

## KAP 6

## UNDERVISNING PÅ SABEL av KRISTIAN WITWICKI

Inledande anvisningar.

SABEL är huvudsakligen ett huggvapen. Hugg utdelas (för att räknas giltiga) med klingans egg. Klingans egg är hela klingans framsida och 1/3 från spetsen räknat på klingans baksida.

TRÄFFYTAN (giltig) i sabelfäkting är hela överkroppen inberäknat armar och mask.

## GENOMFÖRANDE AV HUGG

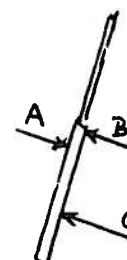
a) Gardfattning (passiv fattning av vapnet).

Mycket avspänt tillstånd i muskulaturen i hela kroppen och framför allt i vapenförande armen. Muskulaturen i fingrarna bör i stort sett inte spännas mer än just för att klara av vapnets vikt i ett orörligt läge.

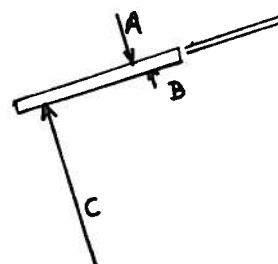
Första falangen av tumme och pekfinger samt andra av lång-, ring- och lillfingret är kontaktytan med vapnets kavel.

Förhållandet mellan pekfingrets, lillfingrets och tummens placering är av stor vikt för det enklaste och snabbaste genomförandet av hugget. Dessa tre fingrar skall placeras så att de utgör ett hävarmssystem.

Vapnet hålls i passivt (orörligt) läge genom att på båda sidor om stödpunkten A (tummen) är krafterna längs vektorerna B (pekfinger) och C (lillfinger) så stora i förhållande till avståndet till stödpunkten A att de åstadkommer jämvikt.



b) Hugg - en hastig ändring i jämviktsläge där kraften längs vektor C ökar flerfaldigt (kontraktion av lill-, ring- och långfinger) och kraften längs vektor B minskar (dekontraktion av pekfinger)



OBS! Detta är en mycket förenklad beskrivning, avsedd att ge nybörjaren de första grunderna i behandlingen av sabeln.

## LEKTION 1

## TRÄNING AV HUGG

## A MOT HUVUDET

Utgångsläge:

E Gardställning - klingan diagonalt genom L giltiga träffyta (spetsen på kvartsidan, handen på tiercesidan).

L Stängd linje i qvint

Genomförande:

L Sänker vapnet i second

E Sträcker armen och hugger mot huvudet (hjässan).

När denna övning genomförs av eleven tillfredsställande, ökas antalet hugg mot huvudet.

## B MOT HUVUDET

Utgångsläge:

Samma som i föregående övning.

Genomförande:

L Sänker vapnet i second

E Hugger tre på varandra följande hugg mot masken (mot högra sidan av ansiktet, mot hjässan och mot vänstra sidan av ansiktet).

## C BANDEROLL

Utgångsläge:

E Som i föregående

L Stängd linje i prime

Genomförande:

L Lyfter vapnet i qvint

E Utdelar ett hugg med spetsen som följer banderollens linje dvs från L vänstra axel till hans högra höftkam och går fri mot gardställningen (det är genomhugg, en rispa diagonalt genom träffytan).

Övningen är mycket krävande men viktig. Största krav läggs på avståndsbedömning. Är avståndet för långt träffar man inte, är avståndet för kort kommer hugget inte igenom. Man arbetar inom 1-3 cm marginal. Hos skickliga fäktare är det fråga om ännu mindre marginal.

D HUGG MOT FLANKEN

Utgångsläge:

- E Som i föregående
- L Stängd linje i second

Genomförande:

- L Lyfter vapnet i qvint
- E Sänker spetsen något, sträcker armen och hugger, därefter återgår snabbt till gardställning.
- L Stänger linjen i second på nytt.

Svårighetsgraden i övningen ökas genom att läraren öppnar linjen mycket kort tid, Socond - qvint - second. Eleven skall under tiden hinna genomföra hugget

E SERIEÖVNING (Bygger på föregående övningar)

Utgångsläge:

- E Som i föregående
- L Stängd linje i qvint

Genomförande:

- L Sänker vapnet till second
- E Hugger ansikte, hjässan, ansikte
- L Höjer vapnet åter i qvint
- E Hugger banderoll, flank och återtar garden.

Övningen utföres i relativt snabbt och jämnt tempo. Öka svårighetsgraden genom att utföra övningen under förflyttningar bakåt.

## LEKTION 2

## ENKLA ATTACKER

## A ATTACK PÅ HUVUDET

Utgångsläge:

E Som i föregående övningar

L Stängd linje i qvint (utfallsavstånd där eleven når träffytan med första 5-10 cm av klingan).

Genomförande:

L Sänker vapnet i second

E Sträcker armen och utdelar hugget under pågående utfall. (Hugget skall vara utdelat innan främre benet har blockerats i utfallsställning)

L Återtar qvint

E Återgår i gard (kontrollera avståndet)

Övningen upprepas först när kontroll skett att eleven står säkert i en väl balanserad gard.

## B ATTACK MOT FLANKEN

Utgångsläge:

E Som föregående

L Stängd linje i second

Genomförande:

L Höjer vapnet i qvint (en distinkt och bestämd rörelse)

E Sträcker armen, vrider handleden (så att klingan får ett horisontellt läge) och utdelar hugget under utfall.

## C ATTACK MED GENOMHUGG (BANDEROLL)

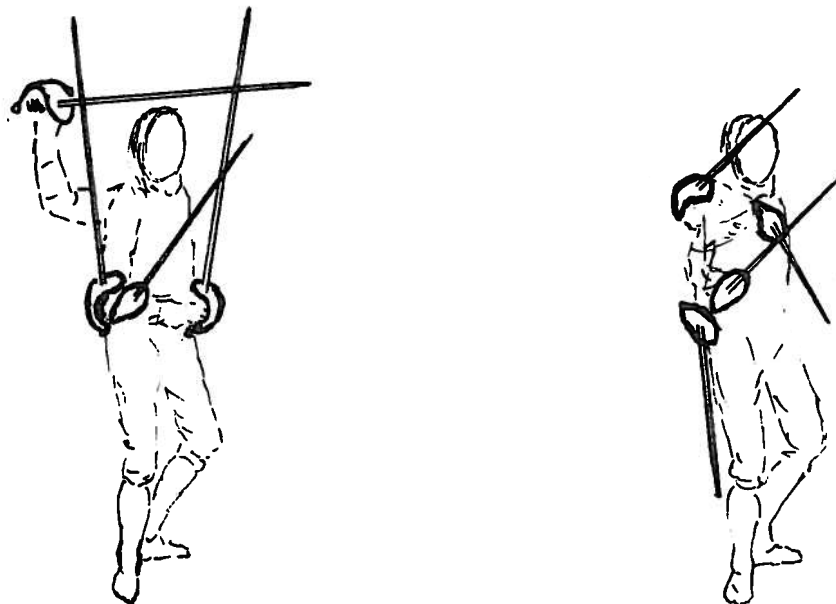
Utgångsläge och genomförande se lektion nr 1 C. Korrigera avståndet så att eleven attackerar med utfall.

Det är den svåraste av de tre attackerna under den här lektionen och bör vid tydliga svårigheter i genomförandet utelämnas tillslut.

## LEKTION 3

## FÖRSVAR.

I denna lektion skall vi begränsa oss till en del parader som utgör ett tillräckligt försvar av giltig träffyta: Prime, seconde, tierce, quatre, quinte.



Båda systemen enl bilderna ovan kan var för sig vara tillräckliga som "kompletta" försvarsåtgärder.

OBSERVERA att eleven blockerar sitt vapen i det läge som är tillräckligt för att skydda hans giltiga träffyta. Han får absolut inte jaga med sitt vapen den attackerande klingan.

Sabelns parader till skillnad från de andra vapnen är passiva, dvs man slår inte undan motståndarens klinga, man möter den med sin egen. Får inte under några omständigheter förväxlas med battement som är attack på vapnet, och som på florett och värja är identiskt i genomförande med "parade du tac" och som definieras på de vapnen med utgångspunkt från respekt för "Phrase d' armes" - avsikten och inte genomförandet.

## A TIERCE

Utgångsläge:

E Gard som i föregående

L Gard som i föregående

Genomförande:

L Sträcker armen, vrider handleden så att klingan intar horisontellt läge och klingans egg är riktad mot E:s armbåge och utdelar hugget.

E Förflyttar spetsen i tierce läge och vrider vapnet så att klingans egg möter L:s hugg. Kontakt mellan klingorna utlöser omedelbar ripsot (hjässan)

B QUARTE

Utgångsläge:

E Garde

L Garde

Genomförande:

L Gör degagement, vrider handleden så att klingan intar horisontellt läge, sträcker armen och utdelar hugget

E Förflyttar handen till quarte-sidan och vrider vapnet så mycket att han kan möta L:s hugg med sin klingas egg. Kontakt (chock) på klingan utlöser omedelbar ripost (hjässan).

C QUINTE

Utgångsläge:

E Garde

L Garde

Genomförande:

L Sträcker armen, vrider vapnet så att klingan intar vertikalt läge och utdelar hugget (vertikalt) mot hjässan.

E Höjer handen och vrider vapnet så att han möter L:s hugg med sin klingas egg. Klingan har ett nästan horisontellt läge (nästan = spetsen något högre än handen). Ripost omedelbart - coupé - hjässan.

D PRIME

Utgångsläge:

L Låg spets

E Garde

Genomförande:

E Engagerar seconde

L Utdelar hugg med banderoll (degagement)

E Förflyttar handen och spetsen på vapnet i prime läge. Handen och spetsen förflyttas nästan parallellt (nästan = hand något snabbare och större rörelse än spetsen). Ripost (omedelbart) - coupé - hjässan.

E SECONDE

Utgångsläge

E Garde

L Garde

Genomförande:

L Utdelar ett hugg lågt mot flanken

E Förflyttar spetsen (OBS bara spetsen) så att den pekar något utanför L:s knä och vrider vapnet så mycket att han kan ta emot L:s hugg med sin klingas egg. Ripost omedelbart: ansikte.

## F SERIEÖVNINGAR

- Ex 1 (PARADER) L Hugger mot olika träffytor  
E Parerar motsvarande parader och riposterar mot bara en träffyta.
- Ex 2 (RIPOSTER) L Hugger flera på varann följande hugg  
(lämna riposttid mellan huggen) mot samma träffyta  
E Upprepar paraden och riposterar mot olika träffytor.