



VIDARBODUA®  
STABFECHTEN

# Hieb- und stichfest mit Vidarbodua Stabfechten

Seminare, Kurse,  
Ausbildungen

# Historische Fechtkunst

## Der Stab weltweit

Der Stab oder Stock ist in der Menschheitsgeschichte ab dem Moment zu einer Waffe geworden, in der ein Mensch sein Leben oder das eines anderen verteidigte. Der Stab, so einfach er wirkt, glatt, mit zwei Enden, kann also recht schnell zu einer Waffe werden. Egal auf welchem Kontinent wir uns gerade aufhalten, das Kämpfen oder Fechten mit dem Stab finden wir überall. Es gibt allerdings Nationen, die im Laufe der Geschichte ihren Stockkampf so stark entwickelt und verfeinert haben, dass er zu einer „Stockkampfkunst“ kultiviert wurde und das Führen des Stockes mehr als nur ein Hauen und Stechen ist. So wie z.B. in China / Kung Fu, Japan / der Langstab „Bo“, auf den Philippinen / „Escrima“, „Kali“ oder „Arnis“. Stockkampf finden wir also weltweit mit unterschiedlichen Stablängen, in verschiedenen Zeitperioden, mit verschiedenen Hintergründen und zum Teil noch heute.



### weltweit

Der Stock oder Stab ist weltweit zu finden. In manchen Ländern existiert der Stockkampf immer noch als Tradition

### Stab auch in europäischen Ländern:

Frankreich / La Cannes  
Portugal / Jogo do pau  
England / Quaterstaff  
Irland / Bataireacht „Bata“  
Deutschland / Halbe Stange

## Der Stab in Europa

Werfen wir einen Blick auf Europa, finden wir den Stab auch in diesen Ländern:

Frankreich / La Cannes  
Portugal / Jogo do pau  
England / Quaterstaff  
Irland / Bataireacht „Bata“  
Deutschland / Halbe Stangen

Nach neuen archäologischen Funden 2011\* wissen wir sogar, dass die Kelten in der Spätbronzezeit (1300-800 v. Chr.) ihre Speere nicht nur zum Werfen benutzten, sondern auch als Hieb Waffen.

\*SPIEGEL 24/2011, Seite 108

Ab dem 16. Jh. finden wir nachweislich in historischen, deutschsprachigen Fechtbüchern von Joachim Meyer und Paulus Hector Mair u.a. den Stab als Übungswaffe, um den Körper locker werden zu lassen und den Menschen an ein fremdes Element, das nicht Teil des Körpers ist, zu gewöhnen. In England schrieb Alfred Hutton, Captain der King's Dragoon Guard, in seinem Buch „Cold Steel“ 1889: *„Die Heranführung des Stabes wird in der ital. und franz. Armee vollzogen. Einerseits mit der Absicht, die Männer mit diesem bewundernswerten, hochinteressanten Gymnastiktraining geschmeidig und locker werden zu lassen, andererseits sie*



### europaweit

Auch in Europa wurde der Stock oder Stab als Vorübungswaffe eingesetzt

mit der Kenntnis in der Handhabung der Musketen und Schwertbajonette vertraut zu machen." Der Stab diente also nicht nur zur Verteidigung, sondern wurde als Vorübungswaffe eingesetzt, welche den Körper und das Bewegungsverständnis schult.



Albrecht Dürer 15. Jh. – Langes Schwert



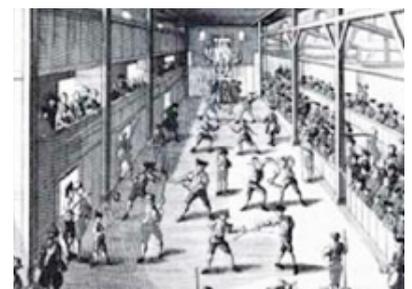
P.H. Mair 16. Jh. – Halbe Stangen

## Wiedergeburt einer vergessenen Kunst in Europa

Ab dem 14. Jahrhundert begannen die Fechtmeister, eigene Bücher zu verfassen, welche die Techniken z.B. des Langschwertfechtens darstellen und beschreiben. Waren zunächst diese Bücher nur für den Eingeweihten zu gebrauchen, richteten sich spätere Werke an den Lernenden und Anfänger. Die beachtliche Anzahl von Fechtbüchern der verschiedenen Meister gibt uns heute die Möglichkeit, Darstellungen und Beschreibungen einzelner Techniken miteinander zu vergleichen und auf diese Weise eine realistische Vorstellung von ihrer Umsetzung zu bekommen.

## Charakterschulung durch Fechtkunst

Man schätzte schon zu Zeiten des Rittertums die charakterbildende Eigenschaft des Kampftrainings und nun konnte man dies außerhalb des militärischen Sektors in die Erziehung einfließen lassen. So behielt die Lehre des Fechtens stets den Anspruch, eine ritterliche („edle“) Kunst zu sein. Es entstanden Fechtschulen verschiedener Ausrichtung und jede bemühte sich die Kunst des Fechtens zu vervollkommen. Das Fechten und (besonders im Italien des 16. - 17. Jahrhunderts) die besuchte Fechtschule wurden Statussymbol, ein Zeichen für Bildung und Noblesse.



Fechthalle, Deutschland 17. Jh.

## Vidarbodua® Stabfechten

Vidarbodua Stabfechten ist eine moderne Fechtkunst mit einem Holzstab von 115 cm Länge. Sie wurde von Arne Schneider entwickelt, dem Gründer des Instituts für Stabfechten. Die Fechtkunst ist das Stabfechten. Vidarbodua ist die Form und Methode mit der Stabfechten weitergegeben wird. Es ist eine Mischung aus Stockkampf und Säbelfechten. Stabfechten basiert auf 11 Grundhieben, einem Stich und Paraden mit dem Ziel folgende Bereiche zu fördern: Bewegung, Wahrnehmung, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Die Wurzeln des Stockkampfes reichen bis in die Anfänge der Menschheitsgeschichte. Seit Menschen einen Stab in die Hand nehmen konnten, haben sie sich damit vor Angreifern verteidigt. Im Lauf der Zeit entwickelten Kulturen aller Erdteile den Stockkampf zu einer Kampfkunst, in der es um mehr als plumpes Hauen und Stechen geht. Manche Länder pflegen die Kunst noch heute. Wir finden Kung Fu in China, Donga in Afrika oder Eskrima, Kali und Arnis auf den Philippinen. Ebenso kultivieren die Europäer das Fechten mit Stäben: Halbe Stangen in Deutschland, Bata in Irland, Quaterstaff in England, in Portugal Jogo do Pau und in Frankreich La Canne.



Ziele der Grundhiebe im Fechtssystem Vidarbodua Stabfechten



Prim – Säbelfechten



Seitparade – Stabfechten

Vidarbodua Stabfechten in Kurzform:

- Vidarbodua Stabfechten ist eine Fechtkunst- und Bewegungskunst
- Vidarbodua Stabfechten basiert auf dem europäischen historischen Fecht- und Bewegungsspektrum
- Vidarbodua Stabfechten ist eine Mischung aus Stockkampf (weltweit) und Säbelfechten (Europa)
- Vidarbodua Stabfechten ist das Fechten mit dem Stab von 115 cm Länge
- Vidarbodua Stabfechten hat ein eigenes Fechtssystem



### Fechtwerkzeug Stab

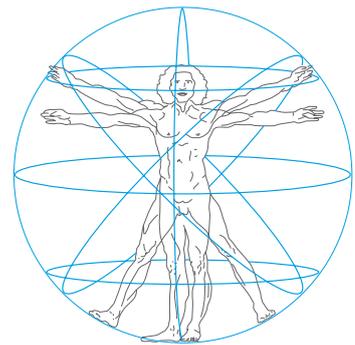
Im Vidarbodua Stabfechten wird mit einem Rattan-Stab von 115 cm Länge gefochten.

Arne Schneider hat die vergessenen europäischen Lehren studiert, die neben fechterischen Fertigkeiten immer auch die Sinne und den Charakter schulen. Auf dieser Basis hat er eine Fecht- und Bewegungskunst mit dem Stab entwickelt, die modernen Menschen Spaß macht, in der sie gleichzeitig ihren Körper und ihre Wahrnehmung entwickeln.

## Den Stab zu führen heißt sich selbst zu führen

Einzelnen wirken Hiebe, Stiche und Paraden einfach. Im fließenden Zusammenspiel von Hieben, Stichen und deren Paraden wird das Vidarbodua Stabfechten durch die Variationsvielfalt immer komplexer und erfordert einen wachen, aufmerksamen Geist und eine klare Stabführung. Vidarbodua Stabfechten ist mehr als ein Sport, denn im Stabfechten wird, wie in allen Kampf- und Fechtkünsten der Körper und Geist geschult. Sobald die Stäbe in der Bindung mit dem Stab des Fechtpartners stehen, entsteht eine Kommunikation. Durch stetige Wiederholungen lernt man den Partner „zu lesen“ und „zu verstehen“. Während des Fechtens sind Präsenz, das im „Jetzt sein“ gefragt, das bewusste Handeln ebenso wie die Intuition. Durch den Stab, der als Verlängerung des Armes dient, weitet sich die Wahrnehmung bis zur Stabspitze und weiter noch bis in den Raum, der den Stabfechter umgibt. Die Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung verbessert sich, das Selbstwertgefühl und Vertrauen wird gestärkt. Ein aktiver Wechsel zwischen Aktion und Reaktion, innehalten, beobachten und wieder in die Handlung gehen, fördern die Flexibilität im Denken. *„Vidarbodua Stabfechten ist lernen in Bewegung. Es schult Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Flexibilität, Impuls- und Selbstkontrolle und damit zentrale Fähigkeiten, auf die es im Leben ankommt – und das mit Freude, dem wichtigsten Faktor für erfolgreiches Lernen.“* So beschreibt die Sport- und Neurowissenschaftlerin Dr. Sabine Kubesch ihre Erfahrung mit Vidarbodua Stabfechten. Das Ideal ist es, die Aufmerksamkeit und Stabführung so einsetzen zu können, dass der Fechter zu jedem Zeitpunkt, das Richtige tut und sich wie eine Energie-Kugel durch den Raum fortbewegt. Ziel des Vidarbodua Stabfechtens ist es, seine eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und sich in seiner Persönlichkeit zu entwickeln. Genauer betrachtet ist der Stabfechter selbst die Waffe nicht der Stab! Entscheidend ist, was jeder mit dem Stab macht und wofür er ihn einsetzt. Gerade weil er sich damit auseinandersetzt lernt er Verantwortung zu tragen und sich der Konsequenzen seines Handelns bewusst zu sein. Die Fechtkunst ist immer auch mit der Arbeit an sich selbst verbunden.

Möchten Sie Vidarbodua Stabfechten auch einmal erleben? Dann schauen Sie doch gleich unter Kurse oder Seminare. **Wir freuen uns auf Sie!**



### Ideal des Fechters

Sich wie eine Kugel in alle Richtungen sicher durch den Raum bewegen und im richtigen Moment das Richtige tun.

Hier klicken:

**» Mit der eigenen Energie arbeiten und spielerisch zu lernen, machen das Erlebte unvergesslich.«**

# Das Institut für Stabfechten

Das Institut für Stabfechten befasst sich mit folgenden Aufgaben:

Forschen in der europäischen Fechtkunst – **Geschichte, Praxis, Transfer**  
 Verbreitung – **Fechtkunst & Bewegungskunst Stabfechten**  
 Vermittlung – **Stabfechten, Impulsarbeit und Wertevermittlung**  
 Aus- und Weiterbildung – **Stabfechten als Zusatzqualifikation**  
 Kooperation – **Ergänzungen in der Zusammenarbeit mit anderen Experten**

Das Institut für Stabfechten wurde von Arne Schneider gegründet, der auch das Vidarbodua® Stabfechten als Fechtkunst und Bewegungskunst entwickelt hat. Neben dem praktischen Unterricht ist das Ziel des Instituts, die Fechtkunst Stabfechten nicht nur einer kleinen Gruppe von Interessierten zugänglich zu machen, sondern möglichst vielen Menschen. Vidarbodua Stabfechten soll als Fechtkunst aus dem europäischen historischen Raum publik gemacht werden und gleichzeitig ein Bewusstsein für die eigene Kultur schaffen.

## Aufgaben des Institut für Stabfechten



## Lehrtrainer

Arne Schneider, Gründer und Leiter des Institut für Stabfechten

## Stationen

- Jahrgang 1977
- Über 10 Jahre Erfahrung als Trainer in Akrobatik, Trampolinspringen, Stockfechten, Choreografiearbeit
- Diplom Kommunikations-Design
- CD im Atelier für grafische Lösungen
- Studien in vielen Fechtkünsten
- Entwicklung der Fechtkunst & Bewegungskunst Stabfechten mit einem eigenen Fechtsystem
- 2009 Gründung des Instituts für Stabfechten, Leiter & Lehrtrainer des Instituts
- Zertifizierter Fitness- und Gesundheitstrainer
- Projektpartner und Fördermitglied von Schulen der Zukunft (D, A, CH)
- Dozent an der PH Ludwigsburg und HfWU Nürtingen-Geislingen

» Alle Kunst hat Länge und Maß!«

PETER VON DANZIG, DT. FECHTMEISTER, 15. JHD.

# Angebote – Seminare / Kurse / Ausbildung

## Seminare

Ein Seminar zeichnet sich dadurch aus, dass ein bestimmter Aspekt den Rahmen eines ein- oder zweitägigen Seminars bestimmt. Der Erfolg der Seminare liegt in der Ausgewogenheit von Aktion und Reflexion. Die Teilnehmer werden in der Aktion geistig, körperlich, emotional angesprochen. In der folgenden Reflexion können sie sich das gerade Erlebte bewusst machen und anschließend mit diesem neugewonnenen Bewusstsein ein zweites Mal in Aktion treten um ihren neugewonnenen Blick vertiefen zu können. Das schafft Veränderung für die eigene Persönlichkeit und somit Entwicklung. Persönlichkeits-Entwicklung.



## Kurse

Die Kurse sind in 10 Abend Zyklen aufgebaut. Nachdem ein BASIC-Kurs besucht wurde, kann es weiter gehen mit einem ADVANCED-Kurs. Im Vordergrund der Kurse steht das Erlernen fließender, dynamischen Fechtbewegungen und das Forschen an seinen eigenen Stärken und Schwächen. Das Ziel in den Kursen ist es, die Lernenden zu fördern, mutige Schritte in neue Lernräume zu gehen. Das Erlernete so zu vertiefen, dass es später im Freifechten angewendet werden kann.



## Ausbildungen

**Trainer für Vidarbodua® Stabfechten** Der Trainer für Vidarbodua Stabfechten wird befähigt die Fechtkunst Stabfechten zu vermitteln. In der 15-tägigen Grundausbildung BASIC werden die Prinzipien des Stabfechtens aufgezeigt, methodische und didaktische Kenntnisse mit Spaß und viel Bewegung vermittelt, so dass der Trainer für einen qualifizierten Unterricht das nötige Handwerkszeug besitzt. Eine Affinität zu koordinativen Sportarten ist sehr von Vorteil. Der Trainer ist provisonsbasiert, er geht damit eine Kooperation mit dem Institut für Stabfechten ein.



**Trainer für Dynamic Solutions®** Der Trainer wird bereits in der 5-tägigen Grundausbildung PRACTITIONER befähigt sein, mit dem praxisorientierten Wissen sofort mit seinen Klienten zu arbeiten. Der Trainer lernt mit der Methode viele effektive und effiziente Übungen mit und ohne Stab kennen. Er erlebt am eigenen Leib die Wirkung. Gleichzeitig wird er erfahren, wie er mit der Methode seine Klienten persönlich, zielgerichtet weiterbringen kann. Dynamic Solutions dient all Jenen, die eine Profession haben, mit der sie anderen Menschen bei ihrer Entwicklung helfen. Jene sind Coaches, Trainer, Therapeuten, Mediatoren uvm. die auf neuer Formatsuche sind, ihren eigenen Methodenkoffer mit bewegungsorientierter Coachingmethode erweitern möchten und den Wirkungsgrad bei ihren Klienten erhöhen wollen.



## Angebote – für Schulen / für Unternehmen

### Impulsseminare für Schulen

Mit dem Stab und der damit verbundenen Fechtkunst geben wir den Schülern ein Lernwerkzeug in die Hand und schaffen Raum für ihre persönliche Entwicklung. Der Stab als verlängerter Arm ist das Sprechwerkzeug, das es kontrolliert zu führen gilt und ein Werkzeug des Begreifens. Der Stab unterstützt dabei überschüssige Energie zu kanalisieren und in kreatives Potential zu verwandeln. Er verleiht dem Körper Ausdruck. Er macht Gemeinschaft erlebbar. Nebenbei schulen die Gesetzmäßigkeiten des Gefechts darin, mit inneren und äußeren Konflikten im Alltag umzugehen. Schon in der Vergangenheit wussten das die Menschen und formten hier in Europa ihren Geist und Körper mit klaren Bewegungen durch Fechtkunst, wie z.B. Goethe, Schiller und Albrecht Dürer, die nachweislich gefochten haben.



### Seminare für Unternehmen

Mit Dynamic Solutions® (DS), eine „Erlebnis aktivierende Methode“ (EaM) gehen wir zu Firmen. Es das Businessmodul vom Institut für Stabfechten. Es ist aus dem Vidarbodua® Stabfechten hervorgegangen und holt den Teilnehmer schnell vom Kopf in den Körper. Die effektiven Übungen machen jedem Einzelnen seine natürlichen Potentiale bewusst, ermöglichen einen Perspektivwechsel und zeigen durch ihr sofortiges Feedback Lösungen auf, die in den beruflichen Kontext übertragbar sind. Die Übungen werden größtenteils mit einem Stab ausgeführt. Dieser gibt Halt und ist Werkzeug des „Begreifens“.



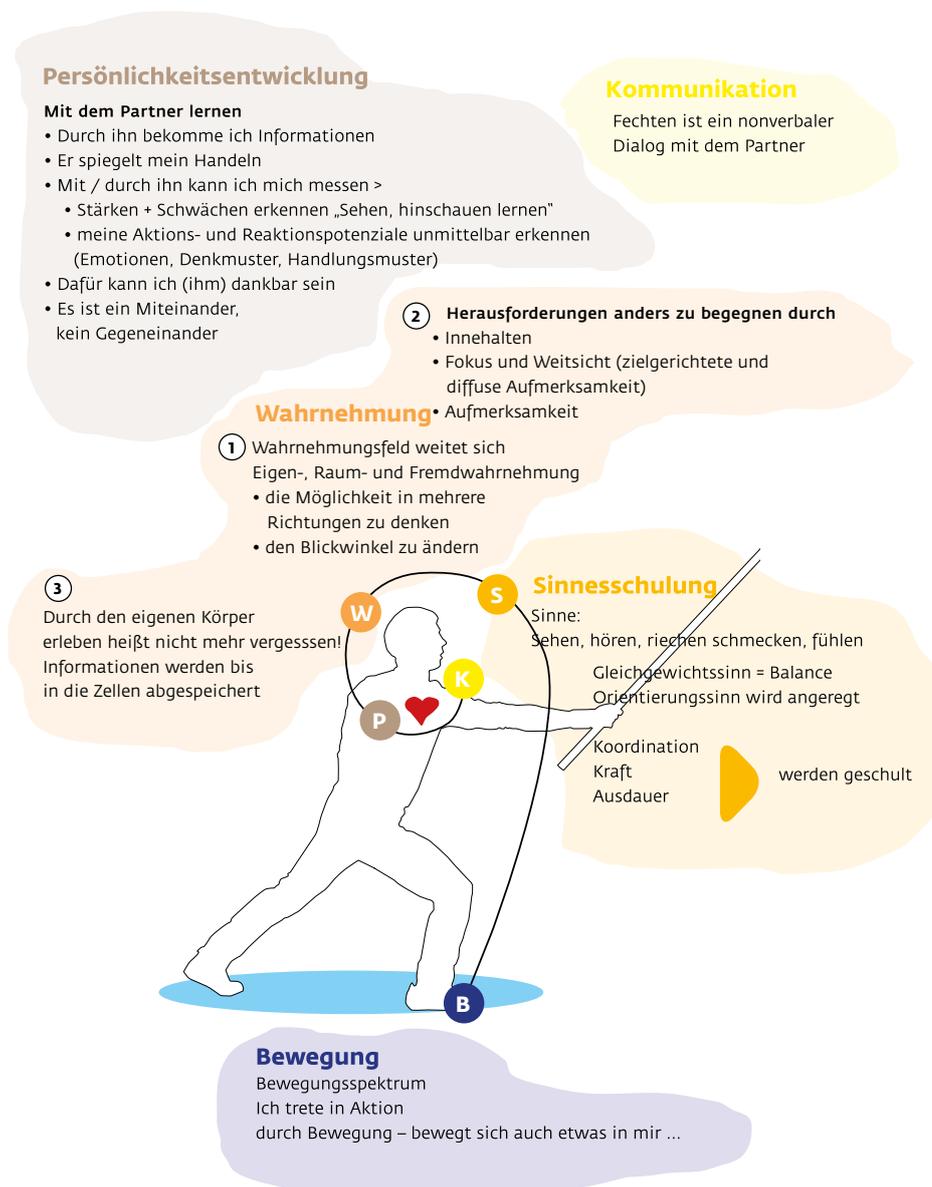
Dabei liegt der Fokus auf folgenden Themen: Führung, Kommunikation, Druck, Balance, Ziele, Energie, Geschicklichkeit, Koordination, Timing, Raum, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Intuition, Aufmerksamkeit, Reflexe, Flexibilität, Kreativität. Diese können mit DS verblüffend einfach erlebbar gemacht werden und wirken damit kompetenzerweiternd.



# Vidarbodua Stabfechten fußt auf diesen vier Säulen

Vidarbodua Stabfechten ist so reichhaltig in seinen Möglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen Erfahrungen zu sammeln, dass es dem Institut für Stabfechten ein Anliegen ist diese Vielfalt in verschiedenen Angeboten für Privatpersonen, Unternehmen und vielen anderen Einrichtungen nutzbar zu machen. Der Wert dieser Erfahrungen liegt im Erleben mit dem ganzen Körper. So kann ein tieferes Verständnis für Themenschwerpunkte geschaffen werden, auf die das Institut für Stabfechten großen Wert legt. Stabfechten fußt auf diesen vier Säulen:

## Bewegung, Sinnesschulung, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation



Institut für Stabfechten  
+49-(0)711-4081489  
post@stabfechten.de



»Sei aufgelegt zu Lust und Scherz – Fechten verlangt ein Herz «

HANS TALHOFFER 15. JH.