



Institut für  
Stabfechten

---

IMPULSSEMINAR FÜR LEHRER UND SCHÜLER

---

# Stabfechten

Mit Arne Schneider – Trainer & Leiter des Instituts für Stabfechten



»Darum tu auf deine Sinne und betrachte es ordentlich. Je mehr du dich darin im Spiel übst, desto mehr denkst du daran im Ernst.«

AUS EINEM DEUTSCHEN FECHTBUCH HS3227A, 14. JH.

## Was ist Stabfechten?

Stabfechten ist eine Mischung aus Stockkampf und dem Säbelfechten (19. Jh.). Auf dieser Basis hat Arne Schneider dem Gründer des Instituts für Stabfechten eine Fecht- und Bewegungskunst mit dem Stab entwickelt, die modernen Menschen Spaß macht, in der sie gleichzeitig ihren Körper und ihre Wahrnehmung entwickeln.



### STABFECHTEN IN KÜRZE

- Stabfechten ist eine Fechtkunst- und Bewegungskunst
- Stabfechten ist eine Mischung aus Stockkampf (weltweit) und Säbelfechten (Europa)
- Stabfechten basiert auf dem europäischen historischen Fecht- und Bewegungsspektrum.
- Stabfechten ist das Fechten mit einem Stab von 115 cm Länge
- Stabfechten hat ein eigenes Fechtssystem, das vom Institut für Stabfechten entwickelt wurde



### WAS PASSIERT BEIM STABFECHTEN?

Dadurch, dass man sich bewegt, bewegt sich auch etwas in einem selbst. Die Sinne werden wach, man ist präsent, ist im Jetzt, die Wahrnehmung weitet sich in alle Richtungen. Durch den Umgang mit seinem Gegenüber, der alles sofort widerspiegelt was man ihm selbst gibt, wird die eigene Entwicklung und dadurch die eigene Persönlichkeit gefördert.

### GESCHICHTE

In den alten europäischen Fechtbüchern, die nachweislich bis ins 13. Jh. reichen, richtet der Fechtmeister in den sogenannten Vorreden eindringliche Worte an seinen Schützling, um ihn nicht nur auf den Kampf im Fechtsaal vorzubereiten, sondern auch auf das Leben im gesellschaftlichen Umfeld hinsichtlich des eigenen Verhaltens.

Die äußere, körperliche Haltung nimmt Einfluss auf die innere, geistige Haltung und umgekehrt. Schon in der Vergangenheit wussten das die Menschen und formten hier in Europa ihren Geist und Körper mit klaren Bewegungen durch Fechtkunst. Dichter, wie *Goethe* und *Schiller* oder Maler wie *Albrecht Dürer* taten das nachweislich. Stabfechten ist eine faszinierende, elegante, dynamische europäische Fechtkunst, die leicht zu lernen ist.

## »Gebrauche all Deine Stärke in rechtem Maße.«

HANS TALHOFER 1420 – 1460

### Was bringt jungen Menschen Stabfechten?

Der Stab als verlängerter Arm ist das „Sprechwerkzeug“, den es kontrolliert zu führen gilt. Es macht Freude sich im partnerschaftlichen Austausch zu messen, einen respektvollen nonverbalen Dialog zu führen. Dabei wird klar, dass es um die innere Einstellung geht, mit der ich auf den anderen zugehe.

Seine Energie gezielt einzusetzen, seinem Körper Ausdruck zu verleihen, Gemeinschaft zu erleben und an den Gesetzmäßigkeiten des Gefechts zu lernen, wie man seine innere und äußere Haltung stärkt gibt in den Wirren des Alltags den Jugendlichen einen sicheren Halt. Darüber hinaus erleben die jungen Teilnehmer Jahrhunderte altes, europäisches Fechtwissen.

#### WAS WIR BEIM STABFECHTEN BENÖTIGEN

Gefochten wird ohne Schutzausrüstung, nur mit dem Stab. Den einzigen Schutz den wir haben ist unsere Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Konzentration im Jetzt. Diese wichtigen „Schutzfaktoren“ werden in vielen Vorübungen sensibilisiert und bewusst geschult.

#### Besonderheiten im Stabfechten:

- Altes Wissen trifft auf neues Wissen von heute.
- Geschichte mit dem eigenen Körper erleben
- Stabfechten steht auf vier Säulen: Persönlichkeit, Kommunikation, Wahrnehmung und Bewegung
- Einsatz im Bereich: Choreografie oder Freifechten



## »Fechter, lerne das Fühlen.«

14. JAHRHUNDERT

# » Den Stab zu führen heißt sich selbst zu führen.«

ARNE SCHNEIDER

## Impulsseminar – Für Schüler und Lehrer

Das gesamte Seminar setzt sich aus zwei Einheiten zusammen.

### EINHEIT 1

**Schüler lernen den Stab zu führen.**

Lehrer gehen in die Beobachterrolle. Sie beobachten die Schüler, wie sie handeln und reagieren, außerdem den Trainer und den Ablauf im Ganzen.

### EINHEIT 2

**Lehrer lernen den Stab zu führen.**

Lehrer erleben Stabfechten selbst und reflektieren ihre Erfahrungen.

Beim Stabfechten ist jeder aufgerufen, ständig sich selbst und den Anderen wahrzunehmen. Er führt mit seinem Gegenüber einen körperlichen Bewegungs-Dialog, dem er sich stellen muss und der seine ganze Persönlichkeit fordert. Eine lockere Atmosphäre des achtsamen Umgangs im Miteinander und Gegeneinander lädt ein zu experimentieren, sich auf neue Situationen einzulassen, auf den Anderen einzugehen, sich ihm aber auch standhaft bis herausfordernd entgegenstellen zu können. Das Innehalten, anschließende Mitteilen der eigenen Erfahrung und das stete Ausprobieren des neu erlangten Könnens sind dabei die Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung.

Das Impulsseminar im Stabfechten gibt Raum und Zeit, sich in der Kommunikation, der Wahrnehmung und der Bewegung zu schulen und sich dabei spielerisch immer wieder neu zu entdecken.

### SEMINARDAUER

1 oder 2 Tage

**Das Seminar ist in Blöcke unterteilt:**

Ein Seminarblock hat max. 30 Teilnehmer und einen zeitlichen Umfang von mindestens 2, maximal 4 Stunden.

**Ein Seminarblock hat folgenden groben Ablauf:**

1. Warm Up
2. Übungen in Wahrnehmungsschulung
3. Einführung in die Kunst des Stabfechtens
4. Nonverbaler Dialog –  
Die Stäbe und der Körper sprechen

**Bedingungen:**

- Stäbe werden gestellt.
- Sportliche Voraussetzungen sind nicht vonnöten.
- Das Seminar kann drinnen oder im Freien stattfinden.
- Der erforderliche Raum beträgt pro Person: 10 qm.
- Die Raumhöhe sollte mindestens 3,20 m sein.

### Impulse weiterführen!

Das Impulsseminar kann jederzeit fortgeführt und mit weiteren Blöcken vertieft werden.

Um längerfristig mit den Schülern in dem Bereich der Fechtkunst & Bewegungskunst Stabfechten weitere Impulse mit dieser Arbeit in Geist und Körper zu setzen, können Lehrer eine Trainerausbildung durch das Institut für Stabfechten absolvieren. Mehr dazu unter:

[www.stabfechten.de](http://www.stabfechten.de) > Für Sie > Ausbildung.

**Wir freuen uns über Ihr Interesse**

Institut für Stabfechten	FON:+49(0)711-4081589
Ansprechpartner:	post@stabfechten.de
Arne Schneider	<a href="http://www.stabfechten.de">www.stabfechten.de</a>