Abbildung 65: Stich zur Schulter antäuschen



Abbildung 66: Sica in S-Kurve bewegen



Abbildung 67: Stich in Schildseite als Abschluss

4.3.5 Täuschung und Angriff zur Schulter

Der Gegner wird getäuscht durch einen Schnitt über das Gesicht, gefolgt von einem Stich zu Schulter. Der Schnitt erfolgt von rechts nach links (bei Rechtshändern) über das Gesicht; die Spitze der Sica zeigt dabei nach außen und der Handrücken nach unten. Am Ende der Stichbewegung links neben dem gegnerischen Helm gehen wir in einen Stich Richtung Schulter auf gegnerischer Schwertseite über. Der Schnitt dient hierbei nur als Ablenkung vor dem eigentlichen Angriff. Der eigene Schild bleibt eng am Körper um keine Angriffsfläche zu bieten. Der gesamte Bewegung ist eine flüssige Bewegung und erlaubt zwei Treffer in schneller Folge.

4.3.6 Täuschung und Angriff zur Schildseite

Der in 4.3.5 beschriebene Angriff lässt sich auch tiefer ausführen, falls Angriffe auf die Schulter ungünstig sind, zum Beispiel wenn der Gegner wesentlich größer ist oder die Schultern besonders gut deckt. Die Schwerthand wird hinter der oberen äußeren Ecke des Schildes gehalten, die Fingerknöchel zeigen nach oben und die Sica nach hinten. Alternativ kann auch aus "Vom Tag" gestartet werden. Der Schnitt wird dann von oben rechts nach unten links über den gegnerischen Helm geführt. Eine schnelle Rotation des Handgelenkes erhöht die Winkelgeschwindigkeit der Sica und beschleunigt den Angriff. Der Schwertarm wird weiter nach unten geführt bis er links am gegnerischen Scutum vorbeikommt. Nun kann die Sica nach vorne stechen und mit einer Drehung des Handgelenkes zum Körper hin gelangt die Klinge hinter das Schild. Gleichzeitig machen wir einen Sternschritt mit dem Schildbein nach vorne links und drücken die Schwertschulter in die ungeschützte Flanke. Ziel ist es knapp über dem Gürtel und unter den Rippen zu treffen oder über den gegnerischen Schwertarm in die Armbeuge und die oberen Rippen. Die Oberschenkelinnenseiten sind ebenfalls gut zu erreichen wenn der Angriff tiefer ausgeführt wird. Steht der Gegner mit erhobenem Schwertarm da, ist die ganze Flanke ein valides Ziel. Den Abschluss bildet ein Sichelschritt mit dem Schwertbein um aus der Angriffslinie zu kommen und wieder die Grundhaltung einzunehmen. Der Schild bleibt während der ganzen Zeit eng am Körper.



Abbildung 68: Der Schnitt soll nur ablenken und muss nicht mit viel Kraft geführt werden.



Abbildung 69: Ein hoher Stich ist bei den meisten Armhaltungen des Gegners die beste Option.

4.3.7 Kombinationsangriff zur Schildschulter und zur Schwertseite

Die Kombination beginnt mit einem Sternschritt nach vorne rechts, gefolgt von einem Stich zur Schwertschulter. Während der Stich ausgeführt wird, machen wir einen Sternschritt nach vorne links. Das Handgelenk wird im Uhrzeigersinn gedreht und der Arm in einer Kreisbewegung vor dem eigenen Schild entlanggeführt. Die Spitze der Sica zeigt zum gegnerischen Schwertarm, um möglichst wenig Platz zwischen uns und dem Gegner zu benötigen. Sobald die Spitze der Sica den gegnerischen Schild passiert hat, können wir in den Bauch stechen. Ein Sichelschritt mit dem Schwertbein hinter unser Schildbein bringt uns zurück in die Grundhaltung.

4.3.8 Kombinationsangriff zur Schwertschulter und zur Schildschulter

Ein Sternschritt nach vorne links eröffnet den Angriff. Wir stechen zur Schwertschulter unseres Gegners. Das Handgelenk wird nun im Uhrzeigersinn gedreht bis die Spitze der Sica nach oben zeigt während wir gleichzeitig den Arm nach unten

ziehen und flach vor dem eigenen Schild entlang zur Schildseite des Gegners führen. Mit einem Sternschritt nach rechts bringen wir uns in Position für einen Stich in die Schildschulter. Wir schließen ab mit einem Sichelschritt des Schildbeines und kehren in die Grundhaltung zurück.



Abbildung 70: Stich zur Schwertschulter



Abbildung 71: Die Sica wird nach außen rotiert



Abbildung 72: Stich zur Schildschulter.

4.4 Schildschläge

4.4.1 Schildschlag zum Blenden

Dies wird erreicht indem die Parmula vor das Visier des Gegner gehalten wird, um den eigenen Angriff zu verdecken. Hierfür muss nicht zwangsweise geschlagen werden, das Verdecken der Sicht reicht. Es ist also nicht nötig während des Schildschlages konstant einen stabilen Stand einzunehmen und es können gleichzeitig andere Bewegungen durchgeführt werden 4.3.3.

4.4.2 Schildschlag zur Provokation

Das Ablenken oder gar Provozieren des Gegners soll meist durch direkte Schläge gegen den Kopf des Gegners erzielt werden. Wenn dieser jedoch stabil steht, also zum Beispiel in Grundhaltung, wird sich ein erfahrener Kämpfer davon kaum beeindruckt lassen. Um Kraft in den Schildschlag zu legen, benötigen wir selber einen stabilen Stand; ein gleichzeitiger Angriff ist also nicht möglich, vor allem wenn die Schwerthand gegen die obere rechte Ecke der Parmula drückt. Durch solch eine Aktion machen wir uns sogar verwundbar, da unter unserem Schild hindurchgestochen werden kann und unser Schildarm exponiert ist. **Es ist also von dieser Taktik abzuraten.** Solche Angriffe sollten eher mit der Sica durchgeführt werden, da sie so schneller erfolgen und wir gedeckt bleiben.



Abbildung 73: beachte den exponierten Arm des Thrakers und den stabilen Stand des Murmillo

4.4.3 Schildschlag zur Brechung der Balance

Diese Option ist die aggressivste. Ziel ist es den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, was im Normalfall dazu führt, dass er seine korrekte Haltung und Deckung aufgibt, was Folgeangriffe für uns erfolgreicher werden lässt. Der Schildschlag sollte sich erneut primär gegen den Helm richten, der Oberkörper kann jedoch auch ein valides Ziel sein. Entscheidend ist der richtige Zeitpunkt und eine hohe, explosive Krafteinwirkung. Der Schlag sollte dann erfolgen, wenn der Gegner nicht stabil steht, also gerade einen Schritt oder Ausfallschritt macht, zum Tritt ansetzt oder zu tief und damit instabil steht. Aus einem stabilen Stand heraus, mit dem Schwerpunkt über dem Schildfuß, stoßen wir explosiv mit dem Schild nach vorne, ähnlich einem geraden Boxschlag. Schlägt der Angriff fehl und unser Kontrahent erlangt sofort einen stabilen Stand, ziehen wir uns umgehend aus der kurzen Mensur zurück. Verliert der Gegner das Gleichgewicht setzen wir nach und führen weitere Angriffe in Form von Schildschlägen oder Stichen mit der Sica aus.



Abbildung 74: ein Schildschlag zum Kopf bringt den Gegner zu Fall

4.4.4 Schildschlag gegen Schild

Als vierte Möglichkeit stellt sich der Angriff auf den gegnerischen Schild dar. Ziel ist es, diesen nach unten zu drücken und dann die entstehende Lücke anzugreifen. Mit der unteren Kante der Parmula schlagen wir von oben kraftvoll auf die obere Kante des gegnerischen Schildbuckels. Das Scutum wird hierdurch nach unten gezogen und die gegnerische Brust für einen schnellen Stich exponiert. Es bietet sich an, diese Technik mit einem vorangestellten schnellen Schildschlag zum gegnerischen Visier zu kombinieren. Sobald das Visier getroffen wurde, müssen wir die Parmula nur noch gerade nach unten ziehen und treffen somit sicher den Umbo.

Die riskantere Version dieser Technik stellt der Schlag direkt auf die Oberkante des gegnerischen Schildes dar. Hierfür muss die obere Schildkante des Gegners aber etwas vor seinem Körper gehalten werden. Ein Schild, welches direkt am Körper und eventuell sogar mit der Helmkrempe abschließend gehalten wird, wie in Abbildung 77 zu sehen, ist für diesen Angriff nicht anfällig. Gegen einen Hoplos bietet sich diese Technik auf Grund der runden Schildform und des mangelnden Umbo nicht an.

Beachte: Bei dieser Technik sind wir selber sehr verwundbar. Der Angriff muss also überraschend erfolgen und der Schild muss schnell wieder eng am eigenen Körper anliegen. Außerdem besteht hierbei für den Murmillo ein **Verletzungsrisiko** falls ihm das Scutum auf den Fuß geschlagen wird.



Abbildung 75: Schildschlag zum Kopf



Abbildung 76: Stich in die exponierte Schulter



Abbildung 77: Solch Murmillo ist das geeignete Ziel

4.4.5 Schildschlag zur Unterbrechung

Ebenso ist es möglich einen Schildschlag zu nutzen, um den Gegner in seiner momentanen Aktion zu unterbrechen. Ziel ist hier ebenfalls der Kopf, da dies die größte Wirkung erzielt und die größte Chance birgt, den Gegner aus dem Konzept zu bringen oder seine momentan ausgeführte Bewegung zu unserem Vorteil zu beeinflussen. Geschwindigkeit ist hier der entscheidende Faktor, nicht Kraft. Der Angriff muss frühstmöglich als solcher erkannt und durch einen blitzartig ausgeführten Schlag unterbrochen werden. Auch hier ist es äußerst wichtig, unsere Deckung schnellstmöglich wiederherzustellen. Wir nutzen den Umstand aus, dass der Gegner gerade einen Schlag oder Stich ausführt und nicht darauf vorbereitet ist unter unserem Schild hindurchzustechen. Da keine große Kraft erforderlich ist, kann der Schildschlag auch einarmig ausgeführt werden. Somit bleibt der Schwertarm frei für Folgeangriffe nach dieser Defensivtechnik.



Abbildung 78: einarmiger Schlagschild, beachte den exponierten Schildarm, siehe auch 5.2.7



Abbildung 79: Der Murmillo unterbricht den Stich zur Schulter mit einem Schlagschild

4.5 Tritte

Es gibt zwei Anwendungsfälle für Tritte: Stopkicks und Tritte die den gegnerischen Schild kippen. Stopkicks unterbrechen die Bewegung des Gegners oder bringen ihn sogar zu Fall. Tritte zur Schildmanipulation kippen diesen seitlich oder nach vorne, was Angriffe in die dadurch entstehenden Lücken erlaubt. Als reiner Angriff, eignen sich Tritte nicht. Sie erzeugen zwangsweise einen instabileren Stand im Vergleich zur Grundhaltung, erzwingen das Öffnen der eigenen Deckung und benötigen immer mehr Zeit zur Durchführung als ein schneller Stich oder Schnitt mit der Waffe. Insgesamt sollten Tritte sparsam eingesetzt werden, da sie sonst vorhersehbar werden und die Risiken die man bei ihrer Anwendung eingeht leichter ausgenutzt werden können als die normaler Angriffe.

4.5.1 Stopkick

Stopkicks sollen das bewirken, was ihr Name vermuten lässt: den Gegner stoppen. Der Tritt zielt auf die Höhe des gegnerischen Oberschenkels oder Bauches, also bei Scutarii ca. auf Höhe des Schildbuckels oder knapp darunter.

Vorsicht: Schildbuckel sind oft mit großen Nägeln befestigt oder können scharfe Kanten haben. Wird ohne Caligae gekämpft, sollte nicht direkt auf die Buckelkante getreten werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Der Rücken bleibt aufrecht, um nicht selbst umzufallen. Durch eine Rotation des eigenen Schildes erhalten wir Platz für das tretende Bein. Bei allen frontalen Kicks sind die Zehen einzurollen, um diese nicht beim Auftreffen des Fußes abzuknicken und zu verletzen.

Wird der Tritt defensiv angewandt, ist es das Ziel, den Gegner in seiner Vorwärtsbewegung aufzuhalten. Hierfür ist nicht die maximale Kraft des Tretenden nötig, ein stabiler Stand mit dem hinteren Bein aber umso wichtiger.

Mit der offensiven Variante des Trittes wollen wir den Gegner zu Fall bringen. Entweder wird hier ein Moment instabilen Standes des Gegners abgepasst oder mit roher Gewalt vorgegangen. Der Unterschied zur defensiven Variante besteht in der Art der Kraftübertragung. Der Fuß wird am Gegner angesetzt und drückt dann durch diesen hindurch; die Krafteinwirkung erfolgt also über einen längeren Zeitraum als bei einem schnellen Stopkick. Je höher dieser Tritt angesetzt wird, desto eher lässt sich der Schwerpunkt des Gegners überwinden. Gelingt der Angriff und unser Gegenüber stürzt, so beenden wir den Tritt als einen großen Schritt nach vorne, um direkt nachsetzen zu können.

Vorsicht: Es ist davon abzuraten, diesen Tritt gegen wesentlich schwerere Gegner einzusetzen, da dank Physik und Gewichtsunterschied der Stopkick dann oft zum eigenen Fallen führt. Ebenso darf ein solcher Tritt nicht gegen einen vorbereiteten oder lauernden Gladiator durchgeführt werden. Die entsprechende Abwehrreaktion (siehe 5.2.10) bringt uns selbst sehr wahrscheinlich zu Fall.



Abbildung 80: Rücken bleibt aufrecht

4.5.2 tiefer Tritt mittig gegen großen Schild

Wird das gegnerische Scutum nicht senkrecht und nah am Körper gehalten, so kann ein tiefer Tritt die Schildschulter des Kontrahenten exponieren. Wie in Abbildung ?? zu sehen, schützt der rechte Kämpfer seine Schultern gut. Allerdings liegt sein Schild nicht an der Beinschiene an. Die linke Provocatrix entscheidet sich daher für einen tiefen, mittigen Tritt. Der Rücken bleibt aufrecht, der eigene Schild eng am Körper. Wir treten mit dem Bein zu, auf dessen Seite wir angreifen wollen; hier im Beispiel also mit dem Schwertbein. Kein Gegner hat mehr Kraft im Handgelenk als ein Kämpfer im Bein. Der Tritt muss also schnell erfolgen, benötigt jedoch wenig Kraft da wir den gegnerischen Schild nur kippen wollen. Das tretende Bein wird wie bei einem großen Schritt vor uns aufgesetzt, damit wir in die kurze Mensur kommen. Kippt der Schild, ist die Schulter exponiert und wir können direkt mit einem Stich angreifen. Schnelligkeit ist hier essentiell, da der Gegner seinen Schild in sehr kurzer Zeit wieder in seine Ausgangslage zurückversetzen kann.



Abbildung 81: das Scutum wird schräg nach vorne gehalten



Abbildung 82: nach dem Tritt ist die Schulter entblößt

4.5.3 tiefer Tritt seitlich gegen großen Schild

Analog zum mittigen Tritt 4.5.2 kann ein tiefer Tritt auch gegen eine Ecke des Scutum geführt werden. Diese Technik erlaubt es uns, die Verteidigung des Gegners zu öffnen, selbst wenn er in defensiver Haltung oder Grundhaltung steht. Der Tritt setzt an der unteren rechten Ecke des Scutum an und wird schnell ausgeführt. Wir machen also einen Schritt durch den gegnerischen Schild hindurch. Das Scutum wird rotieren und dadurch aufklappen. Dies erlaubt uns den Stich in die nun exponierte Schulter. Der Stich kann bereits parallel zum Tritt begonnen werden.



Abbildung 83: Der Tritt setzt an der unteren rechten Ecke an.



Abbildung 84: Der Schild klappt auf und entblößt die Schulter

4.5.4 seitlicher Tritt links gegen den Schild

Die Beinschienen des Thraex erlauben es ihm effektiv Tritte mit dem Schienbein anzuwenden. Ein Tritt von links gegen die untere linke Kante des gegnerischen Scutum kippt diesen und exponiert die Schwertschulter. Für den Kick bleiben wir aufrecht und verlagern unser Gewicht auf das Schwertbein. Es ist wichtig sich nicht nach hinten zu lehnen, da wir sonst für Schildstöße anfällig sind. Das tretende Bein wird hochgezogen und mit einem blitzartigen Schnappkick treffen wir das gegnerische Scutum an der linken unteren Kante. Der Kontakt entsteht knapp über der unteren Kante unserer Beinschiene. Beim Zurücksetzen unseres Beines rotieren wir die rechte Hüfte vor und Stechen mit der Sica in die exponierte Schwertschulter. Als Abschluss entfernen wir uns wieder vom Gegner.



Abbildung 85: der Tritt kippt den Schild



Abbildung 86: der Stich muss schnell erfolgen

4.6 Ringen

Das Ringen ist ein fester Bestandteil der Gladiatur. Allerdings fällt es auf den ersten Blick schwer entsprechende Techniken anzuwenden: Für fast alle Ringkampftechniken, sowohl im klassischen, olympischen Ringen, als auch in anderen Sportarten wie JiuJitsu, Sambo oder Judo werden die Hände zum Greifen benötigt. Alle Gladiatoren tragen zu Kampfbeginn Waffen und Schilde in diesen, können also nicht greifen. Ebenso zwingen Ringkampftechniken den Kämpfer in die Ringkampfmensur, man setzt sich also einem Reichweitennachteil gegenüber einem Gegner der seine Waffe verwendet, aus. Dennoch gibt es historische Darstellungen von Techniken in Ringkampfmensur. Daher stellt sich die Frage, wann es überhaupt sinnvoll ist, diese Art des Kampfes zu führen.



Abbildung 87: Der Retiarius blockt den Schwertarm aus und beendet das Duell am Boden. [rfBhr]

Logischerweise sind die Optionen für den Ringkampf am besten, wenn der Gegner seinen und wir unseren Schild verloren haben oder ablegen mussten. Mit dem freien Arm ist es nun möglich den Schwertarm des Gegners auszublocken oder wegzudrücken und in den Ringkampf überzugehen. Die obige Abbildung stellt solch ein Beispiel dar. Nach dem Verlust von Dreizack und Scutum kämpfen beide Kämpfer in kurzer Mensur und können leichter in den Ringkampf übergehen. Sollten nur einer der beiden Kämpfer seinen Schild verloren haben, so bietet der Ringkampf die Möglichkeit, die Vorteile des gegnerischen Schildes zu negieren. Allerdings ist der Versuch in die sehr kurze Mensur überzugehen mit einem großen Risiko behaftet. Auch hier ist der vielversprechendste Ansatz, einen hohen Stich des Gegners zu nutzen, um den Arm einzuklemmen oder auszublocken und dann die Distanz zum Gegner zu verkürzen. Im Gegenzug müssen wir uns natürlich selber vor solchen Kontern schützen sobald wir dem Gegner seinen Schild entwendet haben. Vor allem größere Gegner können ihre physischen Stärken im Ringkampf eher ausspielen als in den anderen Mensuren.

Zu guter letzt ist es durchaus auch möglich Wurftechniken in Ringkampfmensur anzuwenden obwohl beide Kämpfer noch ihre volle Ausrüstung tragen. Allerdings sind diese Techniken allesamt riskant, auch wenn sie die Chance beherbergen einen Kampf sofort zu beenden. Ihr Showeffekt ist jedoch unbestreitbar.

4.6.1 Tani-Otoshi

Der Tani-otoshi ist ein seitlicher Opferwurf und zählt zu den 40 Grundwürfen des Judo. Da in der Gladiatur kein Gi getragen wird an dem gegriffen werden kann, muss diese Technik leicht abgewandelt werden. Sie kann sowohl gegen einen Gegner mit Schild als auch einen ohne Schild durchgeführt werden.

Tani-Otoshi gegen Gegner mit Schild



Abbildung 88: Beachte den engen Körperkontakt zum gegnerischen Oberschenkel

Ziel dieser Variation ist es, den Gegner trotz seines Schildes zu Fall zu bringen. Da er uns mit diesem Wegdrücken kann, beginnen wir mit einem angetäuschten Stich zur Schwertseite des Gegners. Wenn dieser zur Deckung den Schild zur Schwertseite hin rotiert, können wir den eigentlichen Angriff beginnen. Das rechte Bein stellen wir dazu hinter unseren Gegner, sodass beide seiner Beine geblockt werden. Es ist äußerst wichtig hierbei engen Körperkontakt herzustellen, indem wir unseren Bauch an seinen Oberschenkel drücken. Nur so erzeugen wir einen günstigen Hebel für das Umwerfen des Kontrahenten. Unseren Schwerpunkt senken wir dabei soweit ab, dass wir unter den des anderen Gladiators kommen. Das heißt, unsere Hüft muss sich tiefer als seine befinden. Der Schwertarm wird vor dem gegnerischen Schild entlanggeführt, idealerweise direkt unter dem Schildbuckel. Wir beugen den Oberkörper dabei leicht vor. Nun schieben wir mit unserem gesamten Oberkörper, die Schulter gegen das gegnerische Schild gepresst, in einer Drehbewegung zu unserer Schwertseite hin. Damit drücken wir den Gegner nach hinten und lassen ihn über unser Bein fallen. Zusätzlich erlaubt uns diese Drehbewegung seitlich liegend neben dem Gegner zu landen und rasch Kontrolle über ihn zu erlangen. Idealerweise führen wir jetzt unsere Waffen an seinen Hals und beenden damit den Kampf. Der Gegner wird aufgrund der Art der Fallbewegung im Liegen von seinem eigenen Schild daran gehindert, seine Waffe einzusetzen. Diese Technik kann mit und ohne eigenen Schild eingesetzt werden.

Tani-Otoshi gegen Gegner ohne Schild



Abbildung 89: Da nicht der Schild, sondern das gegnerische Schwert im Auftakt beseitigt werden muss, erfolgt die Technik auf der anderen Seite. [rfBhr]

Die zweite Variante wird gegen Gegner ohne Schild ausgeführt. Ein Stich von ihm wird mit dem Arm von unten eingeklemmt oder nach außen weggedrückt und dann von unten eingeklemmt. Das Neigen des Kopfes und ein Abducken erlauben uns hohe Stiche an der Helmkrempe abgleiten zu lassen und so zu kontern. Es gibt jedoch viele verschiedene Situationen aus denen Heraus der Arm eingeklemmt werden kann, hier muss jeder Kämpfer seinen eigenen Stil finden. Sobald der Arm eingeklemmt ist, stellen wir unser Schildbein hinter den Gegner. Der einklemmende Arm kann um den Rücken des Gegner herumgelegt werden und wir greifen die gegnerische Schildschulter, falls die körperlichen Gegebenheiten dies zulassen. Auf obigem Relief wird nur das Blockieren eines Beines dargestellt, allerdings sollte man immer bestrebt sein, beide Beine zu blockieren, wie in der ersten Variante des Tani-Otoshi beschrieben. Erneut versuchen wir mit unserem Bauch Körperkontakt herzustellen und senken den Schwerpunkt ab. Mit unserem Schwertarm können wir nun den Gegner über das blockierende Bein drücken. Dabei rotiert der Torso entsprechend zu diesem hin, während die Hand auf der Schulter des Gegners nach unten zieht. Sobald der andere Kämpfer über unser Bein gefallen ist, können wir die Waffe an seinen Hals halten und den Kampf beenden. Der gegnerische Schwertarm bleibt dabei weiterhin eingeklemmt.

5 Verteidigungstechniken & Konter

Verteidigung zu lernen, verbessert den Angriff. Wenn der Löwe weiß wie die Beute entkommen kann, wird er sie viel präziser fangen. - Rilion Gracie

Bewege dich maximal 2 Schritte in gerader Linie zurück um einem Angriff auszuweichen. Vorwärtsbewegungen sind immer schneller als Rückwärtsbewegungen. Wer kontinuierlich in gerader Linie zurückweicht wird eingeholt werden oder das Ende der Arena erreichen. Also muss nach maximal 2 Rückwärtsschritten seitlich ausgewichen werden, je früher desto besser. Kurze Bewegungen schlagen lange Bewegungen. Ein Ausfallschritt plus Schlag dauert länger als ein Sichelschritt aus der Schlaglinie heraus. Intelligente Ausweichbewegungen erarbeiten also einen Zeitvorteil welcher für Konter und andere Aktionen genutzt werden kann.

5.1 Verteidigungstechniken

Primär wird mit dem Schild verteidigt. Eine Abwehr des gegnerischen Angriffs mit der eigenen Waffe hindert uns am Gegenangriff. Eine Ausnahme bildet hier der Kampf gegen Langwaffen: In für uns weiter Mensur können wir auch mit der eigenen Waffe verteidigen, da wir für Konter außer Reichweite sind. Der Schild wird nur bewegt wenn absolut nötig und wenn, dann so wenig wie nötig. Viele Angriffe können über Körperdrehungen oder Ducken und Aufrichten geblockt werden. Dadurch bleibt der Schild eng am Körper und dem Gegner wird keine Öffnung für Folgeangriffe gewährt.

5.1.1 Verteidigung über die Grundhaltung

Wird die optimale Mensur eingehalten, so können Angriffe durch eine Variation der Grundhaltung abgewehrt werden. Steht man in "gradus stabare" (beide Beine gebeugt), so kann durch eine Verlagerung des Schwerpunktes auf das hintere Bein, also ein Zurücklehnen, die Distanz zum Gegner vergrößert werden. Der Angriff trifft somit nur noch die Parmula und kann unsere Schulter nicht mehr erreichen. Hierfür wird das Schwertbein eingebeugt und das Schildbein gestreckt. Je nach Angriffsziel, sollte der Schild angehoben werden, um die Schulter zu schützen. Von dieser Position aus sind schnelle Gegenangriffe durch eine Verlagerung des Schwerpunktes auf das Schildbein möglich. Der Schildfuß wird beim 'Zurücklehnen', also der Gewichtsverlagerung, zwar entblößt, doch ist er schnell nach hinten gezogen, falls der Gegner die Stellung des Fußes bemerkt und ihn angreift. Gerade ein Gegner mit Gladius muss seinen ganzen Körper abducken um den Fuß zu erreichen, was langsamer ist, als den Fuß zurückzuziehen.



Abbildung 90: Variation der Grundhaltung [rfGhr]



Abbildung 91: sehr niedrige Verteidigung eines Thraex

Diese Bewegung ist effizienter als sich zu ducken oder sogar zusätzlich das Knie des Schwertbeines aufzusetzen. Die reine Gewichtsverlagerung schränkt unsere Mobilität weniger ein als ein Abknien und wir bleiben weiterhin in unserer Angriffsreichweite zum Gegner. Sie ist ebenso schneller als ein kompletter Schritt nach hinten.

Es ist zu beachten, dass der Schwerpunkt mittig bleibt, um agil zu bleiben, und damit zusätzlich weiterhin ein sicherer Stand gewährleistet ist. Müssen wir uns weiter bewegen, werden kurze Schritte genutzt. Timing ist der wichtigste Faktor. Idealerweise erreicht uns der gegnerische Angriff nicht mehr oder der Gegner muss sich überstrecken um uns zu erreichen, was Konteroptionen ermöglicht. Sollte der Gegner weitere Schritte auf uns zu machen um die Distanz zu überwinden, so machen wir einen kurzen Schritt mit dem Schildbein nach hinten. Dadurch entfernt sich unsere linke Seite weiter vom Gegner während die Schulter der Schwertseite unbewegt vorne bleibt; unsere Reichweite ist also unverändert.

5.1.2 Verteidigung mit der Parmula

Wir gehen hier von einer breiten Parmula aus. Quadratische Schilde müssen mehr bewegt werden, um denselben Effekt zu erzielen. Quadratische Parmulae sollten primär mit dem Faustgriff gehalten werden, da dies erlaubt den Schild schneller zu bewegen und eine kleine Parmula auch mit offenen Griff die Schildschulter kaum oder gar nicht schützt.

Es gibt zwei Arten den Schild zu halten: mit offener Hand und mit der Faust. Ebenso kann der Schild eng am eigenen Körper anliegen oder angeschrägt gehalten werden. Typische Fehler werden im Kapitel über Haltungsfehler 2.5 besprochen.

offener Griff

Der Griff der Parmula liegt auf der oberen Kante der Handfläche, zwischen Daumen und Zeigefinger auf. Die Finger drücken vom Körper weg und die linke Hälfte des Schildes damit gegen den eigenen Ellenbogen. Der Schild liegt somit an mindestens zwei Punkten am Arm an. Zusätzlich kann die Faust des Schwertarmes in die obere, rechte Ecke der Parmula gedrückt werden wenn wir rein defensiv agieren wollen. Der dritte Auflagepunkt entlastet die Finger und verbessert die Effektivität der Schildhaltung. Der Vorteil dieses Griffes gegenüber einem Griff mit der Faust liegt darin, dass der Schild leichter eng am Körper gehalten werden kann, da der Ellenbogen nicht so weit Richtung Rücken gezogen werden muss. Ebenso wird der Schild in der Bewegung Teil des Armes und Schläge können mit einer einfachen Armbewegung geblockt werden. Das Decken der Schulter zum Beispiel erfordert lediglich ein Anheben des Ellenbogens, keine komplette Bewegung des Armes. Dies verschafft uns einen Zeitvorteil 2.2. Es bietet sich bei diesem Griff an den Schild leicht zu drehen, um die eigene Schulter besser abzudecken. Der Schild wird hierfür bei Rechtshändern leicht im Uhrzeigersinn gekippt. Die linke

obere Ecke liegt also höher als die rechte obere. Damit decken wir unseren Torso optimal ab, schützen die Schulter und können durch "Weiterdrehen" des Schildes dem Schwertarm genug Freiraum für Angriffe auf die gegnerische Schwertseite geben. Es muss betont werden, dass der Schild meist so eng wie möglich am Körper bleibt wenn er zur Verteidigung genutzt wird (Ausnahme: 6.3). Von Schildschlägen ist mit diesem Griff abzuraten, da die gesamte Aufprallenergie zwangsweise in ein abknickendes Handgelenk geht und somit ein hohes Verletzungsrisiko darstellt.

Faustgriff

Der Schildgriff wird mit der Faust gehalten. Die angeschrägte Schildhaltung bietet sich hier eher an, als der eng anliegende Schild, da dann der Ellenbogen nicht so weit hinter den Körper gezogen werden muss. Dies ist nicht nur unangenehm, sondern auch eine unnatürliche Belastung des Ellenbogens. Die daraus resultierende Spannung verlangsamt etwaige Armbewegungen. Der Faustgriff ist offensiver als der Griff mit offener Hand, da Schildschläge jederzeit ausgeführt werden können. Ebenso kann dieser Griff beim Kampf gegen den Hoplomachus genutzt werden, da dort der Schild zur Verteidigung auch mit Abstand vor dem Körper gehalten wird und somit die Belastung des Ellenbogens wegfällt. Durch ein ruckartiges Vorschnellenlassen des Schildes können wir leicht vom offenen in den Faustgriff wechseln, also von defensivem Griff zu offensivem Griff übergehen. Andersherum ist dies schwieriger; sollte also nur bei entsprechend weiter Mensur durchgeführt werden. Soll der Faustgriff durchgehend eingesetzt werden, so muss der Griff der Parmula so dick sein, dass der Schild fest in der Hand sitzt und nicht leicht wackelt. Ein sehr schmaler Griff verringert die Möglichkeit - vor allem für Menschen mit langen Fingern oder großen Händen - die Parmula stabil und ohne Kippen zu halten.



Abbildung 92: Griff mit offener Hand



Abbildung 93: Griff mit der Faust

senkrechter Schild



Abbildung 94: bis auf die Schwertschulter ist der gesamte Torso gedeckt



Abbildung 95: Der Schild überlappt fast das gesamte Visiergitter

Wie bereits beim offenen Griff beschrieben, ist der senkrechte Schild eine defensive Haltung. Die Parmula wird senkrecht am eigenen Körper gehalten, deckt Brust, Bauch und linke Schulter. In dieser Haltung können wir viele Stiche und Hiebe abwehren, ohne die Parmula überhaupt bewegen zu müssen. Der Schild folgt der Armbewegung und erlaubt mit geringen Bewegungen den gesamten Körper zu decken. Allerdings ist ein stabiler und nicht nach hinten geneigter Torso für diese Form der Verteidigung essentiell! Da es leichter ist, von diesem Griff in den Faustgriff zu wechseln, bietet es sich an, Kämpfe mit dieser Schildhaltung zu eröffnen. Werden Schildschläge nötig kann schnell in den Faustgriff gewechselt werden. Nach erfolgtem Angriff erhöhen wir wieder den Abstand zum Gegner (siehe 4.1) und können dann in Ruhe wieder den offenen Griff herstellen.

angeschrägter Schild



Abbildung 96: angeschrägte Schildhaltung, wieder ist fast der gesamte Körper geschützt



Abbildung 97: der tiefe Stand sorgt dafür, dass der Schild die Beinschiene fast überlappt

Die angeschrägte Schildhaltung bietet sich für offensive Kämpfer an. Die Oberkante des Schildes liegt am Helm, knapp

unter den Augengittern an. Die Unterkante befindet sich ca. eine halbe Schildhöhe vorm Bauch entfernt. Der Schild wird leicht nach links rotiert gehalten, um die Schildschulter mit zu schützen. Diese Schildhaltung scheint auf den ersten Blick den Bauch zu exponieren, allerdings kann mit kurzen Schildbewegungen nach vorne unten jeglicher Stich gegen den Bauch abgeblockt werden (siehe 5.2.6). Für die Verteidigung der Schwertschulter oder der Rippen auf der Schildseite sind etwas mehr Armbewegungen nötig als beim senkrechten **Gegen Langwaffen sollte diese Schildhaltung nicht genutzt werden**. Eine Hasta oder ein Dreizack sind zu lang, um sie mit kurzen Schildschlägen außer Reichweite des eigenen Torsos zu bringen. Der primäre Vorteil des angeschrägten Schildes ist, dass die Parmula so durchgehend recht bequem mit dem Faustgriff gehalten werden kann.

Beide Schildhaltungen sind valide Optionen und sind in den meisten Situationen gleich effizient.

Schildbewegungen

Da die Parmula nicht den gesamten Körper schützt, muss sie zwangsweise zum Blocken bewegt werden. **Blockbewegungen müssen so minimal wie möglich ausfallen!** Ausschweifende Schildbewegungen erzeugen immer Lücken in unserer Deckung und kosten Zeit. Auch eine Parmula ist langsamer zu bewegen als ein Schwert.



Abbildung 98: beachte die Schildpositionen

In der Abbildung 98 attackieren sich zwei Provocatoren jeweils mit einem Stich zur Schildschulter und blocken den Angriff mit ihrem Schild. Beachte allerdings die unterschiedliche Schildhaltung! Provocator A (mit dem Rücken zu uns gewandt) hat den Schild gerade soweit angehoben, dass er mit der Helm Krempe abschließt. Das Gladius von Provocator B gleitet an der Helm Krempe von A ab, sticht dadurch an der Schulter vorbei und kann auch den Rücken nicht treffen. Der Angriff von Provocator A wird mit wesentlich mehr Aufwand geblockt: der Schild wird nach außen gedrückt. Das Ergebnis ist in beiden Fällen ein geblockter Angriff, aber Provocator B muss wesentlich mehr Kraft aufwenden, um seinen Schild so zu bewegen, öffnet die Deckung in der Front und macht sich somit für Folgeangriffe verwundbar und muss den Schild auch erst wieder an den Körper ziehen. Provocator A agiert hier also effizienter.

5.1.3 Verteidigung mit der Sica

Grundsätzlich wird mit dem Schild verteidigt. Abwehrmanöver mit der Sica binden diese und erlauben uns nicht, zu kontern. Nur in Ausnahmefällen verteidigen wir aktiv mit der Sica, z.B. wie in Abschnitt 5.1.10 beschrieben oder wenn wir unseren Schild verloren haben.



Abbildung 99: Der Stich zur Schwertschulter wird durch den Gladius geblockt. [fot]

5.1.4 Verteidigung mit dem Galea

Alle Gladiatorenhelme (mit Ausnahme des Secutorenhelmes) besitzen eine breite Krempe welche wichtig für die Verteidigung ist. Je nach Entstehungszeit sitzt diese höher oder tiefer am Helm. Spätere Helme entwickelten sich formtechnisch in Richtung Legionärshelm und haben eine niedriger sitzende Krempe, welches effektiver ist. Es wurden allerdings alle Helmtypen bis zur Ende der Gladiatorenzeit genutzt.⁶ Dieser Text bezieht sich primär auf Helme mit hoher Krempe, also den Chieti- oder Pompeii-Typus.

Mit der Krempe lassen sich vor allem von oben geführte Stiche, zum Beispiel gegen die Schultern gerichtet, blocken. Hierzu wird der Kopf in Richtung des Stiches geneigt. Gleichzeitig ziehen wir die Parmula nach oben, damit die obere Kante derselben idealerweise mit der Helmcrempe abschließt, falls sie sich nicht bereits in entsprechender Position befindet. Dadurch wird es sehr schwer die Schulter zu treffen und meistens gleitet der Stich an der Krempe ab. Wichtig zu beachten ist, dass der Schild weiterhin eng am Körper bleibt. Je weiter der Schild nach vorne gehalten wird, desto einfacher wird es für den Gegner die Schulter zu treffen.



Abbildung 100: Der flache Stich geht über den Schild und gleitet an der Krempe ab.



Abbildung 101: Besser wäre es hier, würde der Kopf noch zum Stich hin geneigt werden.

⁶siehe S.68 "Das Spiel mit dem Tod", Junckelmann [Jun00]



Abbildung 102: Selbst ohne Schildbewegung wird der Stich zur Schulter geblockt. Der Rücken bleibt aufrecht, um unsere Mobilität nicht zu beeinträchtigen.



Abbildung 103: Stiche zur Schwertseite sind durch die eingeschränkte Beweglichkeit im Handgelenk begrenzt. Die Kopfneigung ist somit eine effektive Verteidigung.

Unterstützen können wir die Verteidigung mit dem Helm indem wir unsere Beine leicht einbeugen und uns so kleiner machen. Dies erhöht die Chance, dass ein Angriff von oben an der Krempe abgelenkt. Zusätzlich reduzieren wir so die nötige Kopfbewegung und können zum Beispiel in einer Vorwärtsbewegung besser die Übersicht behalten.

Stiche frontal auf unser Visiergitter, vor allem bei Hoplomachii sehr beliebt, zielen darauf ab den Helm verrutschen zu lassen oder den ganzen Kopf zu bewegen. Beides kann uns zum Abbruch unseres aktuellen Manövers führen. Das Hochziehen der Parmula ist eine mögliche Option diese Angriffe abzuwehren, blockiert aber unsere Sicht. Unser Helm bietet uns ausreichend Schutz, um die Stiche direkt mit ihm abzufangen. Der Kopf wird leicht nach vorne geneigt und zwischen die Schultern gezogen. Die Energie von Treffern die wir nicht durch unsere Beinarbeit oberhalb der Krempe abgleiten lassen können, fangen wir so am besten auf. Voraussetzung hierfür ist natürlich ein ausreichend gut gepolsterter Helm (vor allem an der Stirn).

5.1.5 Verteidigung mit den Ocræ

Siehe 5.1.8 für die einzige dem Autor bekannte Technik.

5.1.6 Ausweichen aus der Angriffslinie

Wie im Abschnitt über Sternschritte 3.1 beschrieben, eignet sich ein solcher sehr gut, um aus der Angriffslinie auszutreten. So wie diese Technik in Kombination mit Sichelschritten für den Angriff genutzt werden kann, so ist sie auch hilfreich in der Verteidigung. Stürmt der Gegner auf uns zu und versucht uns zu überlaufen oder führt er mehrere aufeinanderfolgende Schildschläge aus, so ist es sinnvoll diesen aus dem Weg zu gehen und sie nicht mit einem stabilen Stand aufzusaugen. Schildschläge mit der Unterkante des Scutum lassen sich so ebenfalls umgehen. Attackiert der Gegner mit seinem Schwert, so können wir die Distanz die seine Waffe zurücklegen muss, um uns zu treffen durch einen Sternschritt zur Seite schneller erhöhen als durch Schritte nach hinten. Zusätzlich muss unser Gegner einen Schritt ausführen um die Distanz zu überbrücken und nicht nur eine Armbewegung. Dies verschafft uns einen weiteren Zeitvorteil. Sternschritte nach vorne links oder rechts haben einen ähnlichen Effekt.



Abbildung 104: Ein Sternschritt nach vorn erlaubt das Blocken des Angriffs mit der Parmula und einen Konter

Als bildliches Beispiel bietet sich hier eine Kugel an, auf die man mit einem Stock einsticht. Die Kugel rollt immer zur Seite weg, außer sie wird komplett mittig getroffen. Wir verhalten uns idealerweise wie solch eine Kugel.

5.1.7 Verteidigung gegen Stiche zum Fuß

Vor allem Langwaffen, also primär die Hasta des Hoplomachus, eignen sich für Angriffe gegen den Schildfuß. Es gibt zwei Möglichkeiten hier zu verteidigen. Variante 1 besteht darin, den Fuß einfach kurz nach hinten wegzuziehen. Da dies ein natürlicher Reflex ist, ist diese Bewegung also leicht zu lernen. Da eine Hasta eine andere Mensur erfordert, sind wir hier bei Langwaffen vor Schildschlägen sicher. Der Beinheber kann auch in einen Vorwärtsschritt umgewandelt werden. Dieser Schritt kann gezielt auf die Hasta gesetzt werden, um diese mit Kraft zu zerbrechen. Selbst wenn wir den Speerschaft verfehlen, so haben wir uns an der Speerspitze vorbei unserer gewünschten Mensur genähert und die Mensur der Hasta unterlaufen.

Variante 2 ist das simple Vorlehnen mit dem Schildbein und gleichzeitiges nach unten Drücken des Schildes. Die lange Beinschiene und das Schild blocken somit den Weg zum Fuß und wir bleiben stabil stehen. Diese Bewegung ist schneller als Variante 1 durchzuführen. Gegen Stiche mit kürzeren Waffen wie Gladii oder einem Pugius reicht das Vorlehnen; das Absenken des Schildes nach unten ist nicht nötig.

5.1.8 Abwehr von Schildschlägen gegen den Fuß

Schildschläge gegen den Fuß sind ein gefährlicher Angriff. Der daraus resultierende Schmerz schränkt unsere Bewegung stark ein. Eine mögliche Abwehr ist das Zurückziehen des Fußes; jedoch verlagern wir so unseren Schwerpunkt und sind kurzzeitig instabil. Eine bessere und vor allem schnellere Variante ist über Lehnen zu erreichen. Wir schieben unser Knie des Schildbeines nach vorne damit die Beinschiene das Scutum blockt bevor es unseren Fuß erreicht. Da die Schulter des Gegners durch das gesenkte Schild verwundbar ist, stoßen wir zeitgleich zu.



Abbildung 105: erfolgreicher Schildstoß gegen den Fuß



Abbildung 106: Blockieren des Schildes mit Ocræ bevor der Stoß vollendet wird

5.1.9 Abwehr des Schildentreißens

Das Entreißen eines Schildes 4.2.6 funktioniert zwar am besten gegen große Schilde, kann aber auch gegen uns angewendet werden. Aufgrund der Hebelverhältnisse ist es unwahrscheinlich, dass wir den Schild aufrecht halten wenn der Gegner seinen Knauf eingehakt hat und unseren Schild nach unten zieht. Können wir also nicht mit genug Kraft gegenhalten, lassen wir den Schild einfach locker. Damit kommt das Gladius in eine Position in der damit in unsere Flanke gestochen werden kann. Versuchen wir jetzt unseren Schild wieder hochzuziehen, klemmen wir das Gladius zwischen Schild und unserem Körper ein und stechen uns damit quasi selbst. Die korrekte Vorgehensweise sind mehrere kurze Schritte rückwärts oder auch zu unserer Schwertseite hin um vom gegnerischen Gladius wegzukommen. Da unser Schild nach unten geklappt ist, kann das Gladius von diesem abgleiten. Sobald das Gladius unser Schild nicht mehr berührt, bringen wir die Parmula in ihre Ursprungsposition zurück.



Abbildung 107: Gegner hakt den Schwertknauf im Schild ein



Abbildung 108: Der Schildarm wird lockergelassen



Abbildung 109: Ohne Zurückweichen trifft der Stich



Abbildung 110: schnell zurückweichen um dem Stich zu entkommen



Abbildung 111: Schild wieder schnell an den Körper ziehen

Eine Alternative zum oben beschriebenen Ausweichen, stellt eine Hebeltechnik dar. Sobald der Gegner seinen Schwertknauf einhakt, ziehen wir unsere Parmula weiterhin an unseren Körper und schieben sie nach oben. Gleichzeitig drücken wir mit dem unteren Teuf der Sica Klinge gegen die Klinge des Gladius. Der Kontaktpunkt zwischen den beiden Klingen sollte so nah wie möglich am gegnerischen Handgelenk sein, damit die Sica nicht am Gladius abrutscht. Wir drücken die gegnerische Klinge nach vorne und unten, gleichzeitig führen wir einen Schritt nach vorne links aus. Idealerweise drücken wir das Gladius am Ende der Bewegung gegen unsere Parmula. Aus dieser Haltung kann sich der Kontrahent nur schwer befreien, wie in Abbildung 114 zu sehen. Der Konter kann nun auf zwei Arten abgeschlossen werden. Wir können zum Einen über Schulter und Brust des Gegners des Gegners schneiden. Der Hals ist zwar auch exponiert, allerdings bergen Angriffe gegen diesen ein sehr hohes Verletzungsrisiko und sollten daher nicht ausgeführt werden. Bietet sich keine Gelegenheit für einen effektiven Schnitt oder können wir den Hebel gegen den Schwertarm nicht sicher und kontrolliert halten, so beenden wir den Konter indem wir mit dem Schwertbein einen Sichelsschritt nach hinten links. Damit rotieren wir zur Schildseite um den Gegner herum, können seine Waffe weiterhin einklemmen und uns danach sicher mit regulären Sternschritten entfernen.



Abbildung 112: Gegner hakt den Schwertknauf im Schild ein



Abbildung 113: Die Sica drückt gegen das Gladius



Abbildung 114: Beachte den für die Sica exponierten Stellen

5.1.10 Verteidigung gegen Hasta-Stöße zur Brust

Der Gegner stößt mit seiner Hasta mittig auf unseren Oberkörper. Entscheidend ist hierbei eher die Höhe als seitliche Auslenkung. Für diese Technik müssen wir die Sica im Sichelgriff halten und den Arm erhoben neben der Parmula führen. Den Angriff wehren wir ab indem wir die Sica quer vor unserem Schild entgegen dem Uhrzeigersinn rotieren. Mit der Innenseite der Krümmung der Sica fangen wir die Hasta ab und ziehen sie zur Schwertseite hin an uns vorbei. Gleichzeitig machen wir einen Sternschritt mit dem Schildbein nach vorne links. Der Schild bleibt eng am Körper um den Speer zu blocken wenn er uns erreicht und um ihn seitlich an unserer Schwertseite abgleiten zu lassen. Wir sollten uns jetzt derart

positioniert haben, dass sich der Speer zwischen uns und dem Gegner befindet. Dies erlaubt uns, uns dem Hoplomachus schnell und vor allem recht sicher zu nähern und seine Schwertseite anzugreifen, da Konter mit dem Gladius und die Verteidigung mit seinem Schild durch den Speer stark behindert werden. Timing ist bei dieser Technik der entscheidende Faktor.

Vorsicht: Ohne eine im Handbereich ausreichend schützende Manica besteht ein Verletzungsrisiko für die Finger!

Die defensive Alternative besteht darin, mit dem Schwertbein einen Sichelschritt nach hinten zu vollführen und die Hasta an der Parmula abgleiten zu lassen. Sind wir dabei schnell genug, kann mit dem Schildbein nach vorne gegangen werden wie oben beschrieben. Ebenso ist es möglich den Speer mit unserem Schwertarm einzuklemmen und dem Gegner zu entreißen. Dafür müssen wir sobald die Speerspitze am Schild entlanggeglitten ist den Arm von oben über den Speerschaft legen und den Unterarm von unten gegen den Schaft drücken. Dadurch halten wir den Speer fest und können mit einer Körperdrehung vom Gegner weg Druck auf die Hasta ausüben. Diese Technik kann funktionieren, ist jedoch stark vom Stärkeverhältnis der Gegner abhängig. Sie sollte mit Vorsicht angewendet werden, da wir dadurch unsere Mobilität und Verteidigungsfähigkeit einschränken.

5.1.11 Verteidigung gegen Hasta-Stöße zum Kopf

Angriffe mit der Hasta zum Kopf sind ein beliebtes und effektives Mittel des Hoplomachus, um früh im Kampf die Initiative zu übernehmen und seinen Gegner zu stören. Aufgrund des Reichweitenvorteils der Langwaffe müssen wir uns dem Hoplomachus nähern. Die Annäherung wird durch Stöße zum Kopf gestört und gibt dem Gegner Zeit wieder seine optimale Mensur zu erreichen. Zusätzlich erlauben Stiche unter unsere Helmkrumpe das Verschieben des Helmes. Ein Galea der nicht optimal sitzt behindert unsere Sicht; das Zurechtrücken mit der Schwerthand unterbricht unseren Angriff und verhindert weitere offensive Aktionen.

Gegen die Stöße selbst gibt es mehrere Verteidigungsstrategien. Grundsätzlich ist der Kopf leicht nach vorne geneigt, um den Nacken zu schützen. Befinden wir uns gerade nicht in einer Angriffsbewegung und können oder wollen dem Stoß nicht ausweichen, sondern ihn einfach "aushalten", so spannen wir den Nacken an und ziehen den Kopf zwischen die Schultern. Dies erlaubt es uns am besten den Stoß abzufangen. Diese Option ist die schlechteste von allen, da der Angriff so immernoch voll wirken kann.

Wesentlich besser ist es, dem Angriff seine Wirkung zu nehmen. Ausweichen durch Abtauchen eignet sich hierfür sehr gut, solange wir nicht bereits in einem sehr niedrigen Stand sind. Zusätzlich können wir die Stöße mit der Krempe abfangen, indem wir den Kopf zur Stoßseite hin neigen.



Abbildung 115: Der Stich trifft und schiebt den Helm nach hinten



Abbildung 116: ein schnelles Abducken erlaubt die kontinuierliche Vorwärtsbewegung

Greifen wir hingegen gerade an, so müssen wir die Stiche mit der Parmula ablenken. Hierfür empfiehlt sich der Griff mit geschlossener Hand. Es ist hierfür auch ausnahmsweise gestattet den Schild etwas weiter vor dem Körper zu führen, um eine bessere Sicht zu behalten und den Speer früher abzuwehren. Sobald wir an der Speerspitze vorbei sind, halten wir den Schild wieder eng am Körper, um etwaige Angriffe mit dem Gladius abzuwehren.

Das Ablenken des Speeres mit der Sica im Sichelgriff wie in 5.1.10 ist natürlich genauso möglich.

Die größte Gefahr durch Angriffe zum Kopf besteht darin, dass wir uns durch den eigenen Schild die Sicht nehmen oder, dass wir in den Speer laufen und uns durch die eigene Vorwärtsbewegung den Helm vom Kopf schieben.

5.2 Konter

5.2.1 Konter zur Schwertschulter

Immer wenn der Gegner angreift, muss er mit dem Schild Platz für seinen Schwertarm machen. Bei Großschildnern ergibt sich dadurch eine ungedecktes Dreieck am Armansatz. Dies erlaubt uns in den meisten Situationen mit schnellen Stichen in dieses Dreieck zu kontern. Den Angriff des Gegners blocken wir mit unserem Schild. Entweder bewegen wir ihn eng am Körper wenn der Angriff auf unsere Schildseite zielt oder falls er gegen unsere Schulter gerichtet ist, rotieren wir ihn auf unsere Schulter und neigen unseren Kopf zur Angriffsrichtung. Krempe und Schild decken dann unsere Schulter. Gleichzeitig stechen wir in das exponierte Dreieck. Mit dem Boomerangriff muss das Handgelenk gedreht werden, beide Richtungen sind hier möglich. Der Sichelgriff funktioniert auch ohne das Handgelenk zu drehen. Ein Sternschritt nach vorne rechts verkürzt den Weg für unsere Sica und entfernt unsere Schildseite mehr von der gegnerischen Waffe. Er ist aber optional. Der Stich kann auch gut aus einer Rückwärtsbewegung heraus ausgeführt werden. In Kombination mit Stichen zum Visier lässt sich eine Angriffsserie des Gegners gut unterbrechen.



Abbildung 117: Beachte die exponierte Stelle am Armansatz

5.2.2 Stich von oben und Gegenangriff gegen Schildseite

Der Gegner versucht über die Parmula in unseren Rücken zu stechen. Die Parmula bleibt eng am Körper und wird nach oben links über die Schulter gezogen falls der Angriff gegen das Schulterblatt gerichtet ist. Wird auf die vordere Schulter gezielt, reicht es den Schild leicht anzuheben. Zeitgleich macht das Schildbein einen Schritt nach vorne links und wir stechen mit der Sica von unten nach oben in die Achsel des Gegners oder zwischen seine Rippen. Das Handgelenk wird dabei leicht angewinkelt, damit wir nicht unter der Achsel hindurchstechen. Es ist ebenfalls möglich den gegnerischen Schwertarm mit unserer Faust oder dem unteren Teil unserer Klinge nach außen wegzudrücken und dann in die Achsel zu stechen. Diese Variante erfordert jedoch mehr Zeit und ist unnötig, da wir uns mit dem hochrotierten Schild und der Helm Krempe ausreichend schützen können. Setzen wir den Sichelgriff ein, so können wir den Schwertarm wegstoßen und dann durch ein Hochziehen unseres Armes in die Achsel hinein schneiden.



Abbildung 118: der Stich wird mit dem auf die Schulter rotierten Schild geblockt, es folgt der Stich in die Seite



Abbildung 119: **Richtig:** Rücken bleibt aufrecht, Schild eng am Körper, Konter mit präzisiertem Stich in die Achsel



Abbildung 120: **Falsch:** verbiegen des Torsos, Öffnung des Schildes, Stich geht zu weit auf den Rücken und bringt keinen Wirkungstreffer

5.2.3 Schlag von oben links und Gegenangriff gegen Bauch und Bein

Der Gegner schlägt oder sticht von oben links über unsere Parmula um unsere Schulter oder den Rücken zu treffen. Um seine Reichweite zu erhöhen, macht er zusätzlich mit dem Schwertbein einen Schritt nach vorne; möglicherweise durch eine vorhergehende Bewegung der Schulter erkennbar. Zur Abwehr des Angriffs heben wir die Parmula über die Schulter. Durch die Vorwärtsbewegung des Gegners, ist seine Schwertseite offen; umso mehr wenn er seinen Schild hebt um Konterschläge gegen die Schulter abzuwehren. Es ergeben sich nun zwei Optionen für einen Gegenangriff:

1. Mit dem Schwertbein machen wir einen Schritt vorwärts um die Reichweite zu erhöhen und greifen die Rück- oder Vorderseite des Oberschenkels der Schwertseite des Gegners an.
2. Mit dem Schwertbein machen wir einen Schritt zurück um stabiler zu stehen und genug Platz zwischen den Schilden zu kreieren und um mit der Sica die Innenseite des Schwertbeines oder den Bauch anzugreifen.

Im Kampf gegen einen Hoplomachus können wir die Rundung seines Schildes ausnutzen wenn wir von unten nach oben stechen. Sie leitet unsere Sica dann automatisch zu einer verwundbaren Stelle. Statt des Bauches kann gegen Parmularii auch der Schritt anvisiert werden.

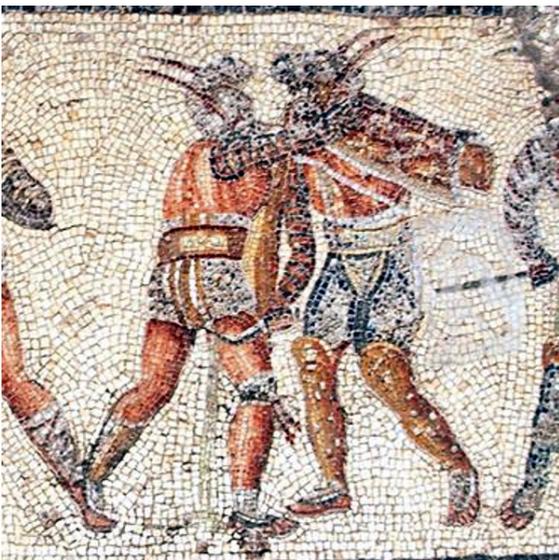


Abbildung 121: Der Thraex erkennt und kontert den Angriff des Murmillo mit einem Stich zur Rückseite des Oberschenkels, unter dem Scutum hindurch. [msZhr]

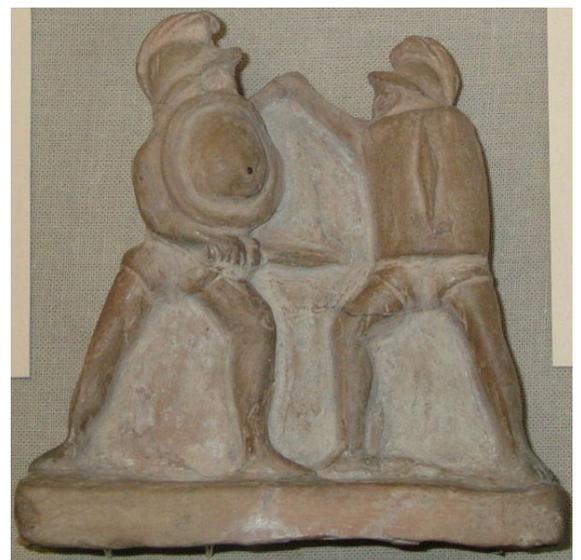


Abbildung 122: Der Thraex greift hoch an, der Hoplomachus kontert mit einem Stich unter dem Schild hindurch. Da er keinen Schritt macht, ist seine Reichweite jedoch ungenügend.

5.2.4 Angriff von links, Gegenangriff gegen Schwertarm

Der Gegner greift unsere Schildseite auf mittlerer Höhe an. Wir blocken den Stich mit dem Schild und stechen mit der Sica auf die ungeschützte Hand des Gegners.

Achtung! Diese Technik birgt ein hohes Verletzungsrisiko für den Gegner. Brüche der Fingerknochen sind sehr wahrscheinlich. Es ist daher abzuraten diese Technik anzuwenden.

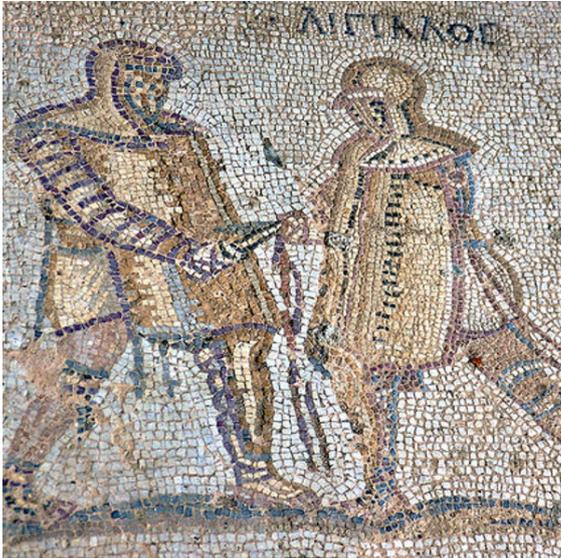


Abbildung 123: Der Konter trifft die ungeschützte Innenseite der Hand [msBhra]



Abbildung 124: Der richtige Zeitpunkt ist schwer zu treffen

Eine sicherere Alternative ist ein Stich von unten gegen die Elle des gegnerischen Schwertarmes. Dies birgt ein wesentlich geringeres Verletzungsrisiko, funktioniert allerdings nur wenn die Manika des Kontrahenten auf der Unterseite nur zusammengeschnürt und nicht komplett genäht ist. Selbst wenn dort eine Lücke existiert, so ist ein Treffer schwer zu erzielen und auch für den Summa Rudis schwer festzustellen. Die Technik ist also suboptimal um einen Wirkungstreffer zu erzielen. Es ist jedoch möglich von oben nach unten vor dem eigenen Schild entlangzuschlagen und den Unterarm des gegnerischen Schwertarmes zu treffen. Zu Beginn des Schlages halten wir den eigenen Ellenbogen etwas weiter außen als normal und schieben ihn leicht nach vorne. Sobald die Vorwärtsbewegung beendet ist, bewegen wir den Ellenbogen vor unserem Schild entlang Richtung Schlagziel. Dadurch verhindern wir, dass wir den eigenen Schild treffen. Trotz Polsterung wird dies spätestens nach dem 2. oder 3. Treffer Schmerzen verursachen. Es ist davon auszugehen, dass dies den Gegner vorsichtiger agieren lässt und ist damit ein positiver Effekt. Alternativ kann auch die Achseln anvisiert werden. Da wir das Blocken mit dem Schild dadurch nicht beeinträchtigen, kann diese Technik jederzeit gegen einen Angriff auf die linke Seite angewendet werden.



Abbildung 125: Schlag auf den Unterarm vor dem eigenen Schild

5.2.5 Stich von links und Konter gegen Bauch

Diese Technik ist eine Variation des Angriffs 4.2.3 für Gegner mit kleinen Schilden. Der Kontrahent sticht gegen unsere Schildseite während wir die Sica im Sichelgriff halten. Wir blocken den Stich mit der Außenseite der Sica indem wir quer vor unserem Schild nach links schlagen. Der Schlag ähnelt fast einer Schiebewegung. Danach drehen wir das Handgelenk so, dass der kleine Finger nach oben zeigt und ziehen die Sica vor dem Bauch des Gegners nach oben, in Richtung seiner Schildschulter. Dabei hakt die Spitze der Sica unter den Schild und sticht in den Bauch oder die Brust.

Diese Technik eignet sich auch dann, wenn der Hoplomachus seinen Speer nahe der Spitze, also kurz, greift.

5.2.6 Schildschlag gegen Schwertarm

Der Gegner versucht unter der Parmula durch in unseren Bauch zu stechen. Wir wehren den Angriff ab indem wir die Parmula schnell nach unten bewegen und die Unterkante auf den Schwertarm des Gegners schlagen. Damit seine Waffe uns nicht erreicht, müssen wir leicht schräg nach vorne schlagen. Idealerweise treffen wir das Handgelenk des gegnerischen Schwertarmes und unser Kontrahent lässt seine Waffe fallen. Abbildung 128 stellt den Idealfall dar, primäres Ziel ist es allerdings, den Stich gegen den Bauch abzuwehren.



Abbildung 126: Gegner greift mit tiefem Stich an



Abbildung 127: Schildkante gegen Handgelenk



Abbildung 128: Das Gladius wurde fallengelassen

5.2.7 Abwehr eines Schildstoßes mit kleinem Schild

Während Schildschläge mit einem Scutum genutzt werden können um den Gegner auf Distanz zu halten, so lassen Schildschläge mit Parmula oder Hoplos am besten einsetzen um dem Gegner die Sicht zu nehmen, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen oder kurzzeitig seine Aufmerksamkeit zu stören. Schildschläge mit kleinen Schilden können nur auf Armeslänge ausgeführt werden, man muss also immer in die kurze Mensur für solch einen Angriff. Die Verteidigung kann auf zwei Arten erfolgen. Entweder wird durch eine Verlagerung des Körperschwerpunktes (siehe Abbildung 90) oder einen Schritt nach hinten oder seitlich ausgewichen. Bei zweiterem kann der Schildschlag seine Kraft nicht voll entfalten, allerdings erhält man keine Möglichkeit zum Konter.



Abbildung 129: Stich unter dem Schild hindurch



Abbildung 130: der Arm ist kaum zu verfehlen

Die andere Option besteht darin, den Schlag mit stabilem Stand zu nehmen. Hierfür wird der Körperschwerpunkt leicht abgesenkt, wenn wir uns nicht bereits in tiefer Grundhaltung befinden und der Kopf zwischen die Schultern gezogen, sowie leicht vorgeneigt. Gleichzeitig wird mit der Sica unter dem gegnerischen Schild hindurchgestochen. Selbst wenn wir durch den Schlag geblendet werden, treffen wir so den ungepanzerten Schildarm. Als Folgeangriff stechen wir dem Kontrahenten in den Torso. Seine einzige Möglichkeit seinen Schild zu befreien besteht darin, ihn anzuheben. Nach erfolgreichem Stich gegen den Schildarm und/oder Torso ziehen wir uns wieder aus der kurzen Mensur zurück um zu verhindern, dass unser Gegner durch Herunterdrücken seines Schildes unseren Schwertarm bindet.

5.2.8 Kontern eines Schildstoßes mit großem Schild

Der Gegner hebt sein Scutum an und dreht es leicht nach außen um mit der unteren Kante zuzustoßen. Damit kann er unseren Arm pinnen oder uns auf Abstand halten. Der Konter beginnt mit einem Schritt nach vorne rechts. Mit dem Knauf der Sica schlagen wir das entgegenkommende Ende des Scutums nach innen weg und greifen mit der Sica die entblößte Schulter des Schildarms an. Danach bewegen wir uns weiter um den Gegner herum um seinen Rücken zu treffen oder gehen wieder auf mittlere Mensurdistanz. Es ist wichtig den Oberkörper aufrecht zu lassen wenn wir den Sternschritt machen. Ein nach hinten geneigter Torso entspringt dem natürlichen Reflex, macht aber das Ausweichen sehr schwer und verlangsamt den Konter zu stark. Trifft uns das Scutum in dieser Haltung auch noch, so können wir die Wucht des Einschlages nicht mehr abfangen oder ableiten.



Abbildung 131: Schildstoß als Angriff



Abbildung 132: Wegschlagen nach innen

Eine Alternative ist ein Konter über die Innenseite des Scutum. Sobald der große Schild erhoben wird, machen wir einen Sternschritt zur gegnerischen Schwertseite hin. Mit dem Schwertarm fahren wir in die Innenseite des Scutum und schieben dieses nach außen. Jetzt ist der komplette Torso des Kontrahenten exponiert und wir können zustechen.



Abbildung 133: Sternschritt links am Scutum vorbei nach innen



Abbildung 134: Mehr als das kann der Gegner nicht mehr machen

5.2.9 Kontern tiefer Tritte

Tritte gegen die Beinschienen oder den unteren Teil des Schildes werden abgewehrt indem ein stabiler Stand eingenommen wird, die Parmula bleibt eng am Körper und mit dem Schwert wird quer vor dem Schild auf das Schienbein des Gegners geschlagen. Der Schlag wird wie in 5.2.4 ausgeführt.

Alternativ kann der Gegner durch einen Schildschlag gegen den Kopf aus dem Gleichgewicht gebracht werden wenn der Tritt nicht stabil ausgeführt wird. Um die Schlagkraft zu maximieren, sollte die Faust des Schwertarms an der oberen rechten Ecke der Parmula drücken. Indizien für einen instabilen Tritt sind eine zu große Trittdistanz (beginnend optimaler Mensur), ein zu hoher Tritt (alles ab dem oberen Oberschenkel) oder ein nach hinten geneigter Oberkörper. Eine weitere Option ist ein Schildschlag gegen das tretende Bein.

Wir bleiben in Grundhaltung und schieben die Parmula schnell nach vorne unten gegen das tretende Schienbein. Zum einen blocken so den Tritt, zum anderen ist ein Treffer mit der Schildkante schmerzhaft. Damit machen wir weitere Tritte unwahrscheinlicher. Unser Schild muss nach dem Schlag schnell wieder in die Ausgangslage gezogen werden bevor unser Kontrahent wieder einen stabilen Stand einnimmt und unsere exponierte Schulter angreifen kann.



Abbildung 135: Schlag auf Schienbein



Abbildung 136: Schildstoß gegen Schienbein

Die vierte Variante ist die offensivste und eignet sich vor allem für Kämpfer die schwerer oder Größer als ihr Gegner sind. Sobald der Tritt kommt, decken wir uns mit unserem Schild und machen einen schnellen Schritt nach vorne, in den Gegner hinein. Wir drücken gegen den Gegner und verhindern somit, dass er sein Bein ausstrecken und somit Kraft aufbauen kann. Da der Gegner in diesem Moment nur auf einem Bein steht, können wir ihn sogar durch Überlaufen zu Fall bringen. Damit diese Technik funktioniert, darf der Kontrahent nicht zu weit weg stehen, muss also den Tritt schon recht nahe beginnen.

5.2.10 Kontern hoher Tritte

Generell sind hohe Tritte gegen einen Parmularius oder auch gegen andere Klassen mit kleinen Schilden keine gute Idee. Die benötigte Beweglichkeit und Schnelligkeit führen zwangsweise zu einer schlechten Deckung mit dem eigenen Schild und während ein Scutum eine sichere Angriffsfläche bietet, so ist eine Parmula schnell aus dem Weg genommen.

Es gibt zwei Arten mit einem hohen Tritt umzugehen. Funktionieren beide nicht, so kann man die Wucht des Trittes immernoch mit einer antrainierten und reflexartig ausgeführten Ausweichtechnik gemildert werden.

Der Entscheidung wie man reagiert, muss eine Einschätzung der Mensur des Gegners zugrunde liegen. Befindet sich der Gegner in mittlerer Mensur oder noch weiter entfernt, wird sein Tritt zu kurz sein. Die korrekte Reaktion ist hier ein Sternschritt gerade oder diagonal nach hinten. Gleichzeitig können wir mit der unteren Kante der Parmula oder der Sica auf das entblößte Schienbein schlagen, wenn dieses nicht gepanzert ist. Dies ist allerdings optional; dem Tritt zu entgehen hat Priorität.

Sollte der Tretende sich in kurzer Distanz befinden, also einen wirksamen Tritt landen können, so ist die effektivste Antwort ein entschiedener Sternschritt nach vorne. Dieser muss erfolgen bevor das tretende Bein gestreckt werden kann. Ziel ist es den Gegner umzuwerfen solange er nur auf einem Bein steht und bevor sein Tritt seine volle Wirkung entfalten kann. Ein Schlag mit der unteren Schildkante auf das Schienbein ist optional. Diese Art des Konters muss schnell und entschlossen durchgeführt werden, ansonsten wird der Gegner nicht fallen. Auch körperlich schwerere Kontrahenten können so zu Fall gebracht werden.

Es ist wichtig, dass die zweite Option ausführlich geübt wird, damit sowohl die Entscheidung sie anzuwenden als auch ihre Durchführung so schnell wie möglich erfolgen. Ist man sich nicht sicher welche Reaktion zu wählen ist, so sollte der Kämpfer immer den defensiven Schritt nach hinten wählen! Nicht zu fallen ist wichtiger, als zu kontern.

Trotz Training kann es in der Hektik des Kampfes dazu kommen, dass zwar eine der beiden Optionen gewählt, diese aber nicht sauber ausgeführt wird. Um auch in diesem Fall Schaden abzuwenden, bietet sich das Training von Systema-Ausweichübungen an. Das weiche Abfangen des Trittes nimmt dem Angriff die Wucht und erlaubt es uns weiterhin auf den Beinen zu bleiben.



Abbildung 137: der Tritt trifft den Oberschenkel, kann seine Wirkung aber nicht entfalten



Abbildung 138: der Thraker dreht sich in den Tritt hinein und der Provocator stürzt

In Bild 137 ist zu sehen, dass der Tritt aus zu großem Abstand ausgeführt wird. Der Thraker versucht durch einen Schritt nach hinten zu entkommen. Das Wegschieben mit Parmula und Sica ist keine optimale Lösung, aber eine akzeptable, unterstützende Handlung. In Abbildung 138 ist zu erkennen, dass der Thraker dem Tritt nicht vollends entkommen ist, aber die Wucht dank Systema-Ausweichmanöver abfangen konnte. Die Kraft des Trittes geht ins Leere und bringt den Provocator aus dem Gleichgewicht. Beachte den exponierten Torso! Der Thraker entscheidet sich für einen hohen Stich, was hier zwar suboptimal ist, aber immernoch ausreicht, um den Provocator selbst bei größerem Gewichtsunterschied durch die Rotation des Torsos zu Boden zu schicken.

6 Taktik

Jeder hat einen Plan, solange bis er ins Gesicht geschlagen wird. - Myke Tyson

6.1 Grundlegendes

6.1.1 Kritische Momente

Siegbedingung im modernen Vollkontaktsport ist das Erreichen einer bestimmten Treffer- oder Punktzahl. Die unterschiedlichen Regelwerke werten Treffer auf verschiedene Art und Weise, dies ist allerdings für die folgenden Betrachtungen irrelevant. Um zu gewinnen, müssen wir also Punkte erzielen. Kämpfen wir mit dem einzigen Ziel zu gewinnen, so können uns die Punkte des Gegners relativ egal sein. Wollen wir historisch korrekt kämpfen, geht die eigene Unversehrtheit vor und die oberste Priorität erlangt der Sieg bei möglichst wenigen Gegentreffern.

Punkte erzielen wir primär in "kritischen Momenten" [Sir00]. Ein Beispiel für einen solchen kritischen Moment ist das Eintreten in die kurze Mensur für einen Angriff. In solch einem kritischen Moment beginnt das geistige Duell der Kämpfer. Wer führt welche Technik aus, sagt der andere diese korrekt voraus und reagiert entsprechend? Diese geistige Analyse des Kampfes passiert zwar in wenigen Augenblicken, kann aber dennoch auf mehrere Metaebenen geführt werden, je nach Können und Erfahrung der Kämpfer. In diesen Momenten ist IMMER ein gewisses Risiko involviert, dass unser Gegner einen Treffer erzielt. Wir können mit unseren Vorhersagen falsch liegen und nicht mit der korrekten Technik reagieren oder unser eigener Angriff wird gekontert.

Risiko einzugehen heißt, kritische Momente aktiv herbeizuführen und auszunutzen. Der eingesprungene Angriff zur Schildschulter ist eine riskantere Technik. Der Sprung bringt uns in die kurze Mensur und in eine erhöhte Position, was unsere Chancen auf eine erfolgreiche Überwindung des gegnerischen Schildes steigert. Gleichzeitig sind wir anfällig gegen Schildschläge. Das geistige Ratespiel in diesem Moment basiert darauf, ob der Gegner unsere Absicht erkennt und den Schild anhebt oder einen Schildstoß ausführt. Wir können eine weitere Ebene einbeziehen indem wir den Stich zur Schulter mit einem Sprung antäuschen, aber gleichzeitig weiter unten in die Seite des Gegners stechen wollen. Der Gegner nun nicht nur bedenken ob er mit dem Schild zuschlägt oder ob er sich deckt, sondern in letzterem Fall auch ob er den Schild anhebt oder zur Seite rotiert. Generell lässt sich sagen, dass Angriffserien und der Aufenthalt in kurzer Mensur kritische Momente erzeugt.

Sicher zu kämpfen heißt, diese kritischen Momente passieren zu lassen, um das Risiko zu minimieren und sich nicht dem Ratespiel auszusetzen. Dieser Kampfstil ist meistens aufgrund seiner defensiveren Natur mit weniger Kraftaufwand verbunden als aggressiveres Vorgehen. Es ist also sinnvoll eine Kampfsituation herbeizuführen die uns gestattet, sicher zu kämpfen. Ein Murmillo der sich wenig bewegt, sich gut mit seinem Scutum deckt und nur schnelle Konterstiche ausführt, ist ein Beispiel für sicheres Kämpfen.

Verallgemeinert lässt sich sagen:

Führen wir, kämpfen wir sicher. Liegen wir hinten, gehen wir Risiko ein. Bei einem Unentschieden gehen wir Risiko ein, um eine Führung zu erlangen.

6.1.2 Das nicht gezogene Schwert

Es ist in der Gladiatur, wie in den meisten Kampfsportarten, nicht möglich vollkommen risikofrei zu kämpfen. Wie zuvor beschrieben, beinhaltet jeder Kampf kritische Momente welche immer gegenseitiges Analysieren und auch Glück und Zufall beinhalten. Idealerweise besiegen wir den Gegner also bevor es zum richtigen Kampf kommt oder minimieren seine Chancen im Vorfeld; wir gewinnen mit nicht gezogenem Schwert. Es ist uns möglich eine Art Mauer zu errichten die der Gegner überwinden muss, bevor der eigentliche Kampf beginnt. Hasta-Stöße des Hoplomachus zum Kopf sind eine solche Mauer. Solange wie wir nicht in der Lage sind mit ihnen umzugehen, gelangen wir nie in die kurze Mensur, nehmen also nicht aktiv am Kampf teil. Der Hoplomachus hingegen kann uns sehr bequem konstant angreifen. Sobald wir gelernt haben wie wir den Stößen ausweichen oder sie ablenken, kann der eigentliche Kampf beginnen. Unterbrechende Schildstöße mit dem Scutum sind eine weitere Option einer Mauer. Jeder Kämpfer muss hier seine eigene "Mauer"-Technik finden. Das Überwinden solcher Techniken fällt in den Bereich der Taktik & Strategie.

6.1.3 Aggression kontrollieren

Aggressives Vorgehen ist das primäre Mittel zum Erzielen von Treffern, kostet jedoch auch viel Kraft. Daher ist es erstrebenswert die eigene Aggression möglichst sparsam und effizient einzusetzen.

Genauso wichtig ist es aber auch, zu versuchen, die gegnerische Aggression zu kontrollieren. Idealerweise können wir den Gegner zu offensivem Vorgehen provozieren und dieses dann kontrolliert ins Leere laufen lassen oder es ganz unterbinden.

Effektives Provozieren basiert auf Strategie & Psychologie, nicht auf bestimmten Techniken. Das Unterbinden basiert auf der Andeutung & Ausführung bestimmter Techniken. Um gegnerische Aggression ins Leere laufen zu lassen oder verteidigen zu können, benötigen wir Agilität und gut beherrschte Verteidigungstechniken.

6.2 Kampf gegen Scutarii

Im Rahmen dieses Handbuches werden Murmillo, Secutor, Provocator und Essedarius in der Beschreibung ihrer Kampfstile mit einem Thraex als Gegner zusammengefasst, basierend darauf, dass sie alle einen großen Schild und damit ähnliche Kampfweisen verwenden. Provocatores und Essedarii mit mittelgroßen Schilden verwenden diese gerne offensiver, die hier erklärten Taktiken treffen aber auch auf sie zu.

Der Murmillo war der primäre Gegner des Thraex. Die Paarung war bis zum Aufkommen des Duells zwischen Retiarius und Secutors die populärste. Auch wenn der Thraker ebenso wie der Murmillo oder Secutor zu den schweren Armaturen zählt, so ist er doch insgesamt mobiler und wird auf historischen Darstellungen meist als Angreifer gezeigt.

Grundhaltung eines Scutarius:

Das Scutum wird gegen Knie und Schienbein des Schildbeines sowie Schulter des Schildarmes gezogen. Der Schild wird nicht gehalten, sondern an den Körper gezogen! Die Beine sind leicht nach vorne geneigt und stehen fest auf dem Boden. Für Schildstöße oder mehr Stabilität des Scutum kann die Faust des Schwertarmes gegen die obere rechte Ecke des Scutum gedrückt werden. Für mehr Stabilität kann der hintere Fuß orthogonal zum vorderen gestellt werden. Insgesamt ist die Grundhaltung eher defensiv ausgerichtet und bevorteilt eine abwartende Kampfweise.



Abbildung 139: Grundhaltung des Murmillo



Abbildung 140: Grundhaltung eines Secutors



Abbildung 141: Grundhaltung eines Provocators

Unterschiede der Armaturen

Vergleicht man den Schutz des Thrakers und des Murmillos, so sind beide auf den ersten Blick gleich gut gerüstet. Während das Scutum auch die Beine schützt, so trägt der Thraker als Ausgleich für seinen kleineren Schild Beinschienen und eine Polsterhose. Im Endeffekt ist die Verteidigung der Beine beim Thraex besser verteilt. Die eng anliegende Polsterhose erlaubt basierend auf ihrer besseren Gewichtsverteilung eine höhere Mobilität. Diese große Differenz, die Schildgröße, diktiert viele Unterschiede in der Kampfweise. Das Scutum erlaubt Schildstöße auf größere Reichweite, deckt den Gladiator besser während eines Ansturms oder aggressivem Vorgehen und kann leichter für Schildstöße gegen Füße und Beine eingesetzt werden. Zusätzlich kann der Scutarius aufrechter stehen, ohne seine Deckung zu vernachlässigen. Isometrische Belastung 3.4 durch einen tiefen Stand ist also kein Problem für den Scutarius, die Ermüdung des Schildarmes jedoch durchaus. Wie im Abschnitt über Mensur 2.1 beschrieben, genießt ein Großschildner auf kurze oder Ringkampfmensur Vorteile gegenüber einem Parmularius. Aus den dargelegten Fakten ergibt sich eine überfallartige Kampfweise für den Thraex. Dafür halten wir uns in optimaler bis weiter Mensur auf. Hier können wir auch die Beine oder den Schildarm ausruhen, falls nötig. Für Angriffe begeben wir uns zügig und überraschend in die kurze Mensur, führen den Angriff oder eine Angriffsserie aus und kehren dann schnellstmöglich wieder in die optimale Mensur zurück. Unsere bessere Mobilität erlaubt es uns, die meiste Zeit die Initiative im Kampf zu übernehmen. Idealerweise erzeugen wir eine konstante Bedrohungslage für den Scutarius, damit dieser seinen Schildarm nicht regenerieren kann.

Kampfweisen

Der Kampf gegen den Scutarius findet meist in einer von zwei Varianten statt: der Großschildner ist der Aggressor oder er

kämpft abwartend. In den meisten Kämpfen wird der Scutarius sowohl offensiv als auch defensiv arbeiten und die beiden Phasen wechseln sich ab. Oft vermischen sich beide Kampfweisen, der Murmillo versucht in unserer Nähe zu bleiben und greift vom Scutum gut gedeckt immer wieder an. Für diese gemischte Kampfweise eignet sich die zuvor beschriebene, überfallartige Kampfweise mit ihren schnellen Wechsels zwischen mittlerer und kurzer Mensur als Gegenreaktion besonders.

Eine offensive Kampfweise kann der Scutarius durch aggressives Vorwärtsdrängen umsetzen oder er verweilt nahe am Gegner und attackiert ihn mit verschiedenen Angriffsserien. Das aggressive Vorwärtsdrängen, vor allem gegen schwerere Gegner, können wir nur schwer unterbrechen oder gar unterbinden. Haben wir den Gewichtsvorteil, so sind Schildschläge zum Kopf oder Stopkicks akzeptable Optionen, welche uns jedoch auch verwundbar machen. Wiegen wir nicht wesentlich mehr als der Gegner, so ist defensiv zu reagieren. Ein kontinuierlicher Angriff ist sehr kraftintensiv und nicht lange durchzuhalten. Wir halten den Angriff also aus und warten ab bis der Kampf in eine Phase übergeht in der wir wieder die Initiative übernehmen können. Während der Gegner also seine Angriffsserie ausführt, führen wir Sternschritte nach hinten rechts aus, also zu unserer Schwertseite hin, weg von der gegnerischen Waffe, und blocken die Angriffe mit der Parmula. Hier empfiehlt sich der Griff mit offener Hand. Auch wenn sich Lücken in der gegnerischen Verteidigung zeigen, so sind Konter hier sehr riskant da wir während ihrer Durchführung umgerannt werden können. Ablenkende oder unterbrechende Angriffe in Form von Schnitten oder schnelle Stiche zum Visiergitter helfen uns den Angriffen ihr Momentum zu nehmen. Das beste Ziel für Konter sind die Achsel und die Schulter des gegnerischen Schwertarmes da diese bei Angriffen zwangsweise exponiert werden. Schnelle Stiche sind hier das beste Mittel der Wahl. Auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht, als ob wir die Kontrolle über den Kampf aufgeben, so ist dem mitnichten so. Solange die Angriffe kontrolliert pariert oder ihnen ausgewichen wird, können wir uns weiterhin gezielt bewegen und zu einem gewissen Grad das Tempo des Kampfes bestimmen.

Die alternative Art der offensiven Kampfweise gibt uns wesentlich mehr Spielraum. Der Scutarius bleibt in mittlerer bis kurzer Mensur und greift uns mit verschiedenen Angriffsserien an, versucht jedoch nicht, uns konstant rückwärts zu drängen. In diesem Fall arbeiten wir mit Kontern oder gehen auf weite Mensur, um den Kampf dann erneut und zu unseren Bedingungen zu beginnen. Sollte die Deckung des Gegners keine ausnutzbaren Lücken zeigen, so ist es auch sinnvoll rein defensiv zu arbeiten und abzuwarten bis der Kontrahent seine Angriffsreihen beendet. Dann können wir wieder die Initiative des Kampfes übernehmen.

Die wesentlich häufiger anzutreffende Kampfweise des Murmillos ist defensiv und auf Konter ausgelegt. Ein komplett(!) defensiver und gut gedeckter Scutarius ist schwer anzugreifen. Gegen einen solchen Gegner „anzurennen“ ist sehr kraftintensiv und riskant. Gescheiterte Angriffe dürfen uns nicht zu gewagteren oder aggressiveren Angriffen verleiten, da wir uns so für Konter verwundbar machen. Es ist also sinnvoll, die Verteidigung zu schwächen oder den Scutarius zu einer offensiveren Kampfweise zu bringen.

Verteidigung schwächen

Die primären Werkzeuge zur Verteidigung sind die Beinarbeit des Scutarius und sein Schild. Rechtzeitiges Erkennen der Bewegungsmuster des Angriffes erlaubt die effektive Verwendung der beiden. Unser Ziel muss es also sein, unsere wahren Intentionen während eines Angriffes zu verschleiern oder unseren Gegner über die Art unserer Bewegung (Angriff oder nur ein normaler Schritt, etc.) zu täuschen. Körpertäuschungen 4.1.2 sind ein effektives Mittel, um dieses Ziel zu erreichen. Das Blenden des Gegners mit der Parmula ist ebenfalls zielführend (vgl. 4.4).

Reaktionen provozieren

Den Gegner zu offensiven Aktionen zu verleiten, lohnt sich besonders dann wenn wir agiler als er sind. Schnelle und präzise Konter, vor allem gegen die Schwertschulter können mit geringem Kraftaufwand zu wirkungsvollen Treffern führen. Ein erfahrener Gegner wird sich nicht durch simple Provokationen, zum Beispiel durch Stiche oder Schildschläge zum Kopf oder gegen seinen Schild provozieren lassen; hier muss geschickter vorgegangen werden. Idealerweise erwirken wir mit unserer Provokation nicht nur eine irgendeine offensive Reaktion, sondern können beeinflussen welche Aktion unser Gegner ausführt. Eine gewisse „Konditionierung“ des Gegners muss also stattfinden. Nicht vollständig ausgeführte Angriffe, dem Gegner jedoch als solche erscheinende, sind eine Möglichkeit. Ein Beispiel hierfür kann der Stich zur Schildschulter sein. Ein leichter Schildschlag gegen das Visier des Gegners blendet ihn. Mit einem Sternschritt nach vorne rechts täuschen wir den Angriff zur Schulter an. Nur leicht zustechend, treten wir mit einem Sichelschritt aus der Angriffslinie aus und entfernen uns wieder vom Gegner. Da wir nicht vollständig angreifen, können wir uns darauf konzentrieren, nicht von Kontern oder Schildschlägen getroffen zu werden und darauf zu achten mit welchen Techniken unser Kontrahent reagiert. Ziel ist es, den Gegner zu falschen Annahmen und Reaktionen zu verleiten und dann selbst zu kontern.

Ebenso ist es möglich bestimmten Angriffen spezielle Bewegungsmuster voranzustellen, zum Beispiel ein bestimmter Schritt. Funktioniert diese Konditionierung, so können wir eine gewünschte Reaktion beim Gegner erwirken indem wir nur das Bewegungsmuster, nicht jedoch den Angriff ausführen. Die Reaktion des Gegners lassen wir dann ins Leere laufen oder kontern sie mit einem entsprechenden Gegenangriff.

Die letzte Option besteht darin, den Gegner gezielt über den eigenen Zustand zu täuschen. Bereits antike Gladiatoren ließen absichtlich ihren Schild hängen, um dem Gegner zu suggerieren ihre Kraft sei verbraucht oder ihre Verteidigungstechnik schlecht. Wollte der andere Gladiator die sich bietende Lücke ausnutzen, konnte auf den erwarteten Angriff gezielt reagiert werden. Bei dieser Art der Täuschung kann jeder Gladiator sehr kreativ werden. Allerdings muss betont werden, dass diese Tricks nicht zu oft angewendet werden dürfen, sollen sie ihre Wirkung behalten!

6.3 Kampf gegen den Hoplomachus

Grundlegend genießt der Hoplomachus die gleiche Mobilität und das gleiche Schutzniveau wie ein Thraex, inklusive gleicher Trefferzonen. Die Beine sind bis auf die Füße komplett geschützt. Der kleine Schild erlaubt Stiche in die Schultern und den Bauch. Ebenso können Schildschläge mit Stichen in den Schildarm gekontert werden. Der primäre Unterschied besteht in der runden Schildform und im Reichweitenvorteil des Hoplomachus, den ihm seine Hasta verleiht.

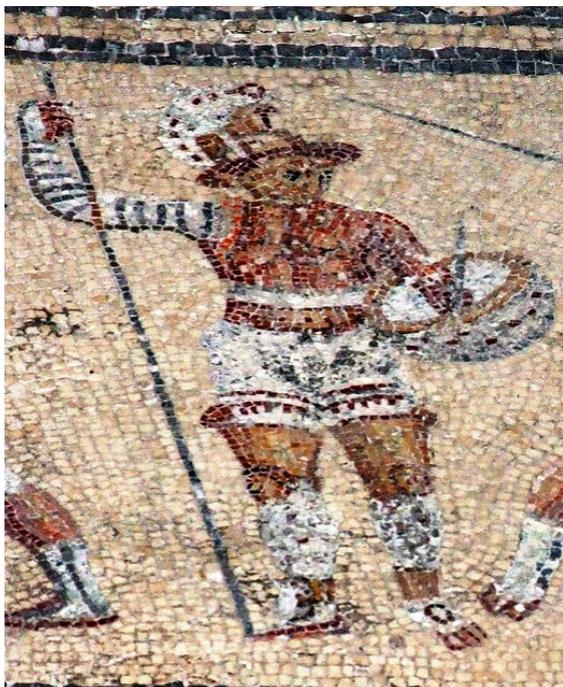


Abbildung 142: klassische Ausrüstung des Hoplomachus [msZhr]



Abbildung 143: frontale Trefferzonen des Hoplomachus

Kampfweisen

Der Kampf gegen den Hoplomachus gliedert sich meistens in drei Phasen:

1. Kampf mit Hasta in weiter bis sehr weiter Mensur
2. Kampf gegen Hasta in kurzer bis mittlerer Mensur
3. Kampf gegen Hoplomachus mit Gladius

In Phase 1 genießt der Hoplomachus dank seiner Hasta einen bedeutenden Reichweitenvorteil. Da er außerhalb der Reichweite unserer Sica ist, kann er recht aufrecht stehen und sich energiesparend bewegen. Die Stöße mit dem Speer zielen entweder auf unseren Oberschenkel, falls sich eine Lücke zwischen Parmula und Ocræ ergibt, unter die Helmcrempe, um den Helm zu verrücken oder auf die Füße, um Angriffe zu unterbrechen. Stichen gegen unseren Helm müssen wir durch Abducken oder seitliche Sternschritte ausweichen (siehe 5.1.11) da ein Verrücken unseres Helmes unseren Angriff effektiv unterbricht. Gleichzeitig dürfen wir uns jedoch nicht von ihnen zu vorschnellen Vorstößen verleiten lassen. Die Schulter decken wir mit der Helmcrempe indem wir den Kopf seitlich zur angegriffenen Seite hin neigen und die Beine leicht einbeugen. Durch das leichte Einbeugen machen wir uns kleiner und können hohe Angriffe viel leichter ohne den Schild blocken. Dies erlaubt uns eher eine Vorwärtsbewegung aufrechterhalten, ohne uns mit dem Schild die Sicht zu rauben. In dieser Phase des Kampfes ist es ausnahmsweise in Ordnung, die Parmula etwas vor dem Körper zu halten. Damit lenken wir gegen den Torso gerichtete Hasta-Stöße an uns vorbei und schaffen somit die Möglichkeiten, uns dem Kontrahenten zu nähern. Ein niedriger Stand ist dennoch erforderlich.



Abbildung 144: Der vorgestreckte Schild ist eine Option, um Speerstiche vom Körper abzulenken [lamhrb]

Die Sica in Sichelgriff (siehe 5.1.10) und Schildstöße erlauben das „Umlenken“ der Hasta und eröffnen somit Möglichkeiten für Angriffe. Ein häufiger Anfängerfehler ist das ungestüme Anstürmen nach einem abgelenkten Stoß. Diese kontert ein erfahrener Hoplomachus mit Stichen seines Gladius und Schildschlägen mit der Kante des Hoplos. Es ist effektiver, „neben“ der Hastaspitze zu bleiben und diese Mensur zum Gegner zu halten während man den nächsten Angriff vorbereitet. Dies erlaubt es uns unsere Deckung zu wahren. Obwohl wir uns während dieser Phase nicht immer in Reichweite für einen Angriff befinden, so reicht bereits unsere Position aus, um den Hoplomachus zu einer Bewegung zu veranlassen. Es ist möglich dies auszunutzen, indem wir den Hoplomachus konstant nach hinten drängen, bis er den Arenarand erreicht.



Abbildung 145: Stich auf für den Murmillo sehr weite Mensur

Sobald wir die Spitze der Hasta passiert haben, setzen wir den Hoplomachus automatisch unter Druck. Er muss entweder die Distanz zu uns erhöhen - was sich oft schwierig gestaltet da wir vorwärts und er rückwärts laufen können - kann die Hasta wegwerfen (was uns direkt zu Phase 3 bringt) oder kann den Griff des Speers wechseln. Die Hasta weiter vorne zu greifen, erlaubt dem Hoplomachus sie wie ein zweites Schwert einzusetzen und mit ihr auch dann noch anzugreifen wenn wir bereits in unserer mittlerer Mensur sind. Auch wenn dann näher an unseren Gegner herankommen, so ist Vorsicht vor gleichzeitigen Angriffen mit Hasta und Gladius geboten. Schildschläge zum Blockieren der Speerhand sind ein adäquates

Mittel, um in dieser Situation einen Angriff einzuleiten. Wird unser Angriff unterbrochen und kann der Hoplomachus damit den Abstand zu uns wieder vergrößern, so kann er wieder den normalen Griff nutzen und der Kampf kehrt zurück zu Phase 1. Sollten wir unsere Beine lockern müssen (siehe isometrische Überlastung 3.4, müssen wir in die für den Hoplomachus weite Mensur zurückkehren und danach einen neuen Anlauf beginnen. Da uns jeder abgebrochene Angriff mehr Kraft kostet als den Hoplomachus, muss es unser Ziel sein, schnellstmöglich in die kurze Mensur zu gelangen, um Phase 3 des Kampfes zu erreichen.

Es ist durchaus möglich, dass der Kampf mehrmals zwischen Phase 1 und 2 wechselt. Sobald wir ein Mal unsere kurze Mensur erreichen, wird der Gegner wahrscheinlich seine Hasta fallen lassen, damit sie ihn nicht im weiteren Kampf behindert.



Abbildung 146: Stich auf mittlere Mensur mit kurzem Hasta-Griff

Sobald der Hoplomachus seine Hasta verliert oder loslässt, beginnt Phase 3 des Kampfes und er nutzt den Gladius. Obwohl er seinen Reichweitenvorteil verloren hat, so ist er trotzdem nicht weniger gefährlich. Der Kampf gleicht jetzt dem gegen Scutarii, allerdings kann der Hoplomachus die Kante seines Schildes für gefährliche Schildschläge gegen unseren Kopf einsetzen.

Die runde Form des Hoplos lässt sich zu unserem Vorteil ausnutzen. Von oben gegen den Torso geführte Schlitte und Stiche die auf die Kante des Schildes treffen, folgen ihrer runden Form und führen die Sica fast automatisch zu einer ungeschützten Stelle am Körper des Gegners.



Abbildung 147: Ohne Hasta geht der Kampf in die kurze bis mittlere Mensur [fot]

6.4 Kampf gegen den Retiarius



Abbildung 148: Retiarius

Vorsicht! Der Kampf Retiarius gegen Thraex ist keine historische Paarung und in keiner Quelle belegt. Der Thraker hat durch seine Ausrüstung große Nachteile, insbesondere durch seinen Helm. Die Paarung wird hier nur aufgeführt, da sie in modernen Sportgruppen zustandekommen kann. Die nachfolgenden Hinweise dienen primär der Sicherheit des Thraex.

Ziel im Kampf gegen den Retiarius ist es wie beim Duell mit dem Hoplomachus, an der Spitze seines Tridens vorbeizukommen. Da der Retiarius mobiler als der Hoplomachus, gestaltet sich die Umsetzung dieses Plans als schwierig. Während wir gegen den Hoplomachus die Langwaffe auf unserer Schildseite passieren lassen wollen damit dieser seine Sekundärwaffen nicht optimal einsetzen kann, so müssen wir gegen den Netzkämpfer den Dreizack auf der Schwertseite passieren. Dort befindet sich zwar seine einzige Rüstung, der Galerus, aber das Netz und der Pugios müssen nun über Kreuz eingesetzt werden.

Der Dreizack kann mit beiden Händen gegriffen werden und erlaubt daher sehr schnelle Serien an Stößen. Ein Stoß zu unserer Schildseite oder Schildmitte hin können wir zur Schildseite hin mit der Parmula ablenken. Mit einem Ausfallschritt oder sprungartig ausgeführten Sternschritt nach vorne rechts gehen wir in die kurze Mensur und attackieren den Retiarius.

Generall sollten gegnerische Angriffe nicht mit der Sica geblockt werden. Die Chance die Sica zu verhaken oder sich die Schwerthand zu verletzen, ist zu groß! Dementsprechend wird die Sica auch hinter der Parmula gehalten wenn wir nicht angreifen. Setzt uns der Retiarius mit einer Serie von Dreizackstößen unter Druck und kein Stich lässt sich passend ablenken, um anzugreifen, so nutzen wir einen tiefen Stand und die eng am Körper gehaltene Parmula zur Verteidigung. Besonderes Augenmerk muss auf Stiche gegen unseren Schildfuß gerichtet werden. Das schnelle Wegziehen des Fußes hat sich als veritable Technik erwiesen. Falls der Retiarius nicht schnell genug ist, kann auch versucht werden, den Dreizack zu zerbrechen indem wir mit dem Schildfuß einen Schritt nach vorne machen und uns auf den Schaft des Tridens stellen. Diese Technik ist sehr risikoreich, da der Dreizack auch an der Rückseite zwei spitze Enden besitzen kann. Beim Zurückziehen der Waffe kann der Retiarius uns so die Fußsohle verletzen. Gegen eine Waffe mit 5 Dornen sollte diese Technik also nicht angewendet werden.

Eine beliebte Technik des Retiarius ist das Einhaken des Dreizacks hinter dem gegnerischen Schild. Im Prinzip funktioniert dies genauso wie das Entreißen des Schildes mit dem eigenen Schwertknauf 4.2.6. Wenn der Retiarius den Dreizack mit zwei Händen hält, hat er mehr Kraft als wir in nur einem Schildarm. Wir lassen die Schildhand also locker und den Dreizack den Schild aufziehen. Sobald der Stich erfolgt machen wir einen Sichelschritt nach hinten vom Dreizack weg, rotieren die Schultern mit und lass ihn so harmlos an uns vorbeigleiten (siehe auch ??). Wurde unsere Parmula an der Schildseite aufgezogen, so ziehen wir also das Schildbein in einem Bogen hinter uns und beginnen unseren Konter mit einem Sternschritt nach vorne rechts.

Viele Retiarii lassen den Kopf des Dreizacks gerne vor sich auf dem Boden schleifen. Näherungsversuche unsererseits können somit durch schnelle Stiche gegen die Füße effektive gestört werden. Gerne wird auch der hintere unserer Füße attackiert. Gegen diese defensive Technik können wir nicht viel unternehmen, da sie den Kampf in eine Pattsituation zwingt. Für eigene Angriffe wird der Retiarius den Dreizack vom Boden nehmen müssen, dann können wir wieder offensiv agieren. Der Versuch den Tridens durch Drauftreten zu zerbrechen, ist zwar technisch möglich, wird in dieser Situation vom Retiarius im allgemeinen aber erwartet.

Der Helm des Secutors ist speziell dafür designt worden, dem Netz des Retiarius eine möglichst geringe Angriffsfläche

zu bieten. Unser Galea ist mit dem Greifenkopf und dem markanten Helmkamm im Nachteil. Netzwürfe erfolgen fast immer entweder von oben oder schräg oben. Unsere beste Option ist es hier, diesem mit Ausweichbewegungen nach hinten rechts zu begegnen. Der Erfolg der Versuche das Netz mit der Sica wegzuwischen oder abzufangen, hängt stark von der Beschaffenheit des Netzes ab. Diese Technik hat sich für den Author dementsprechend als nicht zuverlässig erwiesen.

7 Übungen

Je mehr du im Training schwitzt, desto weniger blutest du im Kampf. - Richard Marcinko

7.1 allgemeine Übungen

7.1.1 Angst vor Schlägen nehmen

Einer der größten hemmenden Faktoren bei Kampfsportneulingen ist die Angst getroffen zu werden. Dies ist ein natürlicher Reflex und hat auch seinen Sinn. Als Gladiator trägt man jedoch einiges an Schutzausrüstung und kann bestimmte Treffer dementsprechend komplett ignorieren. Gerade der Helm und der Schild erzeugen quasi unverwundbare Bereiche. Schläge erzeugen hier zwar Lärm, aber kaum bis gar keine Schmerzen. Um das instinktive "Wegzucken" durch kontrollierte und überlegte Abwehrbewegungen zu ersetzen, sollte der angehende Gladiator sich daran gewöhnen, dass bestimmte Schläge harmlos sind. Aufgrund stumpfer Waffen und anderer Sicherheitsvorkehrungen sind sogar Wirkungstreffer relativ harmlos. Da es sich nicht vermeiden lässt, im Kampf getroffen zu werden und wir selbst trotz erhaltener Treffer effektiv weiterkämpfen wollen, ist es wichtig, dem Sportler die Angst vor dem Getroffenwerden zu nehmen.

Eine passende Übung hierfür sieht wie folgt aus:

Ein Sportler stellt sich aufrecht und locker hin. Er schließt die Augen und verschränkt die Arme hinter dem Rücken. Er darf sich nur bewegen um empfangene Schläge durch "weiche" Körperbewegungen abzufedern. Der Trainingspartner schlägt jetzt sehr sanft auf ihn ein. **Ziel ist es nicht Schmerz zu verursachen, sondern den Gladiator an das Gefühl, getroffen zu werden, zu gewöhnen.** Irreguläre Pausen zwischen den Schlägen haben sich als sehr effektiv erwiesen um vorzeitiges Wegzucken zu umgehen.

7.1.2 Präzisionsübungen mit Partner am Palus

Zusätzlich zum Training von Bewegungsabläufen am Palus, lässt sich an diesem auch die Genauigkeit der Angriffe trainieren. Kämpfer A führt verschiedene Angriffe mit seiner Waffe gegen den Palus aus, Rüstung ist optional. Kämpfer B stellt sich hinter Palus und hält die flache Seite seines Gladius seitlich an den Palus. Die Seite und Höhe wählt er selbst aus. Die Waffe wird leicht schräg gehalten, sodass die obere Schneide einen Abstand von 1-2cm zum Palus hat, die untere hingegen anliegt. Ziel ist es für Kämpfer A mit der Spitze der eigenen Waffe zwischen Waffe des Partners und Palus zu stechen, während ein valider Angriff ausgeführt wird. Nach jedem erfolgreichen Treffer setzt Partner B seinen Gladius an einer neuen Stelle an.

Sobald Kämpfer A in der Lage ist jeden Angriff sauber zu treffen, kann er die Geschwindigkeit seiner Angriffe erhöhen.

7.2 Bewegungsübungen

7.2.1 Bewegung in Grundhaltung

Der Thraex nimmt seine Grundhaltung ein. Der Trainingspartner stellt sich gegenüber des Thraex auf und hält seinen Zeigefinger auf Augenhöhe des Thraex vor sich. Der Partner bewegt jetzt den Zeigefinger oder sich. Der Thraex bewegt sich so, dass er den Zeigefinger stets auf Augenhöhe frontal vor sich behält. **Wichtig:**

Es ist darauf zu achten, dass nicht über Kreuz gelaufen wird. Dies erzeugt einen unsicheren Stand, was es zu vermeiden gilt. Diese Übung trainiert die Beinmuskeln und vor allem deren Ausdauer und gewöhnt an Bewegung in korrekter Grundhaltung mit korrekten Schritttechniken. Das Tragen der Armatur ist optional.



Abbildung 149: Der Traex wird hier im Kreis um den Trainer geführt.

7.2.2 Mensur halten

Diese Übung ähnelt der vorangegangenen (7.2.1). Dieses Mal stehen sich zwei Trainierende in Grundhaltung gegenüber. *Ausrüstung ist bis auf die Waffe optional.* Kämpfer A prüft mit seiner Waffe, ob er sich in einer Mensur befindet, die ihm erlaubt seinen Partner mit der Waffe zu treffen. Ist dies sichergestellt, nehmen beide die Grundhaltung ein. Kämpfer B bewegt sich nun mit Stern- und Sichelschritten in beliebige Richtungen. Kämpfer A versucht immer vor B zu bleiben und stets in der vorher ausgemessenen Mensur zu verweilen. Die Bewegungen sollten regelmäßig unterbrochen und die Mensur geprüft werden.

Wichtig: Kämpfer A nutzt stets seine eigenen Schrittweiten und -frequenzen. Ziel der Übung ist es die Mensur einschätzen zu lernen und sie zu halten, nicht Schritte des Gegners exakt zu kopieren!

7.2.3 Schildwandtraining

Die folgende Übung trainiert das Verständnis für die verschiedenen Mensuren, den schnellen Wechsel zwischen diesen sowie die dafür nötige Mobilität. Ein einzelner Kämpfer tritt gegen eine Formation von 2-3 Scutarii an. Diese bilden einen kompakten Schildwall, ähnlich den Legionären. Die Formation wird gehalten während man sich in koordinierten Bewegungen konstant auf den einzelnen Kämpfer zubewegt. Dessen Aufgabe ist es die Formation anzugreifen, danach möglichst schnell in die weite Mensur zu gelangen und so wenige Gegentreffer wie möglich zu erhalten. Das Erzielen eigener Treffer ist bei dieser Übung sekundär. Die Formation darf sich erst wehren sobald der Einzelkämpfer seinen Angriff beginnt; Schildstöße und Tritte sind verboten. Das Ziel der Übung besteht darin, dass der einzelne Kämpfer einen Sinn dafür erhält wie er sich am besten in die für einen Angriff nötige nahe Mensur begibt und diese sicher wieder verlässt. Das Verweilen vor der gegnerischen Formation führt zwangsweise zu Gegentreffern und es entsteht so die Motivation, nach vollzogenem Angriff die Mensur zu wechseln.



Abbildung 150: Der Thraker bestimmt Zeit und Ort für seinen Angriff indem er seine bessere Mobilität ausnutzt



Abbildung 151: Nach erfolgtem Angriff zieht sich der Thraex ohne Gegentreffer in die sichere Mensur zurück

7.3 Stabilitätsübungen

Balance und Stabilität sind während eines Kampfes sehr wichtig. *Balance ist die Fähigkeit den Oberkörper aufrecht zu halten. Stabilität ist die Fähigkeit eines Gelenks eine bestimmte Position zu halten.*

7.3.1 Ma Bu

Ma Bu, auch Reiterstellung genannt, entspringt eigentlich dem klassischen KungFu. Es dient dazu die Körperkoordination zu verbessern, die Ausdauer und Konzentration zu trainieren, sowie die Beweglichkeit der Hüfte zu erhöhen. Im KungFu wird diese Übung auch genutzt, um die Belastbarkeit des Sportlers im tiefen Stand zu trainieren. Da der Thraker ebenfalls viel Zeit eines Kampfes in einem niedrigen Stand verbringt, bietet sich der Reiterstand als Übung an.

Für die Übung stellen wir uns locker und aufrecht hin. Anfänger sollten sich an eine Wand stellen, um die korrekte Haltung leichter zu lernen. Mit dem linken Bein machen wir einen Schritt nach links, so weit, dass unsere Füße ca 1,5 mal unsere Schulterbreite voneinander entfernt sind. Die Hacken befinden sich an der Wand, falls möglich. Der Rücken und der Kopf sind an die Wand gelehnt. Während die Füße einen festen Stand haben, bewegen wir die Knie auseinander und senken unsere Hüfte dabei ab. Ziel ist es, die Oberschenkel waagrecht zu halten und das Becken nach vorne zu bringen. Zu Beginn kann die Hüfte natürlich weniger tief gesenkt werden. Wichtig ist es, stets korrekte Haltung beizubehalten. Zu Beginn, wenn die nötige Hüftmobilität noch fehlt, werden sich die Füße mit nach außen drehen, wenn wir zu tief runtergehen. Ebenso wird es schwer fallen, den Hintern nicht gegen die Wand zu drücken. Sollte einer der beiden Fälle auftreten, gehen wir nicht weiter mit der Hüfte nach unten, da noch die nötige Beweglichkeit fehlt.

Haben wir die passende Höhe erreicht, versuchen wir, uns zu entspannen. Die Atmung sollte langsam und ruhig sein. Die Haltung sollte keine Schmerzen hervorrufen. Sollte eine bestimmte Stelle des Körpers besonders belastet sein, so ist dies ein Signal, dass die Haltung entsprechend verändert werden muss.



Abbildung 152: beachte: die Knie befinden sich über den Füßen [vidb]



Abbildung 153: das Gesäß ist fast auf der gleichen Höhe wie die Hacken [vidb]

Sobald diese Position ohne größere Anstrengung für 10 Atemzüge lang gehalten werden kann, kann zur nächsten Stufe übergegangen werden. Zuerst sollte wir uns von der Wand lösen, danach kann die Hüfte abgesenkt werden bis die Oberschenkel waagrecht sind und abschließend kann der Abstand zwischen den Füßen Schritt für Schritt erhöht werden.



Abbildung 154: der Thraker nimmt im Kampf eine Haltung ein, die dem Ma Bu ähnelt

7.3.2 Balance beim Treten

Viele Kämpfer lehnen sich zu weit mit dem Rücken zurück wenn sie treten. Ein stabiler Tritt erfordert die korrekte Balance und Körperhaltung. Um die korrekte Haltung für Tritte zu üben, bietet sich folgende Routine an:

Der Trainierende steht in lockerer Grundhaltung, die Hände jeweils links und rechts am Kinn. Er beginnt mit dem zu üben-Tritt (z.B. einem hohen Stopkick), setzt danach den Fußballen kurz vor dem Standbein wieder auf und kehrt danach wieder in die Ausgangshaltung zurück. Alternativ kann nach dem Aufsetzen auch ein Schritt vorwärts gemacht werden. Der Zwischenschritt erzwingt einen ausbalancierten Stand und korrigiert somit die Haltung des Trainierenden.



Abbildung 155: Der Rücken bleibt während des gesamten Trittes gerade.



Abbildung 156: Zwischen den Tritten wird der Fuß abgesetzt.

7.3.3 Wirbelsäulenstabilität

Die Stabilität der Wirbelsäule kann wie folgt trainiert werden:

Nimm eine normale Liegestützhaltung ein, ein Arm ist jedoch auf dem gesamten Unterarm abgestützt. Der andere Arm hält die Sica. Stich mit der Sica geradeaus in Blickrichtung. Wenn der Arm wieder angezogen ist, drehe deinen Oberkörper um 90°, sodass die Schulter des Schwertarmes nach oben zeigt. Stich nun mit der Sica senkrecht nach oben. Am Ende des Stiches gehst du wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole beide Stiche abwechselnd für 30 Sekunden, danach wird die Übung mit dem anderen Arm ausgeführt. Diese Übung stärkt die Stabilität des Rückens und des Kerns.



Abbildung 157: die Übung funktioniert mit und ohne Rüstung



Abbildung 158: die Rotation kommt aus der Hüfte

7.4 Krafttraining

Zusätzlich zum Techniktraining empfiehlt es sich, die generelle Kraft und Kraftausdauer zu steigern. Für Besucher eines Fitnessstudios bietet sich folgender Trainingsplan an:

Folgende allgemeine Hinweise sollten beim Krafttraining beachtet werden:

- vom großen Muskel zum kleinen trainieren

- Grundübungen und andere Mehrgelenksübungen gegenüber Isolationsübungen bevorzugen
- keine Unterarmübungen als Isolationsübung (Verletzungsrisiko)
- Trainingsdauer (ohne Dehnen) von 30-45 Minuten
- möglichst kurze Pausen zwischen den einzelnen Übungssätzen
- kein Dehnen vor dem Gewichtstraining, es besteht Verletzungsgefahr
- nach schwerem Krafttraining nur lockeres Dehnen (die Muskeln sind voller Blut und weniger dehnbar)
- Technik geht vor Gewicht!

Gladiator-30er:

Übung	Wiederholungen	Zielmuskel
aufrechtes Rudern	6	seitl. Schultern, Trapezius
Umsetzen und Überkopfdücken	6	kompletter Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, unt. Rücken, Unterarme, Trizeps, Latissimus, komplette Schultern, Nacken
rumänisches Kreuzheben	6	Beinbizeps, Gesäßmuskulatur, unterer Rücken, Unterarme
Front-/ Kniebeuge	6	kompletter Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Bauch, unterer Rücken
Langhantel-Rudern	6	Latissimus, Trapezius, Rhomboiden, hintere Schultern, Nacken

Tabelle 1: Gladiator-30er

Alle Übungen werden ohne Pause zwischen ihnen absolviert. 6 Wiederholungen pro Übung sind ein Satz. 30-60s Pause zwischen den Sätzen. Insgesamt 4-5 Sätze. Die Übungen können explosiv ausgeführt werden (außer Kreuzheben). Alle wichtigen Muskeln sind in Verbundübungen abgedeckt.

Wichtig: Pausen so kurz wie möglich halten und in den Pausen tief und zügig atmen, um den Puls hoch zu halten.

Für ein Ganzkörpertraining kann man den Bizeps mit Langhantel Drag Curls trainieren und die Waden mit Laghantel Wadenheben. Durch die Wahl der freien Übungen mit Langhantel wird zusätzlich die Balance und Körperhaltung trainiert.

Um stärkere Belastungsakzente zu setzen, bieten sich Compound-Sätze an. Nach dem Gladiatoren-30er werden 1-2 fokussierte Compound-Übungen ausgeführt. Ein Compound-Satz besteht aus 2-3 Übungen. Es wird je ein Satz pro Übung direkt hintereinander ausgeführt, erst danach ist Pause. 15-30s Pause zwischen den Sätzen, 60-90s Pause zwischen den Compound-Übungen. Die Pause zwischen den Sätzen, um das Gerät zu wechseln, muss so gering wie möglich gehalten werden! Entweder werden antagonistische Muskeln bearbeitet oder mehrere kleinere Muskeln einer Muskelgruppe.

Beispiele für Compound-Sätze:

- Adduktor- und Abduktormaschine, je 3x12
- Beincurls liegend, aufgestützt, pushup, je 2x8
- Body-Drag-Curls + Preacher-Curls, je 3x8
- Neck Press + Gironda Dips, je 2x8
- Trizepsdrücken Kabelzug, Dips, je 3x8

7.5 Dehnungsübungen

Wie bei jeder Kampfsportart ist eine hohe Mobilität äußerst hilfreich. Im Gegensatz zum gemeinen Römer bewegt sich der durchschnittliche Mensch heutzutage nicht sehr viel. Vor allem wird sehr viel Zeit sitzend verbracht: im Büro, im Auto, daheim beim Entspannen. Die Folge sind verkürzte Bänder und Sehnen, primär in den Beinen und der Hüfte. Um dem entgegenzuwirken und die Beweglichkeit während eines Kampfes zu verbessern, muss ein Gladiator Dehnungsübungen absolvieren.

Während der Erwärmung vor dem eigentlich Training kann sich immer locker (Achtung, Verletzungsrisiko!) gedehnt werden. Solange kein Krafttraining durchgeführt wurde, kann sich auch nach jedem Training locker gedehnt werden. Ein Krafttraining sorgt auf Grund der hohen Belastung dafür, dass sich viel Blut in den Muskeln befindet, was das Dehnen erschwert und schmerzhaft macht. Ebenso erhalten Muskelfasern durch Krafttraining Mikrorisse, was den Muskel dazu animiert zu wachsen und allgemein als Muskelkater wahrgenommen wird. Dehnen ruft genau solche Mikrorisse ebenfalls hervor, würde also nach einem Krafttraining über das sinnvolle Trainingsziel hinausschießen, den Muskel zu

sehr schädigen und schmerzhaften Muskelkater verursachen. Je nach Beweglichkeit des Athleten bietet sich auch eine separate Trainingseinheit nur für Mobilitätsübungen an.

Es muss angemerkt werden, dass die genauen Vor- und Nachteile von Dehnungsübungen direkt vor oder nach einem Training bis jetzt wissenschaftlich nicht abschließend geklärt werden konnten.

Beim Dehnen selbst sollten ein paar grundlegende Punkte beachtet werden:

Anfänger sollten nicht in den Schmerz hinein dehnen. Wird ein Muskel belastet, so löst die den Muskel umschließende Muskelspindel eine Muskelkontraktion aus. Die Folge ist ein sich versteifender und damit zusammenziehender Muskel; also genau das Gegenteil von dem was eine Dehnungsübung bezwecken soll. Um dies zu umgehen, atmet man vor der Dehnbewegung ein und energetisiert sich dadurch. Dann atmet man aus, entspannt sich dabei und dehnt den Zielmuskel langsam. Anfänger halten die Dehnung ca. 15-30 Sekunden. Fortgeschrittene können eine Dehnung länger halten und auch in den Schmerz hinein dehnen.

Da der Thraker die meiste Zeit eines Kampfes über einen tiefen Stand einnimmt, ist eine bewegliche Hüfte notwendig. Ein Beispiel für hervorragende Hüftmobilität ist der Männerspagat. Neben dem Reiterstand 7.3.1 helfen auch Übungen die die folgenden Muskeln dehnen:

- Quadrizeps (Oberschenkelvorderseite)
- Oberschenkelbizeps (Oberschenkelrückseite)
- Adduktoren (Oberschenkelinnenseite)
- Außenseite Gesäßmuskeln
- Wade
- Kniegelenke
- Sprunggelenke

8 Ausrüstung

Dieses Kapitel soll die Ausrüstung des Thrakers vorstellen. Eine Darstellung der historischen Entwicklung einzelner Ausrüstungsgegenstände, historischer Fundorte oder genaue Fundanalysen kann hier aus Platzgründen nicht gegeben werden. Hierfür sollte Fachliteratur, zum Beispiel von Prof. Junckelmann [Jun00] herangezogen werden. Vielmehr werden hier die einzelnen Varianten der genutzten Armaturbestandteile gezeigt, chronologisch eingeordnet und soweit möglich Optionen zur Herstellung dieser präsentiert.

Anmerkung des Autors:

Da in diesem Handbuch davon ausgegangen wird, dass die Gladiatur als Vollkontaktsport betrieben wird, sei angemerkt, dass es zwangsweise bei der Benutzung der Ausrüstung zu Schäden und Gebraucherscheinungen an dieser kommen wird. Trotz intensiver Pflege ist die Lebensdauer der Rüstungsteile beschränkt und sie sollten als Verbrauchsgegenstände betrachtet werden.

8.1 Helm (Galea)



Abbildung 159: Typ Chieti Helm



Abbildung 160: Typ Pompeii Helm



Abbildung 161: Typ Berlin Helm



Abbildung 162: Typ Tralles Helm

Von Helmen des Typus Berlin gibt es kein erhaltenes Exemplar eines Thrakers. Da sich jedoch lediglich der Helmkamm unterscheidet, wird hier das Fundstück eines Murmillo genutzt. Helme des Tralles-Typus wurden bisher nicht gefunden. Es existieren lediglich zwei eindeutige Abbildungen, eine davon ist hier zu sehen.

Gladiatorenhelme bestanden aus geschmiedetem Stahl oder Bronze. Dies sind auch die üblichen Materialien für heutige Repliken. Während entsprechend verarbeitete Bronze eine ausreichende Härte aufweisen kann, so ist der heutige Rohmaterialpreis sehr hoch und die Anschaffung eines Bronzehelmes sehr teuer. Das Gewicht betrug je nach Helmform und -typ zwischen 3,5 und 5kg. Beim Kauf des Helmes sollte generell darauf geachtet werden, dass dieser als **schaukampftauglich** deklariert ist. Unter dem Helm wird eine Polsterhaube getragen. Da über deren Form keine genauen archäologischen Belege existieren und diese unter dem Helm eh kaum sichtbar sind, kann hier auf handelsübliche Schwertkämpferhauben, wie sie verschiedene Händler anbieten, zurückgegriffen werden. Der Helm sollte möglichst straff sitzen, um ein Verschieben desselbigen durch Treffer zu vermeiden. Sowohl zwischen Nase und Helm, sowie Kinn und Helm sollten ca. 1-2cm Platz sein. Befestigungen für den Kinnriemen könne zusätzlich mit Filz gepolstert werden, damit bei Bewegungen des Helmes das Kinn nicht aufgekratzt wird.

8.2 Armpolster (Manica)

- Hülle aus ungefärbtem Leinenstoff
- Füllung aus Schafswolle oder Pferdeschweif
- Griffbänder aus gegerbtem Schweineleder
- Griffaschen für jeweils Daumen und Finger
- Schürbänder aus gegerbtem Leder

Die Manica kann leicht in einer Waschmaschine bei 30°C gereinigt werden. Höhere Temperaturen sind bei Naturleinen nicht geeignet.



Abbildung 163: Innenansicht einer unfertigen Manica



Abbildung 164: fertige Manica

8.3 Gürtel (Cingulum)

- dient dem Schutz der Nieren
- 3mm dickes Leder
- 9-12cm Breite
- mit 2-3 Schnallen verschlossen oder geschnürt
- teilweise mit Messingaufsätzen verziert

Anmerkung: Oftmals findet man sowohl "Cingulum" als auch "Balteus" als Bezeichnung für den Gürtel. Der Balteus ist zwar technisch gesehen ein Gürtel, allerdings handelt es hierbei um einen schmalen Lederriemen der Legionäre der über die Schulter hing und an dem die Scheide des Gladius befestigt war. Der eigentliche Gürtel um die Hüfte war das Cingulum.



Abbildung 165: ausgeschnittene Riemen



Abbildung 166: Löcher für die Naht



Abbildung 167: angenähte Schnalle



Abbildung 168: das fertige Cingulum

8.4 Beinpolster (Fasciae)

Fascia bedeutet wörtlich übersetzt unter anderem Binde oder Beinwickel. Ein konkreter Terminus für die Beinpolster ist nicht bekannt. Fasciae werden als Kniebandagen in Juvenals Satiren [Juv86] erwähnt. Da Manicae jedoch sowohl den Armschutz eines Gladiators als auch einen einfachen Ärmel beschreiben, ist es denkbar, dass Bacrae (Hose) eine weitere mögliche Bezeichnung ist.

Die Beinpolster bestehen aus zwei Lagen groben Leinenstoffes welche mit parallelen Nähten zusammengenäht werden. Die dadurch entstehenden Röhren werden mit Polstermaterial aufgefüllt. Historisch korrekt ist hier Tierhaar, zum Beispiel Rosshaar. Soll nur der reine Sicherheitseffekt erzielt werden, so lassen sich auch Stoffreste verwenden. Gekaufte Beinlinge sind oft mit Kunststofffasern gefüllt, welche keine gute Durchlüftung bieten. Vor dem Zusammennähen des Stoffes sollte dieser bei 30-40 Grad gewaschen werden. Falls sich der Stoff zusammenzieht, hat man so keine Probleme mit den Abmessungen. Es ist wichtig die Beinlinge wirklich straff mit Polstermaterial zu füllen, damit auch Schläge und Stiche mit Metallwaffen ausreichend abgefangen werden. Sobald die Röhren gefüllt wurden, werden sie am Ende zugenäht. Die beiden Enden des Stoffes führt man zusammen und fixiert sie mit einer Doppelnaht. Es bietet sich an, die Doppelnaht mit einem schmalen Stoffstreifen zu übernähen. Dies sorgt für zusätzliche Stabilität und wertet die Hose optisch auf.

Am oberen Ende der Fasciae sind zwei oder drei Löcher zu stechen. Dieser erlauben uns, die Polsterhosen am Gladiatorengürtel zu befestigen. Damit diese Löcher nicht ausreißen, kann man an den entsprechenden Stellen von außen und innen ein Stück Leder aufnähen und die Löcher durch diese stechen.

Zur Reinigung der Fasciae können die gleichen Hinweise wie für die Manica genutzt werden.



Abbildung 169: Innenseite



Abbildung 170: Außenseite



Abbildung 171: Die doppelte Naht hält beide Enden zusammen.



Abbildung 172: Für größere Oberschenkel kann ein Dreieck eingenäht werden

8.5 Beinschienen (Ocræ)



Abbildung 173: Ocræ



Abbildung 174: Ocræ aus Pompeii, 1.Jh.n.Chr.

Die Beinschienen des Thraex bestanden ebenso wie der Galea aus Stahl oder Bronze und konnten sehr aufwendig verziert sein. Die Verzierungen wurden bei historischen Funden getrieben, bei modernen Repliken können sie auch aufgesetzt sein. Während die Beinschienen eines griechischen Hopliten die Wade komplett umschließen, werden die hohen Gladiatorenbeinschienen geschnürt und bedecken nur die Front und Seiten des Beines.

Für die Bestellung der Beinschienen empfiehlt es sich, folgende Werte mit und ohne Polsterhose zu messen:

1. Knieumfang
2. Unterknieumfang
3. Wadenumfang
4. Knöchelumfang
5. Unterknies bis Knöchel
6. Knie bis Knöchel

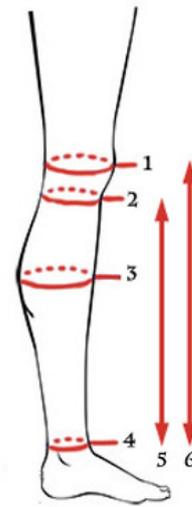


Abbildung 175: Umfänge

8.6 Krummschwert (Sica)



Abbildung 176: Eine Trainingswaffe aus Holz, entsprechend einer Sica aus dem 1. Jh.n.Chr. [objhr]



Abbildung 177: Eine Trainingswaffe aus Holz, entsprechend einer Sica aus dem 2. Jh.n.Chr.

8.7 Schild (Parmula)



Abbildung 178: breite Parmula



Abbildung 179: Rückseite der Parmula

Die meisten historischen Darstellungen zeigen eine quadratische Parmula, dementsprechend scheint diese der Standard gewesen zu sein. Einzelne Funde bilden jedoch auch eine breite Variante ab, welche sich in der Praxis als sehr effizient erwies.



Abbildung 180: Klappmessergriff, Junckelmann

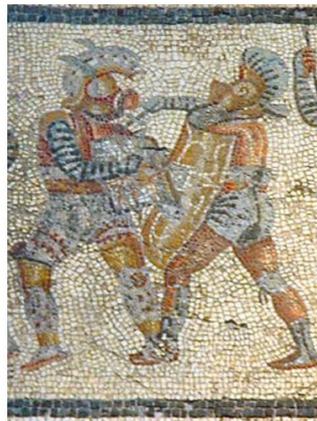


Abbildung 181: beachte die Schildform des linken Kämpfers [msZhr]



Abbildung 182: Tonlampe, Westtürkei, 2. Jh. n. Chr.

8.8 Lendenwickel (Subligaculum)

Das Subligaculum, also der Lendenwickel, war ein wichtiger Bestandteil der Kleidung von Gladiatoren, Athleten und Schauspielern, wurde aber auch von der restlichen Gesellschaft getragen. Meistens bestand es aus Leinen oder Wollstoffen, in London wurden aber auch Exemplare aus Leder gefunden. Das Subligaculum kann aus einlagigem Stoff geschneidert werden. Lediglich die Kanten werden gesäumt. Aus Sicherheitsgründen bietet es sich an, einen modernen Tiefschutz unter dem Wickel zu tragen. Es gibt verschiedene Schnittmuster für Subligaculii, für Gladiatoren wurde aber primär das folgende verwendet:

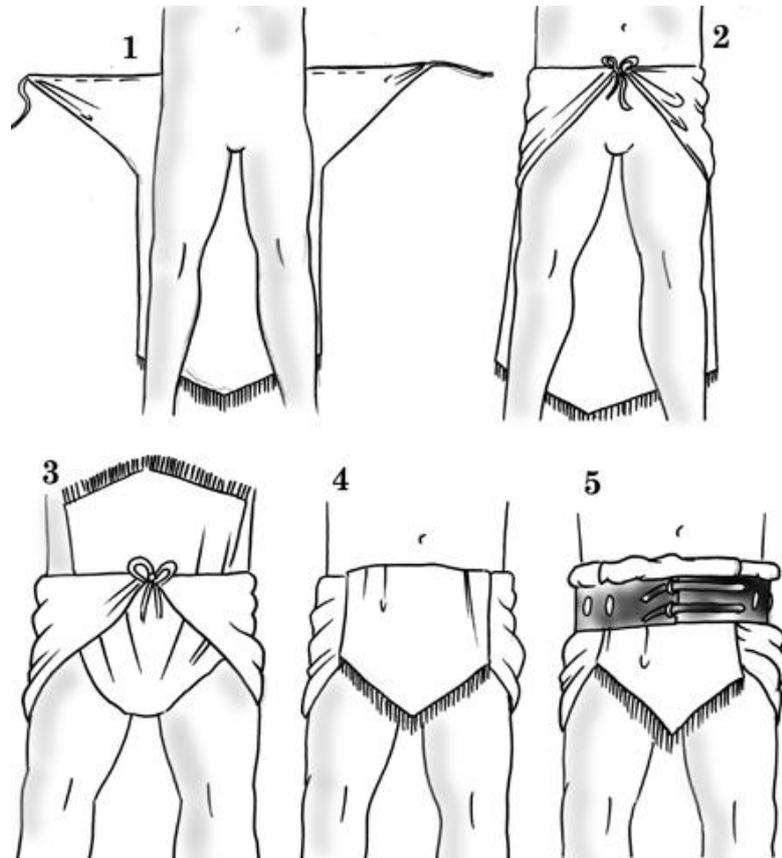


Abbildung 183: Wickelanleitung für ein Subligaculum

Quellen

- [fot] Foto von jacob urmischbach. www.jacob-urmischbach.de.
- [Jun00] Marcus Junckelmann. *Das Spiel mit dem Tod - So kämpften Roms Gladiatoren*. Verlag Philipp von Zabern, Mainz am Rhein, Deutschland, 2000.
- [Juv86] Juvenal. *Satiren*, volume Saturae VI,3,124. Reclam, Ditzingen, Deutschland, 1986.
- [lamhra] Öllampe mit kampfszene zwischen sabinus und popillius. Corinth, Griechenland, weitere Funde in Italien, Deutschland, Schweiz, 1. Jh. n. Chr. Sammlung Martinetti, Rom, Italien.
- [lamhrb] Öllampe mit kampfszene zwischen einem haoplomachus und einem thraex. westliche Türkei, zweite Hälfte 2. Jh. n. Chr. British Museum, London, England.
- [msBhra] Gladiatorenmosaik. römische Villa, Kos, 3. Jh. n.Chr. Kos, Griechenland.
- [msBhrb] Gladiatorenmosaik. Römerhalle Bad Kreuznach, 230/240 n.Chr. Römerhalle Bad Kreuznach, Bad Kreuznach, Deutschland.
- [msZhr] Zliten-mosaik. Zliten, Lybia, 2. Jh.n.Chr. The Archaeological Museum of Tripoli, Tripoli, Libya.
- [objhr] Holzsica oberaden. gefunden 1977, Legionslager Brunnen, Bergkamen-Oberaden, Deutschland, 1. Jh.n.Chr. (27 v.Chr. - 37. n.Chr.). Ausgestellt im Stadtmuseum Bergkamen, Bergkamen, Deutschland ,<http://www.museum-digital.de/westfalen/index.php?t=objekt&oges=2153>.
- [Pfu09] Karsten Pfuetschenreuter. *PITT-Force Professional Intensity Training Techniques: Professionelles Intensitätstraining von Karsten Pfuetschenreuter*. Books on Demand; Auflage: 2, 2009.
- [PQ07] Ps.-Quintilian. *Deklamationen*, volume Deklamationen 9.5-9.8. Krapinger, 2007.
- [rfAhr] Grabrelief des thraex araxios/antaios. Akhisar, Türkei, 2. - 3.Jh.n.Chr. Inv. No. Ma 4492 (MND 711), Louvre Museum, Paris, France.
- [rfBhr] Relief burdur. Nekropolis, Kibyra, Türkei, 2. - 3.Jh.n.Chr. Archeological Museum, Psidia, Turkey.
- [rfGhr] Relief eines gladiatorenkampfes. Galatia, Türkei, 2.Jh.n.Chr. Yale University Art Gallery, Yale, USA.
- [rfKhra] Grabrelief eines kampfes zweier provokatoren. Kibyra, Phrygien, 2. -3.Jh.n.Chr. Burdur Museum, Burdur, Türkei.
- [rfKhrb] Grabrelief des thraex aquilo. Köln, Deutschland, 1.Jh.n.Chr. Römisch-Germanisches Museum, Köln, Deutschland.
- [rfRnt] römisch republikanisches relief. Fundort unbekannt, TODO: Ursprungsjahr unbekannt. Ausstellungsort unbekannt.
- [rfShr] Terracottafigur zweier gladiatoren. Smyrna(Izmir), Türkei, 1-199 v.Chr. The British Museum, London, England.
- [Senhr] Seneca. *Providencia*, volume Providencia 3.4. Seneca, 65 n.Chr.
- [Sil99] George Silver. *Paradoxes of Defense*. George Silver, 1599.
- [Sir00] David Sirlin. *Play to Win*. <http://www.sirlin.net/ptw-book/8-critical-points>, 2000. Accessed: 2016-05-01.
- [Sta09] Peter Stacker. Fallschule. <http://www.sgr-suelfeld.de/html/fallschule.html>, 2009. Accessed: 2016-09-27.
- [vida] Ludus barbaricus - training day. <https://www.facebook.com/1109332659122856/videos/vb.1109332659122856/1126949257361196/?type=2&theater>. Zugriff: 28.09.2016.
- [vidb] Shaolin kung fu basic moves 1. https://www.youtube.com/watch?v=9f8zb_QKZEo. Zugriff: 29.11.2016.
- [Wara] Roland Warzecha. Probing a viking shield bind. <https://www.youtube.com/watch?v=FiIetxIJk6M>. Zugriff: 27.10.2016.
- [Warb] Roland Warzecha. Tactics 2: Fighting in true times. <https://www.youtube.com/watch?v=LOLpsn00E4U>. Accessed: 2016-05-01.
- [wik] Die finte im sport. <https://de.wikipedia.org/wiki/Finte>. Zugriff: 28.07.2016.
- [Won02] Ted Wong. *Bruce Lee - Jeet kune do*. Wong Brothers, 2002.

Glossar

ad digitum *lat. bis zum Finger* Reguläre Form des Gladiatorenkampfes, welcher bis zur Aufgabe eines der Kämpfer geführt wurde. Die Aufgabe wurde durch zwei erhobene Finger angezeigt. , siehe Missio

Andabates Gladiator ohne Sehöffnungen im Helm. Kämpfte wahrscheinlich gegen seinesgleichen indem wild aufeinander eingeschlagen wurde.

Arena (von *lat. [h]arena*, „Sand“) Mit Sand bestreuter Kampfplatz.

Armatur Die Kampfrüstung eines Gladiators. Jede Gladiatorenklasse besaß eine eigene Armatur welche seinen Kampfstil bestimmte..

Auctoratus Ein freiwilliger Gladiator..

Ballestra Ein schneller Angriff im Fecht- oder Schwertkampf, der einen großen Schritt oder Sprung nach vorne beinhaltet.
5

Bestiarius Kämpfer die gegen Tiere antraten, meist zum Tode verurteilte Kriminelle.

Caligae Ledersandalen römischer Legionäre. 35

Confector *auch Carnifex* Ein Kämpfer der verwundete Tiere bei der Venatio endgültig tötete.. , siehe Venatio

Crupellarius Ein komplett in Eisen gehüllter Gladiator. Seine Existenz ist aufgrund der sehr schlechten Quellenlage umstritten.

damnatio ad bestias (*lat. Verurteilung zum Kampf gegen wilde Tiere*) Form der Todesstrafe im antiken Rom bei der Sträflinge gegen wilde Tiere kämpfen mussten. Ihre Ausrüstung bestand meist nur aus einer Kurzwaffe und keinerlei Rüstung, was zusammen mit oft mangelnder oder gar keiner Erfahrung fast immer ihren Tod bedeutete.

damnatio ad ferrum (*lat. Verurteilung zum Eisen*) Form der Todesstrafe im antiken Rom. Die Verurteilten wurden ohne Rüstung und nur mit einer simplen Kurzwaffe ausgerüstet als Teil von Festspielen gegeneinander geschickt. Es wurde solange gekämpft bis nur noch ein einziger Sträfling übrig war. Dieser konnte unter Umständen begnadigt werden. Unwillige Kämpfer wurden mit Peitschenhieben zum Kampf angetrieben.

damnatio ad gladium (*lat. Verurteilung zum Kampf gegen einen Gladiator*) Form der Todesstrafe im antiken Rom. Die Verurteilten mussten einen meist aussichtslosen Kampf gegen einen Gladiator bestreiten. Ob diese Form der Hinrichtung wirklich stattfand, ist umstritten. Es ist möglich, dass hierfür spezielle Gladiatoren, also eher Scharfrichter, eingesetzt wurden.

damnatio ad ludum (*lat. Verurteilung zum Tod durch einen Ludus*) Form der Todesstrafe im antiken Rom. Die Verurteilten wurden minimal in einem Ludus trainiert und ausgerüstet, um dann einen Kampf gegen einen Gladiator bestreiten. Der Unterschied zu damnatio ad gladium besteht darin, dass der Verurteilte bei Überleben seiner Kämpfe nach 3 Jahren begnadigt werden kann. Es muss angezweifelt werden, ob diese Form der Exekution von regulären Gladiatoren durchgeführt wurde [Senhr] oder ob die Verurteilten untereinander kämpften.

Dimachaerus Gladiator mit 2 Schwertern anstelle eines Schildes. Existenz und Details sind nicht eindeutig geklärt.

Editor *auch munerarius* Veranstalter von Gladiatorenspielen.

Eques Leichter Gladiator, zu erkennen an der Tunica. Kämpfte gegen seinesgleichen, erst beritten, nach Werfen aller Speere zu Fuß.

Essedraius Ein mittelschwerer Gladiator mit ovalem Schild. Kämpfte nur gegen seinesgleichen. Es wird vermutet, dass der Kampf auf Steitwagen eröffnet wurde, dies ist jedoch nicht eindeutig belegt.

Exercitium fortis *lat. Krafttraining* Übungen zur Kraftsteigerung, meistens Körpergewichtsübungen.

Exercitium pugnae *lat. Kampftraining* Freikampftraining und Sparring.

Familia *lat. Familie* ebenfalls als Bezeichnung für eine Gladiatorentruppe gebräuchlich.

Fascia *lat. Beinwickel* Beinpanzerung verschiedener Gladiatorenklassen. Je nach Klasse wird entweder ein Unterschenkel oder beide Beine komplett geschützt.. 77

Galea Begriff für römische Helm der Legionäre und Gladiatoren, meist aus Bronze, Messing oder Eisen.

- Gallus** Auf den besiegten Galliern basierender Gladiator. Die Ausrüstung entsprach der des Murmillo. Ca. 50 v.Chr. wurde der Gallus zu Murmillo umbenannt. , *siehe* Murmillo
- Gladiatur** Römische Sportart in der Berufskämpfer (Gladiatoren) meist im Duell zur Unterhaltung des Publikums gegeneinander kämpften. Die Gladiatur wurde im römischen Reich von 264 v. Chr. bis Anfang des 5. Jahrhunderts nach Chr. abgehalten.
- Gladius** Ein römisches Kurzschwert, hauptsächlich für Stiche genutzt, in Gebrauch in verschiedenen Ausführungen ab dem 3. Jh.v.Chr. bis zum Ende des römischen Reiches.
- Gradus stabare** Eine Haltung im Fechten. Das Bein auf der Schildseite ist vor dem auf Schwertseite; beide Beine sind gebeugt. 7
- Hasta** Eine römische, leichte Stoßlanze und Primärwaffe des Hoplomachus. 63
- Hoplomachus** Schwerer, dem griechischen Hopliten nachempfunder Gladiator. Primärer Gegner war der Murmillo. , *siehe* Murmillo
- Hordearii** (*lat. Gerstenmänner*) Bezeichnung für Gladiatoren, da diese sich primär von Gersteneintopf ernährten.
- Infamia** rechtliche Beschränkungen für geächtete Personengruppen, z.B. Gladiatoren.
- Jugula** Angenommener Ausruf des Publikums eines Gladiatorenkampfes welcher die Hinrichtung des Verlierers fordert..
- Lanista** Leiter eines Ludus, oft selbst ehemals ein Gladiator.
- Ludus** Eine Gladiatorenschule in der Gladiatoren lebten und trainierten.
- Manica** Armschutz von der Schulter bis zur Hand der meist aus Leinen gefüllt mit Rosshaar bestand und mit mehreren Lederbändern am Arm befestigt wurde. Ab dem 4.Jh.n.Chr. traten vereinzelt auch Manicae aus Metall auf.
- Mappa** kleines Stofftuch welches der Editor zu Boden wirft, um die Spiele zu eröffnen.
- Mensur** Der Abstand zweier Kämpfer, Begriff entspringt der Fechtkunst. 5
- Missio** Die Aufgabe eines Kämpfers, meistens angezeigt durch das Erheben eines Armes mit zwei ausgestreckten Fingern, Niederknien vor dem Gegner oder durch Fallenlassen von Waffe oder Schild.
- Munus** ein Dienst für die Allgemeinheit, z.B. zu Festtagen von Privatpersonen ausgerichtete Festlichkeiten für die Öffentlichkeit. Gladiatorenspiele(*munus gladiatorum*) fallen genauso in diese Kategorie wie Wehrdienst(*munera militae*) oder das Ausüben ziviler Ämter(*munera civilia*).
- Murmillo** Eine schwere Gladiatorenklasse die einem Legionär nachempfunden ist. Hauptgegner des Thraex. 4, *siehe* Thraex
- Naumachie** Darstellung von Seeschlachten für das römische Publikum. Mit erheblichem Aufwand wurden entsprechende Arenen geflutet und teilweise mehrere tausend Sklaven auf Schiffen kämpfte gegeneinander. Die Naumachie weist die wahrscheinlich höchste Todeszahl aller Kampfdarstellungen auf. Es ist nicht belegt, dass Gladiatoren an Naumachien teilnahmen.
- Ocrae** Beinschienen die die Front und Seite eines Unterschenkels schützen. Murmillo, Secutor und Provocator tragen jeweils eine Beinschiene (ca 30cm Höhe), Hoplomachus und Thraex trugen zwei Beinschienen die über das Knie reichten(ca. 55cm). 79
- Palma** Ein Palmenzweig (meist Dattel) wurde einem siegreichen Gladiator oft als Siegesymbol überreicht. Auf Grabsteinen erfolgreicher Gladiatoren sind sie ebenfalls oft zu finden.
- Palus** Ein Holzpfeiler an dem Legionäre und Gladiatoren Techniktraining für bewaffnete Angriffe durchführten.
- Parmula** Kleiner, rechteckiger, gebogener Schild des Thraex mit einer Kantenlänge von 50-60cm bei quadratischem Design oder 50x100cm bei rechteckigem Design.
- Parmularius** Gladiatoren die mit einem kleinen Schild kämpften, also Thraker und Hoplomachus. Der Begriff bezeichnet auch die Fans dieser Gladiatortypen.
- Pompa** Feierliche Prozession vor einem Munus. , *siehe* Munus
- Pontarius** Eine Spielart des Retarius. Er verteidigte eine hölzerne Brücke mit 2 rampenartigen Zugängen gegen 2 Secutores. Auf der Brücke lag ein Vorrat an Wurfgeschossen bereit, vermutlich Steine. , *siehe* Retarius

- Prolusio** Kämpfe zwischen Tironis und gelegentlich auch Adligen mit hölzernen Waffen die als Vorprogramm zu den richtigen Gladiatorenkämpfen dienten. Hier galt eine Teilnahme römischer Adliger nicht als unehrenhaft. Kaiser Commodus nahm immer wieder an ihnen teil.
- Provocator** Mittelschwerer Gladiator der gegen seinesgleichen antrat. Auffallend ist der Brustschutz und der dem eines Legionärshelm nachempfundene Helm.
- Pugio** Ein römischer Dolch, Sekundärwaffe des Retiarius. 66
- Pugnate!** (*lat. Kämpft!*) Ausruf des Summa Rudis um einen Kampf beginnen zu lassen.
- Radix exercitii** *lat. Techniktraining* Training einzelner Techniken mit und ohne Waffen.
- Rete** Das Netz des Retiarius..
- Retiarius** Leichter Gladiator der mit Netz und Dreizack kämpfte. Einzige Armatur ohne Helm was die Klasse sehr beliebt machte. Gegner war der Murmillo und später primär der Secutor. , *siehe* Secutor
- Rudarii** Gladiatoren die mit Langwaffen kämpften, also Hoplomachus und Retiarius.
- Rudis** Gladius aus Holz welches Gladiatoren überreicht wurde, denen nach einer erfolgreichen Karriere die Freiheit geschenkt wurde.
- Sagina** (*lat. Mastkraut*) Bezeichnung der Gladiatorennahrung, wahrscheinlich Puls [PQ07].
- Sagittarius** Eine leichte Gladiatorenklasse bewaffnet mit Bogen und Dolch. Da nur eine einzige bildliche Darstellung existiert, sind Details unklar.
- Samnit** Auf den besieigten Samniern basierender Gladiator. Ausrüstung ähnelt der des Murmillo.
- Saturnalien** römischer Festtag zu Ehren des Gottes Saturns. Nach 45.v.Chr. fanden die Saturnalien als mehrtägiges Fest statt. Gladiatorenkämpfe waren ein üblicher Bestandteil des Festes.
- Scaeva** Ein Gladiator der in Linksauslage kämpfte. Der Begriff ist ein Namenszusatz (*z.B. Murmillo Scaeva*), da theoretisch jeder Gladiator Linkshänder sein konnte. Meistens wurden Scaevas gegeneinander gepaart. 5
- Scissor** Schwerer Gladiator mit einem wiegemesserrförmigen Klingenaufsatz für den Arm. Kämpfte auch gegen den Retiarius. , *siehe* Retiarius
- Scutarius** Gladiatoren die mit großen Schilden, ähnlich einem Scutum, kämpften. Der Begriff bezeichnet auch die Fans dieser Gladiatorenengattungen. 11
- Secutor** (*lat. Verfolger*) Hauptgegner des Retiarius, ausgerüstet wie ein Murmillo mit Ausnahme des eiförmigen Helmes. Dieser besaß lediglich 2 kleine Augenlöcher und keine Verzierungen. , *siehe* Retiarius
- Sica** geschwungene, einschneidige Waffe des Thraex, basierend auf einem Kurzschwert thrakisch-illyrischen Ursprungs.
- Sine Missio** (*lat. ohne Gnade*) Ein Kampf ohne erlaubte Aufgabe (Missio). Der Verlierer des Kampfes wurde hingetrichtet. Obwohl in medialer Darstellung von Gladiatorenkämpfen stark überrepräsentiert, so war diese Form der Kämpfe selten, da zu kostspielig.
- Stantes Missi** (*lat. stehend entlassen*) Bezeichnung für das Unentschieden eines Gladiatorenkampfes. Beide Kämpfer durften die Arena dann lebend verlassen..
- State!** (*lat. Halt!*) Ausruf des Summa Rudis um einen Kampf zu unterbrechen.
- Subligaculum** Lendenschurz der der Gladiatoren, meist aus Leinen. 81
- Summa Rudis** Der Schiedsrichter der Gladiatorenkämpfe. Er trug meist eine helle Tunika und einen Stock. Er sorgte für die Einhaltung der Regeln während eines Kampfes.
- Thraex** Eine schwere Gladiatorenklasse, berühmt durch die genutzte Sica. Hauptgegner des Murmillo. , *siehe* Murmillo
- Tiro** Gladiatoren die ihre Grundausbildung noch nicht abgeschlossen haben und daher noch mit Holwaffen kämpfen. 4
- Tridens** ein Dreizack, Hauptwaffe des Retiarius.
- Umbo** *lat. Schildbuckel* eine runde Aussparung für die Hand in der Mitte eines Scutums. 34
- Venatio** Kampf wilder Tiere untereinander oder gegen Menschen.
- Venator** Gladiator der gegen verschiedene Tiere antrat und sie einfangen oder töten musste. , *vgl* Bestiarius
- Virtus** Größte charakterliche Tugend eines römischen Mannes oder Gladiators. Sie beinhaltet körperliche Leistungsfähigkeit, Mut, Tapferkeit, Gehorsam, Ausdauer in Niederlagen und Mäßigung im Siege. 4

Changelog

- Version 0.1: grundlegende Struktur, Grundlagen, einfache Angriffstechniken
- Version 0.2: einfache Verteidigungstechniken gegen Angriffe von oben links, mehr Bilder, Minipages
- Version 0.3: Kombinationsangriffe (4.3.5, 4.3.6, 4.3.1), erstes Schrittmuster, Bewegungsmustergrundlagen
- Version 0.4: Kombinationsangriffe überarbeitet, Sichelschritte, aus der Angriffslinie austreten, Schildgrundlagen, Kapiteleinleitungen
- Version 0.5: Korrekturen nach Küken, Erweiterung Trainingsplan, Einbinden aller Technikbilder Jerichow 2016, Restrukturierung der Kapitel, Schildschläge, Tritte, Konter gegen Tritte, Quellennachweise Mosaik
- Version 0.6: Verteidigungen gegen Hasta, Kampfweise gegen Hoplomachus, Bewegungsfehler, Haltungsfehler, Fallschule Sternschritte, Verteidigung gegen hohe Tritte, Variationen der Grundhaltung, Grundlegendes zu Angriffen, Kombinationsangriffe zu den Schultern, Glossar, weitere Quellenverweise
- Version 0.7: Grundlegendes Verteidigung, Integration der Verbesserungen von Exi, Küken, Balance beim Treten, Schildschlag gegen Schwertarm, Bilder Schildschlag gegen Schild und Schildschlage gegen Hand
- Version 0.8: Bilder für Haltungsfehler, Schildhaltungen, Grundhaltungsvariationen, Haltungsfehler, Treffer forcieren, Präzision mit Sica, Tritte, Kampf gegen Scutarii, Fitness, Technik, Taktik & Strategie, Einleitung, Neustrukturierung der Kapitel(Taktik, Einleitung, etc.), Kampf gegen den Retiarius, Dehnungsübungen, Stabilitätsübungen
- Version 0.9: Entfernen aller unfertigen Abschnitte und Vorbereitung für Veröffentlichung
- Version 1.0: erste Veröffentlichung