

KURSPLAN GHFS KURS I SVENSK MILITÄRSABEL

Kursen är än så länge för liten för att vinna på att delas upp i en "grundkurs" och en "avancerad", såsom långsvärdsgruppen är. Nedanstående är med andra ord inte en beskrivning av vad man ska uppnå "vid avslutad grundkurs" eftersom något sådant inte finns. Istället beskrivs vad alla deltagare förväntas tillägna sig så snart som möjligt; i praktiken tar detta troligen minst ett halvår, kanske ett år eller mer. Ingen direkt "examination" är aktuell för tillfället, men kan komma att införas det närmaste året.

KÄLLOR

Kursen använder sig främst av boken "[Instruktion i sabelfäktning till fots](#)" från 1893 som källa. Därtill kommer Alfred Huttons "[Cold Steel](#)" från 1889.

KURSENS SYFTE

Att ge eleverna grundläggande praktiska färdigheter i att fäktas med en 1800-tals militärsabel, med grundstilen hämtad från dåtidens instruktionsmanualer för svenska militären. Att ge eleverna grundläggande kunskaper om relevant fäktteori, bra fotarbete och kroppsmekanik och att de på ett säkert sätt skall kunna fäktas både med träningsvapen i stål och andra typer.

KURSENS MÅL

Alla elever skall lära sig följande:

SABELNS DELAR

- Att kunna benämna egg, spets, kavel, falskegg, forte, rygg, parerplåt, bygel, knapp, portepé, balja

ATT HÅLLA SABELN KORREKT

- Grundfattningarna, med tummen längs kavelryggen eller runt kaveln, när respektive är lämpligast. "Pistolgreppet" vid fullt utfall. Att greppa fast men inte hårt, och främst med tumme och pekfinger.
- Att veta för vilka rörelser det är nödvändigt att släppa efter med de tre nedre fingrarna. (främst primutom- och kvinthuggen med moulinette)

GARDER

- Att känna till och korrekt kunna stå i första, andra och tredje positionerna.
- De fyra grundgarderna i svensk militärsabel: sekond, ters, kvart och kvint, alla i högt och lågt utförande. Att veta vilka av dessa som är lämpade att välja att fäktas från (främst ters, i andra hand kvart) och vilka hugg de är lämpade för att parera.
- De "sekundära garderna" prim, oktav, sankt Göran och sixt (de två förstnämnda högt och lågt). Dessa ingår inte i det svenska materialet men är praktiskt användbara och nyttiga

att känna till för att kunna diskutera allmän fäktteori. Vilka hugg dessa parerar, i vilka situationer de är lämpliga att använda.

- Vilka gardar som är "alternativ" till varandra (t.ex. hög prim - hög kvart, hög ters - hög sekond, låg prim - kvint etc.)

EXCERCIS OCH DISCIPLIN

- Att känna till och kunna utföra salut, på axel gevär, på stället vila.
- Att använda saluten inför varje partnerövning och kontrafäktning, för att visa sin partner respekt och att signalera att övningen börjar.
- Att förstå och praktisera att vi tränar med, inte mot, varandra. Det är viktigt att vara en god träningspartner. I en bra träning finns inga förlorare, bara vinnare, eftersom det inte finns något annat sätt att "vinna" en träning än att lära sig något nytt eller förbättras i något.
- Att visa hänsyn och inte pressa någon annan deltagare att träna med högre intensitet eller på en högre nivå än de känner sig bekväma med. Det är i förekommande fall tränarens roll att göra detta vid behov och i rätt situation, inte andra deltagares.
- Att använda rätt skyddsnivå för övningen, och att se till att ens partner också gör det.
- Att hålla koll på vapnets skick så att de inte är i behov av reparationer eller annan vapenvård. Hack i klingor, flisor i trävapen och liknande skall genast åtgärdas eller vapnet bytas mot ett i lämpligt skick.

HUGG

- Först och främst de sex grundhuggen i det svenska systemet: priminom, primutom, ters, kvart, kvint och sekond. Samtliga skall kunna utföras med moulinette eller med uttagning till hugg.
- Att utföra huggen främst med handleden, och på ett sätt som lämnar så lite blottor som möjligt. Till exempel att flytta handen i sidled vid primhugg med moulinette, etc.
- Att göra huggen med korrekt utfall och omedelbar tillbakagång under lämplig gard.
- Skvadronering av hugg. Eleverna ska kunna i ett flöde utföra alla hugg i olika kombinationer. Vanlig skvadronad kan vara priminom - primutom - kvint - sekond - kvart - ters. När som helst i detta flöde skall man kunna "frysa" rörelsen och eleverna skall då stå skyddade utan uppenbara onödiga blottor. Att förstå hur skvadronering kan utnyttjas för finter.

STÖTAR

- Att förstå grundprinciperna för stöten; att eggen skall vara mot motståndarens klinga och trycka undan den på ett sätt som gör det säkert för en själv att stöta. Att handen därvid går ut åt eggviden och upp om motståndarens hand är hög och ner om den är låg.
- Att förstå när det kan vara lämpligt att frånga principen och stöta med klingryggen mot motståndarens klinga, samt riskerna med detta.

PARADER

- Att förstå och praktisera att parader ska utföras med klingans forte, och främst med eggen. Att veta vid vilka parader (främst sext) detta frångås.
- Att veta vilka parader som passar bäst mot vilka hugg och stötar, samt vilka alternativ som finns.

- Att parader främst skall utföras med hand och arm, utan att backa, för att möjliggöra en snabb retur.
- Elevens parader skall vara säkra och bestämda men inte överdrivna. Handleden skall alltid vara så rak som möjligt.
- Att inte förlita sig på parerplåt och bygel vid parad utan endast på klinga och i viss mån framhjält.

HÖGPARAD

- Att kunna utföra högparad och lämplig uppföljning på båda sidor med korrekt fotarbete.

BLINDPARAD

- Att kunna utföra en blindparad och veta i vilka situationer de är lämpliga.

FOTARBETE OCH FÖRFLYTTNINGAR

- Att förstå och kunna utföra de grundförflyttningar som finns i det svenska systemet: rättningmarsch, enkelmarsch, halvmarsch, helmarsch, samtliga framåt och bakåt och som traversering åt sidan. Samtliga även i kombination med volt.
- Att förstå och kunna utföra de olika utfallen: framåt, inåt, utåt, bakåt och de förflyttningar som är lämpliga efter sådana utfall.
- Att ha tillägnat sig en god kroppshållning och balans. Samtliga utfall och förflyttningar skall utföras med fotsulorna väl i marken och med stabilitet. Överkroppen skall vara väl vriden med svärdsarmens skuldra främst, även vid halv- och helmarsch.
- Den obehäpnade handen skall vara på ryggen eller löst knuten på bakre höften. Den skall bara komma fram för balansens skull (och i så fall bakåt) eller vid grepp och brottning.

DISTANS

- Att ha tillägnat sig en god förmåga att bedöma lämpligt fäktavstånd. Däri ingår att känna längden på sitt eget utfall mycket väl, samt att veta hur mycket klingorna kan korsas utan risk.
- Att med precision kunna utföra hugg och stötar mot mål och att därvid inta en korrekt distans utan att behöva kontrollera denna i förväg.

RETURER

- Att förstå och praktisera att en lyckad parad i princip alltid ska följas av en retur av något slag, antingen en stöt eller ett hugg.
- Att veta i vilka situationer en stöt respektive hugg är lämpligast som retur, och kunna utföra dessa.
- Att förstå och praktisera att en retur i första hand skall göras med arm och kropp, endast att åtföljas av fotarbete vid behov (dvs när motståndaren drar tillbaka tillräckligt snabbt från sitt utfall).

TEMPOHUGG

- Att veta när sådana är lämpliga att utföra, främst mot armar och händer.

- Att kunna utföra dessa på ett bra och säkert sätt uppifrån och nerifrån, både på insida och utsida, nära och långt borta, och att veta när vilken variant passar bäst.
- Att även kunna använda falskeggsattacker som tempohugg och veta när det är lämpligt.
- Att kunna försvara mot tempohuggen och att veta vad det är som exponerar en för dem (framför allt slappa garder, hugg som görs med armbåge och axel, överdrivna parader eller otillräckliga parader)

FALSKEGGSATTACKER

- Att kunna utföra sådana, främst mot armarna men även i vissa situationer mot ansiktet.

ÖPPNINGSSKAPARE

- Att kunna utföra en glissad
- Att förstå hur slag mot klingan lämpligen utförs och vad de syftar till
- Att förstå grunderna för finter, och att se vilka öppningar en fint skapar och utnyttja dem.
- Att förstå hur skvadronader kan användas som fint.

FRI KONTRAFÄKTNING

- Detta är så att säga kronan på verket, kursens yttersta mål: Att kunna på ett sätt som är säkert för en själv och motståndaren kunna utföra fri kontrafäktning med övningsablar, iakttagande alla de principer som lärts ut.

TRÄNINGSMETODER – GRUNDTRÄNING

Följande träningsmetoder används redan från början för alla deltagare.

GRUNDINTRODUKTIONER

Vid de första tillfällerna en elev är med ska han/hon få lära sig de grundläggande begreppen i form av vapenkänedom, fotarbete, garder, hugg och stötar och dessas namn. Tonvikten ligger på att få en tillräcklig introduktion för att sedan kunna läsa på själv samt kunna hänga med i gruppens övningar.

TEORETISK UNDERVISNING

Genomgång av begrepp, fäktteori och liknande. Ofta invävt i andra övningar, där principerna praktiskt används och demonstreras.

SKVADRONERING

Tjänar som uppvärmning, styrketräning för arm och axel samt att öva upp flyt mellan olika hugg och känsla för vapnet.

DRILLAR

Övningar där man tränar att sätta ihop fotarbete och serier av hugg, stötar och försvar. Kan vara både ensam- och partnerdrillar.

SPECIFIK TEKNIKTRÄNING

Görs i par. Man tränar en specifik teknik eller teknikkombination mot varandra, börjande i låg hastighet och intensitet, tilltagande efter hand som tekniken börjar sitta. Beroende på teknik och intensitet kan mask och eventuellt andra skydd ibland vara nödvändiga. Det är viktigt att byta partner tämligen ofta, så att inte ens teknikinläring anpassas efter en särskild partners egenheter. Det är också viktigt att man här även om man vet exakt vilken attack som kommer inte börjar reagera förrän det är realistiskt att man kunnat hinna upptäcka detta. Variera rytmen i anfallen (men "finta" inte din partner om inte det är en del i övningen). Var en god träningspartner!

FRIARE TEKNIKTRÄNING

När flera samhörande tekniker lärts in kan teknikövningarna bli lite friare och innefatta en hel uppsättning tekniker. Den ena parten kan till exempel få i uppgift att attackera med valfritt hugg från vänster, varvid den andra försvarar sig och ger retur, vilken också försvaras emot av den första parten. Detta kan börja likna kontrafäktning men med kraftig begränsning i antal utväxlingar och teknikval. Minimiskydd fäktmask, beroende på tekniker som tränas kan annat behövas.

STYRKE- OCH KONDITIONSTRÄNING

Främst övningar som görs med den egna kroppen som redskap, men även moment med vikter och andra hjälpmedel kan förekomma. Fokus ligger på att träna "kärnstyrka" för att få en stark och balanserad kropp. De flesta övningar aktiverar flera muskelgrupper på en gång.

FALLTRÄNING

Sådan som nödvändiggörs av brottningsträningen. Fall framåt, bakåt, åt sidorna. Fasthållet eller fritt. Med eller utan vapen. Med eller utan hjälp av händer. På mjukt eller hårt underlag.

TRÄNINGSMETODER – MER AVANCERAD TRÄNING

Följande metoder tillkommer efter en tid; hur lång tid beror på deltagarens inlärningshastighet, talang och temperament. För vissa (särskilt de som tränat annan fäktning tidigare) kanske det passar att göra lättare kontrafäktning redan efter några träningstillfällen, andra kan behöva en längre period av endast grundträning innan detta är lämpligt.

LÄTTARE KONTRAFÄKTNING

Framför allt mot tränare, som då lägger sitt motstånd på en lämplig nivå. Om eleven till exempel främst behöver tränas att våga attackera ordentligt håller tränaren sig passiv och försvarar endast, om det är elevens försvar som ska tränas blir situationen den omvända. Miniminivå skydd: mask, lättare handskar, armbågsskydd, underarmsskydd vid stålfäktning.

FRI KONTRAFÄKTNING

Skall ej utföras som en tävling, syftet är fortfarande att hjälpa varandra att bli bättre fäktare. Ingen vinner på att en överlägsen fäktare ger en nybörjare stryk. I stället kan i så fall den överlägsne till exempel koncentrera sig på att passa på att träna de mer komplexa tekniker som han/hon kanske inte använder så ofta mot mer jämbördiga motståndare. Nivån skall anpassas så att båda parter får möjlighet att lära sig och att säkerheten inte äventyras. Alla är vinnare. Känner någon sig som förlorare har alla förlorat.

UPPGIFTSSTYRD KONTRAFÄKTNING

Som fri kontrafäktning men med tillägget att tränare innan fäktningen ger instruktioner till deltagarna i stil med "du skall vara passiv och invänta tillfällen för tempohugg mot armarna" eller "du skall vara aggressiv och försöka hugga mot huvudet" eller "traversera så mycket som möjligt" eller "du får inte backa" eller "du skall bara stöta". Möjligheterna är oändliga. Instruktionerna kan antingen ges i hemlighet eller öppet. Syftet är främst att elever skall uppmuntras att träna sina svagare sidor eller använda tekniker de känner sig osäkra på, och inte fastna i ett mönster och alltid fäktas likadant.

TRÄNING MED "FEL" HAND

Det ingår i det svenska systemet att man helst skall uppöva lika stor färdighet med båda händer. Vi börjar dock att träna endast med "huvudhanden" tills någorlunda färdighet uppnåtts med denna.

BROTNING

Framför allt den typ av brotning som blir aktuell med svärd i hand. Kast, låsningar, grepp.