



## Corona-Update

Nachdem die Corona-Schutzverordnung für NRW zum 29.03.2021 erneut geändert wurde, ist die Situation für den Sport bislang unverändert: Die **sportliche Einzelausbildung im Freien** bleibt in NRW weiterhin erlaubt, allerdings unter dem Vorbehalt einer Notbremse bei Inzidenzzahlen über 100 (bemessen an der Entwicklung in den Kreisen bzw. kreisfreien Städten).

Weitere konkrete Lockerungsschritte sind erst einmal nicht vorgesehen und vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklung der Pandemie in nächster Zeit auch nicht zu erwarten.

Zukünftig könnten jedoch tagesaktuelle **Schnell- oder Selbsttests** zur Voraussetzung für weitere Öffnungen gemacht werden. Durch die Coronavirus-Testverordnung vom 07.03.2021 hat jetzt jede asymptomatische Person einmal pro Woche Anspruch auf einen Antigen-Schnelltest.

Einen Überblick über die Corona-Teststellen in Münster findet Ihr hier:

[www.muenster.de/corona\\_testungen.html](http://www.muenster.de/corona_testungen.html)

## Hintergrundwissen MSK

Eine Form startet (und endet) immer in der Ausrichtung 0°. In den klassischen Kampfkünsten – z.B. im Taiji – ist dies gleichbedeutend mit einem Blick nach Norden (*"Die Sonne scheint einer Ausführenden nicht in die Augen"*).

In der MSK werden die Formen bei Wettkämpfen immer mit Blick zum Hauptkampfrichter ausgeführt. Bei der Form **Singendes Schwert** dreht man dem Hauptkampfrichter allerdings schon während des Schwertziehens den Rücken zu und bleibt für den Großteil der Form in der Ausrichtung 180°.

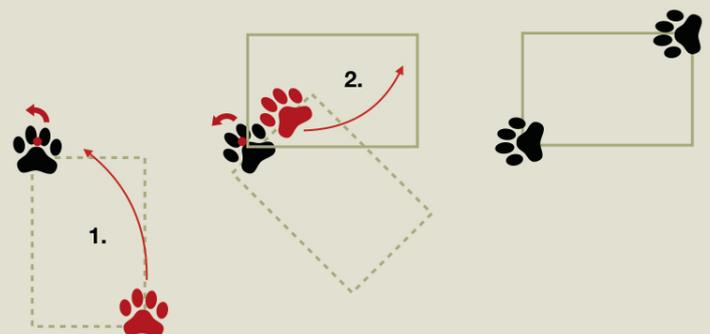
Beim Mannschaftslauf sind auch andere Aufstellungen möglich, z.B. können Links- und Rechts- händler spiegelverkehrt mit dem Rücken zueinander laufen. Eindrucksvoll ist die Form **Grüner Storch** in Dreiecksaufstellung mit Blick in die Mitte – dabei sollten sich die drei Schwerter dann beim Einhandstich genau im Zentrum treffen.

**Form 3** enthält 18 Ausrichtungswechsel mit Winkeln zwischen 45° und 270°. In dieser Form kommen in Schritten von 45° auch alle möglichen Ausrichtungen vor. Die meisten Ausrichtungswechsel (25) wie auch die meisten Einzeltechniken (73) hat jedoch die Form **Himmelsblick**.

## Technikschule

In den Formen der Modernen Schwertkunst kommen häufig Ausrichtungswechsel (Drehung oder Wendung) vor. Bei einer **Drehung** ändert sich der Winkel einer Stellung, aber nicht die Auslage (rechts oder links).

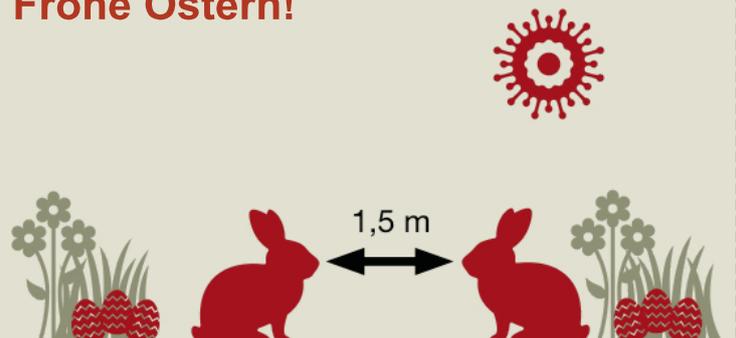
Die Grafik zeigt eine Drehung aus der rechten Bogenstellung um 90° nach links. Der Drehpunkt ist der **Ballen des vorderen Fußes**, der während der ganzen Bewegung ortsfest und belastet ist. Im ersten Teil der Drehung wird der hintere Fuß herangezogen; dabei vollzieht die Hüfte bereits den halben Drehwinkel. Mit dem Rausstellen des Fußes im zweiten Teil wird der volle Drehwinkel erreicht.



Mit der gleichen Technik ist auch eine Drehung um 180° möglich. Die Zwischenposition ist dann schon um 90° gedreht.

Die Bewegung soll kontrolliert, kraftvoll und flüssig **aus der Hüfte** kommen. Dabei ist es wichtig, die ganze Zeit tief in der Stellung zu bleiben; das **Gewicht bleibt unten** ("keine Ballerina").

## Frohe Ostern!



Passt auf Euch auf - bleibt gesund!