



Hallo zusammen,

dies ist der erste Newsletter "Münster aktuell" unserer Gruppe Moderne Schwertkunst in Münster.

Da wir uns im Moment ja gerade nicht zum Training treffen können, möchten wir Euch hier informieren, was in der **MSK-Community** gerade passiert, Anregungen zum Training zu Hause und praktische Tipps geben und vor allem den Kontakt mit Euch halten.

Viel Spaß beim Lesen und Weitergeben!

Torsten

VMSB-News / Termine

+ Im Dezember haben unsere Mitglieder eine Änderung der **Satzung** des VMSB beschlossen. Dies war nötig, um die weitere Anerkennung der Gemeinnützigkeit des Verbandes zu sichern.

+ Die **Deutsche Meisterschaft** musste in 2020 ausfallen. Auch im aktuellen Jahr ist noch keine Lockerung der Einschränkungen für den Sport absehbar. Das Präsidium hat daher beschlossen, dass die nächste Deutsche Meisterschaft erst im Frühjahr 2022 durchgeführt wird.

+ Nachdem der für Januar in der **Sportschule Oberhaching** geplante Lehrgang abgesagt werden musste, hoffen wir weiterhin auf den Lehrgangstermin am Wochenende **6.-8. August**.

Service-Infos

+ In der **VMSB-Cloud** stellt der Verband für Moderne Schwertkunst in Bayern e.V. umfangreiche Unterlagen zur Ansicht und zum Download bereit, z.B. historische Ausgaben der Schwertkunst aktuell seit 2003, aktuelle Formenbeschreibungen und die Protokolle der Verbandstage.

Ein Zugang zur Cloud kann bei den VMSB-Admins beantragt werden. Dazu müsst Ihr Eure VMSB-Nummer angeben (die findet ihr auf eurem Sportausweis).

+ Die **Jahresmarken 2021** und die Ausweise für die neuen Mitglieder kommen demnächst. Beides wird für Prüfungen und Wettkampfteilnahme benötigt – sobald dies wieder möglich ist.

Moderne Schwertkunst FAQ

... **hier seid Ihr gefragt:** Was wolltet Ihr schon immer mal über die MSK wissen?

Online-Training

Sina und Silvi vom TSV Hohenbrunn-Riemerling bieten seit zwei Wochen ein Online-Training via Zoom an. Die Einladung kommt jeweils über die Whatsapp-Gruppe "MSK daheim". Das Training startet am Freitag um 19h und geht über 45 Min.

Weil das Angebot so gut ankommt, möchte ich Euch **ab Februar in Münster** ebenfalls ein regelmäßiges Online-Training anbieten. Ihr bekommt dazu über die bekannten Kanäle (unsere Whatsapp-Gruppe, Email-Verteiler) zunächst eine **Umfrage zur Terminfindung**.

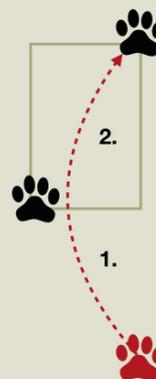
Natürlich können wir da nicht „richtig“ Schwertkunst machen, da uns meistens die passenden Räumlichkeiten und ein Partner fehlen. Aber wir können auch auf kleinem Raum einige Übungen z.B. Grundschultechniken, angepasste Formen, Koordination, Balance und Fitness trainieren.

Ihr braucht dafür nur etwas Platz in Eurer Wohnung, bequeme Sportkleidung (gerne auch Euren Gi) und einen Schwert-Ersatz – Tipp von Sina: Kochlöffel :-)

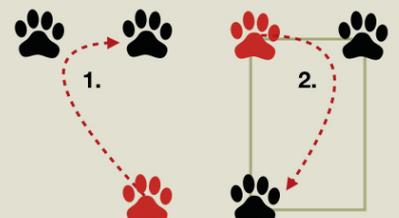
Wie ich das Training technisch aufsetze, muss ich allerdings auch erst noch testen...

Technikschule:

Die Abbildung links zeigt den **Sichelschritt** vorwärts aus der rechten Bogenstellung in die linke Bogenstellung. Die Zwischenposition nach Teilschritt 1 ist die Mönchsstellung.



Die Abbildung unten zeigt den Auslagenwechsel vorwärts aus der rBS in die lBS. Dabei bewegt sich in Teilschritt 1 der rechte, in 2 der linke Fuß.



Die Bewegung geht von der Körpermitte aus, der Schwerpunkt bleibt immer tief!

Für die Bewegung rückwärts werden die Schritte 1 und 2 jeweils vertauscht.

Tipp: Übt die Grundschule oder Formen mal mit Auslagenwechseln statt mit Schritten.