

Fit mit Hauen und Stechen

Der Kampf mit Degen, Florett oder Säbel kann süchtig machen. Ein schneller Sport, der viele Muskeln trainiert. Doch wichtiger als Kraft ist Präzision – im Körper und im Kopf

Von **YORK PIJAHN** und
ODILE HAIN (Fotos)

Töten!", ruft Trainer Mohammad Farokhmanesh lächelnd. „Töten!“ Elf Fechtschüler stehen entlang der roten, an einigen Stellen abgeblätternen Linie, die sich über den Holzfußboden der Sporthalle zieht. Hier ist der Ort, an dem der Angriff beginnt: der Stoß auf die Brust des Gegners. Die Oberkörper der Fechtschüler sind gerade in den engen weißen Fechtjacken, ihre Knie so weit gebeugt, als ritten sie auf dickbäuchigen Pferden. „Töten!“ Elf Arme strecken sich nach vorn, elf Klängen sirren voran, bis die Spitzen die Brust eines imaginierten Gegners treffen. Und sie durchbohren.

Karl Marx konnte es, Winston Churchill und mehrere amerikanische Präsidenten. George Washington war ein begnadeter Fechter, heißt es. Sein Nachfolger Theodore Roosevelt soll sogar im Weißen Haus trainiert haben. Ein Sport und eine Sucht. Wenn Fechter vom Kampf mit Florett, Degen und Säbel sprechen, dann in Superlativen: die eleganteste Art zu kämpfen, die es gibt! Ballett mit Waffen! Körperbeherrschung auf höchstem Niveau! Schach mit der Geschwindigkeit eines Formel-1-Wagens!

25 000 Frauen und Männer greifen in Deutschland regelmäßig zu den Waffen. Mona Mletzko ist seit sieben Wochen eine von ihnen. Die 26-jährige Grafikdesignerin besucht heute die letzte von sieben Stunden im Fecht-Anfängerkurs des Hamburger Sportvereins „Grün-Weiß-Eimsbüttel“. 17 Euro kostet die Mitgliedschaft jeden Monat, weniger als die Hälfte

Attacke durch die Luft: Beim Flèche springt der Angreifer dem Gegner entgegen und trifft mit großer Wucht



Und Stich: Aus der Quint-Position heraus hat die rechte Fechterin einen Treffer gesetzt (linkes Bild). Er zählt, wenn sie das Angriffsrecht hatte. Weil das oft wechselt, schauen auch im Training andere Fechter – wie hier Mona Mletzko – als Schiedsrichter zu

von dem, was die meisten Fitnessstudios verlangen.

In den bisherigen Trainingsstunden hat Mona Mletzko vor allem zwei Dinge gelernt: Schnelligkeit und Rhythmusgefühl. Heute ist der Tag, auf den sie sechs Wochen gewartet hat: Sie wird das erste Mal wirklich kämpfen. Mit echten Waffen. Und gegen einen echten Gegner. Zum Aufwärmen steht sie als Zweite von rechts in der Reihe der elf Fechtchüler und sticht mit Wucht ihr Florett nach vorn. „Töten“ – mit diesem Kommando spornst Mohammad Farokhmanesh seine Schüler zu mehr Entschlossenheit an,

ruft er über das Getrappel der Füße hinweg. Aus einer galoppierenden Herde wird langsam ein Gleichklang, der sich jeder Geschwindigkeitsänderung des Trainers anpasst. Gleichmäßig schwingt der Hallenboden. Fünf Minuten läuft die Gruppe, zehn, 15, die T-Shirts werden feucht, Haare kleben an der Stirn. „Fechter müssen den Rhythmus ihres Gegners annehmen können. Sie müssen von blitzschnell auf langsam umschalten.“

Martin Winter ist 29 und seit 20 Jahren Fechter. Sein Oberkörper steckt in einer dicken, schwarzen Schutzweste, die die Klängen seiner Schüler abhält. Sein rech-

„Sitzen“ nennen Fechter diese Position, die anstrengender ist, als ihr Name vermuten lässt. „In einigen Fechtschulen trainieren die Anfänger das Sitzen sowie Vorwärts- und Rückwärtsschritte ein Jahr lang. Wir machen das hier etwas schneller“, sagt Winter. Dann verteilt er die Waffen.

So wie Musiker oft als Erstes lernen, eine C-Flöte zu spielen, so beginnen viele Fechter ihre Ausbildung mit dem Florett. Es ist die klassische Anfängerwaffe auf der Planche, wie die Sportler ihre Fechtbahn nennen. Auch Mona Mletzko hält jetzt ein Florett in der Hand. Ein halbes Kilo wiegt die 90 Zentimeter lange Klinge samt Griff.

Beim Klingenkampf sind Siege vor allem Kopfsache

wenn eine Klinge zu zaghaft nach vorn schnell, zu unsicher Richtung Ziel stochert. Auch wenn das Kommando martialisch klingt, geht es beim Fechten nicht um brachiale Kraft oder ungezügelter Wut – sondern um Präzision.

Martin Winter, der gemeinsam mit Mohammad Farokhmanesh die Neulinge im Fechtclub trainiert, lässt die Gruppe zu Beginn jeder Stunde auf der Stelle laufen, während im Hintergrund bereits die Degen der langjährigen Fechter aufeinander treffen. „Übernimmt meinen Rhythmus!“

ter Unterarm ist so breit wie der Bizeps eines erwachsenen Mannes. Das komme durch das Halten der Waffe, sagt er. „Das braucht Kraft, da kriegt man Muskeln, ganz einfach.“

Winter lässt seine Schüler die Oberschenkel dehnen, dann die Waden. Und auf den Ruf „Stellung“ nehmen Mona Mletzko und die anderen Neulinge immer wieder die breite, tiefe Haltung der Fechter ein, bei der die Füße im rechten Winkel zueinander stehen, während rechter Fuß und rechter Arm in Richtung Gegner deuten.

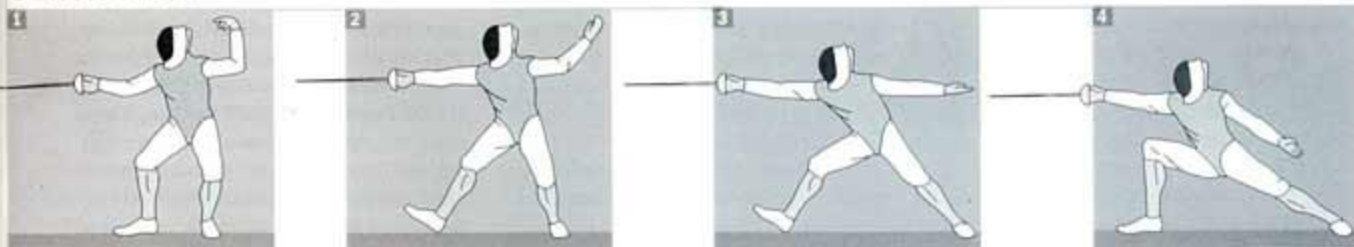
Im frühen 17. Jahrhundert wurde das Florett erfunden – ob in Italien oder Frankreich, darüber streiten sich die Experten. Als ungefährliche Trainingswaffe und Ersatz für den schwereren Degen wurde es die beliebteste und am meisten benutzte Fechtwaffe. Für das Florett gilt: Nur mit der Spitze darf getroffen werden und nur auf den Torso; Treffer auf Arme, Beine, den Kopf sind ungültig.

„Durch die kleine Trefferfläche lernen Florettchüler sehr präzise zu kämpfen“, weiß Karsten Lütteken, 30, Diplomspor-



Unter der Maske sind Außen-geräusche gedämpft, die Augen des Gegners nicht zu erkennen. Der Blick richtet sich auf dessen Waffe

DER AUSFALL



So funktioniert der einfachste und schnellste Weg, einen Gegner anzugreifen: **1. FECHTSTELLUNG** Die Knie sind leicht gebeugt, die Füße stehen im rechten Winkel zueinander, die Waffe ist auf den Gegner gerichtet **2. SCHRITT VORAN** Als erste Vorwärtsbewegung wird der Waffenarm gestreckt, der rechte Fuß schnell nach vorn **3. GEWICHT NACH VORN** Mit Kraft aus dem linken Bein schiebt sich der Fechter in Richtung Ziel. Um die Balance zu halten, streckt er den linken Arm **4. ENDPOSITION** Während die Klingenspitze (im Idealfall) trifft, fängt das rechte Bein gezielt die Wucht des Angriffs ab

Dressed (not) to kill: Was Fechter anziehen

Hauen? Oder lieber nur stechen? Wie gekämpft wird, hängt von der Klinge ab. Schutzkleidung sorgt dafür, dass kein Stoß zu weit geht



1 DER SÄBEL (auf dem Foto links) ist eine Hieb- und Stoßwaffe. Das heißt: Mit ihm darf gestochen und geschlagen werden. 88 Zentimeter misst die Klinge von der Spitze bis zum Handschutz, dem „Korb“. Säbelfechter dürfen den ganzen Oberkörper samt Armen angreifen. Preis: 40 bis 95 Euro.

2 DAS FLORETT (Mitte) wiegt 500 Gramm, hat eine 90 Zentimeter lange, stumpfe und sehr biegsame Stahlklinge mit viereckigem Querschnitt. Es ist eine reine Stoßwaffe und das perfekte Gerät für Anfänger. Nur Treffer auf den Rumpf zählen. Preis: 50 bis 80 Euro.

3 DER DEGEN ist so lang wie das Florett, hat aber einen viel größeren Handschutz und eine Klinge mit dreieckigem Querschnitt. Degenfechter dürfen den ganzen Körper treffen. Preis: 35 bis 50 Euro.

4 DIE KLEIDUNG besteht aus Fechtthose, Jacke, Strümpfen, Maske, einem Handschuh, der die Waffenhand schützt, und einem Unterziehhemd, „Plastron“ genannt. Die Maske, egal, ob sie ein Gitter- oder Plexiglasfenster hat, muss 1600 Newton aushalten. Das entspricht einem Gewicht von 160 Kilo.

Nicht jeder Treffer zählt

Fernsehbilder von Fechtturnieren sind oft verwirrend. Denn die Angriffe sind blitzschnell und die Regeln kompliziert. Eine Erklärungshilfe



ANGRIFFSRECHT. Beim Florett- und Säbelfechten kann nur der Fechter einen gültigen Treffer landen, der das Angriffsrecht hat. Das hat jeweils der Sportler, der als Erster seine Klingenspitze mit gestrecktem Arm auf den Gegner deutet. Um sich das Angriffsrecht zu erobern, muss die Waffe des Gegners pariert, sprich: zur Seite geschlagen werden. So kommt es, dass während eines Gefechts das Angriffsrecht ständig wechselt und der Schiedsrichter, Obmann

genannt, entscheidet, welcher Punkt zählt – und welcher nicht. Degenfechten ist von dieser Regel ausgenommen: Wer hier trifft, punktet.

ELEKTRONISCHE TREFFERANZEIGE. In der Spitze von Degen und Florett steckt ein gefederter Schalter. Trifft die Waffe mit einer Energie, die mehr als 500 Gramm (Florett) oder 750 Gramm (Degen) entspricht, wird dieser Schalter betätigt. Ein zwölf Volt starker Stromstoß fährt in die so genannte Elektroweste des Gegners und von hier ins elektrische Trefferanzeigergerät.

Beim Säbelfechten löst jeder Kontakt mit der Schneide das Signal aus. Bei einem Treffer leuchtet auf der Seite des Angreifers eine Lampe auf. Ist der Treffer gültig, leuchtet sie farbig, ist er ungültig – beim Florettfechten zum Beispiel auf dem Oberschenkel –, leuchtet sie weiß.

wissenschaftler und Fechtdozent an der Sporthochschule Köln. Vor 13 Jahren nahm der Fünfkämpfer das erste Mal eine Waffe in die Hand, heute bildet er pro Semester 70 Fechter aus.

Der Degen wiegt ein halbes Pfund mehr als ein Florett, der Schutz, der den Griff umwölbt – die so genannte Glocke – ist größer und gibt einen hellen Klang, wenn die gegnerische Klinge auf sie niedersaut. Lütteken: „Der Degen war früher die klassische Duellwaffe im Morgenrauen.“ Und eine tödliche. Obwohl im 17. Jahrhundert Duelle in den meisten Ländern Europas verboten waren, starben allein in den ersten neun Jahren der Regentschaft Ludwigs XIV. rund 900 Franzosen durch die Klinge eines Duellgegners. Die dritte Waffe, mit der Fechtspieler kämpfen, ist der Säbel. Für ihn gilt: Nicht nur Treffer mit der Spitze – wie bei Florett und Degen –, sondern auch Hiebe mit der Klinge zählen.

Egal, welche Waffe ein Fechter wählt – für alle lernt er acht verschiedene Positionen, die so genannten Klinglagen: Prim, Second, Terz, Quart, Quint, Sixt, Septim und Oktav. Sie dienen dazu, den Körper vor der Waffe des Gegners zu schützen, um dann selbst anzugreifen. Um etwa die Sixt-Position einzunehmen, wird die Klinge aus der Ausgangsposition nach rechts oben, bei der Septim nach links unten bewegt. Auch Superstars der Fechtsszene trainieren diese Positionen tausendfach, bis die Klinge wie von allein durch die Luft fliegt, das Eisen des Gegners abwehrt und dann ihr Ziel findet.

Es wird dunkel vor den Augen von Mona Mletzko, als sie die Fechtmaske über ihren Kopf zieht. Das vergitterte Visier verringert die Sicht, die Geräusche aus der Halle dringen nur noch gedämpft ans Ohr. „Ganz locker. Einfach mal gucken, an welcher Stelle ihr durchkommt“, sagt Trainer Martin Winter. „Es ist ein Spiel.“ Mona Mletzkos Gegner heißt Frank Scherler, ist 32 und Sportlehrer. Er hat sieben Jahre Kung Fu trainiert, spielt Inline-Hockey und überragt Mona Mletzko um eine Kopfeslänge. Mona gegen Goliath.

Die Fechtbahn ist 14 Meter lang, knapp zwei Meter breit und wird von einer Mittellinie durchschnitten. Das Gefecht beginnt an den Startlinien. Vier Meter beträgt der Abstand zwischen ihnen – die so genannte Mensur. „Bereit?“ Mona Mletzko und ihr Gegner gehen in Position. „Und los!“ Der eigene Atem ist laut unter der Maske, die Augen des Gegners sind nicht zu erkennen. „Die Augen greifen euch



Ein Fechtkampf fordert höchste Konzentration, daher braucht der Kopf anschließend eine Pause. Auch viele Muskeln müssen auf der Drei-Minuten-Distanz alles geben. Lohn des Schnellkraftsports: feste Bein-, Bauch- und Rückenmuskeln – und ein knackiger Po

nicht an“, mahnt die Stimme von Martin Winter, die von außerhalb des vergitterten Gesichtsfelds herüberklingt. „Achtet auf die Glocke, wenn ihr sehen wollt, wo seine Waffe hingehet.“ Vor, zurück, vor ... und Ausfall! Mona Mletzko geht einen weiten Schritt nach vorn, streckt das hintere Bein, spreizt den linken Arm ab – und trifft.

„Auch wenn die Beine noch können, irgendwann wird man einfach im Kopf so müde“, wird Mona Mletzko später über

Treffer kommen so schnell, dass es für die Zuschauer und einen selber manchmal kaum nachvollziehbar ist.“

Unter das Stichwort Schnellkraft könnte man das Bild eines Fechters ins Sportlexikon drucken. Rücken- und Bauchmuskeln, Oberschenkelstrecker und Unterarm, Hüft- und Gesäßmuskulatur arbeiten blitzschnell und werden trainiert, wenn Klingenschwinger auf die Planche gehen. 480 Kalorien verbrennt

zu Paralympics geschickt. Ursula Burkert, 54, ist hier Persönlichkeitstrainerin und Pfarrerin. Seit 18 Jahren ist sie Mitglied im Fechtclub ihrer Heimatstadt, seit drei Jahren bringt sie in Wochenendseminaren Führungskräften bei, durch Fechten mental stark zu werden.

„Beim Fechten lernt man, sich Auge in Auge gegenüberzustellen“, sagt Burkert, „und ein eindeutiges Zeichen zu setzen: Ich werde nicht kuschen.“ 14 Teilnehmer

„Das ist wie Fangenspielen im stärksten Koffeinrausch“

das Gefecht sagen. „Es ist wie ein Spiel. Wie Fangenspielen im stärksten Koffeinrausch. Du musst dich sofort entscheiden, was du tust.“ Schmerzen? Nein, man spüre die Klinge kaum, wenn sie trifft. Erst beim Umziehen wird Mona den apfelgroßen blauen Fleck entdecken, den das Florett des Gegners auf ihrem Oberarm hinterlassen hat.

Wer als Erster fünf Treffer landet, gewinnt, so einfach ist das Reglement. Drei Minuten dauert ein Gefecht maximal. „Mehr wäre auch gar nicht drin“, sagt Mona Mletzko, nachdem sie sich die Fechtmaske vom hochroten Kopf gezerrt hat. „Die Energie ist jetzt auf null. Die

ein 80 Kilo schwerer Fechter pro Stunde, so viel wie ein durchschnittlicher Radfahrer in der gleichen Zeit.

Doch nicht der Körper ist der entscheidende Faktor, sondern der Kopf. „Ich habe schon Fechter auf der Bahn zusammenbrechen und weinen sehen“, sagt Martin Winter. Andere schreien nach jedem Treffer, als entweiche Dampf aus einem Hochdrucktopf. „Der Druck ist enorm.“ Die Expertin für diese Anspannung, für das Gefühl, allein vor einem Gegner zu stehen, lebt in der Hauptstadt der deutschen Fechter: in Tauberbischofsheim. Seit 1976 hat der Tauberbischofsheimer Fechtclub 45 Athleten zu Olympischen Spielen und fünf

je Kurs lernen hier den Umgang mit dem Florett – „und mehr als das“, wie die Trainerin betont. Fechter können treffen, ohne zu verletzen. Sie machen nicht weiter, bis der Gegner k.o. ist, sondern gehen nach jedem Punkt auf die Startlinie zurück. Sie lernen Fair Play und was es bedeutet, Macht zu haben und sie zu nutzen.

Eine Kursteilnehmerin, Personalleiterin einer Firma in Süddeutschland und Mutter von zwei Kindern, fasst ihre Erfahrung auf der Fechtbahn so zusammen: „Ich weiß jetzt, was ich kann. Ich weiß jetzt, was möglich ist. Und auch wenn es martialisch klingt: Ich weiß jetzt, wie man Kämpfe gewinnt.“ ■