

Stabfechten

Fechtkunst und Bewegungskunst für Mann und Frau

Arne Schneider

Einleitung

Der Stab oder Stock als verlängerter Arm ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Waffe. Im Stabfechten verbinden sich die alten europäischen Traditionen von Stockkampf und Säbelfechten zu einer noch jungen Fechtkunst.

Erfolgslebnisse sind beim Stabfechten von Anfang an für jeden gegeben, das wiederum stärkt das Selbstvertrauen. Jeder der einen Stab halten kann hat die Möglichkeit in die Interaktion mit einem Partner zu treten. Durch Aktion, Reaktion in verschiedenen Situationen wird ein sofortiges Feedback möglich und der Transfer zum Alltag hergestellt. Das Anschauen, das Analysieren von Stärken und Schwächen und die sofortige Umsetzbarkeit, fördern ein bewusstes Verhalten und fordern ein flexibles Denken. Weiter noch eine realistische Selbsteinschätzung, eine Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit, das Verlassen können eingefahrener Wege und die Fähigkeit sich auf neue Anforderungen einzustellen. In einer Welt in welcher der Mensch ständig neuen Anforderungen unterliegt, Flexibilität an den Tag legen muss und gleichzeitig noch eine eigene Haltung haben sollte, stärkt diese Methode im Erleben das eigene kreative Potential und eine souveräne Präsenz.

Methode

Arne Schneider, Inhaber des Instituts für Stabfechten und Entwickler des Fechtsystems wird in diesen Tagen eine kleine praxisbezogene Einführung von ca. 2 Std. in die Fechtkunst Stabfechten geben.

„Stabfechten ist für mich eine Kunstform des Fechtens, dynamisch und elegant. Es macht Spaß, wenn eine energetische Übereinstimmung mit dem Partner aufkommt, es entstehen schöne Momente. Wenn die Bewegung fließt

scheint alles miteinander zu verschmelzen.“

(A. Bauer – Bühnenfechtlehrerin und Choreografin)