

# Kein plumpes Hauen!

## ■ S-WEST

Am Donnerstag, 10. April, wird im Gemeindehaus der Elisabethenkirche in der Schwabstraße 74 ein Schnuppertraining im Stabfechten angeboten. Jugendliche bis zwölf Jahre trainieren von 16.30 bis 18 Uhr, Erwachsene anschließend von 18 bis 19.30 Uhr. Dwight Eisenhower, Präsident der USA, sagte einmal: Fechten reinigt den Geist. Das kann Arne Schneider bestätigen. Er bietet mit seinem Institut für Stabfechten das Training an. Stabfechten hat mit plumpem Hauen und Ste-

chen nichts zu tun. „Wir prügeln nicht, wir fechten mit den Stäben“, sagt Arne Schneider.

*Was das Stabfechten für ihn bedeutet und für wen es sich eignet, erfahren Sie in der lokalen Titelgeschichte auf Seite 2.*

Wer einen Stab in der Hand halten kann, kann auch fechten.

Die Freude an Bewegung kommt mit dem Fechten, sagt Arne Schneider.

Foto: z



# Stabfechten als Schlüssel zu sich selbst

Schnuppertraining im Gemeindehaus der Elisabethenkirche



Im Stabfechten, dem Fechten mit dem Stab von 1,15 Meter Länge, geht es darum, sich seiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden. Foto: z

Hiebe, Parade, Stabkontrolle, Gefecht – das ist die eine Seite des Stabfechtens. Verantwortung übernehmen, reflektieren und seinen Körper bewusst wahrnehmen – das ist die andere Seite des Sports. Arne Schneider lehrt das Stabfechten und bietet am 10. April wieder ein Probetraining für Jugendliche und Erwachsene an.

ANDREA ROTHFUSS

## ■ S-WEST

„Für mich ist Stabfechten ein Schlüssel zu sich selbst. Als Mensch der sich gerne bewegt, finde ich über die Bewegung zu mir. Sobald ich mich bewege, bewegt sich auch etwas in mir. Meine Sinne werden wach, auch mein Orientierungssinn. Nach einem Gefecht fühlt es sich körperlich an, wie nach dem Joggen und geistig als hätte jemand im Kopf wieder aufgeräumt“, sagt Arne Schneider über das Stabfechten. Er hat das Institut für Stabfechten gegründet und bietet Seminare und



Stabfechten ist eine moderne Fecht- und Bewegungskunst. Seit Menschen einen Stab in die Hand nehmen konnten, haben sie sich damit gegen Angreifer verteidigt. Foto: z

Kurse für Gruppen und Firmen an.

Stabfechten ist seiner Meinung nach leicht zu lernen. Man brauche lediglich Neugier und Offenheit, sich auf Neues einzulassen. Das Fechten hat eine lange Tradition und wurde auch schon von berühmten Persönlichkeiten genutzt. Arne Schneider weiß: „Viele Künstler, Dichter und Denker fochten in ihren Zeiten mit jeweils

unterschiedlichen Fechtgeräten. So focht Albrecht Dürer mit dem Langen Schwert, Goethe und Schiller mit dem Hofdegen, Eisenhower mit dem Florett. Sie alle schätzten den Wert des Fechtens, weil es sie in ihrem flexiblen Denken schulte und ihre Wahrnehmung weitete.“ Stabfechten ist für Arne Schneider ein Ausgleich für die Mühen des Alltags in Körper und Geist. Stabfech-

ten verbessere die Koordination, Ausdauer und stärkt den Rücken und die Beinmuskulatur. Recht schnell erfahre der Teilnehmer erste Erfolgserlebnisse und komme durch Hiebe und deren Paraden schon in den ersten paar Stunden in den Genuss eines Gefechts. „Durch die Art und Weise wie wir das Stabfechten unterrichten erfährt er aber auch, was er dafür braucht. Aufmerksamkeit, Stabkontrolle, Beherrschung von Geist und Körper, respektvollen Umgang, das alles benötigen wir um auf Dauer im Training und im Gefecht vertrauen zu können.“

Informationen: Interessenten für das Schnuppertraining am 10. April im Gemeindehaus der Elisabethenkirche in der Schwabstraße 74 sollten bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen. Ab Donnerstag, den 8. Mai fangen wieder Kurse an. Weitere Informationen bekommt man bei: Arne Schneider, Telefon 408 15 89 oder auf [www.stabfechten.de](http://www.stabfechten.de), Rubrik Kurse.