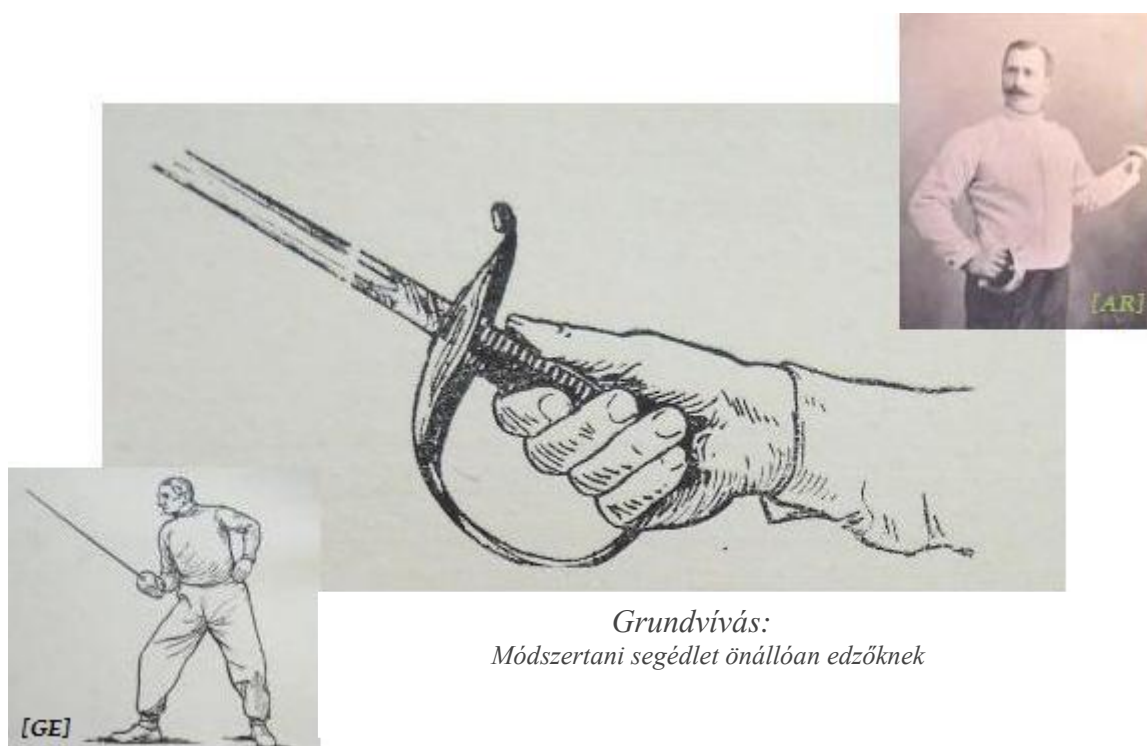


BARTA EMIL

\_\_\_\_\_ A történelmi \_\_\_\_\_  
**k a r d v í v á s**  
\_\_\_\_\_ alapjai \_\_\_\_\_



*Grundvívás:  
Módszertani segédlet önállóan edzőknek*

Miskolc-Diósgyőr, 2016

***Nihil obstat.***

A könyvet szakmailag ellenőrizte:

Patócs Béla, a Diósgyőri Vívó Egyesület vezetőedzője

Általános edzéselméleti szempontból  
ellenőrizte:

Németh Judit testnevelő tanár

Korrektor:

Németh Judit

Borító & tördelés: ***Bold Design*** (UvL)

Copyright © Barta Emil, 2015, 2016

Minden jog fenntartva

*Lady Pippynek, a legjobb edzőtársnak*  
(\*\*\*...\*\*\*)

*„Köszönd a sorsnak, bölcs barátom  
az élet minden örömét:  
a nemes bort, barátnőt, vívást,  
lenyugvó nap lágy melegét,  
csobogó patak halk zenéjét,  
és minden kéjt, mely átölelt.*

*Hisz tudjuk jól, hogy bölcs az ember  
ki halni hagyja vágyait,  
csak némán ül, szívében tenger  
ringatja lágyan álmait.”*

Omar Khajjám nyomán  
Ulrich von Lichtenstein<sup>1</sup>

### FONTOS!

A vívás gyakorlófegyverekkel űzött küzdősport, ezért még tapasztalt vívótársak esetén sem zárható ki - teljes mértékben - a sérülés lehetősége. Ez fokozottan igaz, ha valaki szakképzett edzői felügyelet vagy egy tapasztaltabb társ segítségével nélkül kíséri meg a történelmi vívás elsajátítását. A komoly sérülés (pl. a szemgolyó tompa traumája, ujjtörés stb.) kockázata jelentős mértékben csökkenthető megfelelő védőfelszerelés és gyakorlófegyverek használatával, illetve körültekintő edzésszervezéssel. Mindenki **csak saját felelősségére** és **kockázatára** kezdjen bele a történelmi európai vívás **önálló** tanulásába.

---

<sup>1</sup> Ulrich von Lichtenstein (1265-1315 után) humanista gondolkodó, szablyavívó és író, a stájerországi Ulrich von Liechtenstein (1200-1275) lovag törvénytelen sarja, aki a Magyar Királyság területén született 1265-ben.

## *Tartalomjegyzék*

Előszó	6
--------	---

### *I. rész*

1. Kezdeti lépések	9
2. Az eszközök	
3. A sportvívás és a történelmi vívás összehasonlítása	
4. Hogyan érdemes elkezdni?	
5. Az edzésterv	15
6. Az edzőtársak	
7. Hogyan használjuk a könyvet?	
8. A képek	19

### *II. rész*

1. edzés: Alapállás, vívóállás, lépés előre. A kard részei	21
2. edzés: Fegyveres alapállás, üdvözlés. Lépés előre, lépés hátra. Kézhelyzetek karddal	
3. edzés: Szúrás testre (kis- és középtávolság). Védések: tercvédés, kvartvédés	
4. edzés: Kitérés, szúrás testre kitéréssel. Fejvágás (kis- és középtávolság). Kvintvédés	
5. edzés: Mell-, oldalvágás (kis- és középtávolság)	53
6. edzés: Külső és belső arcvágás (kis- és középtávolság). Kettős lépés előre. Átmenetek	
7. edzés: Előrelépés + kitérés: fegyver nélkül, szúrással, fejvágással	
8. edzés: Hasvágás (kis- és középtávolság). Mell-, oldal- és hasvágás (nagyáv.) Keresztlépés hátra (fegyvertelen)	
9. edzés: Belső és külső arcvágás (nagyávolság). Keresztlépés előre	
10. edzés: Keresztlépések vonalban tartott karddal. Fokél. Szabadvívás (sportszabályok)	75
11. edzés: Átmenetek (hárítás, meghívás). Egyenes vágás: kézről vett tempó	79
12. edzés: Hárítás és támadás	
13. edzés: Támadás, hárítás és visszatámadás	
14. edzés: Alsó hasvágás. Vonalak. Kötések (1. rész)	
15. edzés: Kötések (2. rész). Hátraugrás. Szabadvívás	91
16. edzés: Ütések (1. rész)	
17. edzés: Ugrás előre. Ütések (2. rész)	
18. edzés: Pengekerülések (1. rész). Pengetámadások véde	
19. edzés: Ugrás előre - kitérés. Módosított védések	
20. edzés: Pengekerülések (2. rész). Szabadvívás	105
21. edzés: Karvágások (1. rész). Fordított alternatív vívóállás, lépések, kitérés	108
22. edzés: Cselek (1. rész): egyes cseltámadások	
23. edzés: Karvágások (2. rész). Fokvágások. Vágáskombinációk	

24. edzés: Cselek (2. rész): kettős cselek	
25. edzés: Cselriposztok gyakorlása. Cselriposztok háritása	119
26. edzés: Testcselek alkalmazása. Dobbantás. Cselek a pengetámadások után	
27. edzés: Elővágások (1. rész)	
28. edzés: Elővágások (2. rész)	
29. edzés: Közbevágások. Feltartó szúrások.	
30. edzés: Csak szabadvívás	129
31. edzés: Vonali háritási rendszer: szekondvéde	130
32. edzés: Vonali háritási rendszer: primvéde. Átmenetek	
33. edzés: Pengekerülések, ütések prim és szekond meghívás ellen. Magas szekond	
34. edzés: Szekszt-, szeptimvéde. Kötött akciók. Oldalmazás	
35. edzés: Egyéb háritások. 2-ik szándékú támadások (1.): szokásos riposztok ellen	145
36. edzés: 2-ik szándékú támadások (2.): közbetámadások ellen. Vágáskombinációk	
37. edzés: Megismételt támadások	
38. edzés: Átvett támadások	
39. edzés: Nyomás, lefegyverzés, csavarás	
40. edzés: Lábtámadás (1. rész): belső és külső combvágás. Szabadvívás	154
41. edzés: Lábtámadások (2. rész): belső és külső lábszárvágás; háritások	156
42. edzés: Meyer vívótípusai	
43. edzés: Lábtámadások (3. rész). Belépés mint védekezés	
44. edzés: Szabálytalan vívók (naturalisták)	
45. edzés: Lábtámadások előkészítése. Egyenes lendítések	164
46. edzés: Kőrszerű lendítések. Balkezes vívók	
47. edzés: A védekezés fontossága	
48. edzés: Ívesebb szabályák használata	
49. edzés: Vívástechnikai csemegék	
50. edzés: Grundvívás (felszerelés, küzdőtér, bíraskodás, szabályok)	174
51. edzés: És némi ráadás...	177

### **III. rész**

1. Hogyan tovább?	178
2. Köszönetnyilvánítás	
3. Ami kimaradt a könyvből	

#### *Függelék (melléletek):*

1. sz. melléklet:	Kardírás	181
2. sz. melléklet:	Gyakorlófegyverek	
Irodalom		186

## Előszó

Kedves Olvasó!

Kezdeném egy rossz hírrel: „*A vívást önállóan elsajátítani nem lehet, megtanulása szakszerű edzői irányítás mellett is több éves munkát igényel.*” [GA, 3]<sup>2</sup> Itt esetleg azt gondolhatja az olvasó, hogy na igen, ez az a pillanat, amikor vissza lehet tenni a polcra a könyvet, és gyengeelméjűnek lehet minősíteni annak szerzőjét, hiszen tapasztalt vívóedzők véleményével ellentétes dolgot mer állítani. A szerző nem kíván foglalkozni az olimpiai kardvívás oktatásának szakmai kérdéseivel, illetve nem vitatja számos szakember több évtizednyi vívásoktatás alapján megfogalmazódott véleményét. Viszont szeretne felvázolni egy olyan lehetőséget, ami a sportvíváson túli területekre csábítja a vívás iránt érdeklődőket, miközben gondosan és módszeresen felhasználja a régi európai vívókönyveket, a modern vívásmódszertan által biztosított tájékoztató pontokat és elveket.

A Gerevich Aladár könyvében szereplő állítás természetesen igaz, viszont érdemes közelebbről megvizsgálni a modern vívással kapcsolatos néhány szempontot:

- *Hány vívóedző van jelenleg Magyarországon?*
- *Milyen területi eloszlásban?*
- *Ezek a vívóedzők elsősorban kikkel foglalkoznak?*
- *Milyen célból?*
- *Milyen költségek merülnek fel az olimpiai vívás tanulása közben?*

Ezekre a kérdésekre viszonylag könnyen lehet válaszolni: 176 vívóedző<sup>3</sup> oktat ma hazánkban, főleg a fővárosban és megyeszékhelyeken, de néhány kisebb városban is vannak vívóegyesületek; főleg versenyzőket nevelnek, ritkábban amatőrökkel is foglalkoznak; a FIE (*Nemzetközi Vívószövetség*) versenyeken használható felszerelés költsége jóval meghaladja a százezer forintot. Talán nem felesleges azon is elgondolkodni: ha a jelen segédletben felvázolt módszertant követve már legalább három embernek - szorgalmas edzőtársaimnak és nekem - sikerült sérülések nélkül elsajátítani és gyakorolni a történelmi vívást, évente pár alkalommal részt venni különféle hagyományőrző vívóversenyeken, biztonságosan vívni más vívóiskolák képviselőivel, akkor nagy valószínűséggel ez másoknak is sikerülhet. Így a körülményei által *jelenleg* még korlátozott, de a vívás iránt érdeklődő sportrajongó is megkaphatja az izgalmas kaland lehetőséget, illetve a részletes segédlet esélyt ad arra, hogy a tanulás, illetve az önképzés során elkerülhesse a leggyakoribb hibákat és a körülményekhez képest a legrövidebb úton elérhesse kitűzött célját, miközben sok-sok kellemes órát tölt a vívás gyakorlásával, felejthetetlen élményeket és új barátokat szerezve. Ha az önálló edzés megfelelő szintű biztonság mellett történik, akkor ez a *kalandozás* az európai történelmi harci hagyományok birodalmába csak pozitív élményekkel járul hozzá a vívás iránt érdeklődő személyiségfejlődéséhez és kreativitásának kiteljesedéséhez.

---

<sup>2</sup> Az idézetek pontos fellelhetősége rövidítve van megadva: jelen esetben [GA, 3] az irodalomjegyzékben szereplő 1979-es kiadású Gerevich Aladár könyv [GA] 3. oldalán található szövegrészre hivatkozik.

<sup>3</sup> Felsőfokú képesítéssel rendelkező vívóedző: 72 fő, középfokú: 71 fő, alapfokú: 7, képesítés nélkül: 26 fő (Magyar Vívó Szövetség elnökségi beszámolója, 2013).

Ez a könyv nekik lett összeállítva, és az európai kultúrkör egykezes, történelmi kardvívásával foglalkozik, tehát hasznos lehet:

- hagyományörzőknek  
hazánkban ez a fenti, nem túl szerencsés szakkifejezés jelöli az angol nyelvterület *reenactor* szóval meghatározott szubkultúra tagjait, kik egy adott történelmi esemény (pl. csata, hadjárat, háború) újrátjátszásával vagy *living history*-val foglalkozókat, akik egy egész korszak életének (mindennapok, háborúk stb.) bemutatásával foglalkoznak, rendszeresen tartanak bemutatókat, ahol a vívás is szerepet kap; általában életlen, fém fegyverekkel és a sportvívásban megszokott fejképek nélkül, miközben a vívók az adott korszak ruházatát, illetve harci felszerelését viselik;
- LARP szerepjáték vívóinak  
(angolul *Live Action Role Playing*), elő szerepjáték, a kártyás, dobókockás variációnál mozgalmasabb, bizonyos szintű vívással is egybekötött változat;
- HEMA vívóknak  
(angolul *Historical European Martial Arts*) a történelmi európai harcművészetekkel foglalkozóknak, akik már ismernek egy HEMA alapfegyvert, általában a hosszúkardot, de más fegyvernemek iránt is érdeklődnek; ők a történelmi korok harci kultúráját tanulmányozzák, modern védőfelszerelést használnak, a korabeli vívóeszközök modern, de korhű másolataival vívnak és általában nem viselnek korhű öltözetet; a HEMA gyakorlói közül is azoknak, akiket érdekel az egykezes kard vagy a szablya, de nem ragaszkodnak ahhoz, hogy csak egy adott korszak vagy szerző által behatárolt tudásanyagot ismerjék meg, illetve még nem kívánnak fém gyakorlóeszközt venni az egykezes víváshoz;
- olyan *sportrajongóknak*, akik korábban - egyáltalán - nem tanultak olimpiai tör-, párbajtör- vagy kardvívást;
- olyan idősebb *sportvívóknak*, akik különféle okok miatt, már régen abbahagyták a rendszeres vívást, viszont ki szeretnének próbálni egy másik - a történelmi fegyverekhez közelebb álló - vívóeszközt, egy másfajta szabályrendszert és az ehhez kapcsolódó vívói hozzáállást;
- és azoknak, akik már gyakorolják a történelmi egykezes kardvívás valamelyik válfaját és szeretnének megszerezni tudásukat, esetleg némi segítségre szorulnak a víváselmélet egyes pontjainak értelmezésében, mivel a saját vívórendszerükben *még nem jelent meg részletes módszertani segédlet*.

Tehát elsősorban azoknak, kiknek nem adatott meg, hogy vívóedző útmutatása mellett sajátítsák el e szép és izgalmas sport alapjait, és erre - nagy valószínűséggel - a jövőben sem lesz lehetőségük. Például azért, mert vidéken élnek és legközelebbi vívóterem 50-70 km-re található, és tanulás vagy munka után, gépkocsi nélkül, elég körülményes eljutni az esti edzés helyszínére, meg vissza. Tulajdonképpen egy felkínált alternatíva kíván lenni a könyv, amikor is: a *semmi*, vagy az *alapszintű, edzői asszisztencia nélküli*, de alapos és rendszerezett ismeretanyag közül választhat az olvasó.

A könyvben bemutatott koncepció és rendszer megnevezésére több változat is felmerült: *népvívás*, *népi vívás*, *grundvívás* stb. Talán a *grundbirkózás* szó mintájára megalkotott *grundvívás* fejezi ki a legjobban, hogy ez egy modern rendszer, nem kapcsolódik semmilyen élő vagy már csak a néprajzkutatók által ismert népi hagyományhoz (ezért nem *népi vívás*). A rendszer egyik lényeges vonása, hogy egy megfelelően szabályozott, biztonságos és komolyabb anyagi ráfordításokat nem igénylő környezetet teremt az európai történelmi vívás gyakorlásához, miközben komoly intellektuális és testi kihívásokkal szembesíti a résztvevőket. Fontos hangsúlyozni, hogy a rendszer kizárólag a történelmi európai hagyományokból kíván meríteni és nem használja fel más, főleg távol-keleti vívóhagyományok egyes elemeit, mivel Európa döbbenetesen gazdag vívóirodalmának tanulmányozása során ténylegesen megtapasztaltuk, hogy őseink már mindent kitaláltak, amit tudni lehet és érdemes a vívásról. Tiszteljük az európai kultúrkörön kívüli hagyományokat követő hazai és külhoni vívókat, de mi elsősorban a saját vívókultúránkat szeretnénk megismerni és megélni!

*„Vívni nem lehet könyvből tanulni, az elmélet ismerete magában még senkit nem tett jó vívóvá, de ahhoz, hogy valaki igazán jó vívó legyen, szükséges az elmélet tudása. A kezdő vívó könyvből ismerkedik meg a műszavakkal, az alapfogalmakkal; így jobban megérti”* társa magyarázatait. A *haladó vívó* a közös gyakorlás után - a vívói alapismeretekkel felfegyverkezve - a könyv segítségével rögzíti a gyakorlati oktatás tanúságait, *„megismeri haladása logikus sorrendjét, megtudja, mit végzett már, mit kell még megtanulnia. A kész vívó teljes áttekintést szerez rendszere felett, biztos útmutatást a legapróbb részletekben is, melyeket a gyakorlati oktatás esetleg elhanyagolt vagy meg nem értett.”* [AR, Előszó, XI] <sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> A könyv megírásának alapötlete a 2013. április 17-én a miskolci Szabó Lőrinc Könyvtárban elhangzott *A magyar kardvívás tündöklése és...* című előadás módszeres elemzéséből származik.



## Első rész

### 1. Kezdeti lépések

Véleményem szerint a történelmi kardvívás alapjait, egy bizonyos szintig, akkor is el lehet sajátítani, ha a tanulás során nem segít minket vívóedző. Nem kell hozzá más, mint egy-két megbízható társ, egy nagy adag türelem, kitartás és elszántság, egy jól átlátható rendszer követése, és annak belátása, hogy a könyvben részletezett vívótudás - technikai és taktikai alapismeretek - elsajátításával még senkiből nem lesz olimpiai bajnok. Ugyanakkor egészen biztos, hogy a tanulás során nagyon sok kellemes élményben lesz részünk, főleg a szabadvívás elkezdése után. Egy pillanatra sem kétséges, hogy az egész tanulási folyamat ideális kiegészítője lehet 10-20 magánóra egy vívóedzőtől, aki megmutatja az olimpiai kardvívás alapjait, kijavítja a leggyakoribb hibákat, segít abban, hogy könnyebben értelmezzük a könyvtárakban fellelhető régebbi és modern vívókönyveket. Tehát, akinek van erre lehetősége, az semmiképpen ne hagyja ki!

A közös gyakorlás elkezdése előtt mindenképpen érdemes konzultálni a háziorvossal vagy hasznos kikérni a kezelőorvos véleményét. Amennyiben soha nem sportoltunk vagy már régen abbahagytuk a rendszeres mozgást, akkor fontos lenne elvégezni egy objektív állapotfelmérés. Ha van rá lehetőségünk és időnk, akkor menjünk el egy sportorvosi vizsgálatra (vívóknál ez vizeletvizsgálatból, szemészeti kontrollból és EKG-ból áll). Kissé furcsán fognak rá nézni, főleg az idősebb kezdőkre, de ezzel nem érdemes foglalkozni, el kell mondani, hogy egy *hagyományőrző* vívóversenyhez kell a sportorvosi igazolás, ki kell hangsúlyozni, hogy ez nem olimpiai sportvívás, nincs sportegyesületi tagsági könyv („*kékkönyv*”). Amennyiben tényleg elmegyünk egy ilyen állapotfelmérésre (a szerző 2013-ban volt először ilyen vizsgálaton) és kapunk egy igazolást, amelyben az szerepel: „*Versenyezhet*”, akkor a későbbiekben senki nem mondhatja, hogy nem voltunk eléggé körültekintőek. Ez főleg azoknál lehet fontos, akik túlsúlyosak, dohányoznak, illetve akiknél más rizikófaktorok is veszélyeztetik egészségüket.

### 2. Az eszközök

Nagyon sokáig, ha egy magyar embert azt olvasta, hogy *kard*, akkor egy ívelt pengéjű, markolatkengyellel vagy -kosárral ellátott fegyver képe jelent meg előtte. A különféle - római, viking, lovagkori, végvári stb. - hagyományőrző csapatok megjelenésével, a történelmi európai harcművészetek újrafelfedezésével és terjedésével a helyzet némileg árnyaltabb lett. A továbbiakban a *kard* szóval jelöljük a markolttal ellátott, a törnél hosszabb pengéjű (40+ cm), vágásra és szúrásra való gyakorlófegyvert. Amennyiben egy olyan gyakorlót szeretnénk nevesíteni, amelyik ívelt pengével rendelkezik, akkor erre a *szablya* szót fogjuk használni. Tehát, ha a szövegben *kard* lesz említve, akkor a leírtak érvényesek mind az egyenes, mind pedig az ívelt pengével rendelkező eszközökre, amennyiben valami miatt fontos lenne az ívelt pengéjű gyakorlófegyver használata, akkor a *szablya* szót fogjuk használni. Csak történelmi érdekességgént említeném, hogy „*a régi magyar vívókard markolata vastagabb és rövidebb volt, mint az olaszé, kosara jóval keskenyebb, pengéje 2-3-szor szélesebb és valamivel vastagabb és görbébb. Az olasz kard a modern sportszerű vívásra sokkal alkalmasabb, a magyar kard görbeségénél fogva legfeljebb a fokvágások végrehajtására volt megfelelőbb.*” [GE, 50] Továbbá fontos tudatosítani, hogy a szövegben szereplő idézetek, a lovassági szabályzat kivételével, az olimpiai sporteszköz használatára vonatkoznak, ami a szabályok szerint íves is lehetne, de mostanára gyakorlatilag csak egyenes vívókardokat használnak. Ez azért fontos, mert eltérés mutatkozik a penge hegyének véghelyzetében, amikor egyenes sporteszközt vagy 40-50 mm ívmagasságú gyakorlóeszközt használunk.

A történelmi kardvívás tanulásához legszükségesebb felszerelés: két fejkvéd és két kard, ezenkívül nem árt némi kézvédelem, de olyan edzőpartnerrel, aki tudja kontrollálni támadásait, a kéz- vagy könyökvédelem használata nem okvetlenül szükséges. Hölgyeknek feltétlenül érdemes beszerezni egy műanyag mellvédőt. Így tehát a következő kiadásokkal kell számolni: egy alapszintű, 350N-os<sup>5</sup> fejkvéd megközelítőleg 18 ezer forintba kerül (2014), egy párnázott (polifoamos) gyakorlóeszköz már körülbelül 4-5 ezer forintból elkészíthető vagy beszerezhető (2. sz. melléklet). Véleményem szerint egy ilyen vívókard azért jó megoldás, mert nem túl drága, a vívás során elhasználódó részeit könnyen lehet cserélni, megfelelő tömeggel és jó súlyponttal rendelkezik, egyszóval teljesen elfogadható módon modellezi a történelmi fegyvereket, főleg a tanulás kezdeti időszakában. Ebből látható, hogy a grundvívás gyakorlásához nem kell túl mélyen belenyúlni a pénztárcánkba.

A rendszer, megközelítőleg a XIX. sz. elejétől a XX. sz. közepéig gyakorolt európai vívás, illetve annak írásos forrásai alapszintű szintézise kíván lenni, hiszen - tudomásom szerint - az 1944-ben, posztumusz kiadásban megjelent Gerentsér László mű volt az utolsó olyan magyar vívókönyv, mely még részletesen foglalkozott a párbajjal, annak előkészítésével, tehát a vívás harcművészeti vetületeivel is. Nemcsak egy adott időszak vagy irányzat vívásával (pl. a Keresztessy-féle régi magyar szablyavívással vagy a bécsújhelyi katonai vívómesteri tanfolyamon oktatott Igálffy-rendszerrel) kíván foglalkozni, hanem sokkal inkább a modern idők szükségleteinek és elvárásainak megfelelő, ugyanakkor az egyetemes vívástechnikai elveket a lehető legnagyobb mértékben érvényesítő szintézis szeretne lenni.

A **grundvívás** lényege, hogy egy megfelelően szabályozott, biztonságos és komolyabb anyagi ráfordítást nem igénylő környezetet teremtsen a történelmi vívás gyakorlásához. Pont ezért használunk polifoamos gyakorlóeszközöket. Lehetne sportkardot is használni, de egyrészt túl könnyű, másfelől lényegesen több védőfelszerelést igényelne (plasztron, hónaljvédő). Hazánkban már gyártanak olyan fém gyakorlóeszközöket is, amelyek egyfelől megfelelnek a sportvívás által támasztott biztonsági követelményeknek (megfelelően edzett, rugalmas penge, visszahajlított hegy stb.), másfelől az ilyen eszközök paraméterei (tömeg, súlypont, vastagság stb.) szinte teljes mértékben azonosak a modellezett történelmi fegyverek jellemzőivel. Hasonló eszközöket külföldről is be lehet szerezni (lásd a Matt Easton által kifejlesztett gyakorlószablya, amely az 1860-as mintájú brit gyakorlóeszköz szinte pontos másolata: 850-900 g teljes tömeg, 84 cm hosszúságú penge, a kard súlypontja 12-13 cm-re van a kosártól). Azonban azt is tudni kell, hogy egy ilyen eszköz hazai ára valahol 40-50 ezer Ft környékén lehet (vagy ha külföldről történik a beszerzés, akkor 150 angol font + postaköltség). Az sem elhanyagolható, hogy ezekkel a gyakorlófegyverekkel csak további védőfelszerelés (mesterplasztron, merev könyök-, kulcscsont-, térd-, sípcsont- és alkarvédelem, megfelelő védelmi szinttel rendelkező kesztyű) beszerzése után lehet(ne) szabadvívni. Sajnos, ez már egy olyan összeg, ami jóval meghaladja még a sportvívás költségeit is. Tehát csak olyanoknak ajánlható, akik már kipróbálták a vívás olcsóbb változatait (pl. a grundvívást), és úgy döntöttek, hogy a történelmi vívást a legmagasabb színvonalon szeretnék művelni, rangosabb hazai, esetleg külföldi HEMA-versenyeken - Dijon, Swordfish, FightCamp, Longpoint stb. - is indulnának. A grundvívás gyakorlásához használt polifoamos kardok és szablyák hárításkor, kötésben stb. nem úgy viselkednek, mint a fém eszközök, ezért fontos ismerni alkalmazhatóságuk korlátait.

A könyvben szereplő technikákat - apróbb módosításokkal - fém gyakorlófegyverekkel is végre lehet hajtani. Sőt, pl. a szúrást csak sportkarddal vagy megfelelő hajlékonysággal, biztonságos hegygel rendelkező történelmi vívóeszközzel lehet igazán biztonságosan gyakorolni.

---

<sup>5</sup> Ez a szám jelöli a fejkvéd rostélya alatt található, a vívó nyakát védő vastag textilréteg ellenálló képességét egy törött sportpengével szemben.

Fontos eldönteni, hogy pontosan mi célunk a vívással?

Egy harcművészet gyakorlása, rekreáció, fogyás, hagyományőrzés vagy csak egy érdekes küzdősport kipróbálása? Netalán valami más? Ha a hagyományőrzés is szerepel a céljaink között, akkor egy adott történelmi kor fegyverét kell modellezni a gyakorlófegyverünkkel: egy honfoglalónak, egy Nagy Lajos-kori kun harcosnak, egy végvári vitéznek, egy kurucnak vagy egy XIX. sz. huszárnak kiválóan megfelel egy szablya, más korszakokat pedig jól lehet modellezni egy egyenes pengéjű gyakorlókarddal. Függetlenül attól, hogy mi a konkrét célunk, rendkívül fontos a **biztonság**, ezért fejevéd nélkül nem szabad elkezdni a tényleges gyakorlást, főleg nem a szabadvívást!

### 3. A sportvívás és a történelmi vívás összehasonlítása

Miben más a sportvívás - konkrétan az olimpiai kardvívás - és a történelmi vívás?

Mások:

- a célok:

az egyik esetben csupán pontszerzés a cél, míg a másikban „*súlyos sérülés*” okozása; a sportvívásban csak nagyon áttételesen jelzik a máskülönböző komoly következményekkel járó támadásokat. Ha a küzdő felek nem használnának védőfelszerelést, illetve megfelelő súlyú, éles és hegyes kardokat kapnának a kezükbe, akkor súlyos sérüléseket okoznának egymásnak és kénytelenek lennének feladni a küzdelmet, sőt egy ilyen összecsapás akár halállal is végződhetne. A végeredmény szempontjából teljesen érdektelen, hogy egy sikeres szívás után a halál szinte azonnal (perceken) belül bekövetkezne vagy csak hosszú szenvedés után, napokkal később a kórházban. Az éles fegyverekkel történő vívás veszélyességére vonatkozó megállapítás már egy XIX. sz. párbajra is igaz, de még inkább helytálló egy istenítéleti küzdelemre (XIV. sz.), egy bajviadalra (XVI. sz.) vagy egy harctéri küzdelemre (IX-XIX. sz.). Tehát a történelmi vívás célja egy olyan találat elérése gyakorlófegyverrel, ami ha éles karddal történne, akkor komoly sérülést okozna. Nem elhanyagolható különbség, hogy amíg az egyik esetben pontszerzés történik, szinte a penge bármelyik részével, addig a történelmi vívásban gondosan odafigyelnek, hogy a vágás a penge élével vagy fokélével legyen végrehajtva. Sőt, lehetőleg a penge hegy felé eső harmadával, ideális esetben pedig a penge csapáspontja (angolul *centre of percussion*) körüli pengeszakasszal történjen.<sup>6</sup> Szúrásnál a sportvívás tiltja a fegyveres kéz akció előtti visszahúzását, miközben a katonai szabályzat kimondottan előírja a sportban tiltott mozdulatot: „*„Szúrj!” vezényszóra a huszár öklét hátrahúzza.*” [HU, 6.§ 134. pont];

- a szabályok:

egyfelől az olimpiai kardvívásban a védés jogot ad a visszatámadásra (konvenció), másfelől a történelmi változat legfontosabb elve „*Adni és nem kapni!*” A versenyvívók sokkal nagyobb kockázatot is bevállalnak, mint amennyit egy éles helyzetben mernének<sup>7</sup>. Részben a védőfelszerelés használata miatt, részben a szabályok miatt. Egy versenyző tudja, ha ő a kezdeményező, akkor egy sikeres támadás után villog a találatjelző gép, s övé a pont, nem kell foglalkoznia azzal a kellemetlen ténnyel, hogy a sikeres mellvágásával szinte egyszerre kapott egy pontos torokszúrást. Ideális esetben egy HEMA-vívónak mindent el kell követnie annak érdekében, hogy az ellenfele ne

<sup>6</sup> „*A kardnak minden vágásnál elől levő harmadával kell az állványon megjelölt helyet eltalálnia.*” [HU, 6.§ 128. pont] Del Frate (1868) azt írja, hogy ez a pont (*centro di percossa*) kb. 600 mm-re van a markolattól, egy 920 mm-es pengével rendelkező lovassági kardon.

<sup>7</sup> Lásd Aldo Nadi párbaját 1924-ben: mennyivel másként viselkedett egy ünnepezt versenyző a párbaj során.

tudja eltalálni. A történelmi vívás küzdelmei során gyakran a fegyvertelen kéz használata is megengedett: lehet vele fogni, lökni, némely szabályrendszerben még ütni is, menet közben lehet kezét váltani. Az érvényes találati felület részeihez eltérő pontszám van rendelve (pl. fej 3 pont, mellkas 2 pont, végtagok 1 pont);

- az eszközök:  
a sportkard tömege 350-360 g, miközben egy gyakorlószabályáé meghaladja 700-800 grammot, ebből nyilvánvaló az eszközök tehetetlenségi jellemzőinek jelentős eltérése. Egy nehezebb történelmi vívókarddal nem is lehet végrehajtani a sportvívásban alkalmazott akciók egy részét, mivel a könnyebb sportkard sokkal gyorsabb. Nem csupán az eszköz tömege számít, hanem a gyakorlófegyver súlypontjának elhelyezkedése, illetve a polifoamos eszközök nagyobb légellenállása. A vívószabályának van egy jól érzékelhető íve, ami érintkezésnél, kötésnél lehetővé teszi a cseles beforgatások alkalmazását (48. edzés);
- a vívóakciók:  
egy idő után ténylegesen oda kell figyelni, hogy a vágás mindig éllel történjen, s ne legyen „lappal” áthúzott mellvágás [GA, 72]; bizonyos esetekben húzni / tolni kell a pengét; a történelmi vívást gyakorlónak tisztában kell lennie a választott fegyverének sebzési lehetőségeivel: hova, miként és mivel vágjon vagy szúrjon; hogyan használja a másik kezét, hogyan használja ki az oldalmozgás által biztosított lehetőségeket; mindez olyan háttér-információ, amivel a sportvívók egyáltalán nem foglalkoznak; megtörtént, hogy amikor egy hagyományörző fegyverbemutatóval kapcsolatban egy vívóedzőnek megemlítettem a huszárszablya behatolásának hangját egy szalmabálába (!), akkor az edző őszintén bevallotta, hogy gyorsan fejezzük be a téma részletezését, mert még „gondok” lesznek vezetés közben;
- a küzdőtér méretei és alakja:  
egyértelmű, hogy a páston könnyebb a bíraskodás, ugyanakkor a történelmi vívók által használt küzdőtér alakja, illetve mérete több lehetőség biztosít a távolsággal való játékokra, illetve a megfelelő távolságért folyó küzdelemben több kombinatív lehetőség van az ellenfél megtévesztésre. Ha a küzdelem nem egy tornateremben folyik, akkor komoly odafigyelést igényel a küzdőtér felületének (ki)értékelése, illetve annak eldöntése, hogy egy adott felületen milyen típusú akciókat lehet végrehajtani. Pl. nedves pázsiton vagy murvás talajon nem érdemes hatalmas kitörésekkel támadni, mert igen gyorsan sérülés lesz belőle. Tehát a küzdőtér felületének jellege és minősége határozottan korlátozza a kivitelezhető technikák számát. A kültéri küzdelmek során legalább ennyire kell figyelni a fényviszonyokra: úgy helyezkedni, hogy a nap ne süssön a szemünkbe, illetve úgy mozogni, hogy mihamarabb kikerüljünk a számunkra kedvezőtlen helyzetből és az ellenfelünket pedig pont ilyen helyzetbe mozgassuk;
- más a találatjelzés módja:  
a történelmi vívás versenyein nincs találatjelző gép és a bíraskodás minősége sem mindig a legmegfelelőbb, hisz ez a vívás csupán egy-két évtizednyi múlttal rendelkezik hazánkban. Ebből kifolyólag sem a szabályok részletessége, sem bíraskodás színvonala nem éri el a sportvívásban tapasztalható szintet;
- és más az érvényes találati felület:  
a sportvívásban már az 1908-as londoni olimpia előtt is az alábbiak szerint határozták meg az érvényes találati felületet: „A lovagiasság szabályai szerint a kardvívásnál az

*ellenfél testének a csípő feletti része, tehát a felső test, a kar, a kéz, s a fej képezik a támadás tárgyát.” [LE, 4] Más megfogalmazásban „a jelenlegi szabály szerint érvényes felület a testnek az a része, „amely az „állás”-ban levő vívó combja és törzse között képző hajlat két felső pontján áthaladó vízszintes vonal fölött van.”” [Beke - Polgár, 63] A történelmi vívás gyakorlása során viszont - néhány érzékenyebb pont kivételével: ágyék, gerinc stb. - az egész test támadható. Így több olyan vágás is van, amit az olimpiai kardvívók nem alkalmaznak: pl. alsó vágás külső combra: (4) vágás a brit vágásábrán, más jelöléssel Meyer (F) vágása, alsó vágás belső combra: (3) vágás (5. edzés).*

Természetesen a fenti eltérések ellenére a két vívásfajta között igen sok a hasonlóság. Mindkét rendszerben fontos hangsúlyt kap a biztonságos feltételek megteremtése. Erre szolgál a megfelelő vívói hozzáállás: „*Úgy vívók, hogy ne veszélyeztessem az edzőtársaim testi épségét, miközben ők is vigyáznak rám!*”, a felszerelés - a biztonságos gyakorlóeszközök és az adott szintnek megfelelő védőfelszerelés -, illetve az egész környezet, ideértve a megfelelő edzési és versenyzési körülményeket.

#### **4. Hogyan érdemes elkezdni?**

A nívósabb külföldi és hazai internetes fórumok olvasása és a saját tapasztalatunk alapján elmondható, hogy a tényleges kezdés előtt érdemes arra fordítani 2-3 hónapot, hogy megismerjük a honi történelmi vívóélet szereplőit, illetve ha azt angol nyelvtudásunk lehetővé teszi, akkor a külföldi fórumokon is hasznos tájékozódni az adott fegyverrel kapcsolatban. Ott elképesztő mennyiségű információ és tapasztalat halmozódott fel, könnyen kérhetünk tanácsot.<sup>8</sup>

Ezzel párhuzamosan - ideális esetben egy megfelelő orvosi kivizsgálás után - egy kezdőnek kimondottan javasolható, hogy kezdje el felkészíteni a testét a vívás során jelentkező terhelésre, főleg akkor, ha már jó ideje nem mozgott rendszeresen. Nem kell semmi különösebb mozgásra gondolni: heti egy futás vagy úszás, netalán valami könnyű (reggeli) torna hetente kétszer-háromszor, fokozatosan adagolva. Ilyen egyszerű módszerrel a szervezetünket hozzá lehet szoktatni a rendszeres mozgáshoz. Ugyanakkor, ha még ezt sem tudjuk megszervezni, fokozatosan, de következetesen megvalósítani, akkor komolyan kétségessé válik az egész vívástanulás hosszú távú megvalósíthatósága. A fokozatos testi ráhangolódással párhuzamosan érdemes kideríteni, hogy milyen csoportok vannak a lakhelyünk közelében: „*Van-e valamilyen történelmi vívócsoport? Olyan vívást is gyakorolnak, ami engem is érdekel? Van-e sportvívás? Hagyományőrzők?*” Elképzelhető, hogy egy adott településen nincs semmilyen vívás. Akkor sem szabad elkeseredni, hanem módszeresen fel kell kutatni azokat a társakat, akikkel - valamilyen szinten együttműködve - el lehet kezdeni a könyvben felvázolt edzéstervet.

Az egyik fontos kérdés, hogy a környezetünkben találunk-e olyan tapasztaltabb társat (TT), aki hajlandó közreműködni. Az lenne a legjobb, ha a TT rendelkezne valamennyi vívó-tapasztalattal, de már az is kiváló, ha korábban huzamosabb ideig (legalább 1-3 évig) foglalkozott valamilyen küzdősporttal, ebből következtetni lehet arra, hogy alkalmas a rendszeres edzésmunkára, és segíthet megszervezni az egészet. Ha nincs ilyen, akkor mihamarabb találni kell egy sportkedvelő társat. Amennyiben a körülmények lehetővé teszik, akkor érdemes több ilyen edzőtársat felkutatni, mivel biztosak lehetünk benne, hogy időrőlidőre a közös edzésünket megzavarhatják munkahelyi, családi és egyéb kötelezettségek, és akkor egy gyors átszervezéssel esetleg sikerülhet megtartani a közös gyakorlást. Már a

---

<sup>8</sup> Honlapok: [www.arsensis.hu](http://www.arsensis.hu), [www.fioredeiliberi.org](http://www.fioredeiliberi.org), [hemaalliance.com](http://hemaalliance.com), [hroarr.com](http://hroarr.com)

kezdetek kezdetén hasznos, ha pontosan meghatározzuk, hogy egész konkrétan mit szeretnénk elérni: pl. hitelesebb bemutatókat akarunk tartani, hagyományörző vívóversenyeken kívánunk indulni és sikeresen szerepelni stb. Elképzelhető, hogy az elején még nem teljesen világosak a célok, de mindenképp érdemes megfogalmazni őket, és időről-időre felülvizsgálni, újra-értelmezni az eredeti célkitűzéseinket.

A tényleges vívástanulás előtti időszak felhasználható arra, hogy elkészítsük vagy beszerezzük a vívókardokat (2. sz. melléklet). A grundvívás koncepciójában az egyik fontos szempont a felesleges költségek kerülése, tehát ténylegesen csak a legszükségesebb dolgok kerülnek beszerzésre, a megfelelő szintű biztonság megteremtése mellett. Ezért a lehető leghamarabb meg kell venni a fejkendőket, mivel nincs vívóedző és nagy valószínűséggel két olyan ember „tanítja” majd egymást, aki nem rendelkezik vívói múlttal, így sokkal nagyobb hangsúlyt kell fektetni a biztonságra. A vívófelszereléseket értékesítő webáruház honlapján meg lehet találni azokat a leírásokat, ami alapján ki lehet választani az adott fejméretnek megfelelő fejkendőt. Ha netalán több ember használná ugyanazt a fejkendőt, akkor minimális higiéniai elvárás a fejkendő használata (pl. lásd a kendősok fejkendőjét). A vívás tanulása során - mindenképpen - használjunk kesztyűt, így az izzadt kezünkben nem fog megcsúszni a kard markolata, jelentősen csökken a vízhólyagok kialakulásának valószínűsége. Nem fontos rögtön vívókesztyűt használni, teljesen jók a vékony (mű)bőrből készült, nem túl drága munka-védelmi kesztyűk. Amikor már megvan a kard, akkor érdemes magunkkal vinni a gyakorlóeszközt és kipróbálni, hogy egy adott kesztyű mennyire tapad egy adott markolathoz, egyáltalán milyen benne a fogás stb. Fontos megtalálni azt a fajtát, ami a legmegfelelőbb - nem túl vékony, nem túl vastag - egy adott vívókardhoz. Megtörténik, hogy az egyik kardhoz még teljesen megfelelő kesztyű már nem annyira jó egy másik fajta gyakorlóhoz. Hagyományörző versenyeken rendszeresen megfigyelhető, hogy a kesztyűt nem használó vívók állandóan törölgetik a kezüket, illetve az, hogy a sikeres versenyzők erre a - látszólag jelentéktelen - részletre is odafigyelnek, és használnak kesztyűt!

Lehetőleg tavasszal érdemes elkezdni, hiszen akkor a szabadban is meg lehet tartani a közös gyakorlásokat, így legalább 6-7 hónapon keresztül további költségek nélkül vívhatunk. Mondjuk, január elején határozzuk el, hogy „*Ha törik, ha szakad, akkor is megtanulok vívni!*”, akkor 2-3 hónapnyi rendszeres reggeli gimnasztika, heti egy futás<sup>9</sup>, esetleg némi súlyzós edzés után, valamikor március végén el is lehet kezdeni a vívás elsajátítását egy parkolóban, parkban, iskolaudvaron, netalán egy hangulatos várrom mellett. Az elején érdemes kerülni a túl nagy nézőközönséget, ezért javasolható a szombati vagy vasárnapi korai kezdés. Ha pár hét közös edzés után a társunk is kellőképpen lelkes, akkor már nyáron érdemes elkezdni a téli „szállást” keresését.

A vívás elsajátítása elképzelhetetlen vívómester nélkül. Ennek hiányát próbálja - részlegesen (!) - pótolni a részletes edzésanyag, amit egy önjelölt „vívómester” segítségével fogunk elsajátítani. A továbbiakban ezt a „vívómestert” tapasztaltabb edzőtársnak (röviden TT) fogjuk nevezni. Senkit ne tévesszen meg ez a kifejezés, mert nem egy távol-keleti misztikus nagymesterre gondolunk, de nem is az európai értelemben használt vívómester szóra, csupán egy olyan tapasztaltabb gyakorló, aki vette a fáradságot és elolvasta a könyvet. Egyszóval, van egy vívómesterünk és egy tanítványunk. Ez a szereposztás nem jelent semmifajta alá- vagy fölérendeltséget, sőt a „vívómesteri” szerep sokkal időigényesebb, felelősségteljesebb és fárasztóbb, hiszen számos követelményt támaszt a tapasztaltabb edzőtársal szemben. Lássuk ezeket a követelmények! Lehetőleg legyen: valamivel idősebb, mint a társa; elemző típus, aki nyugodt és türelmes tanárként képes újra és újra elmagyarázni a dolgokat, a leírások (ellenőrzési szempontok) alapján észreveszi a saját és a társa hibáit,

---

<sup>9</sup> Ha nincs kedvünk télen futni vagy féltjük az ízületeinket, hiszen ekkor a hagyományos futópályák talaja is csontkemény, akkor jöhet a lépcsőzés, helyben futás, ugrókötelezés stb.

utána gondosan kijavítja azokat. Elképzelhető, hogy ő fogja viselni a kezdés anyagi költségeit (a könyv, a fegyverek és a fejképek beszerzésével járó költségeket), ő fog keresni, kutatni, szervezni, barkácsolni stb. Természetesen az edzések előtt a TT fog felkészülni az adott anyagrészből és tervezi meg az edzés pontos menetét. Ha erre valami miatt nem lenne lehetősége, akkor vészmegoldásként alkalmazható az 51. edzés anyaga. Az oktatás hangnemével kapcsolatosan érdemes megfogadni Zarándi tanácsát: „*A vezényszó halk, segítő, nem katonás.*” [ZA, 55] Megértő barátként viselkedjen, és nem kiképző őrmesterként.

A TT-nek természetes tekintélyt kölcsönöz, ha idősebb, ha már többet foglalkozott vívással (akár elméletben, akár a gyakorlatban), ha jobb vívó, mint a társa. Hasznos kombináció, ha a tapasztaltabb edzőtárs egyszerre jó vívó és jó oktató is, esetleg rendszeresen indul különféle hagyományőrző versenyeken, mert így jobb rálátása van a különböző vívóirányzatok által használt módszerekre. A TT feladata, hogy a közös gyakorlás során legyen jó a hangulat, kialakuljon a hatékony együttműködés légköre. Fontos, hogy az egészben legyen rendszer: módszeresen és következetesen próbáljunk igazodni a könyvben vázolt edzéstervhez, egészen addig, amíg nem sikerült kitalálni valami jobbat. ;-)

A TT feladata a részletes vívónapló vezetése: kivel és mennyit gyakorolt, az adott leckéből mit sikerült megtanulni stb. Így az edzésnapló az önmegfigyelés magasiskolája lesz, sokat meg fogunk tudni önmagunkról: *Egy adott gyakorlat elvégzése során hol hibáztam? Vagy hol hibázott a társam? Miért követte el az adott hibát?* Fontos rögzíteni, egy adott edzésen milyen iskola-, egyezményes gyakorlatok lettek elvégezve, milyen volt a szabadvívás, hogyan vívtunk másokkal.

## 5. Az edzésterv

A könyv megad egy lehetséges edzéstervet, ami pontosan felvázolja a tanulás folyamatát: lehet tudni, hogy mi az elsajátítandó anyag, milyen sorrendben történik annak adagolása, illetve mindig lehet majd tudni, hogy az ideálisnak vélt haladási ütemhez képest éppen hol is tartunk az adott pillanatban. A megadott edzésterv alapján készíthetünk saját változatot is, főleg akkor, ha az irodalomjegyzékben felsorolt vívókönyvek tanulmányozása során egy eltérő pályát kívánunk bejárni. Egy biztos, hogy a remélt gyorsabb eredmény miatt nem érdemes túlvállani magunkat: legyen a haladás inkább lassúbb, de sérülésektől vagy balesetektől mentes.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy vívótársunkkal heti egy közös edzést kell megszervezni a könyvben megadott tematika szerint, idővel ez kiegészül heti egy önálló edzéssel, amikor is a közös edzésen átvett anyag ismétlése történik (lábmunka, hárítások, egyszerű támadások, cselek, kedvenc kombinációk stb. önálló csiszolása). Aztán fokozatosan további edzésnapok is megjelennek a heti edzéstervünkben (kiegészítő edzés: futás, súlyzós edzés, esetleg nyáron úszás). Arra is van lehetőség, hogy a grundvívók kérdéseket tegyenek fel a szerzőnek, jelezzék észrevételeiket a *szablyavivas.blogspot.hu* blogon.

Az egyes edzések időtartamát (összesen 50 edzés, tervezett idő: 1 év) az alábbi táblázat tartalmazza, egész pontosan a tényleges vívástanulásra fordítandó átlagos idő lett megadva per alkalom, amibe nincs beleszámolva a bemelegítésre és a levezetésre szánt rész időigénye:

1-10.	30 perc	heti 1 közös vívóedzés, valamint futás vagy erősítés (első 2,5-3 hónap)	(heti 2 edzés)
11-20.	40 perc	heti 1 közös és 1 önálló vívóedzés	(heti 2 edzés)
21-30.	50 perc	heti 1 közös vívóedzés, valamint futás és erősítés	(heti 3 edzés)
31-50.	60 perc	heti 1 közös és 1 önálló vívóedzés, 1 futóedzés, 1 erősítés; fokozatosan	(heti 4 edzés)

*Magyarázat:* pl. az első tíz vívóedzés átlagos időtartama tehát 30 perc; a futás vagy az erősítés időtartamával vagy annak gyakorlataival kapcsolatban konzultáljuk edzővel vagy másképpen tájékozódjunk.

Természetesen a futás szabadon helyettesíthető bármilyen más kardiovaszkuláris edzéssel, mely megfelelő szinten terheli a szív- és érrendszert (úszás, lépcsőzés, kerékpározás, ugró-kötelezés stb.), esetleg kombinálni is lehet a kardioedzést súlyzós edzéssel, erre kiválóan alkalmas eszköz a *kettlebell* (gömbsúlyzó). Érdekességgént és összehasonlítási alapként elmondható, hogy a hosszúkardvívással foglalkozó Ars Ensis Vivóiskolában<sup>10</sup> az alapképzés időtartama négy év, tehát minimálisan ennyi idő kell ahhoz, hogy valaki, megfelelő edzői felügyelet mellett eljusson a *Free Scholler* szintig. A késő középkori és kora újkori vívócéhekben ez volt az a szint, amittől kezdve a vívó már teljesen önállóan és külső felügyelet nélkül folytathatta további vívótanulmányait. A képzés a következő szakaszokból áll: *kezdő* (1 év), *haladó I* (1 év), *haladó II* (1 év) és végül még 1 év, amikor a sikeres vizsga után a jelölt megszerezheti a *Free Scholler* (szabad vívó / tanuló) fokozatot.<sup>11</sup>

A jelen módszertani segédlet 50 edzés leírását tartalmazza: az első 25 edzés részletesebb, illetve további 25 edzés vázlatosabb ismertetését. Elképzelhető, hogy lesznek olyanak, akik gyorsabb tudnak majd haladni, és már az elején 60 perces vívóórákat fognak tartani, összevonva több lecke anyagát, és persze lesznek mások, akik a kezdeti edzettségi szint, korábbi sporttapasztalat hiánya, kisebb sérülések, munkahelyi leterheltség miatt csak 1,5 év alatt tudják majd átvenni az 50 hétre ütemezett edzéstervet. Természetesen az önálló edzésnap helyet a gyakorlók beiktathatnak egy további közös vívóedzést, ekkor az adott heti anyag ismételtető - részben vagy egészen -, esetleg az előző heti témák problémásabb részeivel lehet foglalkozni, netalán több szabadvívásra kerülhet sor. Ezért fontos az edzésnapló vezetése, mert akkor egész precízen fogjuk tudni, hogy az előző foglalkozások során mi történt. Idővel a heti három vívóedzés is elképzelhető, de az első évben némileg túlzás a heti 4-5 edzés (pl. 3 vívóedzés, 1 futás és 1 erősítés). Főleg akkor, ha nem rendelkezünk pontos elképzelésekkel a szervezetünk terhelhetőségével kapcsolatban, és könnyen kiléphetünk az optimális edzési tartományból. Miután a vívók sikeresen elsajátítottak a megközelítőleg egy évesre tervezett anyagot, akkor már határozott elképzelésük lesz a vívásról, annak szépségéről és bonyolultságáról, illetve rendelkeznek egy olyan biztos alappal, amire tovább lehet építkezni. Arra a kérdésre, hogy ez az alap mennyire biztos, csak azt követően lehet majd válaszolni, amikor a vívók kellő tapasztalatot szereznek a más vívóiskolák képviselőivel folytatott barátságos vívások során, valamint a különböző hagyományörző versenyeken.

<sup>10</sup> Magyarország legnagyobb HEMA szervezete.

<sup>11</sup> Fontos megemlíteni, hogy a könyvben szereplő edzésterv semmilyen módon nem kapcsolódik az Ars Ensis keretében folyó szablyavívás oktatáshoz, melynek alapját - legjobb tudomásom szerint - Alfred Hutton *Cold Steel* (1889) c. műve, illetve Chappon Samu (1893) vívókönyve képezi.



Egy átlagos edzés leírása:

- általános átmozgató bemelegítés (5-10 perc), fontos megismerni a saját igényeinket (részletesebben lásd [LU, 113] vagy [SZ, 105]);
- közös lábmunka: a) az első 10-20 edzésen az előző órák anyagának rövid átismétlése, b) fix lábmunka 3 változatban: könnyű terhelés (+), közepes (++), magas terhelés (+++) (a 10. edzés utáni rész);
- egy rövid bemelegítés karddal (1-2 perc), utána *üdvözlés*;
- az edzés *fő* része (ez van részletesen leírva) (30-60 perc, 1. táblázat): az előző edzések anyagának rövid ismétlése (3-5 perc), új anyag megismerése és gyakorlása: a TT bemutatja a gyakorlatot a levegőben, a társan, egy rögtönzött „*vágóbábun*” oldalról (merőlegesen a vívóvonalhoz), ekkor a társ a TT belső oldalát látja, közben felsorolja a fontosabb technikai szempontokat, ha nincsenek kérdések, akkor elkezdődik a tényleges gyakorlás; ha értelmezési gondok merülnek fel, akkor újra kell olvasni a kérdéses részt, ha közösen sem sikerült értelmezni, akkor konzultálni kell egy tapasztaltabb vívóval vagy edzővel; a bemutatás után önállóan kell értelmezni a gyakorlatot, ha nem megy, akkor mindenképpen jelezni kell, így a TT lehetőséget kap, hogy még alaposabban, érthetőbben magyarázza el; a bemutatás és értelmezés után önállóan, vezényszó nélkül kipróbálni a gyakorlat végrehajtását, majd a TT vezényszavára, miközben ő elemzi a végrehajtást és igyekszik beazonosítani a hibákat; az új anyag rövid összefoglalása (3-5 perc), a TT újra bemutatja a gyakorlatokat; (a könyvben szereplő ismétlésszámok csak irányadók, teljesen a társtól függ, hogy hány ismétlés után válik elfogadhatóvá a technikai végrehajtás);
- az edzés főrészét lezáró *üdvözlés*;
- levezetés, benne nyújtás (!) (5-10-15 perc, fokozatosan növelve).

Egy idő után a gyakorlás időtartama - fokozatosan - elérheti a másfél órát. (Mind a könyv recenziója, mind a korrektora kiemelte, hogy érdemes jobban kihangsúlyozni a bemelegítést, illetve a célgyimnasztika fontosságát, mivel ezek a gyakorlatok felkészítik a vívók testét a gyakorlás során tapasztalható igénybevételre, csökkentik a sérülés veszélyét. Lukovich István könyve (1969), Szabó László könyve (1977) nagyon részletesen foglalkozik ezekkel a gyakorlatokkal.)

Fontos tisztázni, hogy pontosan mi a célunk az egész edzésteranggal?

A szerző azt szeretné, ha a segédlet tematikáját követő gyakorlókból olyan kompetens történelmi vívók válnának, akik elsajátították az egykezes egyenes karddal, illetve a szablyával történő racionális történelmi vívás alapjait. Öröndetes lenne, ha vívás közben szépen és látványosan mozognának, megtanulták értékelni annak szépségét és bonyolultságát, illetve vívói képzettségük miatt eredményesen tudnak szerepelni különféle honi, netalán külföldi hagyományőrző vívóversenyeken, elsősorban egyenes kard vagy szablya versenyszámokban. Nem kívánunk foglalkozni a színpadi vívás (látványvívás) kérdéskörével, mivel ez egy teljesen más műfaj, ahol az a legfontosabb szempont, hogy biztonságos végrehajtás mellett a néző jól szórakozzon, illetve részletesen lássa, hogy pontosan milyen vívóakciók zajlanak a szeme előtt, nem pedig a vívói hatékonyság.

A könyv szövegében a *kard* szó a gyakorlószablya szinonimájaként is megjelenik; gyakran nincs külön megemlítve, hogy a keresztvasra tett megállapítás a háritólappra is vonatkozik; az *együttes* szó az együttes támadások és a kettős találatokat is jelöli; ha az olvasó azt látja, hogy *sportkardvívás*, akkor ez az olimpiai kardvívás vonatkozik; a *felállnak* kifejezés azt jelenti, hogy a vívók felállnak egymással szemben, vívóállásba a kiválasztott vívóvonalon. Annak

érdekében, hogy az idézett - néha kissé régies nyelvezettel írt vagy ritkán használt vívói szakkifejezéseket tartalmazó - szöveg érthetőbb legyen a kezdők számára, szükségessé válik egy-egy rövidebb magyarázó rész beszúrása az idézetbe, ennek jelölése: „<>”.

Miért érdemes megtanulni vívni? Mellőzve a fenti kérdésre adott szokványos válaszokat egy érdekes szempontra hívnám fel a figyelme. Azért érdemes vívni, mert sok-sok mindent meg fogunk tudni önmagunkról és természetesen vívótársainkról. „*A vívónak az asszóban nyilvánul meg a jelleme. A... nyugodt, hidegvérű, kifogástalan gondolkodású vívó a mérkőzésben is ezeket a tulajdonságait érvényesíti, pontosan dolgozik és a tusokat<sup>12</sup> bemondja; míg a vad erőszakos jellemeknél ez a durvaság minduntalan kiütözik s ha tust kapnak, még dühösebbek és gorombábbak lesznek. A jó megfigyelő, éles eszű, gyorsan gondolkodó egyén a vívóporondon is ilyen lesz, míg a habozó, önmagában nem bízó jellemű már vívásával elárulja... természetét. Az alattomos jellemű az asszójában is az lesz, szabatos vívás helyett trükköket alkalmaz, folyton kifogásol, hogy a maga igazát elfogadtassa és szükség esetén még a tusletagadástól sem retten vissza.*” [GE, 244]

Néha az embernek nincs kedve iskolázni: végrehajtani az iskolavívás előírt alapgyakorlatait, sőt az elején még értelmetlennek is tartja ezeket a fárasztó és nem túl élvezetes gyakorlatokat! Ilyenkor érdemes egy kis színt, játékot vinni a vívásba és az iskolázás helyett inkább szabadvívni. Természetesen csak akkor, amikor ez már lehetséges az edzésterv szerint, ha pedig erre még nem lenne mód, akkor az előző edzések anyagából megismert játékokkal lehet színesíteni a közös gyakorlást. Véleményem szerint a hosszú távú motiváltság fenntartása sokkal fontosabb, mint az edzésterv betű szerinti végrehajtása, ami azzal járhat, hogy pár hét gyakorlás után, hirtelen vége lesz a kezdeti lelkesedésnek. Fontos megtalálni a megfelelő egyensúlyt a technikai és taktikai alapgyakorlatok szükséges súlykolása, és az edzéskedvet növelő élvezetesebb elemek között. Elképzelhető, hogy pont a kezdeti szakaszban, az első 2-3 hónapban, kell több pozitív élményt biztosítani magunknak, netalán még a technikai edzés rovására is. Főleg akkor, ha ezzel sikerült megkedveltetni a vívást, biztosítani a társak hosszú távú érdeklődését a vívósport iránt, később majd pótolni lehet az elmaradt iskolavívást. „*Vagyis először meg kell kedveltetni a vívást, a többi azután jön.*” [DU, 46]

## 6. Az edzőtársak

Egyáltalán nem lesz könnyű feladat edzőtársat találni a vívás gyakorlásához, főleg a jó edzőtársak felkutatása jelent majd komoly kihívást. Ha némi keresés és pár kudarcos próbálkozás után mégis sikerülne, akkor a következő problémával szembesülhet az ember: „*Ritka eset, hogy két egyforma magasságú, erejű és képességű vívó találkozzék. Rendesen az egyik ügyesebb, élénkebb, erősebb és nagyobb hajlama van a víváshoz. Ilyen esetben bizonyos előnyadással kell kiegyenlíteni a különbséget. A gyengébb pl. közelebbről végezze a kitörést, az ügyesebb pedig nehezítse a saját helyzetét, törekedjen arra, hogy súlyosabb <nehezebb, kedvezőtlenebb> feltételek mellett is sikerüljön a támadása vagy a véde. Általában a gyakorlatozók arra törekedjenek, hogy maguknak minél nehezebb, az ellenfélnek pedig minél könnyebb helyzetet teremtsenek, mert így fognak haladni és idővel a technikával járó nehézségeket könnyen legyőzni... A vívók egymást figyeljék és jóakarattal támogatassák, hibáikra egymást figyelmeztessék és általában egymással szemben mindig udvariasak és lovagiasak legyenek.*” [GE, 154]

Hány évesen érdemes elkezdni a történelmi vívás gyakorlását? És meddig lehet vívni? Az utóbbi kérdés talán az idősebb kezdők számára lehet fontos.

Most úgy tűnik, hogy mondjuk 18-20 évesen lehet elkezdni a grundvívást, és még 60 évesen sem késő. Miért éppen a 18-20 életkor lett megemlítve? Egyfelől a könyv elsősorban

---

<sup>12</sup> A találatokat (elismeri).

olyanoknak szól, kiknek életéből kimaradt a sportvívás, és így, felnőtt fejjel fogják elkezdni a történelmi kardforgatás gyakorlását. Másfelől ebben az esetben nem kell szülői engedély, illetve nem kell számítani „Tisztelt uram! Szeretném a tevékenységét megismerni, mielőtt elengedem a fiam a gyakorlásra!” jellegű sms-re. A Gerentsér vívókönyve a 14-16 éves életkort tartja ideálisnak a sportvívás elkezdéséhez [GE, 19], Szabó László pedig a 13-14 éves kezdést javasolja [SZ, 14]. Duronelly szerint: „Legjobb 12-13 éves kor körül kezdeni. Akkor már megközelítik későbbi magasságukat, megértik a mozdulatok célját és alkalmasak a nagyobb koncentrációt kívánó komoly sportmunkára. Felnőttebb korban is érdemes még elkezdni. Volt olyan vívó, aki 35 éves kora után kezdett és Európa-bajnokság döntőjéig verekedte fel magát.” [DU, 47]

Miért a 60 év lett megjelölve felső határként? Nyilvánvalóan idő kell a történelmi vívás elsajátításához, tehát egy 60+ éves vívónak még marad valamennyi ideje, hogy élvezze a vívás örömét. Meddig tud egy idősebb ember vívni? „...A rendszeres gyakorlás 55-60 éves korig tarthat. A normálisnál kiválóbb egyének... még 60-70 éves korban sem kell abbahagyni a <fegyver> forgatását... A feljegyzések igen sok vívómesterről emlékeznek meg, akik 70, sőt 80 éves korukban is eredményesen forgatták fegyverüket és nagy sikerrel tanították.” [GE, 19] „...A vívás késő öreg korig űzhető, mégpedig eredménnyel. Amit a lábak ruganyosságából elvesznek az évek, a több tudás, a tapasztalat, a technika csiszolódása, az idegek lehiggadása pótolják... A sportszerű élet, állandó, nem túlhajtott edzés messze kitolják a versenyzés határidejét. Dunay Bertalan 30 évvel saját magyar bajnoksága... után, 72 éves korában országos nyílt verseny döntőjébe verekedte be magát. 60-70 éves mestereink fáradhatatlanul, fiatalos lendülettel forgatják a kardot és oktatják az ifjúságot.” [DU, 47]

<Törölt szövegrészhez kapcsolódó lábjegyzet.><sup>13 14</sup>

## 7. Hogyan használjuk a könyvet?

Vívói tapasztalatok híján egy kezdőnek - a lehetőségei és képességei függvényében - érdemes követni a könyvben megadott edzéstervet. Egy haladó már tudatosabban válogathat, módosíthat és csak a számára szimpatikus részeket használja, vagy illeszti be a saját rendszerébe. Egy másik vívórendszer kezdője az alapfogalmak tisztázására, egyes kérdések részletesebb vizsgálata tudja felhasználni, miközben a haladóbb társa a tanult rendszer anyagával tudja összevetni és kiértékeli a könyvet. Tanultabb kollegák pedig felhasználhatják közepesen kíméletlen szakmai észrevételek megfogalmazásához, melyeket - *remélhetőleg* - megosztanak a szerzővel.

A könyvben szereplő idézeteket dőlt betűs szöveg jelöli, illetve az idézet után szögletes zárójelek között egy rövidítés és egy szám mutatja annak pontos helyét (az oldalszámot). Tehát pl. [DU, 47] az irodalomjegyzékben szereplő 1962-es kiadású Duronelly László könyv [DU] 47. oldalán található szövegrészre hivatkozik.

## 8. A képek

Amikor az ember belelapoz egy régi vívókódex másolatába vagy egy modern vívókönyvbe, akkor szinte ösztönösen el kezd keresni a képeket, mert így tud a leggyorsabban tájékozódni az adott rendszerrel kapcsolatban. Ebben a könyvben a szöveg illusztrálásához 26 ábra lett felhasználva Gerentsér László 1944-ben kiadott könyvéből. Az ábrák mellett található egy

<sup>13</sup> Nagy Tamás 2014-es *Free Schöller* dolgozatában fellelhető adat alapján (38 nő / 219 fő). Ars Ensis honlapja.

<sup>14</sup> Elek Ilona - Elek Margit: *Így vívtunk mi* (1968). A Kalmár István idézet is ebből a könyvből származik (9. o.)

hivatkozás, pl. a GE\_78 jelöli a Gerentsér könyv 78. ábráját. Továbbá a Barbasetti és az Arlow könyvből is került be egy-egy ábra a segédletbe (összesen 29 ábra).

<Törölt szövegrészhez kapcsolódó lábjegyzet.><sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Elek Ilona - Elek Margit: *Így vívtunk mi* (14. o., 61. o.).

## Második rész (A részletes edzésterv)

„A vívó ne legyen soha magával elégedett, hanem mindig arra törekedjék,  
hogy jobb, pontosabb és gyorsabb legyen, mint előbb volt.”  
[GE, 154]

Tehát sikerült elkezdni!

Egy kellemes tavaszi reggelen ott állunk egy hangulatos vár udvarán, netalán egy lassan pusztuló középkori várrom mellett, esetleg csak egy csendes iskolaudvar vagy egy néptelen parkoló jutott nekünk. Már türelmetlenül szeretnénk elkezdni a vívás, természetesen nem az unalmas gyakorlást, hanem rögtön az egész játék legélvezetesebb részét - a szabadvívást. Már szinte látjuk magunkat, hogy legalább olyan jól vívunk, mint a filmbeli d'Artagnan, aki egymaga szembeszáll Richelieu bíboros 5-10 gárdistájával. Netalán úgy, mint a *Hegylakó* c. film MacLeodja, aki különösebb erőlködés nélkül, egymás után győzi le *japán* kardjával - a legendás szamuráj katanával - a többi halhatatlant, kik nehézkes *európai* kardjaikkal „nyilvánvalóan” a nyomába sem léphetnek.

Nem érdemes sietni! Idővel a tényleges vívás sokkal izgalmasabb lesz, mint a filmek által teremtett képzeletvilág. Ahhoz, hogy ez valósággá váljon mindenkép el kell sajátítani a vívás alapjait: azokat a lábmozdulatokat és kéztechnikákat, amelyek segítségével kardművészetünk már nem az ellenfél fegyverének vad csapkodásából fog állni, ahogyan azt Zenthe Ferenc teszi *A Tenkes kapitánya* (1964) örökzöld magyar mesefolyamban. Egy laikussal el lehet hitetni, hogy a filmvászonon látott heves és látványos *csapkodás-csattogás* az igazi vívás, sőt küzdelem életre-halálra. Ahogy fokozatosan, egyre jobban tudjuk majd használni a kardunkat, úgy egyre nyilvánvalóbb lesz számunkra: „Jé, ezek egyáltalán nem támadják egymás testét, hanem hatalmas lendülettel csapdossák kardjuk felső egyharmadával a másik kardjának közepét, hegyét...”. Fejvéd nélkül így biztonságos, hiszen olyan színészek „vívnak”, akik csupán pár vívólecke vagy egy-két betanított mozdulatsor elsajátítása után álltak a kamerák elé.

*Emlékeztető:*

Az első 10 edzés (1-10.) főrészének átlagos időtartama **30** perc; a heti edzésadag egy közös vívóedzésből és az önállóan végzett egy futó- vagy erősítőedzésből áll (összesen: heti 2 edzés). Minden edzés előtt be kell **melegíteni**, utána pedig elvégezni a levezetést, nyújtást.

### 1. edzés

**Új anyag:**

Fegyvertelen alapállás (AA), klasszikus vívóállás (kVA), alternatív vívóállás (aVA).

Lépés előre (kard nélkül). A kard részei

*Szükséges felszerelés:* legalább egy kard

Ki kell választani egy egyenes, legalább 5-8 m hosszú vonalat: krétával felrajzolhatunk egyet az aszfaltra vagy egy meglévő tornatermi vonalat használhatunk erre a célra. Az elkövetkező pár hónapban nagy szükség lesz egy ilyen segédvonalra: *vívóvonálnak* fogjuk nevezni.

Lássunk néhány szabatos meghatározást: „Vívóvonalnak nevezzük azt a képzelt egyenest, amely a két szembenálló vívó elöl levő lábainak tengelyeit köti össze.” [GE, 25]<sup>16</sup>; „a vívóvonal a szabályos felállásban egymással szemben álló ellenfelek jobb lába hegyét összekötő képzelt egyenes vonal.” [AR, 10] Ideális esetben ez egy „elképzelt egyenes, amely a két egymással vívóállásban szembenálló vívó négy sarkát összeköti.” [ZA, 42]

Az internetes fórumok hozzászólásaiban, a közösségi oldalak bejegyzéseiben lehet arról olvasni, hogy a *von* fogalma milyen sokrétű, mennyi értelmezésre ad lehetőséget. A fenti meghatározásokból egyértelműen kiderül, hogy mi is pontosan a *vívóvonal*. Nyilvánvaló, hogy ezt a kifejezést **nem** használhatjuk:

- a vonalban tartott penge megnevezésére, hiszen ekkor nem a talajon levő vonalról beszélünk, hanem a kard térbeli elhelyezkedéséről, a vívóvonal feletti vonalról, nevezetesen arról, hogy vonalban tartott penge esetén „a hegynek lazán nyújtott karral az ellenfél érvényes találati felületére kell mutatnia. (Ez rendszerint az ellenfél mellkasa.) Beszélünk alsó és felső vonalról” [GA, 80]<sup>17</sup>;
- az olimpiai kardvívás vonali hárítási rendszerére (a prím-, a szekond- és a kvinthárítás használatára épülő rendszer);
- illetve a kardvívás érvényes találati felülete (alsó) határának jelölésére („A régi mesterek a lovagiasság szabályai miatt bizonyos testrészeket nem támadnak ún. „vívóvonalon” (alsó testrészeket kihagyása) kívüli területeket. A barantában viszont nem maradunk a „vívóvonalon” belül, így az alapvető vágások száma jóval nagyobb.” (lásd *A hétvágás nyomában* című cikket).

Érdekességgé válhat meg lehet említeni, hogy 1941-ben még azt írta Gerentsér László: „A félszázaddal ezelőtt szereplő mesterek egy kb. 30-40 cm szélességű deszkán tanítottak... azért tudják az olasz vívók olyan pompásan megtartani a vívóvonalat.” [GE, 31]

### Fegyvertelen alapállás (AA)

Modern változat:

„...a lábfejek - lehetőleg - derékszögben álljanak, oly módon, hogy az elöl levő láb sarka takarja a hátul levőét. A törzs tartása egyenes, vagy csípőből egy kissé előre felé fordított minden erőlködéstől mentesen természetes tartásban. Kezdetben a kezek legyenek a csípőn (hüvelykujjak hátrafele nézzenek). Ellenkező esetben a mellizmok megrövidülnek és ez az egész törzsnek természetellenes tartást kölcsönöz.” [SZ, 109]

Régebbi változat:

Arra a vezényszóra, hogy „Alapállás!, jobb lábunkat hosszában a vívóvonalra tesszük és a bal lábunkat a jobb sarok mellé oldalt derékszögben elhelyezzük. A balkezes vívó a bal lábát teszi a vívóvonalra. A lábszárakat kinyújtjuk, de nem merev feszességgel; jobb csípőt és a jobb vállat előre az ellenfél felé fordítjuk, a bal csípőt és bal vállat hátra, amennyire csak lehetséges... Tekintet előre az ellenfélre, ezért a fejet jobbra fordítjuk. Kezeket a csípőre helyezzük... Ügyeljünk arra, hogy a vállakat puhán, természetesen tartsuk, egy kissé hátra és összehúzzuk, de minden merevség nélkül, mert a merev váll sok mozgáshibát von maga után.”

<sup>16</sup> Gerentsér azt javasolja, hogy vívóállásban a bal sarok ne pontosan a jobb sarok mögött helyezkedjen el a vívóvonalon, mert ha így történne a sarkak elhelyezése, akkor hátraugrásnál és flessnél ez akadályozná a sima mozgást, illetve a takarás nélküli változatban biztosabb a bal talp tapadása a kitörés során. [GE, 25]

<sup>17</sup> A vonalban tartott penge megnevezésére Zarándi a *pengevon* kifejezést használja. [ZA, 42]

[GE, 25] „Gyakori eset, hogy a vívó nem érzékeli a mereven és puhán tartott váll között a különbséget. Borsody László az ilyeneket úgy javította ki, hogy rájuk kiáltott: „Húzza fel mindkét vállát a nyakába! A füléig! Még!... Még!... Most pedig hirtelen engedje vissza. Teljesen engedje el. Érti most a különbséget?” S a vívó, aki erőlködve húzta fel a vállát, így érzékelte a helyesen, lazán, könnyeden tartott váll előnyét.” [DU, 19]

Érdemes mindkét variációt ismerni és a későbbiekben kipróbálni, hogy a fizikai adottságainknak melyik változat felel meg a legjobban. Az alternatív vívóállás (aVA) megismerésével ez a kérdés - a sarkak takarásban vannak vagy sem - szinte lényegtelenné válik.

A TT megáll a vívóvonalon úgy, hogy a jobb lába - a cipő orra és a sarka is - a vonalon legyen, ez után a bal lábat a jobb sarok mögé helyezi úgy, hogy szemből nézve „az elöl levő láb sarka takarja a hátul levőét”. Büszke, természetes testtartásban, miközben mindkét keze a csípőn van. Utána bemutatja a Gerentsér-féle változatot. Közben a társ szintén a vívóvonalon helyezkedik el, pihenőállásban.<sup>18</sup> A TT oldalról is bemutatja az alapállást, merőlegesen a vívóvonalra. Most a társ is megpróbálja felvenni az alapállást. Alapállás gyakorlása (2-3 végrehajtás után csere): laza pihenőállásból átmenni alapállásba és vissza.

„A vívóállás: az a legalkalmasabb állás, melyből minden irányba (főleg előre és hátra) és a legváratlanabb pillanatokban egyforma könnyedséggel mozoghatunk és viszonylag a legkisebb találati felületet mutatjuk.” [ZA, 19]

Fegyvertelen klasszikus vívóállás (kVA), csípőre tett kézzel

„A vívóállást két mozdulattal (ütemre) vesszük fel <alapállásból>. Egy-re könnyedén behajlítjuk a térdeket, hogy azok a lábujjhegyek fölé kerüljenek; kettő-re pedig a jobb lábat felemeljük - az emelést jobb lábujjhegygel kezdve - és kb. kétlábnyira előrelelendítjük a vívóvonalra úgy hogy előbb a sarok érintse a talajt és csak azután a talp.” [GE, 27] (7. ábra, annyi kiegészítéssel, hogy fegyvertelen kVA-ban a jobb kéz is a csípőn van) Tehát a jobb talp és a bal sarok egymáshoz képest derékszögben áll, a vívóvonalon helyezkedik el (a Gerentsér-féle változatban: a jobb talp teljesen a vívóvonalon, a bal sarok pedig a vívóvonal mellett, érintve a jobb sarkat), egymástól 1,5-2 lábfej távolságra, ahogy ez egy adott magasságnál kényelmes. A törzs függőleges, a vállak lazák (!), a talajjal párhuzamosak, a tekintet az ellenfélre irányul. A testsúly egyenletesen oszlik el mindkét lábon, vagyis a súlypont a két láb között marad.<sup>19</sup> Nem érdemes és nem is szabad túlzottan hátrahúzni a bal vállat. Ha felülnézetből vizsgálnánk a vívóvonal és a vívó vállai által képzett szöveget, akkor „a medence, a tomporok és a vállak az egyéni alkati adottságok alapján a vívóvonalhoz viszonyítva maximálisan 25-30 fokos eltérést mutathatnak.” [SZ, 110] „Egyedül Szabó László könyvében láttam eddig a klasszikustól eltérő vívóállást is ábrázoló képet, pedig ez a gyakoribb!” [ZA, 26] A fegyver nélküli vívóállásban a kezek a csípőn helyezkednek el.<sup>20</sup>

A TT bemutatja az új gyakorlatot (kVA): szemből, oldalról. Először a TT irányít: „Vívóállás! Alapállás!”, gondosan figyeli a társ mozgását, ellenőrzi a leírásban szereplő technikai részletek végrehajtását. 2-4 végrehajtás után csere, ekkor a társ irányít. A gyakorlatot nem kell túl gyorsan végezni, inkább a pontos végrehajtásra, és a részletekre kell figyelni.

<sup>18</sup> Tetszőleges, kényelmes állás.

<sup>19</sup> „A súlypont eltalálására a legegyszerűbb módszer, ha a vívóállásban pl. helyben lazán szökdelünk.” [ZA, 27]

<sup>20</sup> A vívóállás rendkívül részletes - többoldalas(!) - leírása megtalálható Szabó László könyvében [SZ, 109-115].

Fegyvertelen alternatív vívóállás (aVA) (alapértelmezés)

A TT feláll klasszikus vívóállásba a kiválasztott vonalon, utána végrehajt egy apró módosítást: a bal lábfejet 45 fokos szögben helyezi el a vívóvonalhoz képest (megtartva a klasszikus változatból ismert 1,5-2 lábfejnyi távolságot a két sarka között).<sup>21</sup> A hagyományörző, a HEMA-vívóversenyek különböző méretű és formájú küzdőtereken kerülnek lebonyolításra, ezért olyan vívóállásban kell felállni, melyből oldalra is hatékonyan lehet mozogni. A „*Mélyen bele!*” klasszikus vívóállás kezdetben kényelmetlen, de fokozatosan hozzá lehet szokni. A kezdők nem értik, hogy miért szükséges ez a mély és kényelmetlen vívóállás, ugyanakkor a szakkönyvek jó része sem magyarázza el ennek későbbi hasznát. Pedig a dolog lényege igen egyszerű: a gyors és észrevétlen kitöréshez, előre- vagy hátrálásához szükséges!

Idővel, az edzett vívók szinte pihenőhelyzetnek tekintik a vívóállást. „*Az a vívóállás, amelyet az indulás pillanatában javítgatni és igazítani kell, az hibás és magát a kezdeményezést idő előtt elárulja. Akármilyen szélességű legyen a vívóállás (2 láb vagy 1,5 láb), az a fontos, hogy **beleüljünk**, vagyis a térdeket erőteljesen meghajlítsuk. Csak a térdben jól behajlított bal lábbal lökhetjük ki magunkat gyorsan, nyílegyenesen és észrevétlenül a szükséges távolságra. A nyújtott vagy a kevésbé hajlított lábú állásból a kitörésnél csak előreesünk és nem adhatjuk meg a testnek a szükséges sebességet, s ami rendkívül fontos, nem lesz a kitörésünk, akármilyen gyors is, láthatatlannak tetsző, minthogy a testnek a leesése hamar elárulja támadásunkat.*” Ha a vívóállásunk megfelelően mély, akkor az állás és a kitörés magassága közötti csekély különbség miatt „*a kitörést sokkal később veszi észre a megtámadott fél, s így későn vagy egyáltalán nem tud védekezni még hátráléppel sem.*” [GE, 28]

Lépés előre

„*...Két mozdulattal úgy hajtjuk végre, hogy előbb 'egy'-re a jobb talpat néhány cm-re felemelve, az alsó lábszárat térdből könnyedén előrelelendítjük és a sarkát a vívóvonalra, kb. oda helyezzük, ahol előbb a lábhegy volt; ezután 'kettő'-re rögtön a bal lábat emeljük fel és ugyanannyival lendítjük előre, amennyivel a jobb lábat. A jobb lábnál előbb a sarok éri a földet, azután a talp, míg a bal lábnál egyszerre a talp és a sarok... A bal láb a derékszög helyzetét megőrzi.*” [GE, 29] Nem kell dobantani, és nem szabad húzni a bal lábat. Kezdőknek az ajánlott lépéshossz kb. 1 lábfej.

Lehetséges **hibák**:

1. A mozdulatot a jobb térd emelésével kezdi a vívó ahelyett, hogy pipáló lábfejjel indulna.
2. Nem egyformát lép a két lábbal, ezért folyton változik a két láb közötti távolság (a vívóállás vagy túl keskeny vagy túl széles lesz).
3. A bal térd kinyújtásával a vívó felfelé löki a testét.
4. Kicsi emelés helyett a földön húzza a bal lábát.
5. A felsőtest előre-hátra inog.
6. A vívó elhagyja a vonalat és bal lábával elcsavar.” [GE, 33]

4. sz. hiba kiküszöbölésének egyik klasszikus módja: akadályokat (pálcákat, apró ágakat stb.) kell elhelyezni a földön, így szabályozva a lépések hosszát, illetve rákényszerítve a vívót a bal lába szükséges emelésére.

A TT bemutatja az előrelelépést - miközben a jobb sarka még a talajon van, kissé megemeli a jobb cipője orrát (pipáló láb), előrelelép kb. 1 lábfejnyit a jobb sarkával, egyidejűleg előrelelép a

---

<sup>21</sup> Alternatív vívóállásban a bal sarok már nem lesz a vívóvonalon, hanem attól valamivel balra.



kissé megemelt és a talajjal párhuzamos bal talpával is. A két talp talajra helyezése egyszerre történik és közben a TT vívóállásban marad. „A lépést követően a vívóállás nagysága ne változzék.” [GA, 25] Utána a vívótársak saját tempóban, felváltva gyakorolják az előrelépést, miután ez megvolt, a TT „Lép!” vezényszavára a társ egyet lép a vívóvonal mentén, a vonal végén visszafordul. A gyakorlat végrehajtása során időt kell adni a lassú, precíz végrehajtásra, az elkövetett hibák önellenőrzésére, hogy minél hamarabb sikerüljön eljutni arra a szintre, amikor a társ ugyan elköveti a hibát, de rögtön fel is ismeri a hibás végrehajtást és egy idő után már tudatosan igyekszik elkerülni az adott hibát. Addig is érdemes időről időre megemlíteni a gyakorlat helyes végrehajtásának fontosabb pontjait.

Látható, hogy a részletes leírások újra és újra kihangsúlyozzák a pipáló lábfejtartással történő indulást. Az is egyértelmű, hogy nem érdemes túl hosszú lépéseket tenni, hisz biztosítani kell a súlypont azonnali megindulását, töretlen előre-hátra haladását, a felsőtest függőleges, természetes tartását. Fontos, hogy a vállak, mozgás közben is, a talajjal párhuzamos helyzetben maradjanak.

#### A kard részei

Az alábbi leírás segítségével a TT bemutatja a kard részeit.

A történelmi kardvívás eszköze a gyakorló kard, amelynek élével, fokával és hegyével „sebesíthetjük” meg az ellenfelünket, ezzel a szabályok által meghatározott pontértékű találatot szerezve. A kard legfontosabb részei: a penge, a keresztvas (PK-8) vagy háritólap (BSZ-4M) és a markolat (fogantyú). A szabadvívásra alkalmas és ajánlott gyakorló kardok - egyenes kardok és szabályák - részletes leírása a 2. sz. mellékletben található. A jelenleg, széles körben használatos vívókardok abban térnek el a fém sportkardtól, hogy az eszköz magját képező farudat vagy műanyag csövet polifoam réteg borítja, illetve a vívó ujjait (kézfőjét) nem védi olyan kosár, amit az olimpiai kardon láthatunk, de még egy egyszerűbb markolatkengyel sem. Ezért fokozottan oda kell figyelni a kéz védelmére, amit a megfelelő vívóállás, kézhelyzet és vívótávolság megválasztásával lehet biztosítani. A gyakorlóeszköz sokkal merevebb, mint a sportkard (ami lényegében egy rugalmas acélpálca), így különösen szúrásnál kell ügyelni a partner biztonságára. A markolata vastagabb (27 x 35 mm vagy 24 mm átmérőjű, szemben a sportkard: 18 x 20 mm-es keresztmetszetével), tehát nem fogható úgy, mint a sportkard. A melléklet adataiból az is nyilvánvaló, hogy ezek a gyakorlóeszközök sokkal nehezebbek, mint a sportvívásban használt kard.

A kardpengét általában három részre szokták osztani, korábban voltak olyan vívórendszerek, ahol négy vagy annál több részre volt osztva a penge. A hegytől számított felső rész a penge *gyengéje*, a középső rész a *középe*, illetve a markolat mellett elhelyezkedő egyharmad az *erőse*.<sup>22</sup> A penge erőseivel végezzük a háritásokat, a közepével és a gyengéjével a kötéseket, az ütéseket és a vágásokat. A háritásokat minden esetben a penge élével kell végezni, illetve a szúrásokat a penge hegyével. Egy sportkardnál egyértelmű, hogy hol van a penge éle vagy foka, egy polifoamos gyakorlófegyver hengeres „pengéjénél” ez már nem teljesen világos. Ha közelebbről megvizsgálunk egy gyakorlószablyát (BSZ-4, BSZ-4M), akkor láthatjuk, hogy az eszköz íves pengével rendelkezik, aminek a hegye ellentétes irányba mutat, mint a markolat vége (markolatgomb), tehát az a szablya helyes fogása, ha a markolatgomb lefelé mutat, a penge hegye pedig felfelé. Ilyen fogásnál az ellipszis alakú haritólemezzel (hosszabbik tengely: 12 cm, rövidebb tengely: 5,5 cm) egyik vége a talaj felé mutat, a másik felfelé. A hosszabbik tengely síkjában helyezkedik el a gyakorlófegyver éle,

---

<sup>22</sup> Zarándi Csaba további részekre osztja a pengét, így összesen 6 rész lesz, pl. a penge gyengéjének a kosár felé eső része (2. hatod), a penge közepének a hegy felé eső része (3. hatod). [ZA, 76]

illetve fokéle, erre merőlegesen találjuk a penge „lapjait”. A huzat varrása<sup>23</sup> egy biztos tájékozódási pont: a varrás mentén található a penge foka (vagy más néven *pengehát*) és ennek a hegyhez közeli, felső egyharmada jelképezi a szablya fokélét. Ez a varrás mutasson mindig felénk. A fokkal ellentétes felületen található a penge éle. Különösen az elején érdemes megjelölni a háritólap azon végét, ahol a penge foka található (a háritólap fokoldali vége). Értelmszerűen a másik vége lesz az éloldal, így sokkal könnyebb helyesen kézbe venni a gyakorló kardot. Ideális esetben csak éllel vagy fokéllal vágunk. Tényleges küzdelemben - párbaj, bajviadal, harctéri kardhasználat során - a lapos vágásoknak nem volt sebzési értéke.

Sokkal egyszerűbb a helyzet, ha egy egyenes polifoamos gyakorlóeszközt (PK-8) használunk a vívőstanulás során. Egy ilyen kard teljesen szimmetrikus, tehát két egyforma hosszúságú „*vágóéllel*” rendelkezik, így nincs különösebb jelentősége annak, hogy merre mutat az eszköz huzatán található varrás. Csupán gyakorlati szempontból fogjuk a kardot úgy, hogy a varrás felfelé (és felénk) mutasson, ezzel jelölve a „*hamis*” él helyzetét, az egyenes kard másik éle („*igazi*” él) az ellentétes irányba, az ellenfél felé mutat. Ilyen eszköz használatakor is kerülni kell a lap-vágásokat, illetve érdemes megjelölni a keresztvas hamis él felőli végét.

### ***Játék:***

Már az első edzésen is hasznos egy kis ügyességi játékkal színesíteni a közös gyakorlást. Egy igen egyszerű, küzdelmi elemeket is tartalmazó játékot fogunk kipróbálni: a lazán tartott ujjakkal puhán és gyorsan meg kell érinteni - nem megütni, csapni stb. - a társunk térdét. Először az egyik fél támad, a másik csak védekezik, utána szerepcsere, végül mindketten szabadon támadhatnak, elmozoghatnak és védekezhetnek. Egy másik változata: a lazán tartott ujjakkal finoman megérinteni a társ felkarjának külső részét, itt már jobban kell vigyázni arra, hogy véletlenül ne kapjunk a másik szemébe (a játék egy további változata a 3. edzés anyagában található). Ha van legalább egy kard, akkor lehet azt játszani, hogy felváltva, hegygel lefelé tartott karddal, finoman meg kell érinteni a másik lábát vagy kardját, ha a társunk kezében is van ilyen eszköz. Mivel a küzdő felek - nagy valószínűséggel - még nem viselnek fejbédet, ezért szigorúan tilos a kard hegyét a térd fölé emelni és innen próbálkozni a társ érintésével. A „*megtámadott*” fél elmozoghat vagy kardjával „*háríthatja*” a támadást. Bizonyos mennyiségű támadás vagy meghatározott pontszerzés után csere, ekkor a védekező fél lesz a támadó. A kard pontos fogásával most még nem érdemes foglalkozni, elég ha ösztönösen fogjuk meg, mint egy botot, majd a következő edzésen részletesen foglalkozunk a kard fogásával. Nem érdemes a „*szabadvívással*” kísérletezni, tehát azzal, hogy mindkét fél a szabadon támadhat vagy védekezhethet. Ennek a játékos gyakorlatnak inkább az a célja, hogy fel lehessen mérni a társunk mentális hozzáállását, választ kapjunk néhány alapvető kérdésre: „*Milyen az általános mozgáskoordinációja? Milyen a küzdőszelleme? Mennyire tartja be a szabályokat? Milyen mértékben képes ügyelni az edzőtársa testi épségére?*”

### ***Elmélet:***

Alapfogalmak: oldal, rés

Már ismerjük a vívóvonal szabatos meghatározását. Amennyiben a vívó ezen a vonalon áll, akkor számára minden, ami ettől balra van, az a belső oldalon található, illetve minden, ami

---

<sup>23</sup> Főleg a pengehát erősén, közvetlenül a háritólap felett látható varrás, de csak akkor, ha a huzat rendesen van rögzítve a maghoz. Ellenkező esetben a varrás el szokott csavarodni használat során.

ettől jobbra van, az a külső oldalon helyezkedik el.<sup>24</sup> Másképpen megfogalmazva: „*Külső oldalnak hívjuk azt az oldalt, melyen a kardforgató kéz van, míg belsőnek a másikat.*” [AR, 219]

„*Ha egy testrészt, pl. a hasat, védtem, vagyis a kardomat az előírt módon a has elé helyeztem, akkor ez védett rész, a többi pedig védtelen rész.*” [GE, 64] Ezeket a kardunk által nem védett részeket nevezzük *réseknek*. A későbbiekben látni fogjuk, hogy gyakorlófégyverünkkel pont a réseket támadjuk. Ha a vívó felsőtestét a fej közepén egy függőleges síkkal képzeletben kettéosztjuk, akkor a vonaltól jobbra eső részt *külső résznek* (külső arc, oldal), a másikat *belső résznek* (belső arc, mell, has) nevezzük. Ha a felsőtestet hónalj magasságában egy vízszintes síkkal osztjuk ketté, akkor *felső* (fej, belső és külső arc) és *alsó* (oldal, mell és has) részekről beszélünk. [GE, 64]

A sportvívás és a történelmi vívás közötti különbségek felsorolásakor már pontosan definiáltuk az olimpiai kardvívásban támadható felületet. Az is kiderült, a HEMA-vívás gyakorlása közben az ellenfél egész teste támadható. A tanulási folyamat legelején, amikor a társunk nem tud normális vívóállásban állni, lépni, megfelelő módon támadni és hárítani, teljesen felesleges támadhatóvá tenni a tapasztalatlan ellenfél egész testét. Véleményem szerint bőven elég, ha az első szabadvívásaink során csak deréktól felfelé támadhatjuk a társunkat, pontosan úgy, mint a régi kardpárbajok során. Ez csak ideiglenes könnyítés, mert az alapok elsajátítása után, fokozatosan a láb is érvényes találati felületté válik (40. edzés). A kezdeti könnyítések között elképzelhető olyat is, hogy nem járna pont a kézfej sikeres támadásáért. Ez arra ösztönözné a vívók, hogy a viszonylag könnyen kivitelezhető és kis kockázattal járó kéztámadások helyett a mélyebben elhelyezkedő felületeket támadják, ezzel biztosítva vívótudásuk fejlődését. E szabály alkalmazására több külföldi példát is találhatunk: a brit *Schola Gladiatoria* HEMA-csoport vagy a Felvidéki Baranta Szövetség is használja.

### **Vívásbiztonság:**

A biztonságra különösen oda kell figyelni, mivel a közös gyakorlásokat nem felügyeli egy tapasztalt vívómester. Minden gyakorlás előtt meg kell vizsgálni az összes vívóeszközt, ez most triviális dolognak tűnik, mivel csupán 1-2 kardot kell ellenőrizni, de érdemes végiggondolni, hogy idővel akár egy kisebb csapat is létrejöhet, ahol majd egyszerre 6-8-10 kardot is használnak a gyakorlók. A felszerelés rendszeres ellenőrzését az edzés **előtt** kell elvégezni.

Mit érdemes vizsgálni a kardokon?

Ellenőrizni kell: a külső borítás (textil, szigetelő szalag stb.) állapotát (sérülésmentességét, tisztasága), a varrás épsége, a polifoam réteg állapotát (tapintással gondosan meghatározni a gyakorlás során keletkezett sérülések helyét és mennyiségét, főleg a penge „*élén, fokán és hegyén*”, illetve eldönteni, hogy szükséges-e a réteg azonnali cseréje), a keresztvas vagy a hárítólap állapotát (van-e rajta repedés, törés, hiányzik-e valamilyen alkatrész, tapasztalható-e rögzítési hiba stb.), a markolatvég, illetve a belső mag állapotát. Ez *különösen* akkor fontos, ha a belső mag egy farúd, ami hajlamos arra, hogy minden előzetes jel nélkül eltörjön. Ha komoly sérülést észlelünk, akkor azt rögtön ki kell javítani vagy az adott gyakorláson nem szabad használni a sérült vívóeszközt. Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy egy sérülés mennyire balesetveszélyes, akkor inkább ne használjuk az adott eszközt. Egy ideális világban mindig rendelkezésre áll egy tartalék kard. A gyaníthatóan balesetveszélyes eszközt nem szabad használni, szét kell szedni, alaposabban ellenőrizni, javítani vagy kidobni. Különösen a vívóeszközök hegyére kell odafigyelni, annak ellenére, hogy az elején csak iskolavívás

---

<sup>24</sup> Egy szükséges pontosítás: a későbbiekben, ha egy oldalvágásról beszélünk, akkor a következő támadási felületre gondolunk: „*Oldal alatt mindig a jobb, illetve a kardforgató kar alatti oldalt értjük.*” [AR, 19] Tehát oldalvágással támadjuk az ellenfél *külső* oldalát és mellvágással a *belső* oldalát.

közben, és akkor is viszonylag keveset fogunk szűrni, a hegy használódik el leghamarabb, mivel vágásnál ez csapódik be a legnagyobb sebességgel. Megtörténhet, hogy az egész „penge” még jó állapotban van, de a hegy már nem.

Mit érdemes vizsgálni a védőfelszerelésen?

Nagy valószínűséggel az elején csak fejkvédőnk és kesztyűnk lesz. Ellenőrizni kell: a fejkvéd állapotát (látható-e rajta rozsdásodás, van-e rajta horpadt rész), a kesztyű állapotát (nincs-e szakadás a tenyérreszen, mennyire védi a kézfejet. Később a könyököt, alkart védő eszközöket is ellenőrizni kell. Minden gyakorlás után gondosan meg kell szárítani a védőfelszerelést, főleg akkor, ha nedves időben volt a kinti edzés, vagy az alacsony hőmérséklet miatt páralecsapódás tapasztaltunk a fejkvéd belsejében.

Az eszközök ellenőrzését a legcélszerűbb az otthoni bepakolás közben elvégezni. Lehetőleg mindig csak pihent állapotban, jókedvűen induljuk edzeni, nem jó a túlzott, görcsös igyekezet a gyakorlás során. A vívótárs fáradtsága, dekoncentrálttsága miatt bekövetkező *első komolyabb hibánál*, ha úgy érezzük, hogy ez már veszélyeztette testi épségünket, rögtön abba kell hagyni a gyakorlást. Inkább legyen rövidebb az adott edzés, de mindenképpen biztonságos! Természetesen ne csak a társunkat figyeljük, hanem magunkat is, és ha azt érezzük, hogy túlságosan fáradtak vagyunk, akkor nem érdemes erőltetni a gyakorlást. Hasonlóképpen fontos, hogy kölcsönösen figyelmeztessük egymást, ha egy akció során a támadás túl erős, túl nagy lendülettel történik (visszaemelés) vagy netalán a partner túl agresszív. Nemkülönbön fontos annak megfigyelése, hogy miként reagál a testünk egy adott terhelési szintre: a másnapi kellemes izomláz arra utal, hogy megfelelő volt a terhelés. Viszont, ha már napok óta fáj a térdünk, könyökünk, akkor biztosra vehetjük, hogy túlterheltük a fájó ízületet. Ekkor már csak kenegetni és pihentetni tudjuk a problémás részt, illetve az edzésnapló elemzése után a megfelelő szintre csökkenteni a terhelést.

A többi edzés anyagában már nem lesz ilyen részletesen leírva az új gyakorlatok bemutatása. Értelemszerűen mindig a TT fogja bemutatni, részletezni, levezényelni a gyakorlás első körét, megfigyelni, elemezni és javítani a hibákat. (A megadott ismétlésszámok csak tájékoztató jellegűek. Egy adott gyakorlatot addig kell(ne) végezni, amíg nem lesz elfogadható a végrehajtás színvonala, a leírásban felsorolt technikai szempontok tükrében.)

## 2. edzés

*Ismétlés:*

5-10 db átmenet alapállásból vívóállásba, 5-10 lépés előre vívóállásban (2 sorozat), egy adott sorozat végén megfordulni, lazítani. Csere.

*Szükséges felszerelés:* legalább egy kard

*Ellenőrzés:* vívóállásban a bal sarok és a jobb talp egyidejű, lassú emelése és visszahelyezése a talajra. A gyakorlatot úgy kell végrehajtani, hogy a jobb sarok marad a talajon, csak cipő orra emelkedik meg (pipáló lábfej). Ellenkezőleg is végezzük a gyakorlatot. [SZ, 119]

*Új anyag:*

Fegyveres alapállás, üdvözlés, fegyveres alternatív vívóállás.

Lépés előre (karddal), lépés hátra (kard nélkül). Kézhelyzetek karddal

Érdemes megszokni, hogy mielőtt elkezdenénk beszélgetni a társunkkal vagy meghallgatni a TT magyarázatát, akkor előtte vegyük át a másik kezünkbe a kardot, annak érdekében, hogy

a domináns kezünk minél többet tudjon pihenni a gyakorlás során. A legkényelmesebb, ha a keresztvas (hárítólap) felett fogjuk meg a pengét, kb. a kard súlypontjánál. Másik lehetőség: megtámasztani a falnál (markolatgomb a talajon), letenni egy tiszta felületre. Minden pihenési szakaszt érdemes felhasználni a váll és a végtagok lazítására.

Szintén hasznos dolog, hogy amíg a TT bemutat egy gyakorlatot, addig leeresztett karddal állva csak figyelmesen nézzük, értelmezzük és igyekszünk megjegyezni azt, amit éppen mutat. A kard hegye mindig a talaj felé nézzen. Ne próbáljuk rögtön utánozni a mozdulatait, mert - főleg akkor, ha nincs rajtunk fejezd - Murphy-törvénye szerint pont a legrosszabbkor fogunk belemozdulni egy szúrásba / vágásba, és szerencsésebb esetben megússzuk egy kisebb ijedséggel! Elképzelhető, hogy előnyös a két dolgot kombinálni. Tehát, amíg a TT bemutatja következő gyakorlatot, addig a társ automatikusan átveszi a kardot a másik kézbe és **csak** figyel. Rögtön két pozitív hozadéka van ennek a változatnak: a vívó egyszerre pihen is, és nem tesz semmilyen meggondolatlan dolgot.



1. ábra. A sportkard fogása (GE\_14)

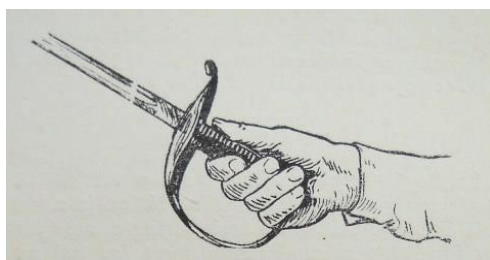
#### A kard fogása

„A kard biztos vezetésének egyik elengedhetetlen feltétele, hogy az jól egyensúlyozott legyen... A kard annál könnyebben vezethető, minél közelebb van a súlypontja a markolathoz” [GE, 49]<sup>25</sup> A gyakorlófegyverek markolata úgy van kialakítva, hogy biztosítsa a csúszásmentes fogást. Lehetőleg már az első edzéseken is kesztyűben érdemes gyakorolni. A történelmi fegyvereket nem lehet pontosan úgy fogni, mint az olimpiai vívás kardját (ennek pontos leírása megtalálható pl. [GA, 56] vagy [SZ, 181]; 1. ábra). Erre sem a gyakorló súlya, sem a markolat kialakítása (lásd pl. a BSZ-4 markolatának ívét) miatt nincs lehetőség. Először is keressük meg a penge fokát (pengehát), a polifoam réteget védő huzat varrása a pengeháton található. Lazán fogjuk meg a markolatot úgy, hogy hüvelyujjunk hegye kb. egy ujjnyira legyen a keresztvastól (hárítólaptól).<sup>26</sup> Helyes fogásnál a hüvelykujj a markolat gerincén helyezkedik el, a penge fokának folytatásaként. A mutatóujj a hüvelyujjal szemben - közvetlenül alatta - simul rá a markolatra. A kis- és gyűrűsujj a markolatot az alatta levő tenyérpárnához szorítja, a középsőujj könnyedén a markolatra hajlik. Vastagsága miatt a gyakorlófegyver markolata kitölti a vívó tenyerét, ez különösen szabályák esetében van így, rövidebb markolatú szabályák használatakor a kisujj érinti a markolat végén elhelyezkedő végsúlyt (markolatgomb). Arra kell törekedni, hogy helyesen fogjuk a kardot, mert ez lehetővé teszi a penge erőlködés nélküli vezetését és határolását, miközben a lehető legkisebb mértékben terheljük a kezünket. A régi magyar vívószablya fogása a 2. ábrán látható.

<sup>25</sup> Arlow (1902) ajánlása: a helyes súlypont legyen 5 cm-re a kosártól, Gerentsér (1941) szerint „helyezzük a kard súlypontját a kosár lapjától két ujjnyira” [GE, 49] (~3,5-5 cm); a különböző polifoam vívóeszközök súlypontja: PK-8 10-10,5 cm, BSZ-4M (705g) 3 cm, BSZ-4 cm 7-7,5 cm (lásd még a 2. sz. mellékletet).

<sup>26</sup> „...hüvelykujjunk körömpercét a fogantyú hátlapjára helyezzük úgy, hogy gyenge érintkezésbe kerüljön a kosárlappal.” [GE, 50] Mivel a történelmi vívóversenyeken egyesek igen erőseket szoktak vágni, ezért nem ajánlott, hogy a hüvelykujjunk közvetlenül a szablya hárítólapjával érintkezzen.

A markolatot csak támadásnál vagy háritásnál kell erősebben megszorítani, utána újra lazábban kell tartani (alapállapot), egyértelműen kerülni kell a felesleges szorítást. „*Semmi esetre sem szabad **folyton** szorítani a kardot.*” [GE, 51] A klasszikus vívópéldázat szerint „*a fegyvert úgy fogd meg, mint egy kis madarat, ne oly erősen, hogy agyon nyomjad, de ne oly könnyen, hogy a markodból kirepüljön*”. Ez fokozottan igaz a szablyavívásra, mivel ott sokkal erőteljesebb vágások, ütések vagy háritások vannak, mint mondjuk a klasszikus törvívásban tapasztalható finomabb pengetámadások. „*A tónusmentes fogás biztosítja a kéz-kar azonnali cselekvőképességét - a helyes pengevezetést.*” [ZA, 39] Mindenképpen kerülni kell az ujjak elfehéredését [ZA, 40], ugyanakkor a túl könnyed fogás sem jó, mert akkor vívás közben gyakran ki fogják verni az ember kezéből a kardot, ami némileg demoralizáló hatású, hiszen egy ilyen lefegyverzés után joggal gondolhatjuk: „*No, most aztán biztosan meghaltam volna!*”



2. ábra. A régi magyar vívószablya fogása (GE\_13)

Történelmi érdekességgént elmondható, hogy Vay Lajos vívómester leírása szerint Keresztessy József kardfogása „*könnyed volt, de nem az akkor divatos markolatfogás, amelynél a markolatkupak majdnem a tenyér közepére esett, hanem minden erőfeszítés nélkül zárkózott ujjakkal, a hüvelykujját a markolatvason végigfektetve.*” [GE, 51] Ezzel a divatos markolatfogással pl. Chappon Samu vagy Sztrakay Norbert könyvében lehet találkozni. (Megközelítőleg ez látható a 2. ábrán.) Később, az 1912-es stockholmi olimpián már elő lett írva, hogy a vívó hüvelykujja csak egy megadott távolságra lehet a kard kosarától.<sup>27</sup> Ellenkező esetben a fenti markolatfogással pár centiméterrel nagyobb lesz az a távolság, ahonnan a vívó - azonos testméreteket feltételezve, azonos méretű kardok használatakor - elérheti ellenfelét, anélkül hogy a másik találatot tudna elérni rajta. A XX. sz. vívómesterek a következő helyzetet tanítják: „*a markolatot a kosártól kb. 1 cm-re... tartjuk*” [GA, 56], „*a hüvelykujj pedig a kosártól kb. 1 cm-re laposan fekszik rá... a markolatra.*” [SZ, 181] A huszárok részére készült szabályzatban az alábbi rövid részt találjuk: „*A fogantyú a teljes ököllel akként markolandó meg, hogy a kisujj a kengyelt csaknem érintse és az ujjak bütykei a kard élével egyek legyenek.*” [HU, 6.§ 122. pont]

Miért fontosak ezek a látszólag apró részletek? Például azért, mert Keresztessy vívómesteri tevékenységének időszakában (1842-1895) a mai sportkardoknál nehezebb vívószablyákat használtak. Arlow szerint még az olasz vívókardnál is 450 g volt az *alsó* súlyhatár. Ebből az időszakból való Hutton leírása (1889)<sup>28</sup> is, ő csak annyival egészíti ki a korábban részletezett markolatfogást, hogy megemlíti az ujjak második ízületének helyét a markolaton: úgy kell megfogni a szablyát, hogy ezek az ízületek a pengeél folytatásaként helyezkedjenek el markolaton. Saját tapasztalatból elmondható, hogy ez főleg a kis-, gyűrűs- és középső ujj esetében van így. Hutton véleménye szerint a hüvelykujj néha, pihenésként elmozdítható a markolat pengeháti részéről, és pont úgy foghatja a kardot, mint a többi ujj.

<sup>27</sup> Anno párbajtőrnél használtak hurkot, ami „*a vívó kezét a kosárhoz rögzíti olymódon, hogy a kinyújtott hüvelykujj vége nem maradhat távolabb a kosár belső felületétől 20 mm-nél.*” [TG, 115]

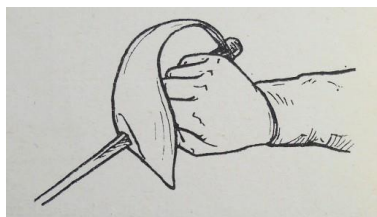
<sup>28</sup> Alfred Hutton *Cold Steel* (1889)

Hüvelykujjunkkal nem érdemes megérinteni a kard keresztvasát vagy háritólapját, mert egy erősebb ütközésnél nem fogjuk tudni megtartani a kardunkat, így a hüvelykujj körme egy kemény felületnek fog ütközni. Saját érdekükben fogjuk a kard markolatát úgy, hogy a hüvelykujjunk legalább 1-2 cm távolságra legyen a háritólaptól. Ez a távolság a legegyszerűbben úgy mérhető ki a másik kezünk ujjával, hogy azt a markolat pengeháti részén fekvő hüvelykujj és a háritólap közé helyezünk. Egy apró technikai részlet: ha a hüvelykujj a markolat gerincén helyezkedik el, vagyis gyakorlatilag a penge hegyével azonos irányba mutat, akkor pontosabbak lesznek a szúrásaink.

Most már tudjuk, hogy miként kell helyesen megfogni a kardot. Lássuk a főbb kéztartásokat, tehát azokat a jellegzetes kézhelyzeteket, amelyekben egy adott vívóakció során lehet a kardunk.<sup>29</sup> A kéztartások részletes leírásával azért foglalkozunk, mert később a háritások stb. részletezésénél fogjuk használni ezeket a megnevezéseket.

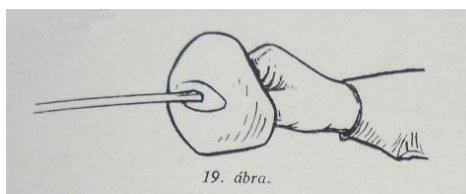
Kézhelyzetek: 1., 2., 3. és 4. (régi változat):

Fegyverrel a jobb kezében a TT megáll alapállásban, a jobb karját vízszintesen, előre kinyújtva a váll magasságába hozza (a kard hegye, az ököl és a váll egy magasságba kerülnek) az ököl, a könyöke a talajon kijelölt vívóvonal felett, a másik keze a csipőn. A kéztartásokat hagyományosan alapállásban gyakoroljuk. Most a TT egymás után bemutatja 4 kézhelyzetet.



3. ábra. 1. kézhelyzet (GE\_18)

1. kézhelyzet: a penge éle felfelé néz, míg a hüvelykujj lefelé fordul, a jobb tenyér jobbra. „Ügyeljünk arra, hogy a vállat ne emeljük és ne feszítsük. Erre a hibára a kezdők igen hajlamosak.” [GE, 56]



4. ábra. 2. kézhelyzet (GE\_19)

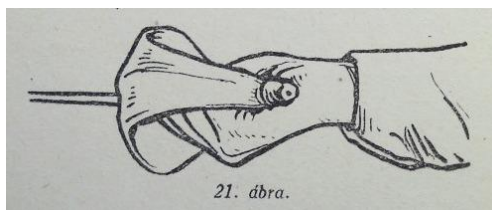
2. kézhelyzet: öklünket 90 fokkal jobbra fordítjuk, hogy a kard éle jobbra, foka pedig balra néz.<sup>30</sup>

<sup>29</sup> A különböző szerzők kissé eltérő kifejezéseket használnak: ököltartás [GE], kézhelyzet, kosárállás [GA], kézállás [AR], kézhelyzet [SZ], kézhelyzet [ZA].

<sup>30</sup> „Kéz pronációban” [GE, 57]. Általában kerülni fogjuk a szükségtelen szakkifejezéseket, de vívókönyvekben gyakran lehet találkozni a „pronáló kéz” kifejezéssel. A pontos irány könnyen megjegyezhető a következő

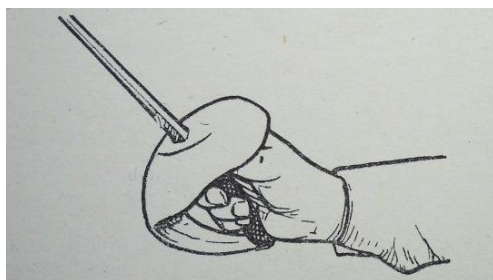


3. kézhelyzet: a kard éle lefelé fordul, hüvelykujj fent, a tenyér bal felé néz. (lásd az 1. ábrát)



5. ábra. 4. kézhelyzet (GE\_21)

4. kézhelyzet: a kard éle balra, ujjak felfelé (kéz szupinációban).



6. ábra. 2/3 kézhelyzet (GE\_23)

A fő kézhelyzeteken kívül vannak még közbenső vagy mellékkézhelyzetek: „A közbenső állásokat egyketted (1/2), kétharmad (2/3) stb. kézállásnak nevezzük.”<sup>31</sup> [AR, 19] Lássuk, hogy melyek azok háritások vagy egyéb vívóakciók, amikor ezekben a kézhelyzetekben tartjuk a kardunkat. Az első kézhelyzetben „...a többi ujjak pedig kifelé álljanak. A prím és kvint háritások megközelítő helyzete”, a másodikban: „...a többi ujjak lefelé néznek. Előfordul szekondháritásnál, az oldal- és külső arcvágásnál megközelítőleg, a szúrásnál; egyúttal az alapállás helyzete is”, a harmadik kézhelyzet „ez a fejvágás helyzete”, a negyedik pedig „a belső arc-, a mell- és a hasvágás helyzete.”<sup>32</sup> [ZA, 43-44] A 2. és 3. kézhelyzet közötti pozícióban (2/3) tartjuk kezünket terc vívóállásban.

### Fegyveres alapállás

Fegyverrel a kezében a TT megáll alapállásban, a jobb karját előre kinyújtva a váll magasságába hozza, ökle 2. kézhelyzetben van. Helyes kardfogás esetén a vízszintes penge és az alkar tompaszöget alkot. A jobb ökle, könyöke és válla pontosan a vívóvonal felett van, a penge hegye pedig ettől kissé balra, befelé, 10-20 fokos szöget képezve a vívóvonallal. „A fegyvertelen <kéz> vagy a fejvédőt tartja a mellnél, vagy továbbra is a csípőn marad.” [SZ, 109] Érdekességként megemlítünk egy másik fegyveres alapállást, amivel Arlow vagy Gerentsér könyvében találkozhatunk: a vívó karddal a kézben, megáll az ellenfelével szemben a vívóvonalon, sarkai összeérnek és merőlegesek egymásra, jobb láb egyenesen az ellenfél felé irányítva, a test természetes egyenes tartásban, féloldalt, a bal váll visszaszorítva, a jobb

---

„szabály” segítségével: *pronáció* -> angol *push (down)* -> lefelé nyom (a tenyér lefelé néz); *szupináció* -> angol *support* -> alátámaszt, megtart (a tenyér felfelé néz).

<sup>31</sup> Az 1/2 kézhelyzetet Gerentsér 5. kéztartásnak nevezi, 2/3 = 6-nak, 3/4 = 7-nek, 4/1 = 8-nak. [GE, 57]

<sup>32</sup> A prím és szekond háritást a 31. és 32. edzésen fogjuk megismerni.



csípő kevésbé behúzva. A kardot jobbra fordított éllel, kinyújtott karral a jobb combja előtt tartja úgy, hogy a hegye egyenesen a jobb lába előtt, a talajtól egy arasznyira álljon.

Tisztelgés (üdvözlés)

„Ha két vívó egymással szemben feláll, akár gyakorlatozni, akár mérkőzni, kötelesek egymásnak udvariasan tisztelegni és ugyancsak ezt kell cselekedniük a vívás befejezése után is.” [GE, 155]

Egyszerű tisztelgés:

1. A vívó kardját jobbra fordított éllel, nyújtott karral, vízszintesen a váll magasságáig emeli: a kard *felső* vonalban van, a vívó pedig alapállásban.
2. Karját behajlítja és függőleges helyzetbe emeli úgy, hogy a kard éle balra legyen fordítva és a kosár a jobb szemtől jobbra jusson.
3. A kinyújtott karját ismét vízszintes helyzetbe ereszt le.
4. A kard élét ismét jobbra fordítja és visszatér alapállásba. [AR, 11]

„1. ütem: Alapállásból karunkat könyökben hajlítsuk magunk felé annyira, hogy a felkar vízszintes maradjon és az alkar derékszöget alkosson, közben az öklünket fordítsuk... úgy, hogy a tenyér a fej felé nézzen, a penge éle balra mutasson, az alkar és a kard egymás meghosszabbításában merőlegesen felfelé álljon.

2. ütem: Ebből a kézhelyzetből nyújtjuk ki karunkat az ellenfél felé (tenyér felfelé, a penge éle balra mutasson), majd a kardot (alkart) fordítjuk vissza az alapállás helyzetébe. Ha versenybíró vagy közönség előtt vívunk, akkor őket is köszönteni kell. Ilyenkor nem fordítjuk vissza karunkat alapállásba, hanem így folytatjuk a tisztelgést.

3. ütem: A 2. ütem helyzetéből visszalendítjük karunkat, illetve kardunkat az 1. helyzetbe, innen.

4. ütem: Balra lendítjük kb. 45 fokos irányba vízszintesen, ezután,

5. ütem: Tenyerünket lefelé fordítjuk úgy, hogy a penge éle jobbra nézzen, majd,

6. ütem: Vízszintesen jobbra lendítjük a vívóvonaltól kb. 45 fokra és végül,

7. ütem: Kardunkat visszalendítjük alapállásba.” [ZA, 53]

A fegyveres alapállás pengehelyzete és a vonalban<sup>33</sup> tartott penge elhelyezkedése között van egy apró különbség: alapállásban a csukló lazán van tartva és a markolat helyes fogásakor az vízszintesen tartott, egyenes penge ~160-170 fokos tompa szöget képez a nyújtott karunkkal. Ellenben, ha vonalban tartjuk a pengénket, akkor megtartva a kard vízszintes helyzetét az öklünket el kell fordítani egy kissé jobbra, miközben a csuklónk, könyökünk stb. továbbra is a vívóvonal felett marad. Ezzel a mozdulattal a penge gyakorlatilag a karunk folytatásaként egy egyenes mentén helyezkedik el, a kard hegye az ellenfél találati felületét célozza meg. Mindkét esetben a kard éle jobbra mutat és a jobb kezünk 2. kézhelyzetben van (14. edzés).

Elképzelhető, hogy egyesek felesleges időpocséklásnak tartják, hogy ennyit foglalkozunk a tisztelgéssel. Talán érdemes elgondolkodni azon, hogy a vívás fénykorában ezt az akkori emberek fontosnak tartották, sőt a megismertnél jóval bonyolultabb tisztelgési formákat is alkalmaztak. Erről részletes leírást találhatunk Chappon Samu *A nemes vívás művészetének elmélete* (1911) című könyvében.<sup>34</sup> A távol-keleti harcművészetek vonzerejének egyik tagadhatatlan összetevője, hogy ezek a rendszerek - a tényleges harci alkalmazásokon

<sup>33</sup> „A vonal tehát állandó szűrással (beleszalajtas) való fenyegetés.” [DU, 18]

<sup>34</sup> „A kardvíváshoz a felálláshoz szükséges tisztelgéseket tíz pontra osztjuk.” [Chappon, 85] A tisztelgés részeként (10. ütem) a vívó 4 lendített vágást is végzett. (Több kiadás)

túlmutató - kifinomult szertartásokkal rendelkeznek. Ismerjük meg a hasonló európai hagyományokat, melyeknek bár nincs közvetlen hatásuk a küzdelemre, de mégis segítenek a megfelelő szellemi légkör megteremtésében.

### Fegyveres alternatív vívóállás (3g)

A felsőtest és lábak helyzetét az előző edzés anyagából már ismerjük, itt az ideje, hogy megtanuljuk a fegyveres vívóállást. „*A hajlított fegyveres kar könyöke a csípőcsont előtt kb. egy tenyérnyire helyezkedik el. Az alkar könyökből rézsútosan kissé kifelé tart... Az ököl kijjebb van, mint a könyök. A penge rézsútosan fölfelé, hegye az ellenfél bal szeme irányába áll. Az él rézsútosan előre és kifelé néz.*” [GA, 60] A régebbi vívókönyvekben látható ábrák (pl. 7. ábra) alapján elmondható, hogy az akkori vívóállásban a könyök és a csípőcsont között megközelítőleg egy lábhossznyi távolság volt (tenyér ~8-10 cm, talp ~25-28 cm). Ez legalább 2-2,5 tenyérnyi távolságnak felel meg. Általánosságban elmondható, hogy minél előrébb van a kezünk, annál jobban feszül a váll.<sup>35</sup> Mivel a sportkardnál jóval nehezebb eszközzel történik a gyakorlás, ezért a vívástanulás kezdeti szakaszában bőven megfelel az egy tenyérnyi távolság, utána esetleg el lehet kezdeni kísérletezni a könyök és a csípőcsont közötti távolság növelésével, illetve megfigyelni, hogy a nyújtottabb karral vett vívóállás számunkra mennyire hasznos a szabadvívás során.



7. ábra. Fegyveres vívóállás (klasszikus) (GE\_68)

Az alkar ne legyen párhuzamos a talajjal, mint a klasszikus vívóállásban, hanem a vízszinteshez képest inkább lefelé nézzen, 10-20 fokos szögben, miközben kb. a vívóvonal síkjában helyezkedik el. Ez azért fontos, mert az olimpiai karddal ellentétben a mi gyakorlóeszközünk nem rendelkezik kosárral, így ebben a helyzetben a kard keresztvasa vagy háritólapja némileg jobban védi a találati felületnek minősülő kézfejet. A hegy az ellenfél kb. bal szeme felé mutat, így a vívó még átlát a kardja hegye felett. (Sajnos a gyakorló kard „pengéje” elég vastag: 4-4,5 cm, ezért oda kell figyelni, hogy ne takarjon el fontos részeket.) A fegyvertelen (bal) kéz többféle helyzetben lehet:

<sup>35</sup> Lásd a 31. edzés elméleti részét. A gyakorlatban ezt mindenki saját maga ellenőrizheti: szabályos fegyveres vívóállásban meg kell fogni a bal kezünkkel a jobb vállunkat és meg lehet figyelni, hogy miként változik a váll izomtónusa annak függvényében, hogy a könyök közelebb vagy távolabb kerül a csípőcsonttól.

- a barantás vívók a bal kezüket általában kb. mell- vagy nyakmagasságban tartják, mintegy védve a fej, a nyak bal oldalát, némileg jobb egyensúlyi helyzetet biztosítva az oldalmozgások során; [LI, 86] ennek a kéztartásnak azonban van egy komoly hátránya: pontvesztéshez vezethet; egy harctéri küzdelemnél ez még érthető lenne, hiszen inkább a bal kezemre kapjak egy vágást, mint a nyakamra, viszont baranta versenyen ennek hasznossága már nem annyira egyértelmű; egy mérkőzés során így sokkal könnyebb találatot kapni a bal kézre, miközben a szabályrendszer egyértelműen a kéztalálatok elkerülésére ösztönzi a vívókat;<sup>36</sup>
- régi vívókönyvek szerint „...a bal kar ez alatt meghajtván a bal csípő fölé és a kereszt-sontra olyformán tétetik hátra, hogy a könyök a csípőn kívül ne álljon” (ez azt jelenti, hogy meghajlított bal karunkat lazán a hátunk mögé helyezzük);
- a sportvívók bal tenyere lazán támaszkodik a bal csípőre, miközben a hüvelykujj hátrafelé néz [GE, 68. ábra] (van olyan változat is, amikor a hüvelykujj előre néz);
- talán a váll takarásában levő, lazán lógó bal kéz a legjobb változat, hiszen ilyenkor szinte teljesen védve van a szemből érkező találatokkal szemben; ha szükséges, akkor a bal kézhát érintkezhet a testünkkel, ezzel is tudatosabbá válik a kezünk megfelelő helyzetben való tartása;
- „csiptetős” változat: az előbbi kéztartás egyik változata, amikor a mutató- és hüvelykujjunkkal finoman megfogjuk a nadrágunkat, ezzel megakadályozva kezünk ösztönös felemelését; ez a kéztartás a fordított vívóállás tanulásának kezdeti szakaszában lehet igen hasznos.

Ha az általunk használt gyakorlókarton van kosár, vagy bár nincs kosár, de az adott szabályrendszerben a csukló alatti rész nem minősül találati felületnek, vagy nincsenek lábtámadások, akkor a fegyveres alkar vízszintes helyzetben is tartható, mint a klasszikus vívóállásban. Ellenben más esetekben - engedélyezett alkar- és lábtámadások - az alternatív változatot (aVA) érdemes alkalmazni. A továbbiakban vívóállás alatt ezt az alternatív vívóállást fogjuk érteni, pontosabban ennek a jobbkezes, normál változatát (3g). A 21. edzéstől kezdve fogjuk majd használni az állás tükörképét, a balkezes alternatív vívóállást (g3). Amennyiben a balkezes változat alkalmazására kerülne sor, akkor ez mindig külön meg lesz említve.

---

<sup>36</sup> Elképzelhető, hogy ez a kéztartás egy régi katonai szabályzat - vélhetően - hibás értelmezéséből ered, mert abban csak az szerepel, hogy a huszárok gyalogos vívásoktatása során: „a bal alkar zárt ököllel a test elé hozandó” [HU, 6.§ 122. pont], illetve a szabadvíváshoz „a huszár... a bal alsókarját hátára helyezi.” [HU, 6.§ 136. pont] Ebből arra lehet következtetni, hogy 122. pontban meghatározott kéztartás csupán a gyeplőfogást jelképezi, és a későbbi, lovon folytatott vívásoktatás egyik előgyakorlata.

## Lábmunka:

### Lépés előre (karddal)

A TT feláll aVA-ba (más néven terc vívóállásba), kényelmesen megfogja a kardot, és egyet lép előre, megáll, időt hagyva a megfigyelésre, újra egyet lép előre, közben gondosan ügyel arra, hogy mozgás közben a lábak közötti távolság lehetőleg azonos legyen, ne emelkedjen a súlypont, szabályosan történjen a lépes, ne változzon túlzottan a kard helyzete. (Kezdőknek az ajánlott lépéshossz kb. 1 lábfej.) A bemutatott néhány lépés és egy rövid összefoglaló után a társ is elkezd a lépés előre gyakorlását, a TT figyeli a mozgást és, ha szükséges, akkor javít. Csere.

*„Az előrelépés nagyságát nem lehet centiméterrel meghatározni, mert ez a pillanatnyi szükségstől függ. Az előrelépés alatt a test változatlan tartással halad a lábakkal együtt előre, megtartva egyensúlyi helyzetét...”* [GE, 32] A mozdulatlan látványt kell tehát belevinnünk a mozgásunkba, és azt csak úgy érhetjük el, ha lábainkat csak szükséges mértékben emeljük fel, törzsünk nem emelkedik és nem csavarodik, jelezve: *„Vigyázat, indulok!”* Ez a kitörésre is igaz: minél kevesebb felesleges mozdulatot teszünk, és minél egyenesebben mozgunk az ellenfél felé, annál nehezebb észrevenni a közeledésünket. Arra is érdemes odafigyelni, hogy pipáló lábfejnél a cipő orra ne emelkedjen túlzott mértékben.

### Hátralépés (kard nélkül)

Alternatív vívóállásból, a test emelkedése nélkül a TT bal lábát a térd mérsékelt és könnyű nyújtásával hátra viszi a vívóvonalon kb. egy lábnyira és telitalppal leteszi, anélkül, hogy a lábfej elfordulna; közben a kissé felemelt, pipáló jobb lábfeje sarkával enyhe nyomást gyakorol a talajra, annak érdekében, hogy hátravigye a súlypontját. Utána a jobb lábával is hátralép (sarok-talp sorrendben), megtartva a vívóállás eredeti hosszát. A két dobbanás majdnem összeolvad. A felsőtest tartása és egyensúlyi helyzete a mozgás során változatlan marad. Hátralépésnél nagyjából az előrelépésnél tapasztalható hibák (1. edzés) szoktak előfordulni. [GE, 33] Hátralépés kardal (lásd az előrelépés anyagát).

*„Az előre- és hátralépések gyors, biztos, észrevétlen, a kellő pillanatban történő keresztülvitele a modern vívás egyik legfontosabb tényezője. Régente majdnem helyből vívtak egymással a vívók. Különösen kevés lábmunkát igényelt a régi magyar vívás. A francia iskola sem ismert sok mozgást, legfeljebb a kitörést, de már az előrelépést sem tekintették klasszikusnak. A hátrálás pedig egyenlő volt a meneküléssel, ami már a gyávasággal volt határos.”* [GE, 33]

## Játék:

Ha csak egy kard lenne, akkor a következő gyakorlatot lehet végezni: a TT, lehetőleg fejevében, megáll laza pihenőállásban, a társ vele szemben a vívóvonalon állásban, kiméri a távolságot, ahonnan az előrelépéssel egybekötött „szúrása” eléri a TT oldalsó középtartásban levő, feléje fordított tenyerét. Minden próbálkozás után a támadó visszalép a kiindulási helyzetbe. Lassan érdemes kezdeni a gyakorlatot, finom érintésekre törekedve, mivel a felek még nem is tudnak szúrni, csak egy ösztönös *szúrászerű* mozdulattal tudják majd végrehajtani az érintést. Elsőször csak egy fix ponton érdemes tartani a célpontot, amikor a társ már nagy biztonsággal tudja megérinteni, akkor már változtatni is lehet a tenyér helyzetét. Később azzal bonyolítjuk a játékot, hogy hol a jobb, hol pedig a bal tenyeret kell eltalálni. Végül a TT teljesen véletlenszerűen emeli bal vagy jobb tenyerét, illetve a tenyér helyzetét (talaj feletti magasságát, a karnyújtás mértékét) is változtathatja. Nem az a cél, hogy a szabályos támadás elől elkapjuk a tenyerünket! Csupán egy változatos célpont biztosítása a támadó részére. Ha a társ túlságosan erőseket szúrna, akkor ezt mindenképpen jelezni kell vagy a becsapódás pillanatában kissé hátrafelé mozdítani a tenyerünket. Csere.

### **Elmélet:**

A vívóállással szembeni követelmények: egyensúly, elegancia, súlypont. „*A tanítvány előtt állandóan hangoztatni kell, hogy az állásokban és a mozdulatokban az esztétikai szépségnek és eleganciának is meg kell nyilvánulnia. Az a szép vívás, amely jó is és megfordítva.*” [GE, 40]

„*Vívóállásnak nevezzük a test és kard olyan helyzetét, melyben úgy a támadásra, mind a védeésre legalkalmasabb helyzetben és készenlétben vagyunk. Ennélfogva a jó vívóállásnak legfőbb kellékei, hogy belőle a támadás könnyen kivihető legyen, hogy a testnek minél kevesebb részét tegye ki az ellenfél támadásának, a kard tartása olyan legyen, hogy ne csak a kart, hanem az ellenfélhez legközelebb álló testrészeket is védelmezze, a hegye pedig gátolja meg az ellenfél közvetlen támadását.*” [AR, 11]

Érdemes megszívlelni Gerentsér László tanácsát: „*Nagyon, sőt végzetesen tévednek tehát azok a műkedvelők, akik az utóbbi időben egyre hangoztatják, hogy nem fontos a szép stílus, hanem csak az eredmény fontos. Mintha nem az abszolút tökéletes és abszolút gyors mozdulattal lehetne a legjobb eredményt elérni!*”, „...vívói szempontból az a szép mozdulat, amelyik jól van végrehajtva” és amelynél a tökéletesség és a gyorsaság elvei egyszerre érvényesülnek. „*Minél pontosabb és minél gyorsabb vívói szempontból egy mozgás, annál később veszi azt észre ellenfelünk és így annál tehetetlenebb velünk szemben.*” [GE, 22] Ezzel megfogalmazódik a „láthatatlan mozdulatra” való törekvés elve. Nyilvánvaló, hogy ez nem azt jelenti, hogy a vívóknak valamiféle „bűvészműtatványt” kellene elsajátítani a gyakorlás során, hanem csupán a tökéletes technikai tudás szükségessége lett megfogalmazva. Ugyanakkor nemcsak a cél lett felmutatva, hanem a hozzá vezető út is: „...*a mozgásokat először lassan és nagy figyelemmel kell tanulni és gyakorolni s csak ha jól tudjuk azokat, kell az eljárást gyorsítani...*” [GE, 34]

### **Vívásbiztonság:**

A grundvívást általában nem vívóteremben gyakoroljuk, de ennek ellenére hasznos megismerni a régi vívótermi szabályok egy részét, sőt egyes szabályokat még alkalmazni is érdemes. Általánosságban elmondható, hogy a vívóetikett alapja az úriemberhez méltó viselkedés, az udvariasság, a kölcsönös tisztelet és a javító szándékú segítőkészség.

Történelmi példák a XIX. századból

Keresztessy József (1819-1895) pesti termében alkalmazott szabályok (1877):

„2. *Senkinek sem szabad e teremben álcza és kesztyű nélkül vívni. ...*

3. *Mind a vívóknak, mind a nézőknek szigorúan tiltva van azt ejtett hibák fölött nevetni, gúnyolódni és bosszantásra ingerlő megjegyzéseket tenni.*

4. *A mérkőzés közben minden vívó férfias higgadságot s önmérsékletet tanúsítson, s azon esetben se engedje magát haragra ragadtatni, ha ellenfele által felülmulatnék.*

5. *Ha az egyik fél a másiknak fegyverét mérkőzés közben kiütötte, azt a kiütő azonnal fölvenni és előzékeny udvariassággal visszaadni köteles.*

6. *Aki mérkőzés közben ellenfelének fegyvere által érintetett, azt szóval azonnal elismerni tartozik...*”

Az 1825-ben alapított Nemzeti Vívóintézet szabályainak 1837-es kivonata és a Sebetic könyvében megadott "*Vi-szabályok*" (1886) megtalálhatók a blogon.

Miért fontos az üdvözlés? A kölcsönös tiszteletadáson túl a gyakorlást, illetve a szabadvívást megelőző üdvözlésnek van még egy fontos funkciója, nevezetesen, hogy egy bizonyosfajta keretet adj az egész gyakorlásnak. Egyértelműen jelzi a feleknek, hogy most

egy „veszélyes” játék kezdődött el, ami komoly szellemi koncentrációt és odafigyelést igényel.<sup>37</sup>

Mit **ne** tegyünk a karddal? (avagy *A kardetikett alapjai*)

- **Ne** használjuk „*sétapálcának*”, tehát ne érintsük a kard hegyével a talajt, miközben fogjuk annak markolatát és rátámaszkodunk, hiszen így piszkos lesz a hegye, és majd ezzel a pengével fogjuk megérinteni az edzőtársunk fedetlen testrészeit, miután „*fel lett söpörve*” a parkoló aszfaltja, vagy a „*makulátlan*” tornaterem padlója;
- **Ne** lépünk rá, mert esetleg eltörik, főleg akkor, ha egy farúd a gyakorlóeszköz magja;
- **Ne** használjuk hajítófegyverként (több szabályrendszer kifejezetten tiltja az ilyen akciókat!);
- **Ne** engedjük, hogy a gyerekek *játszanak* vele, mert gondolkodás nélkül fognak csapkodni a karddal, vonszolni fogják a földön, szétverik az eszközt, és - ami sokkal veszélyesebb - (komoly) sérülést okozhatnak egymásnak. Talán az már túlzás, hogy igazi *fegyverként* kezeljük a gyakorlókardot, mint egyes távol-keleti vívók, de egy alapszintű *kardetikett* betartása csak hasznos lehet.

Ha pl. egy sikertelen vágás eredményeképpen a kard hegye megérinti a talajt, akkor a fegyvertelen kezünkkel érdemes megtisztítani a vívőeszköz hegyét. (Főleg akkor, ha nyáron vívunk és mindkettőnkön sok a fedetlen testfelület.) Ha látjuk, hogy a társunk nem megfelelően bánik a kardjával, akkor udvariasan emlékeztessük a fenti szabályokra.

Amennyiben valami miatt meg kell támasztani a kardunkat, akkor a legjobb, ha a markolatgomb (az eszköz markolatának a vége) van a talajon. Ez legalább két szempontból is kedvező: a) nem lesz piszkos a kard hegye, b) nem nyomódik össze a párnázott gyakorlóeszköz hegye, így hosszabb ideig tudjuk biztonságosan használni.

Olyan esetekben, amikor a vívás gyakorlására használt terület túl közel van a parkoló autókhoz, akkor használjunk csuklósíjat. Ezzel megelőzhető a gépkocsikban keletkező kár. Ha az érdeklődők - főleg a gyerekek - túl közel jönnek, akkor figyelmeztetni kell őket a biztonságos távolság megtartására, illetve megkérni a szülőket, hogy a gyerekeket ne engedjék be a veszélyzónába. Ezzel és a csuklósíj használatával megelőzhető az, hogy egy véletlen lefegyverzés után a gyakorlóeszköz a nézők között landoljon. A kard rögzítéséhez bőven elég egy-egy egyszerű fojtóhurok a csuklóra és a markolat keresztvas alatti részére.<sup>38</sup>

A továbbiakban nem fogom részletezni az előző óra anyagának ismételését.

### 3. edzés

*Szükséges felszerelés:* két gyakorlókard, két fejtű;  
(a további edzések anyagában már nem lesz külön megemlítve és abból indulunk ki: a vívók rendelkeznek a fenti alapfelszereléssel)

---

<sup>37</sup> Phil Crawley véleménye a brit *Schola Gladiatoria* fórumán.

<sup>38</sup> „...A fegyvert lazán zsineggel a kézhez kell erősíteni, nehogy lefegyverzésnél harmadik személyt megsebesítsen.” [TG, 115]

Ellenőrzés:

„Kaszálós” gyakorlat: „A talpakkal való helyes talajfogás érzékeltetésére bevált gyakorlat: ... vívóállásban végzett vízszintes kaszálás. Enyhe sarokemeléssel végzett kaszálásnál a hatás fokozottabban jelentkezik.” [SZ, 47]

**Új anyag:**

Szúrás testre (kis- és középtávolság). Védések: tercvédés, kvartvédés

Szúrás testre kistávolságról<sup>39</sup>

Az edzőtársak felállnak egymással szemben a vívóvonalon tercállásban, felveszik a fejkvédet. Némi elmozgással a TT beállítja a megfelelő távolságot, a felek megérintik egymás pengéjének felső egyharmadát (a hegytől számítva) és a társ leereszti gyakorlófegyverét. Ezt a felállást továbbiakban *kistávolságnak* fogjuk nevezni, jelölése: HxH. A távolságok részletes ismertetése a következő edzés anyagában található. Egy lassú szúrással a TT gondosan ellenőrzi, hogy erről a távolságról el tudja-e érni a másik mellkasát vagy hasát. Különösen az első edzéseken érdemes mellőzni a szegycsont támadását, illetve kerülni a túl mély szúrásokat, hiszen a felek pengevezetése még messze nem az igazi. A távolság kimérése után a TT újra feláll vívóállásba.

Most lassan, ütemezve a TT újra bemutatja a szúrást: *a)* először a kard hegyét süllyeszti le terc vívóállásból (megközelítőleg a váll magasságába), *b)* utána fokozatos nyújtja a karját 2. kézhelyzetben (ezzel a TT kardjának a hegye „*elfoglalja a vívóvonalat*”, azaz a hegy a vívóvonalon áthaladó függőleges síkban helyezkedik el), és *c)* a karnyújtás utolsó fázisában a TT határozottan, de viszonylag puhán megérinti a társ törzsének egy kiválasztott pontját. „*Gondosan kell vigyázni arra, hogy karnyújtásnál a kart csak addig nyújtsuk, amíg a váll nem kezd emelkedni, a könyök pedig nem feszül meg a hajlatban.*” Később, amikor ütemezve már jól megy a szúrás mozdulata, akkor ütemezés nélkül, „*a szúrás végrehajtása egy ütemre történik, de mindig vigyázni kell, hogy a hegy süllyesztésével kezdjük.*” [ZA, 55] Még 2 lassú szúrást mutat a TT, után 2-3 szúrást gyorsabban végrehajtva. Megmutatja oldalról is a levegőbe vagy a társ oldalt tartott tenyerébe (!) szúrva. Aztán cserélnek, a társ lassan elvégez pár szúrást, miközben a TT ellenőrzi a végrehajtást és a fenti elvárások alapján javítja a hibákat.

Szúrásnál ügyelni kell arra, hogy:

- mindig hegygel történjen az indulás,
- ne emelkedjen a váll,
- ne nyújtsuk a könyökünket egészen a mozgástartomány határáig, maradjon egy kis tartalék,
- mindig maradjon meg az alkar és a fegyver közötti tompaszög,
- lehetőleg a fegyver hegye előbb érjen célba, mint a kitörő láb sarka (majd kitörésnél)!

A TT beállítja a következő távolságot, aminél érintkezik a két kard hegye (HH, *középtávolság*), innen a másik felsőtestét csak kitöréssel vagy egy lépéssel egybekötve lehet elérni. *Tipp:* a kiindulási helyzetet (pl. a bal láb helyét vívóállásban) érdemes megjelölni a talajon, vagy annak egy jellegzetességéhez (repedés, folt stb.) kapcsolni, mert akkor nem szükséges minden egyes akció után újra és újra kimérni a megfelelő távolságot. Ez különösen az elején fontos, amikor a gyakorlótársak még nem érzik a távolságot.

---

<sup>39</sup> „Mivel a tanítványok már rendszerint a lábgyakorlatok egy részét tudják, ajánlott a szúrás gyakorlása..., mert ennek végrehajtása valamivel könnyebb, mint a vágásoké...” [ZA, 55]

### Szúrás testre középtávolságról

A kistávolsághoz képest csak annyi az eltérés, hogy a lépés csak a kar teljes nyújtását követően lesz végrehajtva. Először a kéz indul, megtörténik a karnyújtás és utána a vívó előrelép és megérinti a társa mellkasát. Később a lábat már a karnyújtás háromnegyedénél, kétharmadánál, sőt akár a felénél is bekapcsolhatjuk, annak függvényében, hogy milyen koordinációs képességgel rendelkezünk.

A TT erről a távolságról is bemutat 5 db szúrást testre, utána a társ végzi a gyakorlatot, és ekkor a TT-nek az a feladata, hogy megfigyeli a végrehajtást, és a leírás, valamint az önellenőrző lista alapján próbál felfedezni valami hibát, illetve a lehetőségekhez képest korrigálja azt. Ha a gyakorlat leírásában nincs megjelölve konkrét akció, akkor leeresztett karddal a társ csupán a vívóbábu szerepét tölti be.



8. ábra. Tercvédés (GE\_79)

### Tercvédés

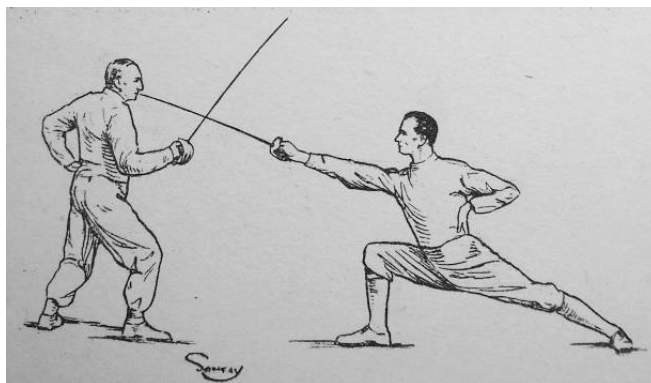
„Szoros értelemben vett védésnek nevezzük a karddal való védést, amelynél az ellenfél szúrását, vagy vágását fegyverünkkel hárítjuk.” [GE, 118] Ez az első hárítás, amit meg fogunk tanulni. A tercvédés majdnem megegyezik a (terc) vívóállással.<sup>40</sup> Csupán annyi a különbség, hogy klasszikus tercállásnál előrébb van a könyök (valahol 1-2,5 tenyérnyire a csípőcsont előtt), védésnél pedig közelebb a testhez (különböző szerzők eltérő adatokat adnak meg: ez az érték 4-5 cm és 1 tenyérszám közötti tartományban található). Ez a kardhelyzet védi a külső arcot, a külső kart és az oldalt (8. ábra). Korábban már meg lett említve, hogy a támadó penge gyengéjét a saját pengénk erővel, de legalább középső részével (erőfölnnyel) érdemes fogadni, „kellő időben és határolt mozdulattal.” [SZ, 234] Természetesen se a túl korán, se a túl későn vett védések nem jók, valamint fontos, hogy megfelelő nagyságúak és kellően gyorsak legyenek. „A terc és akár a többi helyzet is lehet nyújtottabb és zártabb, árnyalattal magasabb vagy mélyebb az ellenfél távolságától és magasságától függően.” [ZA, 48]

A TT bemutatja a tercvédést. Először megáll a vívóvonalon tercállásban (alternatív vívóállásban), ekkor a könyöke és csípőcsontja között legyen legalább 2 tenyérszám távolság, aztán változatlan kardtartásban közelíti a könyökét a testéhez, miközben a bal kezének vízszintes tenyerével kiméri a védés megfelelő távolságát. Ezzel jó be lehet mutatni az állás és

<sup>40</sup> „A kardvívásban a kardállások - meghívások - hárítási, illetve parádhelyzetek megegyeznek, bár nagyságuk a céltól függően változó, ezért ezeket alaphelyzetnek is szokás nevezni.” [ZA, 48]



védés közötti különbséget. Az, hogy a védés előtt a könyök közelebb van a csípőhöz arra is lehetőséget ad, hogy egy előre haladó mozdulattal történjen a háritás.<sup>41</sup> A TT oldalról is mutassa meg a tercvédést, közben érdemes figyelni: a vívóállás stabilitására, függőleges törzstartásra, egyenes fejtartásra. Azok a sportolók, akik korábban pusztakezes küzdősportokat űztek, hajlamosak arra, hogy vívóállásban is a korábbi sportjukban előnyös testtartást alkalmazzák: lehajtott fej, meghajlított hát, előreemmozduló vállak stb. Arra is kell ügyelni, hogy a vállak ne legyenek felhúzva, a könyök a csípőcsont előtt legyen, a kézfej valamivel kijebb (jobbra), mint a könyök. Csere. Ki lehet próbálni azt a változatot is, hogy vívóállásban a vonalban tartott pengehelyzetből megyünk tercvédésbe vagy majdnem a talajig engedjük a pengénk hegyét és innen veszünk tercvédést. Öt ismétlés után csere.



9. ábra. Külső arcvágás és tercvédés (GE\_80)

A tercállás (3g) önellenőrzéséhez nagy segítséget nyújt a tükör. Ha gyakorlószablyával (BSZ-4) a kezünkben felállunk szabályos tercállásba, a tükörre merőleges vívóvonalon, úgy, hogy a ~45 fokos szögben tartott penge hegyével meg tudjuk érinteni a tükör felületét, akkor a következőket tapasztalhatjuk: a velük szemben álló tükörképünk fordított tercállásban (g3) van, tehát pont olyan állásban, amit egy balkezes vívó venne fel egy asszóhoz; a tükörkép bal szeme és bal lába pontosan a vívóvonalon van; ha fegyveres alkarunkat vízszintesen tartjuk és a könyökünk egy tenyérnyire van a csípőnkől, akkor a hegy a vívóvonal síkjában fogja érinteni a tükröt kb. egy fejnyire a tükörmás feje felett. Ha az alternatív vívóállásnak megfelelő helyzetben lesz az alkarunk, akkor az „ellenfél” bal szemét érinti a kard hegye, innen kissé jobbra kell elmozdítani az öklünket, így most már a tükörkép egész arcát jól látjuk majd. A leírásoknak megfelelően az alkarunk könyökből rézsútosan kissé kifelé tart, vagyis az ököl kijebb van, mint a csípőcsont mellett elhelyezkedő könyök. A tükör arra is jó, hogy rögtön észrevegyünk egy másik klasszikus hibát, a vívóvonaltól balra belógó jobb térdünket, hiszen annak pontosan a vívóvonalon kell elhelyezkedni.

Egy másik fontos háritás: kvart

„Tercből kvartba úgy megyünk át, hogy öklünket jobbról-balra kb. hasmagasságban átvisszük a belső oldalra a has elé... Elhárítja a belső szúrásokat és védi a belső arcot, mellet, hasat és a belső kart.” [GE, 121] (10. ábra) Tehát megtartva a kardhegy talaj feletti magasságát átmegyünk tercvédésből kvartba és a védés véghelyzetében a kard keresztvása vagy háritólapja „a bal csípő vonalában, a könyök a jobb csípőcsont előtt helyezkedik el... A penge rézsútosan fölfelé és előre mutat. Az él előre befelé, a mellvágás irányára merőlegesen áll. A kvart a terchez képest kissé hátrább van.” [GA, 75] Régebben néha különbséget tettek:

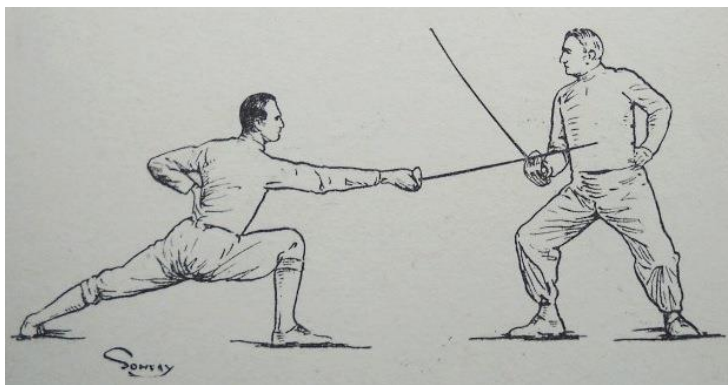
<sup>41</sup> [ZA, 48] vagy „A háritások mindig egy kissé előrehaladók legyenek; elébe kell menni a fenyegető pengének. Ezzel jobban zárjuk a szöveget és a riposzt számára is kedvezőbb feltételeket biztosítunk.” [SZ, 238]

*hárították* a szúrásokat és *védtek* a vágásokat [OZ, 126]. Gerentsér még kvartvédésnek nevezi, míg Gerevich kvarthárításnak. A továbbiakban szinonimaként fogjuk használni ez a két kifejezést.



10. ábra. Kvartvédés (GE\_81)

Miután a TT részletesen bemutatta a kvartvédést, utána több kiindulási helyzetből is átmegy ebbe a véghelyzetbe (5 db kvartvédés). Csere. Fontos önellenőrzési támpont, hogy amikor a vívó átmegy tercből kvartvédésbe, illetve kvartból tercvédésbe, akkor a kard hegye gyakorlatilag azonos magasságban marad (ez szintén jól ellenőrizhető a tükör segítségével). Szintén fontos szempont, hogy az átmenet során (terc-kvart, kvart-terc) élfordítás is történjen.



11. ábra. Hasvágás és kvartvédés (GE\_82)

A vívók felállnak egymással szemben vívóállásba, középtávolságra egymástól, természetesen a vívóvonalon (a továbbiakban ez már nem lesz külön kihangsúlyozva, alapértelmezett változat). A TT jelzésére „*Kvart*” a társ egy kvarthárítást végez (egy képzelt támadás ellen) és abban marad, utána a TT lassan, előrelépéssel szúr egyet mellkasra, megcélozva a társ jobb mellizmát, hiszen ideális célpontnak tűnik az ellenfél kvartban lévő alkarja felett. Amint a társ érzékeli a támadást, akkor terccel hárít. A TT hátralép, a társ pedig újra a kvartvédés kardhelyzetét veszi fel. Minden akció után a TT nyugodtan megvárja, amíg a társ rendesen felveszi a vívóállást és ellenőrzi a saját állása helyességét, természetesen a TT sem hanyagolhatja el a rendszeres önellenőrzést. Nem érdemes kapkodni! Egy-két lassú szúrás után, jöhet 2-3 gyorsabb is. Ha a TT jól végzi a szúrást, akkor egyre nehezebb lesz hárítani. A tanulási folyamat legelején nem szabad túl gyorsan végezni a gyakorlatokat,

inkább a szabatos végrehajtásra kerüljön a hangsúly, nem szabad versenyezni: „*En ennyit háritottam, te pedig csak...*”. Csere, 5 ismétlés. Csak érdekességként jelzem, hogy a fenti részletes leírást így lehetne rögzíteni kardírással: |T 3g 4!; TT 1>(m+); T 43); utána 4! (a kardírás részletes ismertetését lásd a 1. sz. mellékletben).

A vívók újra felállnak középtávolságra egymástól. Most a TT a társ védtelennek látszó belső részét fogja támadni egy szúrással (megcélozva a társ hasát, mellkasát). Először lassan, utána gyorsabban. A védekező kvarttal hárit és visszamegy vívóállásba. 5 ismétlés után csere. „*A szabatos egyszerű támadásoknak az egyedüli biztos és szabályos elhárítása a védés.*” [AR, 89]

### **Lábmunka:**

Ezen az edzésen kezdjük a páros lábmunka gyakorlását. Mivel ismerjük az előre-, illetve a hátralépést, így már el lehet kezdeni a páros lábmunkát, aminél már a távolságtartást lehet jól gyakorolni. „*Igazodó*” gyakorlat (A): felállunk egymással szemben vívóállásban, a távolság szabadon választható. Kezdetben a lábmunkát végezzük fegyver nélkül, csípőre tett kézzel. A TT irányít, a társ pedig igazodik a másik mozgásához, megpróbálja tartani az eredeti távolságot, tehát ha a TT előrelép, akkor ő hátralép, és fordítva. Az elején minden lépés után érdemes megállni és ellenőrizni a vívóállást, illetve amennyiben szükséges, akkor korrigálni a hibákat. Mintaként megadható egy alábbi sorozat: lépés előre, szünet (vívóállások ellenőrzése), lépés előre, szünet; lépés előre, szünet; lépés hátra, szünet; lépés hátra, szünet; lépés hátra, szünet; lépés előre, rövidebb szünet; lépés előre, rövidebb szünet; lépés hátra, rövidebb szünet; lépés hátra, rövidebb szünet; három lépés előre, apróbb szünetekkel; három lépés hátra, apróbb szünetekkel. Csere.

### **Játék:**

*Ökölvívó játék:* A küzdő felek fejkvédet és víváshoz használt kesztyűt viselnek, felállnak egymással szemben laza küzdőállásban (nem vívóállás), inkább egyfajta ökölvívó alapállásban (lábak vállszélességben, párhuzamosan, a vívó előrelép a bal lábával úgy, hogy a bal sarka kb. a jobb cipője hegyével kerüljön egy vonalba, lábujjakon elfordul 45 fokkal balra, vállak lazán, a két kéz nyitott tenyérrel kb. a fejkvéd két szélénél). Minden irányban el lehet mozogni. A játék célja, hogy a lazán tartott kezünk ujjainál puhán megérintsük a másik vállát. Fokozatosan lehet növelni az engedélyezett kombinációk számát: a) csak bal kézzel az ellenfél jobb vállát, b) csak bal kézzel a bal vállát, c) a másik kézzel ugyanez, d) bármelyik kézzel az ellenfél jobb vállát, e) bármelyik kézzel a társ bal vállát, végül bármelyik kézzel bármelyik vállát. A játék bonyolultságát azzal lehet szabályozni, hogy az elején van támadó és védekező fél, akik egy idő után cserélnek, aztán már mindkét fél tetszése szerint támad vagy védekezik. Védekezni távolsággal vagy „*hárítással*” (feltartott alkarunkkal) lehet.

### **Elmélet:**

„*Lassan és figyelmesen kell azt előbb elvégezni, amit később jól és gyorsan akarunk végrehajtani.*” [GE, 10] „*Valamennyi felett kimagaslik egy vezérelv, amelyet minden mozgás végrehajtásánál szem előtt kell tartanunk, s ez "a láthatatlan mozdulatra való törekvés".*” [GE, 22]

A sportvívás - tör-, párbajtör-, kardvívás - tulajdonképpen egy adott méretű sávon belüli vívás, hiszen az asszókra egy küzdősávon (páston) kerül sor. Kardvívásban a következő pástot használják: 1,80-2,00 m x 14 m; a középvonal két egyforma részre osztja a pástot, tőle 2 méterre van a felállási vonal, végül ettől 5 méterre a hátsó határvonal (a középvonaltól legalább 7 m távolságban). [VI, 403. cikkely] A történelmi európai vívást különböző változatait - hosszúkard, bolognai kard, szablya stb. - felelevenítő HEMA vagy hagyományörző vívók általában térvívást gyakorolnak. Mind a versenyek, mind a felkészülés

során egy négyzet- (pl. 6 m x 6m) vagy kör alakú küzdőtéren történik a vívás, ahol oldalra is szabadon mozoghat a vívó, akár több lépést is. A történelmi hagyományokat tanulmányozó vívók gyakran kipróbálják milyen érzés vizes fűvön, apró kavicsos, homokos terepen, aszfalton vagy éppen macskaköves várudvaron mozogni, miközben a nap állását is figyelni kell, meg a körülöttük levő akadályokat. Ezt a változatot akár terepvívásnak is nevezhetnénk, hiszen itt már nagyon oda kell figyelni, hogy milyen talajon végzek egy lendületesebb kitörést. Ha nem teszem, akkor szinte bizonyosan egy látványos csúszás vagy esés lesz belőle, és ezt az ellenfelem gondolkodás nélkül ki fogja használni egy sikeres támadáshoz. A helyzet tovább bonyolódik, amennyiben a szabályok megengedik a bal (fegyvertelen) kéz használatát (elsöprés, ráfogás, lökés, testlökés). A következő fokozat már a kardharc, amikor engedélyezettek az ütések, rúgások, gáncsolások, kisívű dobások, esetleg a felek nem egyforma fegyverekkel küzdenek. Ezt követheti a csatavívás (mindenki mindenki ellen, csoport egy ellen, csoportok egymás ellen). Rögtön belátható, hogy milyen nagy a különbség a történelmi vívás egyes változatai és a sportvívás között. Egy ilyen hatalmas tudásanyagot nem lehet egyik pillanatról a másikra elsajátítani, hiszen a betűvetést sem azzal kezdeni az ember, hogy rögtön megírja az *Egri csillagokat*. Ugyanakkor a sportvívás alapjainak elsajátítása, illetve a modern vívás módszertanának alkalmazása<sup>42</sup> rendkívül sokat segíthet abban, hogy jók legyünk egy-egy általunk választott történelmi fegyvernemben. A 33. edzéstől kezdünk foglalkozni az oldalmozgás által biztosított lehetőségekkel.

### **Vívásbiztonság:**

„A szúrásokat végrehajthatjuk az egész érvényes találati felületre, a fejre, kézre is, de gyakorlatban csak a testre szoktuk tudatosan irányítani.” [ZA, 55]

Annak ellenére, hogy a gyakorlás során fejkvédet, megfelelő védőréteggel ellátott vívóeszközöket használunk, az akciók végrehajtása megfelelő szintű kontroll mellett történik, bizonyos támadásokat csak igen óvatosan szabad végrehajtani. Ilyen támadás - a szúrás! Ha egy túl erős szúrás a fejkvéd rostélyát találja el, akkor a megtámadott feje hirtelen hátralendül, és ennek akár kellemetlen következményei is lehetnek. Hasonlóképpen veszélyes, ha egy lendületes szúrás a védekező nyakának elülső részét találja el. Ennek kiküszöbölésére a gyakorlás kezdeti stádiumában nem fogunk szúrni szabadvívást közben, tehát ekkor **tilos** a szúrás, illetve később nem fogunk alkalmazni feltartó szúrásokat (29. edzés). Törekedni fogunk az állandó kontrollra, mellőzzük a toroktámadásokat, gondosan ügyelünk majd arra, hogy még véletlenül se találjuk el a társ ágyékát.

Néha olyat is lehet hallani hagyományörzőktől, hogy „*Két szemem van, minek nekem fejkvéd?*” vagy „*Engem zavar a fejkvéd!*” Kétségtelen, hogy eleinte igen szokatlan dolog fejkvédben mozogni, vívni, de nagyon hamar hozzá lehet szokni. A hagyományörző kollegáknak pedig érdemes megfontolni, hogy egy komolyabb szemsérülés után már soha nem lesz olyan a térlátásuk, a távolságbecslő képességük, mint korábban. Úgy gondolom, senkinek sem érdemes kipróbálni, hogy milyen érzés magzatpózban fetrengeni a földön, miután ellenfele fából készült szabljája eltalálta a szembőlétét.<sup>43</sup>

<sup>42</sup> A régi vívókönyvekben szinte nem találni módszertani utasításokat, ez hatványozottan igaz a XIX. sz. előtti forrásainkra. „*Régebben a vívókönyvek jórészt a vívás technikájával foglalkoztak... Régi és megszokott kaptafa szerint tárgyalták az egyes fejezeteket... Mozgástani és élettani magyarázatok sehol sem találhatók... Semmi módszeres utasítás arra nézve, hogy miképpen kell meglátni a hibákat és hogyan kell azokat kijavítani.*” [GE, 7]

<sup>43</sup> A példa egy megtörtént eset rövid leírása, az egyik résztvevő elmondása alapján, akinek vonalban tartott kardjába szaladt bele a hevesen, meggondolatlanul és fejkvéd nélkül (!) támadó másik vívó.

## 4. edzés

### **Kitörés, szűrés testre kitöréssel. Fejvágás (kis- és középtávolság). Kvintvédés**

Fegyvertelen kitörés (csípőre tett kézzel)

„A kitörés az a lábmozdulat, amellyel a testet a középtávolságból a támadásba visszük, hogy egy vágást vagy szűrást mérjünk az ellenfelünkre (...) Keresztülvitele a következő: jobb talpukat lábheggyel egy kissé, alig egy cm-re felemeljük, és térdből a vívóvonal felett - sarkunkkal majdnem súrolva a földet - előre lendítjük oly távolságra, hogy a sarok és talp letétele után térdünk a jobb sarok felett álljon, vagyis a jobb alsó lábszár merőlegesen álljon a talajra. Ugyanabban a pillanatban, amikor jobb lábunkat előrelendítjük, bal lábunk erőteljes kinyújtása által testünket előretoljuk. Mindkét láb egyszerre kezdi meg a mozgulatot...” A bal láb tolja előre a testet, a jobb lábszár irányít, lendítéssel indít és segít. „A bal talp mozdulatlanul a földhöz tapadva marad, a jobb láb előbb a sarokkal, azután a talppal éri a földet. A jobb sarkat lehetőleg zajtalanul helyezzük a földre, miáltal a mozgás simább lesz és a sarok nem fájdul meg oly könnyen, amint ez kezdőknél oly gyakran előfordul. A felsőtest eredeti egyenes, vagy egy kissé előredülő tartását az egész mozgás alatt és utána is megőrzi. A test súlya a kitörés után is mindkét lábon egyformán nyugszik, amit úgy érünk el, hogy a bal csípőt előrenyomjuk és lefelé toljuk.” [GE, 36] (11. ábra: kitörés a támadó külső oldala felől nézve, 13. ábra: kitörés a támadó belső oldala felől nézve)

Mit **nem** szabad tenni a kitörés végrehajtása közben:

- jobb lábat magasra emelni,
- a mozgulatot térdel kezdni,
- előbb a testtel előrehajolni és utána lábbal indulni,
- vállakat felrántani,
- bal lábbal a testet **felfelé** (!) lökni,
- fejet előrebuktatni,
- az egész mozgulatot lomhán végezni,
- megengedni, hogy a jobb térd a jobb sarok **elé** kerüljön.<sup>44</sup>

További önellenőrzési szempontok:

- vezető mozdulat: a „pipáló” lábfej előrenyújtása,
- a lábhegy emelése ne legyen túlzott,
- a comb megközelítőleg vízszintes,
- a bal láb lazán nyújtott,
- a vállak vonala párhuzamos a talajjal.

Kezdő vívóknál megfigyelhető, hogy kitörésnél előbb felemeli a jobb sarkát, utána a cipő hegyét, és csak ebből a helyzetből - amikor a jobb talpa már levegőben van, pár cm-re talaj felett - indul pipáló lábfejjel. A megfelelő lábmozdulat érzékeltetéséhez általában egy klasszikus módszert szoktak alkalmazni: „...A jobb sarok alá egy fémpenzt helyezünk; hibás végrehajtásnál a pénzdarab a helyén marad. Ha helyes volt a kitörés indítása, akkor a sarok alá helyezett tárgy is kilendül.” [SZ, 134] (vagy [GA, 28]) Hasonló hibát a kitörésből előre felállás tanulása közben is lehet látni. Ezt a lábgyakorlatot nem szükséges már most megtanulni. „Meg lehet vele várni az ismétlődő támadások oktatását. A kellő

---

<sup>44</sup> A XVII. sz. első évtizedeiben készült vívókönyvek gyönyörű illusztrációin (Capoferro, Giganti) láthatóak ilyen kitörések, melyek segítségével kissé messzebről is elérhetővé válik az ellenfél, de a túl gyakori alkalmazásuk nem tesz jót a térdünknek.

*mozgástapasztalattal rendelkező haladó ilyenkor már egyszeri bemutatás után, rendszerint rávezető gyakorlatok nélkül is képes a mozdulatot pontos utánozni. Kitörésből előre felé felállni mind erő kifejtés szempontjából, mind technikailag, könnyebb mint hátrafelé.*” [GA, 29] *„Nem szabad elárulni a legcsekélyebb mozgással sem az akció megindulását, vagyis a tökéletes mozdulatlanságból kell átmenni a tökéletes gyorsaságba.”* [GE, 38] Ha a jobb térd a talp közepe felett van, akkor ez megkönnyíti a hosszabb kitörést. Erre még nincs szükségünk.

#### Felállás (kitörésből)

A kitörésből hátrafelé felállás arra szolgál, hogy az ellenfél támadási hatósugarából mihamarabb kivonjuk magunkat: *„...jobb sarkunkra támaszkodva, testünket erőteljes lökessel visszavisszük, miközben bal lábszárunkat térdben behajlítjuk, amely mozdulattal a testet mintegy visszahúzzuk a vívóállásba. Úgy a lökő-, mint a húzóerőnek teljesen vízszintes irányban kell működnie, mert csak így tudunk ismét tökéletes vívóállást felvenni.”* [GE, 38] A visszatérés annál könnyebb, minél mélyebb állást veszünk fel.

#### Hibák:

- kezdők gyakran nem a jobb sarkuk segítségével lökik el magukat, hanem a lábujjakra támaszkodva próbálkoznak elrugaszkodni, feleslegesen terhelik a lábukat, és maga a felállás is lassú lesz,
- előbb felemelkednek és csak utána ülnek bele újra a vívóállásba,
- rángatják a vállukat, hintáztatják a felsőtestüket,
- visszaérkezés során magasra emelik a jobb lábat, hatalmas dobbantást végeznek a jobb sarokkal.

Az elején nem érdemes túl nagy kitöréseket gyakorolni, egy kisebből nem jelent különösebb nehézséget az eredeti vívóállás felvétele. A tanulási időszak során gyakorolt kitörés legmegfelelőbb hosszával kapcsolatban lásd 6. edzés *Vívásbiztonság* szakaszát.

#### Szúrás testre kitöréssel (középtávolság)

Fegyveres vívóállásból a TT bemutatja a szúrást: a penge hegyét a kéz 2. kézhelyzetbe való forgatásával süllyeszti, miközben karját az elképzelt ellenfél mellkasa irányába nyújtja. A nyújtás végső fázisában a fegyveres ökke a jobb váll magasságába kerül, miközben továbbra is marad a kar és a fegyver közötti tompaszög. Mivel gyakorlás közben testre történik majd a tényleges szúrás, ezért lefelé mutató karddal is elvégezni a gyakorlatot.

#### Önellenőrzés:

Szúrásnál ne emeljük fel a jobb vállunkat; az ideális véghelyzet érzékeltetéséhez húzzuk fel mindkét vállunkat, amennyire csak tudjuk, és hirtelen lazítsuk el, a lazítás utáni vállfeszesség lenne a legmegfelelőbb, erre kell törekedni szúrás közben.

*„1. ütem - karnyújtás<sup>45</sup>, 2. ütem - kitörés, 3. ütem - terc vagy bármilyen védelem megvétele, 4. ütem - felállás vívóállásba. Sok esetben az első ütemet is kétfelé bonthatjuk. Ilyenkor az első ütem a hegy süllyesztése a terc vívóállásból. Gondosan kell vigyázni arra, hogy a karnyújtásnál a kart csak addig nyújtsuk, amíg a váll nem kezd emelkedni, a könyök pedig nem feszül a hajlatban. A kitörés a karnyújtás (célzás) utolsó fázisában indul meg és az viszi be a szúrást.”* [ZA, 55] Némileg részletesebben: mindig kézzel indulunk, a hegy lesüllyed a vívóállásban elfoglalt helyzetből kb. a megtámadni kívánt felület magasságáig és közben oldalirányban is elmozdul, megcélozva a kiválasztott pontot, a kitörést csak a kar teljes nyújtását követően hajtjuk végre. Később a lábat már a karnyújtás háromnegyedénél,

<sup>45</sup> *„A kar nyújtása egyben a hegy beirányítása, a becélzás, míg a szúrást végeredményben a kitörés, a bal láb kinyújtása viszi be.”* [DU, 20]

kétharmadánál, sőt akár a felénél is bekapcsolhatjuk, annak függvényében, hogy milyen koordinációs képességgel rendelkezünk.

Pár levegőbe végzett szúrás után, ki lehet próbálni a vágóbábu szerepét betöltő társunkon is (aki a bal kezébe átvett vagy csak leeresztett karddal, vívóállásban várja a támadást). Ügyelni kell arra, hogy eleinte lassan végezzük a szúrás, mivel a penge nem hajlik, mint a sportkardnál, ezért érdemes hagyni, hogy a találat pillanatában a csuklónk egy kissé felfelé mozduljon (a penge és az alkar közötti tompaszög valahol 130-160). Így nem fogunk az egész testünkkel szúrni, ami kellemetlen lehet. Ez azért is szükséges, mert távolságbecslési képességünk is fejletlen még, így az első bátortalan szúrásaink vagy el sem fogják érni az ellenfél testét, vagy ellenkezőleg túl lendületesek lesznek.<sup>46</sup> Miután a TT maga is elvégezte a gyakorlatot (5 db), akkor leeresztett karddal ő veszi át a vágóbábu szerepét, megfigyeli a társ testszúrásait, próbál hibát találni, illetve javítani az önellenőrzési lista alapján.

Felvetődik a kérdés: „*Miért tanuljuk a szúrás, ha az elején csak keveset fogjuk használni?*” Azért, mert kevesebb technikai nehézséget jelent a kivitelezése, mindjárt kitöréssel is tanítható, ugyanakkor a merevebb gyakorló kard miatt és a hegy feletti kontroll kezdeti hiánya miatt, inkább csak iskolavívási alapgyakorlatként tanuljuk, és nem alkalmazzuk a szabadvívás során. Erre majd később kerül sor, és akkor is csak fokozatosan. „*Ha azonban akciónk hibátlan, akkor középtávolságról annak mindig sikerülnie kell, mert ellenfelünk nem lesz képes egyetlen támadásunkat sem kivédeni és bekapja azt, mielőtt észrevenné.*” [GE, 96]

A fejbágás előgyakorlataként hasznos megismerni a penge visszapattanásának jelenségét. A sportkard fémesen visszapattan a fejbédről, de a polifoam bevonatú vívóeszközök némileg másként viselkednek a vágás pillanatában. Ennek érzékeltetése végett érdemes elvégezni a következő tesztet: a TT feláll kistávolságra a társtól, aki vízszintesen maga előtt tartja az alkarját, miközben keze ökölbe van zárva; a TT 3. kézhelyzetben lazán megvágja a másik alkarját, közben szándékosan nem fog rá a markolatra. Ennek eredményeként a penge az alkaron marad, utána megismétli a vágást, de most már erőteljesebben ráfog a markolatra, ekkor látható a visszapattanás.

#### Fejbágás kistávolságról

Kistávolságra a vívótársától a TT feláll tercállásba, fegyveres kezét 3. kézhelyzetbe forgatja, ezáltal a penge éle az ellenfél irányába fog mutatni, utána kinyújtja a karját megtartva a kard és a kar közötti tompaszöveget. A kar kinyújtásával a penge hegye vagy első pár cm-re puhán el fogja érni a társ fejbédjének tetejét vagy homlokrészét. Kezdetben nem érdemes túl gyorsan végezni a vágást. Mindenképpen kerülni kell az előrehajlást, ha látjuk, hogy társunk hajlamos arra, hogy fejbágás közben előrehajol, akkor még a gyakorlás elkezdése előtt nyújtjuk ki a kardunkat a társ hasa vagy mellkasa irányába, hogy saját maga is érzékelje a felesleges előrehajlást. Abban a pillanatban, amikor a penge találkozik a vágási felülettel, akkor ujjainkkal erősebben meg kell fogni a markolatot. Ekkor a polifoam borítású penge nem fog „beleragadni” a vágásba, hanem kb. egy arasznyira elpattan a találati felületről.

Lássunk egy részletesebb leírást is. „*1. ütem: a kard éle az ellenfél feje felé fordítjuk-irányítjuk, az ököl fordításával (ujjakkal, de nem pödörve); 2. ütem: karunkat könyökből kinyújtjuk, a kosár <esetünkben a markolat> a váll előtt és annak magasságában, a penge első harmada (gyengéje) az ellenfél fejbédjének közepére irányítva (tehát a penge hegye, a kosár és a váll tompaszöveget alkot), a kart csak addig nyújtjuk, amíg vállunk nem emelkedik, illetve merevedik, a könyökhajlat pedig csak nyújtva van és nem kifeszítve; 3. ütem: a hüvelykujj és a visszafogó ujjak enyhe nyomásával karunk rugószerűen 2-3 cm-t megnyúluk,*

<sup>46</sup> Jellegzetes hiba, hogy a kezdő először bátortalanul szúr, és a hegy pár cm-re a célfelületről áll meg. Utána pedig már nagyon szeretné eltalálni a társát, sokkal nagyobb lendülettel, szinte kontroll nélkül végzi a következő szúrást, ami akár fájdalmas is lehet a TT-nek. Számítsunk erre, a törzs apró hátramozgásával tudjuk csökkenteni a becsapódás erejét, ha szükséges.

*tehát a kard éle is ennyit halad előre, de csak előre és nem lefelé...*” [ZA, 57] Ezt követően történik a visszapattanás, a karunk visszatér lazán nyújtott helyzetébe, innen pedig tercállásba.

A helyzetfelismerő képesség fejlesztésére az edzőtársak megállnak egymástól kistávolságra, olyan vívóállásban, amikor a TT a kardját a megszokottnál nagyobb mértékben viszi jobbra (terc-meghívás). A TT megkérdi a társát, hogy ebből a helyzetből *„melyik résbe tudna a legegyszerűbben, legsimábban és leggyorsabban támadni. Egészen biztosan eltalálja, hogy a legkézenfekvőbb megoldás a fejre támadni”*. Érdeemes megemlíteni, hogy ezt mennyivel *nehezebb* védeni, mint a többi, szintén nyitva levő rést. [SZ, 250]

### Fejvágás kitöréssel

Már az első vágások tanulásakor érdemes kihangsúlyozni, hogy mindig a lehető legrövidebb úton, a lehető leggyorsabban kell vágni, ez különösen igaz a szabadvívásra [AR 31]. Persze a gyorsaság fokozatos növelése nem a szabatosság <sup>47</sup> rovására történik.

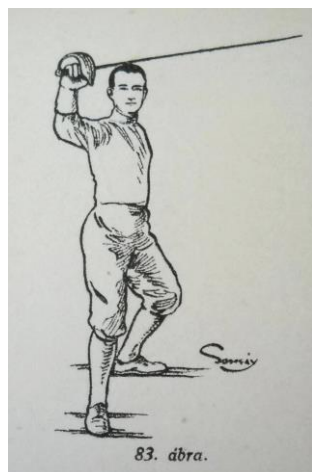
A kitöréssel egybekötött vágásoknál a folyamatos cselekvéssor az alábbiak szerint írható le: *„Ujjaink egy kevésbé megszorítják a markolatot, ugyanakkor alkarunk megfelelő izmai is megfeszülnek s a vágás lendülete a kardheggyel kezdve, ennek irányában megindul; megindulását egy gondolattal később már követi a jobb láb emelése és sima előrelenyújtása, valamint a bal lábszárnak erőteljes nyújtása; közben karunk egyre gyorsuló mozgással viszi előre a kardot mindaddig, amíg karunk teljes kinyújtásával egyidejűleg, a penge az ellenfél testét eléri; ezt követően jobb lábunk sarka, majd a talpa a földre jut. Az időkülönbség a vágás koppanása és a sarok dobantása között csekély, de mégis érzékelhető...”* [GE, 95] Érdeemes újra felidézni Gerentsér tanácsát, hogy a kitörés végrehajtása közben *„lehetőleg zajtalanul helyezzük a földre”* a jobb sarkunk, mert így nem fájdul meg a sarkunk. Kezdő hagyományörző vívóknál gyakran megfigyelhető, hogy kitörésnél hatalmas lendülettel csapódik a sarok a talajhoz. Egy jól rugózó felületen - pl. néptáncosok részére kialakított speciális padlózat - ez nem okoz túl nagy gondot. Viszont, ha aszfalton próbálunk hasonló sarokbecsapódást eredményező kitöréseket végezni, akkor szinte biztosan fájni fog sarkunk. Annak ellenére, hogy a részletes leírásokból pontosan kiderül a fejvágás helyes végrehajtásának módja (16. ábra), számítani kell arra, hogy egy kezdő *ösztönösen* lendületet vesz a vágás előtt (lásd *visszaemelés* a *Vívásbiztonság* szakaszban).

### Kvintvédezés

A TT megáll tercállásban, innen egy folyamatos mozdulattal, heggyel indulva, felemeli kardját valamivel a feje fölé, úgy hogy a keresztvas a jobb szemén áthaladó képzeletbeli függőleges vonaltól jobbra legyen legalább kb. egy tenyérnyire, a sisak előtt. Ez a módosított kvint ebben tér el az olimpiai kardvívásban használt kvintvédeztől, hiszen az általunk használt gyakorlóeszközön semmi sem védi a vívó kezét: se markolatkengyel, se kosár. A penge hegye balra nézzen, kissé előre és felfelé, él felfelé. Nem túl íves kard esetén a hegy magasabban van, mint a vívó ökle. A felkar kissé kifelé irányul és vízszintesen áll, az alkar pedig előre felé dől. Ez a hártás védi a fejet. Az egész mozdulat olyan, mintha egy játék léggömböt szeretnénk kilyukasztani, ami a vívóvonaltól balra, a penge kb. kétharmadával egyenlő távolságra van a testmagasságunknál valamivel magasabbra felfüggesztve. A TT bemutatja a kvintvédezt szemből és oldalról is. (12. ábra)

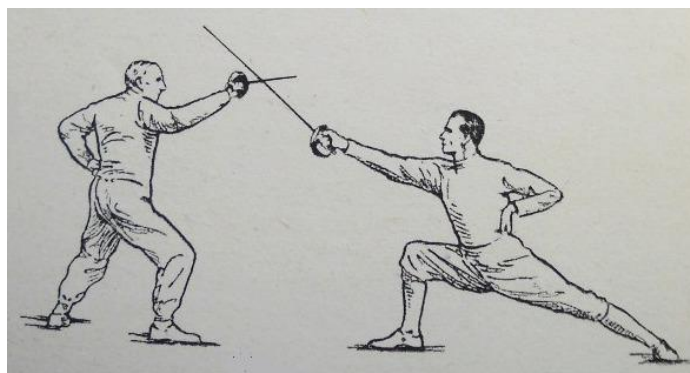
<sup>47</sup> „Szabatosság a legcélszerűbb, legcsiszoltabb mozdulatok beidegzettségét, minden körülmények között való pontos végrehajtását jelenti.” [DU, 43]





12. ábra. Kvintvédés (GE\_83)

Most az edzőtársak felállnak egymástól kistávolságra és kipróbálják a kvintvédés végrehajtását (5 db). Ezt követően a TT lassan egy fejvágással támad és a társ kvintvédéssel hárít. Mivel kistávolságról történik a gyakorlás, nem szabad túl gyorsan végrehajtani a támadást. Néhány támadás után csere. A következő sorozatban már némileg gyorsabban is lehet támadni.



13. ábra. Fejvágás és kvintvédés (GE\_84)

A következő részben az edzőtársak önállóan hajtanak végre 4-5 fejvágást kitöréssel, lassan és megfelelő önellenőrzéssel. Utána középtávolságról a társ kitöréssel fejet vág, a TT kvinttel hárít (5 ismétlés, az első 3 legyen lassú, az utolsó 2 gyorsabb), utána csere. (13. ábra)

#### **Lábmunka:**

„Igazodó” gyakorlat (B): A felek felállnak vívóállásba úgy, hogy a két kard hegye érintkezzen (HH helyzet) a vívóvonal felett, az egyik irányít, a másik alkalmazkodik. Az irányító szabályos vívólépésekkel mozog előre és hátra, kisebb szüneteket beiktatva, a másik félnek az a feladat, hogy lehetőleg megtartsa a hegyek közötti érintkezést. Ha az irányítónak sikerül csökkenteni a távolságot, tehát a kardjának a hegye már az edzőtárs pengéjének felső egyharmadával érintkezik (HxH helyzet), akkor jogosult arra, hogy egy fejvágással megtámadja a társát. Az irányítónak érzékelnie kell, hogy kialakult ez a helyzet és támadhat, a megtámadottnak pedig azt kell észlelnie, hogy veszélyesen lecsökkent a távolság, a másik rögtön támadni fog és fel kell készülnie a hárításra. Lehetséges változat: HH, HH (eddig az alkalmazkodó jól tartotta a távolságot), HxH (most hibázott), ekkor az irányító egy rövid

szünetet iktat be, és csak utána végzi el a kitörést és a fejbágást, amit a másik igyekszik kvinttel védeni. A következő szint: HH, HH, HxH után rögtön jön a fejbágás, a másik pedig haladéktalanul hárít. Csere.

### **Játék:**

„Ökölvívó” játék: fejbéd érintése, felül, külső oldal, belső oldal. Most nem lehet védekezni alkarral. Kardos játék: Ki tud több pontot szerezni? A vívótársak felállnak szabályos tercállásba és innen kell kitöréssel megvágni a másik fejét, miközben a másik szabályos kvintvédelemmel próbál hárítani, mindenki ötször próbálkozhat. Ha úgy érzed, hogy a társad túl nagyokat, kontroll nélkül vág, akkor egy kicsit növelni kell a távolságot, megállni a kvintvédelem véghelyzetében, a társának a pengét kell megvágnia, a másik pedig elkapja a kvintben tartott pengét a vágás előtt. A fej helyett a védekező jobb válla is lehet célpont.

### **Elmélet:**

Miután sikerült elérni a vívótechnikák szabatos végrehajtásának egy elfogadható szintjét, akkor szabadvívás közben a megfelelő távolság (1) kiharcolása után, egy jól támadható résbe (2) és tempóban (3) végrehajtott támadás szinte biztos találatot fog eredményezni. Ha csak az (1) és (2) elvárásnak felel meg a támadásunk, akkor már csupán arról beszélhetünk, hogy akciónk jó eséllyel (~60-70%) vezet találathoz. Végül csupán az (1) feltétel teljesülésekor gyakorlatilag véletlenszerű találatról lehet szó, ami az ellenfél által elkövetett *durva* hibának köszönhető, nem pedig a mi vívótudásunknak. „Aki tempóérzéssel és technikai tökéletességgel rendelkezik, annak az első szándékú támadásai többnyire sikerülnek... Amennyiben első szándékú támadásunknál a helyes pillanat kiválasztását elhagyjuk, a sikerhez még nagyobb gyorsaság és szabatosság kell, mint a tempóban keresztülvitt támadásnál.” [GE, 194]

Most a távolsággal foglalkoznánk. Öt vívótávolság különböztetünk meg: kistávolság (.), középtávolság (|), nagytávolság (|), valamint a „távolságon kívüli” helyzet (|), illetve a kistávolságon belüli helyzet (x|), amikor az egyik küzdőfél felsőtestét már érinti a másik fél teste. Az utolsó helyzet szándékos kialakulásáért felelős versenyző néha büntető pontot kap, pontosabban a zárt távolság kialakulása utáni ütközésért büntetik a versenyzőt a sportvívásban.

Az ellenfeleket összekötő vonalon - a vívóvonalon - mért távot vívótávolságnak nevezzük. „...Nagytávolság az, amelynél ellenfelünk törzsét és fejét kardunkkal csak előrelépéssel és kitöréssel érhetjük el. (...) Középtávolság az, amelyből kitöréssel, - kistávolság pedig az, amelyből helyből elérhetjük felső testét. Nagy távolságból kitöréssel is elérhetjük ellenfelünk karját, valamint középtávolságból kitörés nélkül is.” [GE, 29]

„Kistávolság: az a távolság, ahonnan ellenfelünket a kard gyengéjével egy kardmozdulattal elérjük. Gyakorlatilag azonos a karnyújtás hosszával... Zárt távolság: az a távolság, amikor a vívó a kistávolságnál közelebb kerül ellenfeléhez, tehát a találat nem a penge gyengéjével esik, vagy ha azzal, akkor a fegyveres kart ehhez vissza kell húzni.” [ZA, 41]

Ezeket a távolságok nagyon jól lehet gyakorlókarddal bemutatni:

- a) kistávolság (HxH): a kardok gyengéje érinti egymást (legalább az első 5-10 cm);
- b) középtávolság (HH): a kardok hegye épp csak érintkezik egymással;
- c) nagytávolság (H+H): a kardok hegye között van 25-30 cm (egy átlagos előrelépés hossza);
- d) zárt távolság (H): mondjuk, amikor a kardok erőse kerül érintkezésbe;
- e) távolságon kívüli helyzet: (H++H) a nagytávolságon túli helyzet.

Ha a vívóvonalon a társak felállnak - egymással szemben - szabályos terc vívóállásba, akkor rögtön könnyebb érzékelteni ezeket a távolságokat. A kardokat tercállásból a vívóvonal felé

kell közelíteni, így most mindkét kard hegye a vonal felett helyezkedik el. Apró előrelépésekkel a TT haladjon annyit, hogy kardjának hegye megérintse a társa pengéjének a hegyét. Ez a középtávolság (HH), a két kard hegye (H) éppen csak érintkezik. Innen egy gyors karnyújtással meg tudjuk vágni az ellenfél kezét, egy jól végrehajtott kitöréssel szinte mindig el tudjuk érni az ellenfél testét, anélkül, hogy az időben tudna hárítani a támadásunkat. Ha a TT most továbbhaladna (egy apró előrelépéssel), akkor belépne a „*halálzónába*” (HxH). Itt a pengék már keresztezik egymást, az ellenfél teste már lábmunka nélkül is elérhető. Ilyen távolságnál rendkívül nehéz reagálni a támadásokra, kezdőknek csak azt lehet ajánlani, hogy mindenképpen kerüljék ezt a helyzetet. Ha innen a TT hátralép, akkor újra HH helyzetben lesznek a felek, ha további lépést tesz hátra, akkor már H+H, azaz nagytávolságra kerülnek egymástól az edzőtársak. A pengék hegye között kb. 1 lépésnyi távolság lesz, kezdők számára ez a legbiztonságosabb távolság<sup>48</sup>, és ennek a megtartására kell törekedni a vívás során.

Amikor a két keresztvas majdnem összeér, ez a zárt távolság. Ha pedig a vívók „*annyira közel kerültek egymáshoz, hogy valamelyik keze vagy teste a másik testéhez ér*”, akkor ez a testérintés távolsága (H-). „*E helyzet már nem közelharc, hanem dulakodás. Ilyenkor a versenybíró a menetet beszünteti és a vívókat szétválasztva újra felállítja, egyben a dulakodás okozóját figyelmezteti.*” [DU, 18]

El is érkeztünk a vívó egyik legfontosabb képességéhez: távolságérzékelés, -tartás képességéhez. Természetesen ez önmagában még kevés ahhoz, hogy valaki sikeres vívó legyen. Legalább ennyire fontos a nehezebb történelmi gyakorlófegyver feletti állandó kontroll, ami biztosítja, hogy a penge ne távolodjon el túlságosan a vívóvonalától, ez viszont feltételezi a precíz támadások és határolt védek végrehajtását.

A távolságok pontos meghatározása történhet szúrással vagy a penge megfelelő részével végrehajtott vágással is. Mivel a kard elsősorban vágófegyvert, „*ezért tartjuk a távolságok helyes mércéjének a kard gyengéjével adott vágást...*” [ZA, 41]

A távolságon kívüli helyzetből (H++H) történő vívás „*meghatározó különbség a régi és mai kardvívás között*”, ami még inkább szükségessé teszi a lábmunka gondos elsajátítását. A sportvívás szabályai szerint a versenyzőket már a bíró is H++H helyzetben állítja fel, „*ami azt jelenti, hogy az érvényes találat elérése csak különböző ritmusban végrehajtott lépés-ugrás kombinációk végrehajtásával, azaz távolság-belopással történhet.*” [ZA, 42] Ezzel szemben a XIX. sz. utolsó harmadában gyakorolt régi kardvívásban a küzdő felek úgy álltak fel vívóállásba, hogy kardok pengéje kívül érintkezett egymással, miközben a fegyveres karjukat magas szekond meghívásban tartották (ezt a felállást alkalmazza a Szablya Iskolája is). Egy másik népszerű felállás szerint a küzdelem előtt a barantás szablyavívók megérintik egymás kardját és rögtön hátralépnek egyet. Később - a szabadvívások során - érdemes több változatot is kipróbálni; megismerni az adott kezdőállás előnyeit és hátrányait; felmérni, melyik állás felel meg a legjobban vívóstílusunknak és vérmérsékletünknek.

#### A játék és az iskolavívás viszonya

Az egész vívásban a legelvezetesebb dolog a szabadvívás (ezt helyettesíti a tanulás kezdeti szakaszában a játék), ugyanakkor nyilvánvaló, hogy a technikai és taktikai iskolázottság a vívósikereink legfontosabb záloga. Érdemes tehát megtalálni a megfelelő egyensúlyt az iskola- és a szabadvívás között. A legfontosabb szempont, hogy sikerüljön megszerettetni a vívást, mint mozgásformát, közben - a lehetőségek szerint - igyekezni kell időt szakítani az akciók technikai és taktikai szintjének javítására. Ellenkező esetben, ha túl sok a gyakorlás és kevés az élvezet (játék, később szabadvívás), akkor félő, hogy számos gyakorlótársunk igen hamar abba fogja hagyni a közös edzést. Viszont „*a vívót megfelelő gyakorlati és elméleti irányítás nélkül, nyakra-főre asszóni hagyni annyit tesz, mint elvágni előtte az emelkedés*

<sup>48</sup> Lásd az 50. edzés *Küzdőtér* részét (barantás tisztelgés és olasz párbajtávolság).

*útját. Helyes a vívót önállóságra nevelni, de az önállósághoz meg kell neki adni az alapot. Enélkül kárbavész mindaz, amit az iskolavívásnál sok és fáradalmas munka árán tanult. Az asszózásban járatlan vívó egész igyekezetét az ellenfél mindenáron való eltalálására összpontosítja. Eközben teljesen figyelmen kívül hagyja azt, hogy az asszózívásban célját csakis az iskolavívásnál tanult, helyes, szabatos technika alkalmazásával érheti el. Így aztán minden igyekezete meddő próbálkozás, meginog önbizalma és kedvét veszti, nem ritkán sutba dobja a fegyverét.” [OZ, 232]*

Otthoni szorgalmi feladatként elolvashatjuk a következő edzés elméleti részének *Vágásábra* szakaszát, illetve elkészíthetjük az ott leírt segédeszközt, hogy az 5. közös gyakorlás kezdetekor már tisztában legyünk a vágási irányok jelölésével.

### **Vívásbiztonság:**

*„Az egyenes vágás akkor tökéletes, ha a kar csak a nyújtást végzi és semmiféle előkészítő mozgással, így tehát az ököl visszahúzásával, vagy a kar, esetleg váll rángatásával nem befolyásoljuk hátrányosan a penge egyenes útját és így nem adunk módot az ellenfélnek arra, hogy szándékunkat idő előtt észrevegye. Ha felesleges vagy hibás mozdulatot végzünk, akkor ez olyan, mintha előre jeleznénk a támadást és magunk hívnánk fel ellenfelünket a védekezésre.” [GE, 94]*

### **A vágás biztonsága**

Oda kell figyelni arra, hogy ne izomból történjenek a vágásaink, mivel a kontroll nélküli akciók teljesen felesleges sérüléseket okozhatnak. A történelmi hitelesség szempontjából az sem mellékes, hogy a penge melyik része éri a találati felületet. Lehetőleg úgy kell vágni, hogy a penge gyengéjének a markolat felé eső részével (a hegytől számított 2. hatoddal) találjuk el az ellenfelünket. A penge ezen szakaszán található az a pont, amit az angol nyelvterületen *centre of percussion* szakkifejezéssel (rövidítve CoP)<sup>49</sup> jelölnek. Arra kell törekedni mind iskola-, mind pedig szabadvívás közben, hogy ne csak a penge hegyével *karcoljuk* meg az érvényes találati felületet, hanem legalább a penge első 5-10 cm-el történjen a vágás. Pl. az egyik legnevesebb HEMA-rendezvény, a *FightCamp* szabályrendszere nem ad pontot az ilyen karcolásokért, azzal az indoklással, hogy egy ilyen vívóakció egy valós küzdelemben nem okozna komoly sérülést. A külföldi hozzászólók arra is felhívják a versenyzők figyelmét, hogy amennyiben csak a penge hegyével próbálják megcélozni az ellenfél testét, és az pár cm-re elmozdul, akkor szinte biztosan nem fogunk találni. Ellenben egy normális vágás elől hiába próbálnak kitérni, mert valószínűleg a kard hegyével még sikerül eltalálni a másikat. Persze kérdéses, hogy kapunk-e pontot egy ilyen találatért, de mondjuk egy „első vérig” folyó párbajban egy ekkora seb is elég lehetett a küzdelem befejezéshez.

Az sem mellékes, hogy a bíró által érzékelt, illetve pontozott találathoz nem szükséges túlzott erővel odacsapni az ellenfél érvényes találati felületére. A pontszerzéshez bőven elég egy erőteljesebb érintés, természetesen ne csak a társ pólója legyen pihe-puhán megérintve, hanem ténylegesen a teste. Ne legyen kétséges a találat: a támadó érezze, hogy a vágása tisztán talált, a megtámadott, hogy igenis eltalálták, illetve a bíró számára se legyen kérdőjeles az adott akció. A hatalmas csapásokért nem adnak plusz pontot, viszont ez ilyen - többé-kevésbé brutális - vágások sérülést okozhatnak akár a gyakorlás során, de még inkább egy verseny alatt, amikor felfokozott lelkiállapotban és némileg beszűkült tudattal vívunk. Nem beszélve arról, hogy az ilyen erővágásokhoz szükséges lendületet általában csak visszaemeléssel vagy körlendítéssel lehet elérni, ami közbetámadási lehetőséget ad egy jó

---

<sup>49</sup> Ennek a magyar fordítása lehetne a *csapáspont*, ami a kardpenge azon részét jelenti, mely a legalkalmasabb egy roncsoló erejű kardcsapás kivitelezésére.

ellenfélnek. Tehát, mivel a pontszerzéshez teljesen szükségtelenek az erőakciók, illetve még sérülést is okozhatnak, vívástechnikailag is hibásak, ezért a vágásainkat visszaemelés nélkül végezzük. „*Lendületvétel céljából sok kezdő visszahúzza könyökét; ez hiba, valamint hibát követ el az is, aki a csukló visszahajlításával veszi a lendületet*” [GE, 94]. A tapasztalat azt mutatja, hogy szabadvívás közben óhatatlanul lesz visszaemelés (ez valahogy ösztönös - egy jó nagyot szeretnénk odacsapni a nehezebb vívókarddal). Tudatos önmegfigyeléssel, a társ visszajelzéseinek segítségével, valamint némi büntetéssel (pl. minden durva, fájdalmas vágásért egy süteményt, sört stb. kell venni az edzőtársunknak), a visszaemelések és az erővágások száma jelentősen csökkenthető. Idővel a vívók elsajátítják a találat erejének állandó és tudatos kontrollját.

Még egy szempont: a túl erőteljes fejvágások nem tesznek jót az agynak. Gondoljunk bele, hogy a kendőben rendszeresített, felnőtt férfi méretű vívóeszköz - a négy bambuszlapból összeállított sinai tömege 420-450 g, ezt két kézzel fogva igen érezhető vágásokat - *men, hidari men, migi men* - lehet mérni az ellenfél fejére. Sajnos hasonló problémával kell szembesülniük a HEMA hosszúkardvívóknak is, aki átlagosan egy 1,4-1,8 kg fém vívókarddal bonyolítják le a küzdelmeket.<sup>50</sup> A történelmi európai kardvívás egykezes változatában bár nehezebb eszközt használunk, mint a sportkard vagy a sinai, de ilyen kardfogás mellett csak akkor tudjuk komolyabban felgyorsítani a vívóeszközt, ha pl. lendített vágást végzünk. Felesleges szétverni egymás fejét!

Nézőként a szerző saját szemével látott szabályos, ökölvívó leütést vívóversenyen (!), amikor a viszonylag nehéz, famaggal rendelkező vívóeszköz találata miatt a versenyző rögtön fél térdre ereszkedett, és csak pár másodperccel később tudta folytatni a küzdelmet. A kard a feje bal oldalát találta el, megközelítőleg a fül magasságában, valószínűsíthetően egy túl erős belső arcvágás volt. Érdemes vigyázni edzőtársunkra baráti vívás során, vagy ellenfelünkre versenyen! Természetesen a másiktól is elvárható, hogy vigyázzon ránk.

## 5. edzés

**Ismétlés:** kézhelyzetek karddal

**Fontos:** Edzés előtt elengedhetetlen a bemelegítés, edzés után pedig a levezetés, nyújtás.

*Új anyag:*

**Mell-, oldalvágás (kis- és középtávolság)**

A TT röviden ismerteti a vágási irányokat, azok jelölését (lásd az elméleti rész *Vágásábra* szakaszát), illetve bemutatja azokat.

Mellvágás kistávolságról

A társunk feláll tercállásba (3g), tehát szabadon támadható a belső rés, ezen belül a mell, kb. a bal mellizom, a szegycsonttól a bal vállig. Vívóállásban a TT elfordítja a fegyveres kezét a 3. és 4. kézhelyzet közötti pozícióba, miközben előrenyújtja a karját és penge élével, áthúzás nélkül megérinti a társát.<sup>51</sup> (14. ábra) A találat átlós irányban ül, az érintés pillanatában a hegy alatti élrész az ellenfél kb. bal mellizmát érinti, miközben a háritólap éldoldali (jelöletlen) vége

<sup>50</sup> Lásd Keith Farrell: *Dementia Pugilistica in HEMA: Brain Damage from Repeated Head Hits* (2014) cikkét.

<sup>51</sup> A penge éle csak egy ponton érinti a találati felületet, a vívó nem végez húzó mozdulatot a kardjával.

rézsútosan lefelé és balra mutat, a vágás után haladéktalanul és a legrövidebb úton visszatér tercállásba.



14. ábra. A mellvágás kezdő mozdulata (GE\_66)

A TT bemutatja a mellvágást egy képzeletbeli ellenféllel szemben vagy egy rögtönzött „vágóbábun”. Ilyenkor jut az ember eszébe, hogy egy ideális világban *„tisztá, jól megvilágított és kellően temperált, fürdővel felszerelt, valamint tágas öltözőkkel, szekrényekkel ellátott vívóteremben”* [SZ, 11] folyik a történelmi vívás gyakorlása, ahol *„a berendezés tárgyai közül nem hiányozhat a tükör... a szúrópárna és a vágóbábu”*, és ez a vívóterem leginkább a diósgyőri vár lovagtermére hasonlít. Felébredve persze tudjuk, hogy ez a gyakorlatban általában elérhetetlen, ezért kell megtanulni improvizálni, és egy lámpaoszlopra vagy kerítésre akasztott hátizsák is lehet „vágóbábu”. Utána a társ is kipróbálja a mellvágás végrehajtását, miközben a TT elvégzi a szükséges korrekciókat. Ha néhány vágás után lassan elfogadható a mellvágás kivitelezése, akkor a TT lassú támadására reagálva a társ kvartvédéssel igyekszik hárítani a mellvágást, utána mindketten visszatérnek tercállásba. 5 db vágás után csere, a támadások között legyen némi szünet, hogy a védekező félnek legyen módja ellenőrizni a saját állásának szabatosságát. Lényeges, hogy a felek ne törekedjenek a túl gyors végrehajtásra, inkább lassan, de pontosan vágjanak. Mikor már mindketten elvégeztek 5 lassú mellvágást, akkor ugyanennyit kellene vágni némileg gyorsabban, utána kiértékelni egymás hibáit. Bár ebben az időszakban - első 10 edzés - még nincs beütemezve önálló vívóedzés, ennek ellenére a szorgalmasabbak nyugodtan beiktathatnak a heti edzéstervükbe egy rövid, 10 perces otthoni ismétlést. Egy ilyen edzés során fel lehet használni egy nagyobb tükör által biztosított önellenőrzési lehetőségeket. Így, ha tükör előtt vívóállásban végezzük a mellvágást, akkor láthatjuk, hogy a szablya hegye - miközben megérinti a tükör felületét - lejjebb és beljebb lesz, mint a kiindulási tercállásban volt.

#### Mellvágás előrelépéssel középtávolságról

Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól, a TT a fenti találati területet megcélozva, a megfelelő (3. és 4. kézhelyzet közötti) pengehelyzet és a karnyújtás után tesz egy lépést előre, miközben eltalálja a társát. Előbb lassan, utána egy kicsit gyorsabban. Ügyelni kell arra, hogy kézzel induljunk, a kardunk mindig az élével találja el az ellenfelet, ehhez ellenőrizni kell, hogy merre mutat a hárítólap fokoldali vége. 5 db ismétlés után csere.

#### Mellvágás kitöréssel

Most már kitöréssel történik a mellvágás. (A 11. ábrán látható hasvágáshoz hasonlóan, azzal a különbséggel, hogy az ellenfél bal mellizma a célpont.) A fenti szempontok érvényesülésére kell figyelni és arra, hogy egyre szabatosabb legyen a nem túl nagy kitörés. Szabatos támadásra törekszik az egyik fél, a másik pedig egy pontos és határolt védekre, ami lehetőleg

a penge erőseivel hárítja a másik pengét, pontosabban annak gyengéjét. Egy idő után már tényleg akarjon találni a támadó, hiszen nem az a cél, hogy a másik kardját csapkodjunk, hanem a támadás olyan pontos végrehajtása, hogy az edzőtársnak ne legyen ideje hárítani. Középtávolság: a TT vívóállásból kitöréssel végzi a mellvágást, a társ kvarttal hárít, az első 2 támadás legyen lassú, utána a következő 3 fokozatosan egyre gyorsabb. Öt támadás után a védekező fog támadni.

#### Oldalvágás kistávolságról

A társunk feláll tercállásba (3g), innen egy kvinthárítást végez (~ kvint meghívás), tehát szabadon támadható a külső rész (alsó része), azaz a társ jobb oldala: a hónalj és csípő közötti rész (bordák, lengőbordák, máj). Vívóállásban a TT elfordítja a fegyveres kezét a 2. kézhelyzetbe, miközben előre és balra kinyújtja a karját, a penge élével, áthúzás nélkül megérinti a társát. A vágás véghelyzetében a kard körülbelül vízszintes helyzetben van, 2. kézhelyzetben, de van olyan változat is, amikor némileg felfelé, a hónalj irányába vág. A vívóakció után a támadó haladéktalanul és a legrövidebb úton visszatér tercállásba. Miután mindketten kipróbálták az oldalvágást, el lehet kezdeni a vágás védekezésének a gyakorlását is. Kistávolságról a TT oldalvágást végez, a társ tercvédéssel hárítja a támadást, utána mindketten visszatérnek a kiinduló állásba, 5 támadás után csere és egymás hibáinak kiértékelése. A vágások között érdemes apró szüneteket tartani, és csak fokozatosan növelni a végrehajtás sebességét.

#### Oldalvágás előrelépéssel középtávolságról; oldalvágás kitöréssel

(Lásd a mellvágás gyakorlását)

Középtávolság: a TT kitöréssel oldalvágást végez, a társ a kvintvédezés helyzetéből tercvédéssel hárítja a jobb oldalát fenyegető vágást. A támadás után mindketten visszatérnek a kiindulási helyzetbe (a TT a terc vívóállásba, a társ pedig a kvintvédezés pozíciójába). Adott számú vágás után cserélnek, elemzik a végrehajtás szabatosságát. (23. ábra, a megtámadott szekondvédelemmel hárítja az oldalvágást)

Minden vágást éllel kell végezni, kerülni kell a penge lapjával adott úgynevezett *lapvágásokat*. (Ez akkor történne meg, ha az oldalvágás véghelyzetében a fegyveres kezünk nem 2. kézhelyzetben lenne, hanem pl. hármásban, azaz a hüvelykujj felfelé nézne.) Később a szablya fokélével végrehajtott vágásokat is meg fogjuk tanulni.

#### Lábmunka:

„Igazodó” gyakorlat (C): Mint az előző edzésen, azzal a különbséggel, hogy mindketten szabályos terc vívóállásban vannak középtávolságra egymástól, tehát teljesen szabad a vívóvonal, a pengék között nincs érintkezés. Így most a segítő pengehelyzet nélkül kell végezni a távolságbecslést és folyamatosan tartani a megfelelő távolság. A gyakorlás elsődleges célja a kezdeti távolság megtartása, és nem az, hogy a társunkat kicselezve csökkentjük a távolságot. Ha a társ hibája miatt ez mégis megtörténne, akkor a „kezdemenyező” fél jogosult egy fejvágást végezni, amit a másik természetesen megpróbál hárítani, utána újra felállnak és folytatódik a gyakorlat. Több változatban is lehet végezni: folyamatos cserével, esetleg a sikeresen támadó továbbra is maradhat, mint „kezdemenyező” fél.

#### Játék:

A játék elkezdése előtt az edzőtársak önállóan gyakorolják azt, hogy vívóállásban egy adott vágást csak egy félig végeznek el, azaz a markolat a vágásnak megfelelő kiindulási helyzetbe került, elkezdődik a kar kinyújtása, de a penge csak a tervezett út felét teszi meg. Az ilyen vágásokat legegyszerűbben egy fix célponton - fal, fa, oszlop stb. - érdemes

gyakorolni. Ilyenkor pontosan ki lehet mérni a teljes vágás hosszát, amikor is vívóállásból a kar nyújtásával el tudjuk találni a kiválasztott célterületet, utána a teljes vágási távolságnak csak a felét, később kétharmadát teszi meg a penge. Gyakoroljuk mind a három megismert vágást: mell-, oldal- és fejevágást. Ezek tulajdonképpen be nem fejezett vágások (fél vágások), melyek a társ hárítási pozícióban tartott pengéjétől kb. 15-20 cm-re lesznek megállítva (határolva). Viszonylag lassan érdemes indítani a támadást, hogy a társnak legyen ideje a megfelelő hárítással reagálni, ne kelljen kapkodnia, közben a támadó nem fejezi be a vágását, hanem a védelem előtt megállítja a kardját.

### „Ijesztgetős” játék

*Ijesztgetős* (alapváltozat). Mindketten tercállásban vannak a vívóvonalon, a kardok nem érintkeznek, a vívók közötti távolság valahol a kis- és középtávolság között van. A kezdeményező mindig csak fél vágásokat végez, és kezdetben egy meghatározott sorrendben támad: mellvágás, erre a társ kvarttal reagál, innen következik az oldalvágás, amire a tercvédelem a válasz, utána fejevágás, kvintvédelemmel „hárítva”, és a ciklus újraindul. Érdemes lassan kezdeni, fokozatosan növelni a sebességet, nem szükséges elérni a teljes sebességet, mivel a játék célja: a szabatos védelem elsajátítása, a koncentráció fejlesztése. 5-10 „vágás” után csere. Egy idő után szabadon alakíthatóak a játék feltételei: más rögzített sorozatokat lehet alkalmazni, a kezdeményező szabadon támadhat meghatározott számú vagy típusú vágással. A lényeg: lassan kezdeni, szép, határolt és szabatos védelem kivitelezésére törekedni, meg arra, hogy a kezdeményező pengéjét kardunk erőse fogja fel, ha befejezné a vágást. „Az első vágások ne legyenek túl gyorsak, testig hatolók, mert ezek általában hirtelen és merev mozdulatokat váltanak ki a kezdőkből.” [GA, 92] (A játék során az iskolavívás alapgyakorlatainak csonka változatát végezzük.)

### Elmélet:

„Közismert tény, hogy az átlagon felüli hárítási készség nagyfokú biztonságérzetet kölcsönöz. A csörte taktikai vezetését körütekintőbben, nyugodtabban, színvonalasabban bonyolíthatja, aki többet véd vagy jobban hárít.” [GA, 143] „A szabatos és elegáns vívó nem sokat ugrál és nem él vissza a távolságtartás előnyeivel, hanem a védelem leggyakoribb eszközéül a pengét választja. Igaz, hogy a karddal való védelem jó szemet, hidegvért, gyorsaságot és pontos pengevezetést követelnek, valamint azt is, hogy az ellenfél mozgását és szokásait alapos tanulmányozás után eleve kiismerjük. A védelemnek ez a módja már azért is a legjobb, mert a támadás leszerelése után módot nyújt a leghatásosabb válaszra, a visszavágásra.” [GE, 118] Ennél pontosabban nehéz lenne megfogalmazni a hárítás fontosságát. Ez szorosan kapcsolódik az „Adni és nem kapni!” elvhez, amit mindenképp érvényesíteni kell majd a szabadvívásunk során. [SZ, 227] A hárítási készséget csak akkor tudjuk magas szintre fejleszteni, ha edzőtársunk hatékonyan tud támadni a kardjával. A vágások megfelelő elsajátítására szolgál az alábbi módszertani eszköz.

### Vágásábra

A lehetséges vágási irányok bemutatásának egyik hasznos segédeszköze a klasszikus vágásábra (bővebben lásd *Az X-vágás nyomában* részt, 11. edzés), amit Európában több változatban is használtak az elmúlt 500-600 évben. Érdemes megemlíteni, hogy ezt a sportvívás nem alkalmazza, pontosabban csak egy olyan ábrával<sup>52</sup> találkozhatunk modern vívókönyvekben, amely bizonyos szinten hasonlít a vágásábra hagyományos változatára. A vágások számozásakor Joachim Meyer, német hosszúkardvívó, vívómester (1570), illetve a

<sup>52</sup> A kardvívásban lehetséges kéz-, penge-, élhelyzetek és kosárállások az égtájakkal meghatározva (87. ábra) [SZ, 179] A modern vívókönyvekben még az alapvágások helyének - ábrán történő - bemutatása is viszonylag ritka. [OZ, 105, 31. ábra]



XVIII. sz. brit szerzők által használt jelöléseket fogjuk használni. A könyv megírása során az egyszerű vágásábrából fokozatosan kialakult egy olyan „koordináta”-rendszer, amely lehetővé teszi, hogy a vívó önállóan - és viszonylag pontosan - tudja ellenőrizni az állások, meghívások, háritások stb. szabatoságát. Ezt a koordináta-rendszert nevezhetjük Meyer-körnek, a kora újkori mester tiszteletére.

Az ábra érdekessége, hogy mindenki a saját magasságához igazítva készítheti el. A Meyer-kör megrajzolásához szükségünk lesz a kör sugarának hosszára (a továbbiakban  $R$ ). Ehhez a saját magasságunk cm-ben megadott értékét el kell osztani 7,5-el. Ez közelítőleg megfelel az emberi test egyik fontos arányának: testmagasság osztva a fej hosszával (az állcsúcstól a fejtetőig mért hossz). Egy átlagos magasságú férfinál ez  $\sim 23$  cm, tehát  $R = 23$  cm. Az első ilyen ábra elkészítéséhez egy tükör felülete lett felhasználva (egy 50 cm x 150 cm méretű tükör, aminek felső széle 179 cm-re volt a padlótól), de a szobánk falára is kiszerkeszthetünk egy Meyer-kört. A vívástanulás legelején a falra „felrajzolt” ábra kevésbé megtévesztő, mivel mögötte nem látható egy fordított vívóállásban elhelyezkedő vívó.

A Meyer-kör elkészítéséhez szükségünk lesz mérőszalagra, egy kisebb csavaranyára, pár méter cérnára, a festésnél használatos, 25 mm széles takarószalagra<sup>53</sup>. A függőőnként használt, cérnán függő csavaranya segítségével kijelölünk egy függőleges vonalat a falon (vagy a tükör középvonalát). Azon a ponton keresztül ( $P$ ), ahol ez a függőleges érinti a padlót, húzunk egy képzeletbeli vonalat merőlegesen a fal síkjára. Ez a vonal lesz a vívóvonalunk. Ezen megállunk alapállásban úgy, hogy a vízszintes - vonalban tartott - jobb kezünk mutatóujjával meg tudjuk érinteni a falon lévő vonalat (az üvegen bejelölt függőleges középvonalat), tehát a függőleges vonal, a képzeletbeli vívóvonal, rajta a jobb talpunk, jobb vállunk és kinyújtott jobb karunk egy függőleges síkban helyezkedik el. Természetesen semmit sem rajzolunk a falra, csupán kifeszített cérnák jelzik a vonalakat. Fontos, hogy a jobb karunk vízszintes legyen.

A függőleges vonalon egy kisebb kereszttel megjelöljük ezt a pontot,  $A$ ; utána lefelé lemérünk  $R$  távolságot, megjelöljük az ábra középpontját  $O$ , innen lefelé újra lemérünk  $R$ -t és ezzel megtaláltuk a következő pont helyét,  $E$ . Az  $O$  ponton keresztül húzni kell egy vízszintes vonalat, utána az  $O$  ponttól  $R$  távolságra, két további pont helyét kell megjelölni takarószalaggal (jobbra  $C$  és balra  $G$ ), rajta a pont és mellette a betű. Az  $O$  ponton keresztül két további segédvonalat kell húzni, 45 fokos szögben a középvonalhoz képest: egyet jobbról balra ( $BF$ ), egy másikat balról jobbra ( $HD$ ). Ezek a segédvonalakon is jelölni kell 4 pontot  $R$  távolságra a középponttól  $O$ . Fáradtságos munkák eredményeként kapunk egy olyan ábrát, amelyen a következő pontokat találjuk egy  $R$  sugarú kör mentén:  $A$  (az  $O$  felett) és  $E$  (az  $O$  alatt) a függőleges középvonalon,  $G$  (az  $O$ -tól balra) és  $C$  (az  $O$ -tól jobbra) a vízszintes vonalon,  $B$  az  $A$  és  $C$  között,  $D$  a  $C$  és az  $E$  között,  $F$  a  $G$  és az  $E$  között, illetve  $H$  a  $G$  és az  $A$  között, vagyis  $ABCDEFGH$  az óramutató irányát követve.

Most ellenőrizzük az ábrát. Amennyiben mindent jól rajzoltunk fel, akkor alapállásban a vízszintes, kinyújtott jobb karunk mutatóujjával az  $A$  pontot fogjuk érinteni. Ha most a bal lábunkkal hátralépünk másfél lábfejnnyit és vívóállásba helyezkedünk el, akkor a mutatóujj az  $AO$  kb. közepére fog mutatni, a vívóállás mélységének függvényében. Itt akár ellenőrizni is tudjuk, hogy pontosan mit jelent a „Mélyen bele!” vívóedzői utasítás.

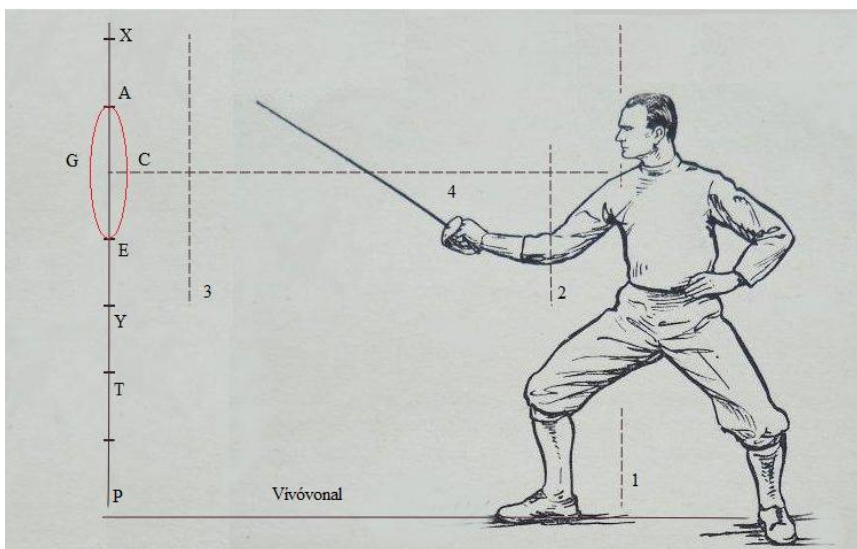
Koordináta-rendszerünk további három pont bejelölésével válik teljessé. Ezek a pontok mind az  $(OP)$  vonalon helyezkednek el: az  $X$  pont  $R$  távolságra az  $A$  felett, az  $Y$  pont  $R$  távolságra az  $E$  alatt és végül a  $T$  pont szintén  $R$  távolságra az  $Y$  alatt. Az első pont ( $X$ )

---

<sup>53</sup> Azért érdemes ilyen szalagot használni, mert szinte bármely felületen megtapad, használat után nyom nélkül eltávolítható.

segítségével a kvintvédecs megfelelő magasságát lehet ellenőrizni, az *Y* jelöli a combközep, illetve a *T* a térd talajfeletti magasságát.

Joachim Meyer eredeti ábráján a nagybetűk - *ABCDEFGH* - egy négyzet sarkait, illetve oldalainak közepét jelölték. A Meyer-kört használva az eddig megismert vágásokat a következőképpen lehet lejegyezni: (*AE*) a fejkvágás iránya, (*BF*) a mellvágás, (*GC*) az oldalvágás, a továbbiakban csak az első betűt fogjuk használni az adott vágási irány jelölésére, tehát pl. (*A*) fogja jelképezni a fejkvágás irányát.



15. ábra. Meyer-kör

(Az ábra a Gerentsér könyv 68. képének felhasználásával készült.)

A XVIII. sz. brit szerzők, illetve később Alfred Hutton (1889) brit százados, műkedvelő vívó egy olyan változatot használtak, melyen csupán hat vágás (*Six Cuts*, brit hatvágás) lett számokkal jelölve. A számozás meghatározta a vágások végrehajtásának sorrendje, ezzel a pengevezetés gyakorlására is szolgált. Az alábbi összegzés tartalmazza mind a Meyer-féle jelölést (*nagybetűvel*), mind pedig a brit változatot (*számmal*)<sup>54</sup>.

Összegzés:

Meyer-kör

- (A): fejkvágás (a koponyatető közepére)
- (B): belső nyakvágás vagy mellvágás; (1)
- (C): hasvágás; (5)
- (D): belső combvágás; (3)
- (E): ágyéktámadás lenne, ha a szabályok engedélyeznének;<sup>55</sup>
- (F): külső combvágás vagy az oldalvágás egyik változata; (4)
- (G): oldalvágás; (6)
- (H): külső nyakvágás; (2)

<sup>54</sup> Fontos megemlíteni, hogy **nem** Alfred Hutton (1839-1910) alkalmazta elsőként ezt a vágásábrát. Legalább négy olyan brit vívókönyvről tudunk, amelyben már korábban is ábrázolták: Le Marchant (1796), Roworth (1798), Angelo (1813) *Naval Cutlass Exercise*, Angelo (1845) *Infantry Sword Exercise*. Az Angelo-féle változat érdekessége, hogy szerepel rajta egy 7. vágás is, a fejkvágás, illetve az AOB és AOH szög csupán 30 fokkal, nem 45, mint a többi változatban. Hutton csak megemlíti az (A) és (E) vágást, de nem ábrázolja azokat.

<sup>55</sup> Hutton azt írja: „Ez egy olasz vágás, ami bizonyos mértékben helyettesíti a lábtámadást. Kegyetlen csapás, amit soha nem szabad iskolavívás során alkalmazni.”

Fontos tudatosítani, hogy ha normál vívóállásban állunk meg a tükör előtt, akkor egy fordított vívóállású „ellenfelet” látunk. Ahhoz, hogy fenti jelöléseket lehessen alkalmazni a tükörbeli ellenfélre, pl. (B) egyenlő mellvágással, akkor nekünk fordított vívóállásban kell felállni a tükör előtt, tehát a bal lábunk lesz elől, ekkor látunk egy normál vívóállású tükörképet, akinél a (B) vágás tényleg mellvágás lesz. Most csak próbálgassuk ezt a fordított változatot, részletesen a 21. edzésen lesz elmagyarázva. (Ha falon történt a Meyer-kör szerkesztése, akkor nem merül fel ilyen probléma.)

A vágásábrán jelölt támadásokat legalább háromféleképpen lehet végrehajtani: a) csak egy kissé vágunk túl a középponton  $O^{56}$ ; b) egészen az ellentétes betűig vágunk pl. (BF) vagy (GC); c) a vágást az ellentétes betűn túl is folytatjuk (vágási sorozatok, láncvágás). Egy idő után már bárhol tudjuk majd gyakorolni ezeket a vágásokat, így nem lesz szükségünk erre a vívástechnikai „sorvezetőre”.

Amennyiben a brit hatvágás mozdulatait - egytől hatig - egymás után, folyamatosan hajtjuk végre, akkor egy látványos kardforgatási (pengevezetési) gyakorlatot kapunk, ami kiválóan erősíti a csuklónkat, elősegíti a penge feletti kontroll mihamarabbi megszerzését. Ha további vágási irányokat szeretnénk megadni a Meyer-kör segítségével, akkor ezt könnyen megtehetjük a jelen ábra 8 db  $45^\circ$  körszegmensének felébe osztásával, így az (A) és (B) vágás között megjelenik az (AB) vágás ( $22,5^\circ$  a függőleges vonaltól, Angelo könyvében ez a szög  $30^\circ$ ).

A tükörrel kapcsolatban hasznos tudni, hogy a tükör előtt végrehajtott gyakorlatokkal a technikailag helyes mozgásminták vizuális ellenőrzése végezhető. [SZ, 209]

### **Vívásbiztonság:**

A gyakorlatok részletes leírása, az ahhoz kapcsolódó önellenőrzési lista nem azért van, hogy megkeserítse a vívótársak életét, vagy netalán azt az életérzést keltse bennük: „Ah, ezt soha nem fogom tudni megtanulni...” „Az első szabadvívásnál, mikor teljesen tehetetlennek érzi magát a vívó s egyetlen akció sem jut az eszébe, meg kell mondani, hogy ezen már mindenki átesett s az első versenyen mindenki ismét így szokott járni stb.” [DU, 46]

A vívókönyvekben rögzített több évtizedes vagy évszázados tapasztalat összegzi egy-egy akció végrehajtásának a leghatékonyabb módját. Egy átlagos képességű embernek egy új összetettebb mozdulat pontos utánzása nem fog egykönnyen sikerülni: az első 5-10-20 ismétlés sem lesz túl jó, de esetleg a következő 50-100 ismétlés már egész elfogadható lesz. Így fokozatosan el tud majd jutni odáig, hogy a szabadvívás körülményei között is képes lesz - elfogadható szinten és kellő gyorsasággal - végrehajtani az adott vívóakciót. „Ha pedig elgondolkodunk rajta, rájövünk, hogy a szabatosság és gyorsaság két olyan tulajdonság, amelyek voltaképpen ellentétesek egymással; mert minél nagyobb gyorsaságra törekszünk, annál inkább veszítünk a szabatosságból és minél szabatosabban akarunk végrehajtani valamely mozgást, annál inkább gátolja ez a gyorsaságot. Rendkívül sok... iskolavívásra, minden mozdulatnak, akciónak az ösztönösségig helyes begyakorlására van szükség, ha azt akarjuk... hogy adott pillanatban a lehető legnagyobb gyorsasággal és hibátlanul tudjunk cselekedni...” [TG, 83]

Mindig arra kell törekedni, hogy legalább önmagunkhoz képest tudjunk fejlődni. Ha állandóan Gerevich Aladárhoz vagy Szilágyi Áronhoz hasonlítgatjuk magunkat, akkor csak folyamatos bosszankodással telik majd az idő, amit akár edzésre is fordíthatnánk.

---

<sup>56</sup> Így mutatja könyvében Le Marchant. *Rules and Regulations for the Sword Exercise of the Cavalry* (1796).

### A vágás erősségének tesztelése

Az edzőtársak felállnak kistávolságra egymással szemben, a fegyvertelen társ maga előtt tartja a vízszintes alkarját, megközelítőleg mellmagasságban és merőlegesen a vívóvonalra. A TT először csak finoman megérinti kardjával a másik alkarját, utána egy erőteljesebb mozdulattal végzi az érintést, a következőnél már határozott vágást hajt végre, végül szándékosan egy igen erős vágással zárja a sorozatot, közben pedig szóban ismerteti a fokozatokat. Arra kell törekedni, hogy a társ testén csak erőteljesebb érintések és normál erejű vágások landoljanak, legyen szó gyakorlásról, szabadvívásról vagy versenyről. Kerülni kellene a pihe-puha érintéseket, hiszen ezekért nagy valószínűséggel nem jár pont, illetve a sportszerűtlen, és ezért elfogadhatatlan brutális csapásokat. Nyilvánvaló, hogy időről időre mindketten fogunk erőseket vágni, ugyanakkor arra kell törekedni, hogy a minimálisra csökkentsük az ilyen vágások előfordulási gyakoriságát. A megfelelő erejű vágás bemutatására jó módszer a megismételt vágás: a TT egy normál erejű vágással eltalálja a társ vízszintesen tartott alkarját, ha a vágás pillanatában a TT erőbben megmarkolja a kardot, akkor a pengéje vissza fog pattanni a felületről. Új polifoam védőréteggel a BSZ-4 visszapattanása 20-30 cm közötti lesz, erről a távolságról a TT újra megvágja a társát, a második vágás ereje bőven elég a találat eléréséhez és a pontszerzéshez.

**Fontos!**

Érdeemes elolvasni a 57. lábjegyzetet.

## 6. edzés

### *Külső és belső arcvágás (kis- és középtávolság). Kettős lépés előre. Átmenetek*

#### *Önellenőrzés: hatvágás+*

A tükörre felrajzolt Meyer-kör segítségével könnyen ellenőrizhető a vágásaink szabatosága. Kezünkben egy nem túl éles késsel - pl. vajazókéssel - felállunk alapállásban a tükör előtt. Egy 12 cm-es pengével rendelkező kést (*Albon Anticorro*; 9 cm hosszúságú, 13 mm átmérőjű markolattal) használtam a gyakorlathoz. Egy ilyen kés megközelítőleg modellezi a sportkard 17-18 mm-es markolatát. Egy ilyen kést teljesen úgy lehet fogni, mint egy olimpiai kardot, vagyis „*a hüvelyk- és mutatóujjak első ujjperceivel tartjuk úgy, hogy a hüvelykujj teljes első ujjperce a markolat felső részén nyugodjon*” [GA, 56], a többi ujj helyzete nem annyira fontos, azok csak könnyedén a markolatra hajlanak. Ennél a fogásmódnál a hüvelykujjunk a pengehát folytatása, a gyakorlóeszköznek könnyen azonosítható éle, illetve lapjai vannak. Tehát, ha alapállásban a kés nem érinti a tükör felületét, és az A pont felé néz a hegye, akkor a hátrafelé felvett vívóállásban a 2. kézhelyzetben tartott penge hegye az AO kb. közepére mutat, a lapjai teljesen párhuzamosak a talajjal, az él jobbra mutat. Nem kell arra törekedni, hogy a hegy, a csukló, a könyök pontosan egy vonal mentén helyezkedjen el (vonalban), így a penge és az alkar között lesz egy természetes tompaszög. A vágások során maradjon meg ez a szög, a csukló viszonylagos helyzete ne változzon. Csak a tükör felületén látható ábrára és a késre koncentráljunk.

Most a 4. kézhelyzetbe fordítjuk a kést (a lapjai még mindig párhuzamosak a talajjal, a penge éle balra mutat, a hegye kb. a B pont felé). Ahhoz, hogy a kés élével tudjuk elvégezni a brit (1) vágást vagy Meyer (B) vágását az öklünket el kell fordítani balra, 3. kézhelyzet felé. Végezzük el a (B) vágást, az F ponton túl a kést vigyük a H pont fölé és elé, az öklünket fordítsuk az 2. és 3. kézhelyzet közötti pozícióba és vágjunk egy (H)-t, innen folytassuk egy (D)-vel, utána (F)-vel, amit egy (C) és egy (G) vágás követ. Ügyelni kell arra, hogy a vágásokat mindig az eszköz élével végezzük. Ezzel a sorozattal megtett a brit hatvágás, most 3. kézhelyzetben a hegy mutasson az A pontra és végezzünk egy (A) vágást az E ponton túl, itt fordítsuk a markolatot 1. kézhelyzetbe és egy (E) vágással zárjuk a gyakorlást.

## Külső arcvágás

### Kistávolságról

A társunk feláll tercállásba (3g), innen egy kvarthárítást végez (~ kvart meghívás), tehát szabadon támadható a külső rés, ezen belül a társ fejbédjének jobb oldala. Vívóállásban a TT elfordítja a fegyverét 2. kézhelyzetbe (ököllel, ujjakkal és könyökből), miközben előrenyújtja a karját és penge élével, áthúzás nélkül megérinti a fejbéd jobb oldalát, egy oldalvágáshoz hasonló mozdulattal. (A két vágás közötti különbség csupán annyi, hogy a találat pillanatában a TT karja magasabban van, mint az oldalvágás során.) A vágás után haladéktalanul és a legrövidebb úton visszatér tercállásba. Figyelni kell arra, hogy a felsőtest ne hajoljon előre, mert ez azt jelenti, hogy nem megfelelő az edzőtársak közötti távolság. A TT bemutatja az arcvágást egy rögtönzött „vágóbábun” is, utána egy képzeletbeli ellenféllel szemben. A bemutatást követően a társ is kipróbálja a vágás végrehajtását, miközben a TT elvégzi a szükséges korrekciókat. Ha néhány vágás után lassan már elfogadható a mozdulat szabatossága, akkor a TT lassú támadására reagálva a társ tercvédéssel igyekszik hárítani a vágást, utána mindketten visszatérnek tercállásba. 5 db vágás után csere, a támadások között legyen némi szünet, hogy a védekező félnek legyen módja ellenőrizni a saját állásának szabatosságát. Nem érdemes túl gyorsan vágni, inkább lassan, de pontosan; mikor már mindketten elvégeztek 5 lassú arcvágást, akkor ugyanennyit kellene vágni némileg gyorsabban, utána kiértékelni egymás hibáit.

### Előrelépéssel középtávolságról

Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól, a TT a fenti találati területet megcélozva, a megfelelő pengehelyzet és a karnyújtás után tesz egy átlagos lépést előre, miközben eltalálja a társát. Előbb lassan, utána egy kicsit gyorsabban. Ügyelni kell arra, hogy kézzel induljunk, kardunk mindig az élével találja el az ellenfelet (2. kézhelyzet). 5 db ismétlés után csere.

### Kitöréssel

Most már kitöréssel történik az arcvágás. A fenti szempontok érvényesülése mellett arra is figyelni kell, hogy egyre szabatosabb legyen a nem túl nagy kitörés. Szabatos támadásra törekszik az egyik fél, a másik pedig egy pontos és határolt védekre, ami lehetőleg a penge erőssével hárítja a másik penge gyengéjét. Egy idő után már tényleg akarjon találni a támadó, hiszen nem az a cél, hogy a másik kardját csapkodjuk, hanem a támadás olyan pontos végrehajtása, hogy az edzőtársnak ne legyen ideje hárítani. Középtávolság: a TT vívóállásból kitöréssel végzi a külső arcvágást, a társ terccel hárít, az első 2 támadás legyen lassú, utána a következő 3 fokozatosan egyre gyorsabb. Öt támadás után a védekező fél fog támadni. (9. ábra)

Ha a társunk túl nagy lendülettel vagy túl erősen végzi a vágásokat, akkor apró, kettős vágásokkal lehet rászoktatni arra, hogy pontos, határozott, de nem túl fájdalmas vágásokkal támadjon minket. A támadó egy találat - pl. oldalvágás - után maradjon kitörésben és a visszapattanás helyzetéből ismét vágjon egyet. Ez már garantáltan jó lesz, hiszen nincs visszaemelés, szükségtelen lendület. Ha nem, akkor érdemes öt figyelmeztetni: „*Finoman!*”, „*Kontroll!*”, és ebből rögtön tudni fogja, hogy a vágása némileg erősebb volt a kelleténél.

## Belső arcvágás

### Kistávolságról

A társunk feláll tercállásba (3g), tehát nincs akadálya a belső rés támadásának, így elérhető a társ fejbédjének bal oldala. Vívóállásban a TT elfordítja a fegyverét 4. kézhelyzetbe (ököllel, ujjakkal és könyökből), miközben előrenyújtja a karját és penge élével, áthúzás nélkül megérinti a fejbéd bal oldalát. A belső arcot egy mellvágáshoz hasonló mozdulattal vágjuk meg, azzal a különbséggel, hogy a találat pillanatában a karunk és a fegyverünk hegye magasabban van, mint a mellvágás során és az öklünk 4. kézhelyzetben van.<sup>57</sup> A vágás után a TT haladéktalanul, a legrövidebb úton visszatér tercállásba. Figyelni kell arra, hogy a felsőtest ne hajoljon előre, mert ez azt jelenti, hogy rossz a távolság. A TT bemutatja az arcvágást egy rögtönzött „vágóbábun”, utána egy képzeletbeli ellenféllel szemben. A bemutatást követően a társ is kipróbálja a vágás végrehajtását, miközben a TT elvégzi a szükséges korrekciókat. Ha néhány vágás után lassan elfogadható az arcvágás kivitelezése, akkor a TT lassú támadására reagálva a társ kvartvédéssel igyekszik hárítani a vágást, utána mindketten visszatérnek tercállásba. 5 db vágás után csere, a támadások között legyen némi szünet, hogy a védekező félnek legyen módja ellenőrizni a saját állásának szabatoságát.

### Előrelépéssel középtávolságról

Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól, a TT a fenti találati területet megcélozva, a megfelelő pengehelyzet és a karnyújtás után tesz egy átlagos lépést előre, miközben eltalálja a társát. Előbb lassan, utána egy kicsit gyorsabban. Ügyelni kell arra, hogy kézzel induljunk, a kardunk mindig az élével találja el az ellenfelet (4. kézhelyzet). 5 db ismétlés után csere.

### Kitöréssel

Most már kitöréssel történik az arcvágás. Középtávolság: a TT vívóállásból kitöréssel végzi a belső arcvágást, a társ kvarttal hárít, az első 2 támadás legyen lassú, utána a következő 3 fokozatosan egyre gyorsabb. Öt támadás után a védekező fél fog támadni. (25. ábra, a képen primvédés látható)

Zarándi szerint a belső arcvágás „ritkán alkalmazott vágás. Végrehajtható éllel, fokkal, áthúzás nélkül és áthúzással. Végrehajtása, esetleges ütemezése és lebontása hasonló a fej- vagy mellvágáshoz. Nem követünk el hibát, ha csak a legegyszerűbb változatát tanítjuk meg vagy csak azzal gyakoroltatjuk, akinek különleges érzéke van a végrehajtásához, illetve annak valamelyik fajtájához.” [ZA, 60]

### Lábmunka:

A társak - fegyverek nélkül - felállnak egymással szemben vívóállásba. Szabadon döntenek el, hogy pontosan milyen távolságra. A kezdeményező szabályos vívólépésekkel mozog előre és hátra, kisebb szüneteket beiktatva, az igazodó félnek az a feladat, hogy lehetőleg megtartsa az eredeti távolságot. Lehet kísérletezni a kisebb, nagyobb lépésekkel. Egy idő után rövidíteni kell a lépések közötti szüneteket. 5-10 lépés után csere.

### Kettős lépés előre

Annak ellenére, hogy a segítségével nem lehet közvetlenül találatot bevinni és pontot szerezni, ez „az egyik legfontosabb vívó lábgyakorlat. Komoly szerepe van az előkészítésben. Emellett a lépés - kitörés előgyakorlata... Rávezető gyakorlatok:

---

<sup>57</sup> Látok némi érdeklődést a vívás iránt! Remélem, megmarad a lelkesedés... Csak így tovább! (Az 5. edzés D-jegyzete, **D** mint dicséret.)

1. Két egymás utáni előrelépés.

2. Vívóállásban helyben "előrelépés" (azaz jobb lábfejemelés helyben, majd a bal láb megemelése helyben, és a két talp egyidejű talajfogása), és egy tényleges előrelépés.

3. A 2. gyakorlat megismétlése tényleges előrehaladással, egyre nagyobbodó első lépéssel.

4. Előrelépés, amit egy azonnal induló, rövid előrelépés követ (a rövid előrelépés lassan kezdődjön, a bal láb letétele legyen puha és gyors)." [GA, 30]

„A ritmus a két talp egyidejű ledobbanása, majd ezzel egy időben a jobb talp, illetve lábfej azonnali megindításával, felgyorsuló mozgással (ritmusváltással) a vívó egyensúlyban marad, és kész azonnal a kitörés vagy fless megindítására. Csak egy halk ledobbantást szabad hallani. Ritmuszavarnál inkább a kezdést lassítsuk, ne a gyors befejezést erőltessük. Tökéletesen akkor tudja csak a vívó, ha nemcsak saját kezdeményezésre hajtja végre, hanem a lépés utáni, illetve lépés közbeni meghúzásra automatikusan végrehajtja, illetve innen robbanásszerűen a legváratlanabb pillanatban kitörést... hajt végre... A kardvívás kissé mostohán kezelt iskolagyakorlata, transzfer hatása jól érezhető az igazi küzdelem folyamán.” [ZA, 36]

A TT bemutatja a fenti gyakorlatokat, utána az edzőtársak önállóan kipróbálják a kettős lépést: kicsi és lassú lépés után nagyobb és gyorsabb lépés előre. Utána egymásnak vezényelnek „Kettő!” és a társ végrehajtja a lábgyakorlatot.

Az előbb lehetőség volt arra, hogy különböző nagyságú lépésekkel kísérletezzünk, így el lehet jutni odáig, hogy szinte fél lépéseket végez a vívó. Mire jók ezek fél lépések? A fél lépések előre módot adnak arra, hogy felderítést végezzünk, megfigyeljük ellenfelünk technikai, taktikai és emberi megnyilvánulásait. A fél lépések hátra komoly szerephez jutnak a háritásnál: segítenek takarékos módon felhasználni a mögöttünk levő teret; megzavarják a támadó ellenfelet (már máshol vagyunk, mint a támadásindítás pillanatában); nagyobb valószínűséggel landol az ellenfél gyengéje a pengénk erősén (így könnyebb kontroll alatt tartani a másik pengéjét); és, ami talán a legfontosabb, értékes tizedmásodperceket biztosítanak a jó háritás elvégzéséhez.

„A háritásokat mindig a távolság bizonyos irányú megbontásával hajtjuk végre. Ezzel az ellenfelet - az elindított támadás közben - új helyzet elé állítjuk, s ez hátrányosan hat támadásának átütőerejére, gyorsaságára és határozottságára.” [SZ, 235] Fontos, hogy a távolság növelése egy rövid, váratlan mozdulattal történjen, ugyanakkor a vívó a háritást már stabil helyzetben végezze. Amennyiben így háritunk, akkor „mindig lábbal kezdünk és a pengemozgás határolásával egyidejűleg fejezzük be.” Ez azt jelenti, hogy amint észleljük a támadás kezdetét, rögtön hátralépünk, akár csak egy keveset is, közben a háritást is indítjuk, és ennek a végmozdulata (határolása) már teljesen stabil helyzetben történik.

Átmenetek gyakorlása - az egyik háritásból (meghívásból) egy másikba.

Tercből:	kvart - terc (1)
Kvartból:	terc - kvart (2)
Kvartból:	kvint - kvart (3)
Kvintből:	terc (4)
Tercből:	kvint - terc

Véleményem szerint az átmeneteket a fenti sorrendben érdemes gyakorolni, mivel az (1) vagy (2) átmenetnél nem változik a hegy talaj feletti magassága, a könyök, a markolat is egy vízszintes síkban mozog, csupán közelebb kerül a testhez (kvartháritás). A (4) átmenetnél először a kvintből tercvédésbe történő mozgást gyakoroljuk, ha ez már jól megy, akkor következhet a terc-kvint átmenet gyakorlása. Később a meghívások közötti átmeneteket is kell gyakorolni, de csak akkor, ha a háritások közötti átmenetek már jól mennek, hiszen tudjuk,

hogy a meghívások véghelyzete sokkal tágabb tartományban mozog, mint a szabatos háritások véghelyzete. Idővel a fél védések gyakorlását is el kell kezdeni, mert hasznosak lesznek a cselek „háritásánál”.

Az átmeneteket tükör előtt is hasznos gyakorolni, először a szabályosan végrehajtásra fektetve a hangsúlyt, utána pedig fokozatosan növelni kell a végrehajtás sebességét. A történelmi vívók számára pompás önellenőrzési lehetőséget biztosít a Meyer-kör.

#### Háritások gyakorlása mozgás közben

A társ feláll a vívóvonalon tercállásba, a TT bemond egy védést, erre a társ előrelép és a bal láb talajfogása után elvégzi a bemondott háritást, néhány próbálkozás után már a bal lábbal együtt történik a véde. Aztán cserélnek, illetve hátralépéssel is elvégzik a gyakorlatot. Az a legfontosabb elv, hogy a vívó egy stabil helyzetben háritson; szabatosan, pont annyit, amennyi ahhoz szükséges, hogy az ellenfél pengéje ne tudja elérni a testét. Továbbá az is fontos, hogy a véde csak útját állja a vágásnak, ne akarja jó messze eltolni magától az ellenfél pengéjét (kezdőkre jellemző ösztönös mozdulat). Minél inkább a vívóvonal közelében marad a háritás, annál gyorsabban tudunk átmenni egy másik háritási véghelyzetbe vagy támadni. Elmondható, hogy egy jó véde már elő is készíti a visszavágást. (Lásd még a 41. lábjegyzetet.)

#### Játék:

Az edzőtársak felállnak egymástól középtávolságra, a TT a jobb láb előrelépésével fej-, mell- vagy oldalvágást végez, a társ megpróbál háritani, amennyiben ez sikerült neki, akkor a TT visszalép a kiindulási helyzetbe, és - nem túl gyorsan - egy másik résbe próbálkozik a fenti vágások egyikével, egészen addig, amíg nem sikerült tiszta találatot adnia, ekkor csere. Ha helyben maradnak, akkor ebből „*ijesztgetős*” játék lesz. Egy másik változat: a védekező félnek jogában áll apró, fél hátralépésekkel segíteni a védekeit, esetleg teljes hátralépésekkel.

Fontos megemlíteni, hogy már 1979-ben Gerevich Aladár azt írja könyvében: „*a kardvívásban a helyben védekezés mindig kockázatos volt, ma pedig különösen az. Ezért a megtámadott lehetőleg hátrálással összekötve háritson*” [GA, 74].

#### Elmélet:

Az előző edzések során megismertük három háritást (terc, kvart és kvint), amelyek használatára épül az olimpiai kardvívás háromszögelő<sup>58</sup> háritási rendszere. Szakkönyvek szerint önmagában ez a rendszer sem tökéletes. Létezik egy másik is, a vonali háritási rendszer, amelyikben a prím-, a szekond- és a kvintháritás alapján történik a védekezés. Ennek a másik rendszernek az elsajátítása nehezebb, mivel jobban igénybe veszi a vívók vállát, még a könnyebb sportkard esetében is, ezért a vonali rendszer megismerésére később kerül sor (31. edzés), amikor már megerősödött a történelmi vívást gyakorlók válla. Ezt követően fogjuk elsajátítani a lábra irányuló támadások védeését: távolsággal, fél keresztlépéssel, tényleges háritással, illetve a felsorolt módszerek kombinációjával (40. edzés után). Így a háromszögelő és a vonali háritási rendszer, illetve a derékvonal alatti támadások semlegesítésére szolgáló lábvédések összességéből végül rendelkezésünkre áll majd egy - viszonylag teljes - háritási rendszer, amivel jól védhető az egész test.

A megismert háritások bemutatása során átlagos védési helyzetek lettek leírva. „*A gyakorlatban ezektől eltérő, testhez közelebb, testtől távolabb álló, magasabban vagy mélyebben vett háritások is előfordulhatnak.*” [GA, 74]

<sup>58</sup> Gerentsér még kvart-terc védőrendszernek nevezi [GE, 124], Tomanóczy könyve pedig mélykvart-mélyterc háritórendszerként ismerteti, kihangsúlyozva, hogy a vonali rendszer az olasz, míg kvart-terc háritórendszer „*a magyar kardvívás jellegzetes háritó modora.*” [TG, 161] Ozoray könyvében terc-kvart védőrendszernek nevezik. [OZ, 127]



„Bármennyire pontosan van megállapítva az egyes védések magassága, azoktól néha el kell térni, mert az ellenfél támadásához kell alkalmazkodni. Az aktív (támadó) mozdulat irányít és a passzív akció (védelem) alkalmazkodik. Így tehát, ha az ellenfél egy kissé magasabban vagy mélyebben vág vagy szúr, ennek megfelelően a védelem is emelni vagy süllyeszteni kell. Így jönnek létre a módosított védések.” [GE, 122] (részletesebben lásd a 19. edzés leírásában)

Fontos megismerni a háritás és a meghívás közötti különbséget. A meghívások tulajdonképpen „kardvédek, a különbség csak az, hogy míg a szabatos védéseknek a helye pontosan meg van állapítva, addig a meghívásoknál változtathatunk a kard helyén. Pl. ha szekond meghívásban állunk, vehetjük ezt először szabályos szekonddal, de leereszthetjük a kardot majdnem a földre, vagy teljesen kinyújthatjuk a karunkat. Minél jobban eltérünk a szabályos helyzettől, annál nagyobb részt nyitunk, annál kecsegtetőbb csalétket mutatunk ellenfelünknek, könnyebben beugrathatjuk a támadásba, de annál jobban megnehezítjük saját helyzetünket és a védelem is.” [GE, 93] A szabályos terctől csak abban különbözik a terc meghívás, hogy a kard hegye nem a szokásos helyén van, „hanem attól egy arasznyira jobbra” helyezkedik el. [AR, 27]

### **Vívásbiztonság:**

Milyen legyen a kitörés legmegfelelőbb hossza?

A legfontosabb, hogy az elején ne erőltessük a túl hosszú kitöréseket! Vívótermekben lehet látni nagyon mély kitöréseket, amikor a rendkívül hajlékony lányok bal térdé szinte érinti a talajt kitörés közben. Viszont egy 40 év feletti férfi nem biztos, hogy alkalmas erre, illetve szüksége sincs ilyen hajlékonysági mutatóra, ahhoz hogy sikeres vívó legyen. Fogadjuk el a következő útmutatást: „Mivel a kitörés bonyolult mozdulat, jobb ha előbb a tanítványokkal a kitörés véghelyzetét érzékeltetjük. Állítsuk őket kb. 3 lábfej nagyságú, párhuzamos lábfejtartású oldal terpeszállásba. Jobb térdük hajlítása után - megemelt lábfejjel - fordítsák jobb lábfejüket és térdüket 90°-kal előre, a vívóvonal irányába. Ez lesz a tanuláshoz a legmegfelelőbb hosszúságú kitörés véghelyzete.” [GA, 28] Könnyen meg lehet jegyezni: vívóállásban a két talp közötti távolság 1,5 lábfej, kitörésben pedig 3 lábfej.

Kitörés közben elegáns *hattyúmadárként*<sup>59</sup> puhán, gyorsan suhanjunk a talaj felett, ne pedig nehézkes *libamadárként* csapódjunk a padlóhoz, hatalmas dobbantás közepette, anélkül hogy egy rendes kitörést végeznénk.

## **7. edzés**

### **Előrelépés + kitörés: fegyver nélkül, szúrással, fejbágással**

Előrelépés + kitörés (fegyver nélkül)

Az edzőtársak önállóan gyakorolják a kettős előrelépéseket csípőre tett kézzel: 5-10 db. Utána végrehajtanak 5-10 kitörést, lassan, gondosan ellenőrizve a gyakorlat elvégzését, a végén pár gyorsabb kitöréssel zárják ezt a szakaszt. Kitöréseknél érdemes kipróbálni egy olyan változatot is, amikor a szabadon lógó bal kar hátralendül a vívóvonal felett, ezzel segítve a kitörést. Fontos, hogy a karunk ne lendüljön a vízszintes helyzet fölé, ne térjen ki jelentős mértékben a vívóvonal síkjából, ennek ellenőrzése a társ vagy egy tükör segítségével történhet.

„Ha nagytávolságról akarjuk ellenfelünk testét elérni, lépés-kitöréssel haladunk előre. Végrehajtása úgy történik, hogy amint az előrelépésnél a bal lábunkat a földre tettük, az

<sup>59</sup> Italo Santelli (1866-1945) híres olasz vívómester szavazárása. 1896-tól haláláig tanított Magyarországon, tört magyarsággal megfogalmazott, vicces mondásai - *santellizmusok* - rendszeresen szerepelnek tanítványai visszaemlékezéseiben. „*Fiúská állni terc, csinálni fejbágás... Nem, nem lenni libamadár... Csinálni gyorsan...*”

*rögtön előrelöki a testet kitörésbe úgy, hogy a mozgások és azok hangjai egybeolvadnak.”* [GE, 39] *„Sikere az előrelépés és a kitörés folyamatos összekapcsolásán múlik. A végrehajtás fokozatosan gyorsuljon. Az előrelépés befejezése legyen rövid, gyors (amilyen gyors a bal láb előrevitele, olyan gyors a támadás), a két talp egyszerre fogjon talajt. A lépés közvetlenül menjen át a kitörésbe. ...a kettős lépés előrenél ismertetett 2. rávezető gyakorlat, de kitöréssel befejezve... A tanulás időszakában a kettős előrelépést és a lépés előre - kitörést többször, egymással párhuzamosan gyakoroltassuk. Ezzel tudatosul a mozgás ritmusa.”* [GA, 31]

#### Fegyveres lépés-kitörés Szúrás

*„1. ütem - előrelépés és a bal láb egyidejű letételével (halk dobbantásával) karnyújtás, 2. ütem - kitörés, 3. valamilyen védés megvétele, 4. ütem - felállás.”* [ZA, 55] *„Nagytávolságról - lépés előre kitöréssel - a kar kinyújtását a bal láb talajra tételét megelőzően kell elkezdeni.”* Ha erről következetesen lekéssünk, akkor kézzel és lábbal kell egyszerre indítani. *„A tanulás során idővel magától kialakul a helyes koordináció.”* [GA, 69] A lépés-kitörés bemutatása előtt a TT kiméri a távolságot, utána előrelép, a jobb lába indulása után kezdi a karnyújtást 2. kézhelyzetben, a bal lába talajfogásakor már teljesen nyújtva van a karja, a penge hegye vállmagasság alatt van, kitöréssel megszúrja a „vágóbábu” hasát vagy mellét, tercvédésbe megy és feláll; ezt követően a levegőben is elvégzi a támadást.

#### Fejvágás

*„1. ütem: a lépés megkezdése, 2. ütem: bal láb letételével egyidejűleg elfordítás-nyújtás, 3. ütem: kitörés...”* [ZA, 58] A támadás bemutatása során a TT előrelép, a jobb lába indulásával kezdi a karnyújtást 3. kézhelyzetben, a bal lába talajfogásakor már teljesen nyújtva van a karja, kitöréssel elvégzi a fejvágást, tercvédésbe megy és feláll.

Ha a bemutatás során nem merültek fel kérdések, akkor az edzőtársak önállóan elvégeznék 2-3 lassú testszúrást lépés-kitöréssel, utána a következő sorozatban a TT megfigyeli a társ mozgását és korrigál. Ezt követi 2 sorozat fejvágás lépés-kitöréssel. A következő gyakorlatnál a társ szúrással támad nagytávolságról, a TT pedig kvartvédéssel hárít (4-5 támadás), csere, utána a társ fejvágással támad szintén nagytávolságról, a TT kvintvédéssel állítja meg az ellenfél pengéjét. Mivel lépés-kitöréssel történik a támadás, bőven lesz idő kapkodás nélkül szabatosan hárítani.

A hárítási átmenetek gyakorlásának egyik pompás módja a csukott szemmel történő végrehajtás. Először önállóan lehet végezni, bármilyen sorrendben, 2-3 átmenet után önellenőrzés, egy idő után már érezni fogja az ember, hogy mit kell korrigálni (tudatosul a hiba). A következő szint lehet az, hogy a társ bemond egy hárítást, a csukott szemű fél pedig végrehajtja az adott helyzetből; ha a hárítás vég helyzete viszonylag elfogadható, akkor következhet a folytatás, ellenkező esetben elhangzik a „Kontroll!” utasítás, ekkor nyitott szemmel el kell végezni a szükséges korrekciókat.

#### **Lábmunka:**

*„Igazodó”* gyakorlat (A): fegyvertelen változat, a „kezdeményező” fél léphet előre vagy hátra, egy lépést, két egyforma lépést vagy kettős lépést; lehet variálni a lépések hosszát (nagy, átlagos, kicsi). A gyakorlat célja az eredeti távolság megőrzése, ezért a „kezdeményező” társ *„egyértelműen, direkt módon és lassan, az egyes lábgyakorlatok között rövid szüneteket tartva kezdjen el mozogni, megkönnyítve ezzel az őt követő társ dolgát.”* [GA, 52] Ugyanez fegyverrel (B változat).

### **Játék:**

A vívótársak felállnak középtávolságra egymástól, a TT egy előre bemondott akcióval támad, miközben előrelép, a társ hárítja a támadást, rövid szünet után újabb támadás és véde következik, a védekező félnek meg kell tanulnia gazdálkodni a mögötte lévő szabad térrel, ő dönti el, hogy a hárítása során hátrál-e valamennyit vagy sem. A vívóvonalon meg lehet jelölni egy pontot, a társ feláll vívóállásba és kettőt lép előre, tehát ennyi távolság áll a rendelkezésére a védekek során. Pont jár a találatért, 0,5 pont, ha a védekező bal lábával átlépte a végpontot, 1 pont, ha mindkét lábával átlépte. Érdemes emlékezni arra, hogy „*a jó parádkészség <védekezési készség> kialakulása érdekében a helyben hárítások nagyobb arányban szerepeljenek az oktatás kezdetén.*” [GA, 92]

### **Elmélet:**

A történelmi vívás alapelvei:

#### **a) hatékony védekezés:**

egyik fontos eleme a biztonságos vívóállás, illetve egy jól begyakorolt és kellőképpen összetett hárítási rendszer (prím, szekond, terc, kvart, kvint, kiegészítő védekek, lábak védeke). Szerves része a távolsággal való védekezés (akár a vívóvonal mentén, akár oldalmozgással), a meglepő, ritkán használt mozdulatok alkalmazása (belépés, körvédekek, cselek, guggolás). „*A hárítások vételét megkönnyíti, ha parádok előtt hirtelen cselt mutatunk. Ez kissé elbizonytalanítja és távol tartja a támadót. Így több időnk marad a hárításra, amely egyszerűbb lesz azáltal is, hogy a penge központi helyet foglal el. Így minden irányban könnyebben védhetünk. A hirtelen cselmutatás emellett gyorsabb, elhamarkodottabb támadás-befejezésre is készíti az ellenfelet, amit megint csak könnyebben védhetünk*” [GA, 164]).

A rendszer hasznos része a pengejáték („*meghívásoknak vagy kötéseknek többszöri váltogatása, valamint gyenge, különböző irányú elütéseknek cserélgetése abból a célból, hogy elrejtjük ellenfelünk előtt a támadás pillanatát vagy pedig azért, hogy rávegyük őt arra, hogy támadásba menjen át, hogy azután tempóakciókat alkalmazzunk vagy parád-riposztokkal<sup>60</sup> feleljünk; ...helyben állva vagy egy-egy kis előrelépéssel és azonnali hátralépéssel*” [GE, 231], valamint az elővágások és feltartószúrások (29. edzés). Hacsak nem vagyunk valami *hihetetlen* jó védők, akkor nem szabad átadni a kezdeményezést az ellenfélnek, már hárítás közben is a támadásra érdemes gondolni, természetesen ügyelve a védekezés hatékonyságára (47. edzés). Elmondható, hogy ezek bármely vívórendszerre érvényes követelmények;

#### **b) biztonságos támadás:**

meghatározandó, hogy egy adott szabályrendszerben mi minősül biztonságos támadásnak (pl. míg az olimpiai kardvívásban tökéletes megoldás a tempóban megvalósított támadás, addig a baranta vívásban már arra is oda kell figyelni, hogy egy máskülönben sikeres támadás közben az ellenfél ne tudjon kettős találatot elérni). A támadás legyen technikailag kifogástalan, középtávolságról szinte védhetetlen, hiszen önmagunk választotta időpontban végrehajtott (első szándékú) támadás „*sikerének legfőbb feltétele a technikai tökéletesség, vagyis a támadási mozdulatok szabatosságának és gyorsaságának a maximuma. Ha állásunk nem nyugodt, hanem ingadozó, ha nem olyan, amelyből a legnagyobb gyorsasággal és észrevétlenséggel tudjuk a testet előrelökni, ha a kitörés nem sima, surranásszerű, vagyis, ha mozgásunkat nem tudjuk elleplezni a legutolsó pillanatig, ha bármily csekély felesleges mozdulattal eláruljuk*” a támadás indítását, akkor az nem fog sikerülni [GE, 194].

Fontos a legmegfelelőbb időpont (lásd *tempó* 9. edzés) megválasztása, illetve a taktikai érettség (a vívó kiismerte az ellenfél szokásait, ki tudja választani a legmegfelelőbb akciót);

---

<sup>60</sup> *Parád* = hárítás, *riposzt* = visszatámadás.

c) *biztonságos kivonulás* a sikeres vagy akár a sikertelen támadás után:

ezzel szinte egyáltalán nem foglalkoznak a sportvívók, hiszen ha sikerült a pontszerző támadás, akkor nincs értelme foglalkozni az ellenfél lehetséges válaszakcióival, talán csak akkor, ha egylámpás találatot kell adni párbajtőrben. Pedig itt dől el, hogy vajon sikerül-e maradéktalanul alkalmazni a történelmi vívás főelvét „*Adni és nem kapni!*” (21. edzés). A kivonulás - pl. kitörésből való felállás (9. edzés) - közben is érdemes odafigyelni a támadási lehetőségekre. Ez főleg akkor fontos, ha az ellenfél késlekedik a riposztjával: pl. egy sikertelen (rövid) testtámadás után azonnal kivonulok, ekkor érdemes belső alkarra támadni (cselnek is jó, eltereli az ellenfél figyelmét, bizonytalanabbá válhat a visszavágása). Sikeres támadás után is érdemes tudatosan és aktívan keresni az ellenfél kardját, csellel, kötéssel stb. megakadályozni őt abban, hogy kivonulásunk közben visszatámadjon. Hiszen pont egy ilyen elkezdett, de be nem fejezett mozgás a legalkalmasabb pillanat egy tempóakció végrehajtására. A hosszúkardvívó Meyer úgy fogalmazza meg ezt a szabályt, hogy „*kardról vágjunk testre, testről pedig kardra*”. Nem mellékes szempont, hogy lehetőleg legyünk minél kiszámíthatatlanabbak.

### Utóvágás

A sportvívásban ismeretlen akcióról van szó. Egy sikeres támadás nem mindig dönti el a küzdelem kimenetelét. Számos történelmi feljegyzés tanúskodik arról, hogy egy halálosan megsebesített harcosnak még bőven volt ideje arra, hogy végzetes sebe(ke)t (!) ejtsen a támadóján. A történelmi vívás ezt a helyzetet próbálja modellezni azzal, hogy az eltalált félnek egy akciónyi lehetőséget biztosít a visszatámadásra, illetve arra kényszeríti a támadót, hogy a sikeres akciója után ügyeljen a találatmentes kivonulásra. Az utóvágás elkerülésére legalább két módszer létezik: a) az akció után gyorsan csökkenteni a távolságot, közelharcot, birkózást stb. kezdeményezni, vagy b) ellenkezőleg, a lehető leggyorsabban távolságon kívülre kerülni, ügyelve az ellenfél pengéjére. Az utóvágás szinonimájaként használhatjuk az *utánvágás* kifejezést, hiszen 1902-ben Arlow lovag könyvében már szerepelt ez a szó: „*Fontos az is, hogy az utánvágás a támadás után mindig védve legyen, mert bár az assautban <asszóban> ez nem számít, párbajban sebet okoz*” [AR, 234]; „*ha nem védés, hanem kitérés vagy egy a testünket elért vágás vagy szúrás után vágunk vissza, utánvágás jó létre.*” [AR, 71] (Lásd még [AR, 209])

A tapasztalat azt mutatja, hogy az olimpiai kardvívás szabályrendszere szerint könnyebb vívni. Ha egy kardvívó elindít egy egyszerű támadást, akkor az ellenfele köteles hárítani vagy kitérni, tehát a támadónak csak arra kell koncentrálnia, hogy érvényes találati felületre érkezzon a találat (részletesebben a következő edzés elméleti részében). A támadót megillető konvencionális előny miatt nem szükséges azzal foglalkoznia, hogy mi fog történni közvetlenül a sikeres akciója után („*Van-e közeledő penge 10-30 cm-re az arcomtól?*”). Ellenben a baranta szabályrendszer szerinti versenyeken gyakran megtörténik, hogy a küzdő felek egyszerűen közbevágznak egymás támadásába. Kezdőknél gyakori, hogy egy határozott, gyors támadás ösztönös pánikreakciót vált ki, ekkor nem védenek, hanem közbevágznak. Ilyenkor a bíró jelzi: „*Együttes!*”, és az ötödik, egymást követő együttes találat után kihirdeti a győztest, az aktuális állás alapján (pl. 3:1). Pontegyenlőségénél az első tiszta találat dönti el a küzdelmet. Tehát egy másfajta szabályrendszerben sokkal jobban oda kell figyelni a támadás minőségére!

## 8. edzés

### ***Hasvágás (kis- és középtávolság). Mell-, oldal- és hasvágás (nagyávolság). Keresztlépés hátra***

#### *Ismétlés:*

Az edzőtársak önállóan gyakorolják a mell- és oldalvágást (5-5 db), utána kitöréssel végzik a gyakorlatot, miközben a másik a „vágóbábu” szerepét tölti be (szintén 5-5 db).

#### Hasvágás kistávolságról

A társunk feláll tercállásba (3g), tehát szabadon támadható a belső rés, ezen belül a has, kb. a mellizomtól a csípővonalig. Vívóállásban a TT elfordítja a fegyveres 4. kézhelyzetbe, miközben előrenyújtja a karját, a pengeél gyengéjével, áthúzás nélkül megérinti a társ hasát. A találat vízszintes irányban ül (Meyer-kör, (C)), miközben a háritólap fokoldali vége és a hüvelykujj jobbra néz, a vágás után haladéktalanul, és a legrövidebb úton visszatér tercállásba. Utána a TT egy rögtönzött „vágóbábun” újra bemutatja a hasvágást, hogy a társ oldalról is láthassa a vágás helyes végrehajtását. A bemutatást követően a társ is kipróbálja a hasvágás végrehajtását, miközben a TT elvégzi a szükséges korrekciókat. Ha néhány vágás lassan elfogadható a hasvágás kivitelezése, akkor a TT lassú támadására reagálva a társ kvartvédéssel igyekszik háritani a hasvágást, utána mindketten visszatérnek tercállásba. 5 db vágás után csere, a támadások között legyen némi szünet, hogy a védekező félnek legyen módja ellenőrizni a saját állásának szabadságát.

#### Hasvágás kitöréssel

Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól, a TT a fenti találati területet megcélozva, a penge 4. kézhelyzetbe történő forgatása, és kar nyújtása után kitörést végez, miközben eltalálja a társát. Előbb lassan, utána egy kicsit gyorsabban. Ügyelni kell arra, hogy kézzel induljunk, a kardunk mindig az élével találja el az ellenfelet, 5 db ismétlés után csere. Utána már háritással történik a gyakorlás: a TT vívóállásból kitöréssel végzi a hasvágást, a társ kvarttal hárit, az első 2 támadás legyen lassú, utána a következő 3 fokozatosan egyre gyorsabb. Öt támadás után a védekező fog támadni. (11. ábra)

#### Hasvágás lépés-kitöréssel

A TT ütemezéssel mutatja be a gyakorlatot: 1. ütem: pipáló jobb lábbal kezdi az előrelépést, 2. ütem: a bal láb letételével egyidejűleg történik az elfordítás és a kar nyújtása, 3. ütem: a kitörés és a találat (hasvágás), 4. ütem: tercvédés és felállás. Ha a bemutatás során nem merültek fel kérdések, akkor az edzőtársak önállóan elvégeznek 2-3 lassú hasvágást lépés-kitöréssel, utána a következő sorozatban a TT megfigyeli a társ mozgását és korrigál. A következő gyakorlatnál a társ hasvágással támad nagyávolságról, a TT pedig kvartvédéssel hárit (4-5 támadás), csere. Mivel lépés-kitöréssel történik a támadás, bőven lesz idő kapkodás nélkül szabatosan háritani.

#### Fegyvertelen keresztlépés hátra

A következő gyakorlat során lesz lehetőségünk pihentetni a kezünket. „Vívóállásban a jobb lábfejet közvetlenül a hátul levő bal sarok mögé helyezzzük a vívóvonalra, majd az így elől maradt bal lábbal hátrafelé felvesszük a vívóállást.” [GA, 23] A TT először bemutatja a fél keresztlépést hátra, tehát amikor csak a jobb lábfej kerül a bal sarok mögé. Később látni fogjuk, hogy miként lehet használni ezt az átmeneti helyzetet a lábtámadások védelmére. Most csak az a fontos, hogy szép stabilan meg legyen tartva ez a közbülső testhelyzet (egyensúly

gyakorlat, erősíti a bal lábat, hisz azon van szinte a teljes testsúly). Ezt követi a keresztlépés ütemezés nélküli bemutatása és gyakorlása.

Az edzőtársak felállnak középtávolságra, a TT fejbágással támad, a társ kvintvédelemmel hárít és fejbágással visszatámad, a TT védi a fejbágást és szintén fejbágással visszatámad, ami a társ véd. A cél, hogy lassan, de folyamatosan támadni, védeni.

Hárítási átmenetek gyakorlása helyben, utána mozgás közben. Érdemes kipróbálni, hogy csukott szemmel mennyire tudunk a vívóvonalon maradni, miközben előrelépéseket végzünk, természetesen hátrafelé még érdekesebb a gyakorlat. A következő szint lehet a hárítási átmenetek végzése mozgás közben, és csukott szemmel. Ezek a gyakorlatok közvetlenül nem növelik azon képességünket, hogy találatot érjünk el, viszont csökkentik az iskolázás egyhangúságát és növelik a testmozgás tudatosságát.

### **Játék:**

„Jesztgetős” játék (helyben visszavágással). A TT álvágásokat végez, tehát szándékosan túl korán megállítja vágásait és visszatér tercállásba (3g). Természetesen a társ az álvágásokra is a megfelelő hárításokkal reagál. Néhány ilyen álvágás után a TT ténylegesen vág, ekkor pengéje találkozik a védekező társ hárításával, ilyenkor a vágás legyen viszonylag lassú, hogy a másiknak legyen ideje hárítani. A TT tényleges vágása és a sikeres hárítás után a társ azonnal visszatámad valamilyen kézenfekvő akcióval: pl. ha tercvédelemmel hárított, akkor fej- vagy oldalvágással, ha kvarttal, akkor fej- vagy mellvágással támad vissza. A TT nem védi a visszatámadást, a társ pedig ügyel arra, hogy a vágásai ne legyenek túl erősek.

#### **1. sorozat:**

Néhány álvágás után a TT oldalvágással támad, a társ terccel hárít és fejbágással támad; pár álvágást követően a TT mellvágással támad, a társ kvartvédelemmel hárít és fejbágással támad vissza; a TT fejbágással indít, a társ kvinttel védekezik és oldalvágással válaszol.

#### **2. sorozat:**

Néhány álvágás után a TT oldalvágással támad, a társ terccel hárít és oldalvágással támad; pár álvágást követően a TT mellvágással támad, a társ kvartvédelemmel hárít és mellvágással támad vissza; a TT fejbágással indít, a társ kvinttel védekezik és mellvágással válaszol.

#### **3. sorozat:**

Mint az előző két sorozatban, de a társ maga dönti el, hogy a tercvédés után fej- vagy oldalvágással reagál; a kvartvédés után fej- vagy mellvágással támad vissza; a kvintvédés után oldal- vagy mellvágás lesz a visszatámadás.

### **Elmélet:**

Különösen kezdőknél merül fel a „Mire jó a keresztlépés hátra?” kérdés, hiszen egy eléggé szokatlan mozdulatról van szó. A válasz igen egyszerű: 1) kiváló koordinációs és egyensúly gyakorlat, 2) a fél keresztlépés hátra alkalmas a lábra irányuló támadások védeására (41. edzés, *Kitérés lábbal*), 3) már egy fél keresztlépéssel is a felsőtest 20-30 cm-rel hátrébb kerül, 4) a keresztlépés segítségével jól meg lehet érteni: „a) a súlypont előre-hátra haladását, b) a törzs természetes tartását, c) a vállaknak a talajjal párhuzamos helyzetét mozgás közben is, d) a felsőtestnek, a törzsnek a megindulását a lábak felett, a mozgás megkezdésével egyszerre, e) a könnyed, sima, gördülékeny tovahaladást, helyváltogatást.” [GA, 22]

### Együttes támadások

„Amikor egy vívómenetben mindkét vívó egyidejűleg találatot kap, ez vagy együttes támadás vagy pedig kettős találat. Az első a két vívó támadásának egyidejű elhatározásából és végrehajtásából jön létre; ebben az esetben az adott találatokat mindkét vívónál meg kell semmisíteni, még akkor is, ha egyikük érvénytelen találati felületen érte az el” [VI, 422. cikkely]. Egyszerre döntenek, hogy támadnak, és akciójukat megközelítőleg egyforma gyorsasággal hajtják végre. Mellesleg ez gyakori jelenség az egymás már túl jól ismerő edzőtársaknál.

### Kettős találatok<sup>61</sup>

A sportvívás szabályai pontosan meghatározzák, hogy mikor számít a kettős találat a támadó, és mikor a megtámadott terhére. „A kettős találat ezzel szemben az egyik vívó hibás akciójának következménye. Következésképpen, ha nincs egy ütem különbség a két találat között:

1. A megtámadott terhére kell ítélni a találatot

a) ha megfelelő távolságból indított egyszerű támadásba beleszúr (-vág);

b) ha védés helyett megkísérli az elhajlást, de ez nem sikerül;

c) ha sikeres védés után egy időre megáll. Ez az ellenfélnek jogot ad arra, hogy megismételje támadását (kettőzés, ismétlő szúrás (vágás), megismételt támadás);

d) ha az összetett támadásba beleszúr (-vág), anélkül, hogy egy vívóidő különbség előnye lenne;

e) ha vonalát (nyújtott karral és pengéje hegyével érvényes találati felületet fenyegetve) az ellenfél pengeütéssel vagy pengékötéssel kitérítette és ezután szúr vagy vonalba visszatér anélkül, hogy a támadó közvetlenül végrehajtott szúrását (vágását) védené.

2. A támadó terhére kell ítélni a találatot

a) ha az ellenfél vonalban levő pengéjének kitérítése nélkül támad. (...egy egyszerű pengesúrolás nem tekinthető elégségesnek);

b) ha pengét keres, de nem talál (mert ellenfele kitért) és így folytatja támadását;

c) ha összetett támadásban, amelynek folyamán ellenfele pengét fogott, folytatja támadását, míg ellenfele azonnal visszaszúr (-vág);...” [VI, 422. cikkely]

Az együttes támadások és a kettős találatok elkerülése igen fontos, főleg akkor, ha a történelmi hitelesség igényével szeretnénk vívni. Egész biztos, hogy egy párbajban nagyon is kerülnénk az együtteseket, mert ellenkező esetben lenne két súlyosan, vagy halálosan sérült vívó.

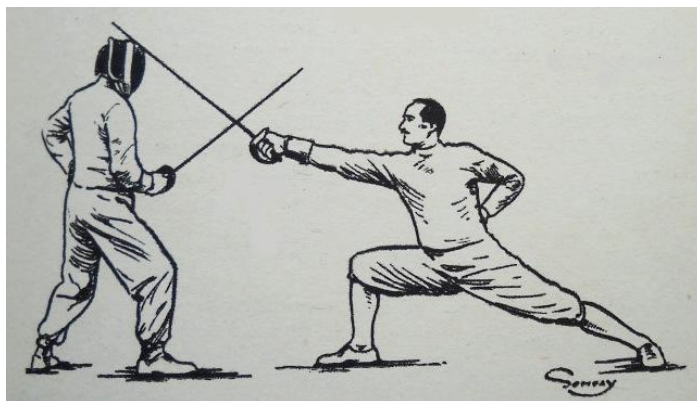
Hogyan lehet az együttesek ellen küzdeni? Első lépésként tudatosítani kell, hogy a támadásokat komolyan kell venni, pengevédelemmel vagy távolsággal kell háritani, egyszerűen ki kell alakítani a *háritási reflexet*. Kezdeti lépéseink során fel lehet használni az olimpiai kardvívás egyik alapelvét: „A védés jogot ad a *riposztra*” (visszatámadásra) [VI, 421. cikkely] Természetesen pompás dolog a sikeres háritás, hiszen meggyőztük az ellenfél támadását, de az is nyilvánvaló, hogy csak pontszerzéssel tudunk nyerni.

### Vívásbiztonság:

Hova érdemes célozni fejbágás közben, hogy a támadásból ne legyen egy kellemetlen szúrászerű arcbökés? Sportkardnál ennek nincs különösebb jelentősége, hiszen az acél penge igen könnyen hajlik (29. edzés *Vívásbiztonság* része). Ellenben egy történelmi gyakorlóval ez kellemetlen, sőt veszélyes tud lenni, ha a társ nyaka nincs kellőképpen bemelegítve, a

<sup>61</sup> Régies kifejezéssel *ambo* (Arlow, Gerentsér). Latin *ambo* [e: ambó], magyarítása *ambó*.

gyakorlóeszköz magja fa vagy nehezen hajló műanyag, illetve túl nagy lendülettel történik a támadás. Az ütemezéssel végrehajtott fejvágás 2. ütemében (4. edzés) a kard hegye ne rostélyra mutasson, hanem kb. egy tenyérnyivel a fejed felett. Ne a kard hegyével akarjunk vágni, hanem a pengeél gyengéjével<sup>62</sup> (16. ábra), mert ekkor a kitörés során (3. ütem) a kard pont jó helyen fogja elérni a fejed felületét, anélkül hogy túl alacsonyan és szúrásszerűen csapódna be. Érdeemes lassan ütemezve kipróbálni a „célzást”, utána pedig ütemezés nélkül. Hasonlóképpen kell célozni az oldalvágásnál (némileg balra a tényleges találat helyétől) meg a mellvágásnál (némileg jobbra és fölé).



16. ábra. Sikeres fejvágás (GE\_93)

## 9. edzés

### ***Belső és külső arcvágás (nagyávolság). Keresztlépés előre***

A külső és belső arcvágás részletes leírását lásd a 6. edzés anyagában.

#### Belső arcvágás lépés-kitöréssel

A TT ütemezéssel mutatja be a gyakorlatot: 1. ütem: pipáló jobb lábbal kezdi az előrelépést, 2. ütem: a bal láb letételével egyidejűleg történik az élfordítás (4. kézhelyzetbe) és a kar nyújtása, 3. ütem: a kitörés és a belső arcvágás, megfelelő kontrollal, 4. ütem: a tercvédés és a felállás. Ha a bemutatás során nem merültek fel kérdések, akkor az edzőtársak önállóan elvégeznak 2-3 lassú arcvágást lépés-kitöréssel, utána a következő sorozatban a TT megfigyeli a társ mozgását és korrigál. A következő gyakorlatnál a társ arcvágással támad nagyávolságról, a TT pedig kvartvédéssel hárít (4-5 támadás), csere. Mivel lépés-kitöréssel történik a támadás, bőven lesz idő kapkodás nélkül szabatosan hárítani.

*„A kitörésből való visszajövetelnél a karral éppen úgy végezzük a védést, mint vívóállásban; csak a karmozdulathoz hozzáadjuk még a lábát is... Támadás után igyekezni kell a vívóállásba visszatérni, még ha találtunk is; annál inkább kell ezt tennünk, ha ellenfelünk védett, mert akkor bizonyosan riposztolni fog s a visszavágás sikere annál kétségesebb, minél inkább kivonjuk testünket az ellenfél kardjának hatásköréből... Nincs tehát más hátra, mint a kitörésből való visszajövetelkor oly gyorsan végrehajtani a riposzt védését, ahogy csak a karunk bírja és olyan gyorsan visszatérni a kitörésből, amennyire lábunk erre képes. Ebben az esetben a karmunka egy kissé mindig megelőzi a lábak akcióját.” [GE, 141]*

<sup>62</sup> Egész pontosan az él csapáspont (CoP) körüli részével.



„Ha a vágás ült, az edző végezzen kisebbfajta lendítést a tanítvány terce irányába. Ezzel segítse a kézzel kezdett felállást, kényszerítse ki a mindenkori kiinduló helyzet felvételét. Ha a tanítvány a felállást rosszul hajtja végre, bontsuk részekre a mozgást: 1. ütem: kitörésben terc, 2. ütem: vívóállás.” [GA, 88]

A TT feláll vívóállásban egy „vágóbábu” előtt, kitöréssel elvégez egy mellvágást és megáll a mozdulat véghelyzetében, kézzel lassan felveszi a tercvédés helyzetét, és szabatosan feláll kitörésből vívóállásban. Bemutatja ugyanezt fej- és oldalvágással, utána a társ is elvégzi az ütemezett vágásokat. A továbbiakban minden támadás után így kell felállni.

Arlow részletesen kitér a felállás közben vett tercvédés szükségességére. Azt írja: „Akármilyen támadást védett ki, ellenfelünk leggyorsabban és legközvetlenebbül külső karra vághat vissza (esetleg szögben is). Szükséges tehát, hogy minden vágás után a kitörésből már úgy keljünk fel, hogy ez a legkönnyebb pihenést teljesen ki legyen zárva. Ez úgy történik, hogy kivédett támadásunk után könyökünket azonnal ruganyosan behajlítva, jobbra lefelé fordítjuk és egész karunkat jobbra kihozzuk úgy, hogy a következő pillanatban” a kitörésből történő felállás közben már tercben legyünk. [AR, 64]

#### Külső arcvágás lépés-kitöréssel

A TT ütemezéssel mutatja be a gyakorlatot: 1. ütem: pipáló jobb lábbal kezdi az előrelépést, 2. ütem: a bal láb letételével egyidejűleg történik az élfordítás (2. kézhelyzetbe) és a kar nyújtása, 3. ütem: a kitörés és a külső arcvágás, megfelelő kontrollal, 4. ütem: a tercvédés és a felállás. Ha a bemutatás során nem merültek fel kérdések, akkor az edzőtársak önállóan elvégeznek 2-3 lassú arcvágást lépés-kitöréssel, utána a következő sorozatban a TT megfigyeli a társ mozgását és korrigál. A következő gyakorlatnál a társ arcvágással támad nagytávolságról, a TT pedig tercvédéssel hárít (4-5 támadás), csere. Mivel lépés-kitöréssel történik a támadás, bőven lesz idő kapkodás nélkül szabatosan hárítani.

#### Keresztlépés előre

Az új lábgyakorlat tanulása közben lesz lehetőségünk pihentetni a kezünket, hiszen kard nélkül fogjuk végezni és a kezünk a csípőnkön lesz. „Bal lábbal közvetlenül a jobb lábfej elé lépünk, majd a hátul maradt jobb lábbal felveszük a vívóállást.” Kezdetben nem érdemes mereven ragaszkodni ahhoz, hogy a hátul levő lábfej talajfogása pontosan derékszögben történjen (lásd a klasszikus vívóállás lábhelyzetét), amennyiben ez a bal váll túlzott elfordulását eredményezi. A hibát a lépést követően természetesen ki kell javítani, hogy az újabb lépés már a helyes vívóállásból indulhasson. „A mozgás legyen folyamatos, töretlen. A súlypont ne emelkedjen. Ha ez mégis bekövetkezik, átmenetileg kevésbe hajlított térdrel” érdemes gyakorolni a keresztlépést. [GA, 23] Először önállóan végezzünk 4-5 keresztlépést előre, utána a társ vezényszavára, miközben ő figyeli a mozgás során jelentkező hibákat.

#### Játék:

Már az előző edzésen volt ilyen játék, amikor egy sikeres hárítás után a társ visszavág. „A hárítás - vágás tulajdonképpen didaktikai gyakorlatcsoport” [GA, 91], ezzel a témával a 12. edzés során fogunk részletesebben foglalkozni. Most csak azért vannak ilyen játékok, mert nagyon nagy önmérsékletre vall, ha egész mostanáig az edzőtársak nem próbálták ki a „szabadvívást”! A szabadvívás élményét próbálja pótolni ez a játék.

Az „Ijesztgetős” játék közben a felek léphetnek is (előre és hátra). A TT a kezdeményező, tetszés szerint lép előre, utána hátra, nincs meghatározva a lépések száma vagy nagysága, néhány álvágás után a TT ténylegesen vág, a társ pedig hárít. Sorozatonként meg van határozva, hogy egy adott támadás és annak hárítása után mivel kell visszavágni (lásd a 8. edzés „Ijesztgetős” játékát). A TT most hárítja a visszatámadást (pihenőt).

1. és 2. sorozat:

Mozgatás, megállás, kis szünet, pár áltámadás (3-4) és a tényleges vágás indítása.

3. sorozat:

Mozgatás, megállás és rögtön, szünet közbeiktatása nélkül, történik 1-2 álvágás és a támadás.

### **Elmélet:**

Tempó (1. rész)

*„Mindig harcolni kell a kezdeményezésért, a kedvező távolság biztosításáért és a tempóért! Ezek a követelmények kiegészítik és feltételezik egymást. Hiába kedvező a távolságom, ha nem én kezdeményeztem, akkor a találat a szabályok értelmében nálam fog számítani; ha tempóm nincs, akcióm eleve sikertelenségre van ítélve; de lehet jó a tempóm s kezdeményező is lehetek, viszont, ha rossz a távolságom, nem érhetek el találatot.” [SZ, 280]* Már volt szó a távolságról, egészen pontosan arról, hogy a vívás során harcolunk a megfelelő távolságért, leggyakrabban a középtávolságért. Hiszen, ha *„...akciónk hibátlan, akkor középtávolságról annak mindig sikerülnie kell, mert ellenfelünk nem lesz képes egyetlen támadásunkat sem kivédeni...” [GE, 96]* Értelemszerűen a távolság mindig az ellenfél adott találati felületéhez képest értendő, mert pl. *„nagy távolságból kitöréssel is elérhetjük ellenfelünk karját, valamint középtávolságból kitörés nélkül is.” [GE, 29]* *„A jó vívó szinte milliméterre érzi az ellenféltől való távolságot: hol van biztonságban, pengéje hegye honnan érheti el éppen ellenfelét, mi az a legkisebb hátrálás, amivel még elvonhatja magát ellenfele pengehegyétől... A jó vívó mindig elég közel van ellenfeléhez, hogy találhasson, s valahogy mindig távol, hogy őt eltalálják.” [DU, 44]*

Ha jó a távolság és van egy rés, akkor egy sima, minden felesleges mellékmozdulat nélküli akcióval jó eredménnyel tudunk támadni. Ellenfelünket új rések nyitására is kényszeríthetjük, ezzel bővebben a cselek megvitatása során foglalkozunk majd (22. edzés). Viszont, ha egészen biztosak szeretnénk lenni az eredményben, akkor az előző két feltétel mellett teljesülnie kell egy harmadiknak is. Tempóban kell támadnunk! Köznapi értelemben a tempó lehet zenei mű előadásának sebessége, valamilyen cselekvés irama, üteme, sebessége. Lássunk, hogy a vívásban miként használjuk a *tempó* szakkifejezést, ez azért is fontos, mert a hagyományörző vívók egy része vagy helytelenül, vagy a *régi, középkori* felfogás szerint értelmezi a tempót. Tehát célravezető megismerni annak modern értelmezését.

*„A tempó a legfontosabb fogalom a vívásban. Olasz szó, szó szerinti fordítása időt, pillanatot jelent. Kétféle értelmezésben használjuk. Egyik értelme szerint egy vívómozdulat megtételéhez szükséges időt, egy ütemet jelent. (Pl. tempókülönbség, egy tempóban esett találatok stb.) Másik, fontosabb értelmezésében: tempó valamely vívóakció megindításához alkalmas pillanat; másként az ellenfél tehetetlenségi pillanata.” [DU, 44]*

*„Mikor sikerülhet tehát a támadásom? Ha ellenfeletem meglepem vele és eltalálom azt a pillanatot, amikor tehetetlen. Az időnek ezt a kis töredékét, amely a vívói akció keresztülvitelére alkalmas pillanatot foglalja magában... tempónak nevezzük. (...) Ez az időpont lélektanilag véve a meglepetés, fizikailag véve pedig a tehetetlenség pillanata.” [GE, 148]* *„Tempót kaphatunk tehát akkor, ha ellenfelünk figyelme elterelődik, ha ellankad és ha ideges mozdulatokat végez.” [GE, 152]* *„Ha ellenfelünk szellemileg másfelé van elfoglalva, pl. ügyel állása vagy mozgása pontosságára, vagy egy vívóakció megkezdése előtt, annak előkészítésével foglalkozik (...), a figyelme egy-egy pillanatra elterelődik... Ha a figyelemnek ezt... (a) kihagyását eltaláljuk, ez lesz reánk nézve a kedvező pillanat, a tempó, vagyis ellenfelünk lélektani tehetetlenségének pillanata.” [GE, 151]*

Fontos tudni, hogy van fizikai (kézről, lábról vett tempó (11. edzés)), illetve pszichikai tempó. Lukovich könyvének *A tempóérzék* c. fejezete igen részletesen tárgyalja a témával kapcsolatos kérdéseket. [LU, 99-105]

### ***Vívásbiztonság:***

A 3. edzés anyagában már volt szó a pástról. A sportvívók mindig egyenletes, vízszintes felületen gyakorolnak és versenyeznek, ami készülhet fából, linóleumból, gumiból, műanyagból, fémből, fém szövettel vagy fémházisú egyéb anyagból. Külön feltétel, hogy a pást „*ne jelentsen - főleg lejtéssel vagy világítással - előnyt vagy hátrányt az ellenfelek egyikének sem.*” [VI, 14. cikkely] A történelmi vívás gyakorlói nem páston - viszonylag keskeny és hosszú küzdősávon (~2 m x 14 m) -, hanem küzdőtéren vívnak, melynek pontos mérete és alakja szabályrendszerként változik. A grundvívás viszonylag mostoha edzőkörülményei rákényszerítik a vívókat arra, hogy a legváltozatosabb felületeken (fű, aszfalt, kőlapok, apró kavics, sáros felület stb.) tudjanak hatékonyan mozogni, és mindig az adott felület sajátosságaihoz igazítsák a technikai repertoárt. Történelmi érdekességgé tekinthető, hogy a japán *Kendo kyohan* (1909), mely a korabeli katonai vívások képzését szabályozta, előírta az esti, viszonylagos sötétségben történő vívás gyakorlást.

Fontos tudatosítani, hogy edzésterünk a gyalogos vívás megismerése szolgál, csak áttételesen alkalmas lovassági kardvívás gyakorlására. Annak, aki a lovassági változatot szeretne tanulmányozni, tudnia kell, hogy ez alapnak teljesen jó, de utána már azokat a történelmi vívókönyveket kell keresnie, melyek részletesen foglalkoznak a lovon történő vívással.

A gyakorlóeszközök rendszeres ellenőrzésének fontossága már az első edzésen említésre került. Remélhetőleg mostanára már mindenki saját gyakorló karddal rendelkezik. A gyakorlás intenzitása és a heti edzésszám függvényében 1-2 hónap (15-20 alkalom) után ki kell cserélni a vívóeszközök polifoam bevonatát, mert a teljesen összetört polifoam cső már csak látszat védelem nyújt. Egy ilyen eszközzel - a megszokott sebességgel és erővel - bevitt csapás komoly zúzódást okozhat, a könnyen sérülő ujjcsontok repedéséhez, töréséhez vezethet. Érdemes-e bevállalni egy értelmetlen sérülést, ami akár hetekig is akadályozhatja a hatékony edzést? Természetesen, nem! Rögtön ki kell cserélni a sérült polifoam réteget, hiszen fillérekről van szó!

## ***10. edzés***

**Fontos:** Edzés előtt elengedhetetlen a bemelegítés, edzés után pedig a levezetés, nyújtás.

### ***Keresztlépések vonalban tartott karddal***

Mostanra már ismerjük a felsőtestre irányuló legfontosabb támadásokat: fej-, mell-, has-, oldalvágást, külső és belső arcvágást és a szúrást. Minden vágásból végezzünk el 2 darabot kistávolságról egy improvizált „vágóbábun”<sup>63</sup>, utána csere, ezt követően kitöréssel kell végrehajtani a vágásokat.

#### **Keresztlépések**

Eddig a keresztlépéseket csípőre tett kézzel végeztük. A TT kardot vesz a kezébe, feláll vívóállásba és előrelép keresztlépéssel, 2-3-szor megismétli. Utána hátralép keresztlépéssel, megismétli párszor, közben ügyel arra, hogy a súlypont ne emelkedjen, és megközelítőleg azonos lépésekkel történjen az előre- meg a hátralépés. A következő sorozatban, vívóállásban

---

<sup>63</sup> A továbbiakban a *vágóbábu* alatt mindig egy rögtönzött eszközt fogunk érteni, mert nem valószínű, hogy a grundvívás gyakorlása közben lehetőségünk lenne egy *igazi* vágóbábut használni, kivéve ha barkácsolunk egy ilyen oktatási segédeszközt.

a TT vonalat mutat, és így végzi a fenti lépéseket. A későbbiekben különösen a hátrafelé végzett keresztlépés lesz hasznos, miközben vonalban tartjuk a pengénket. Ezzel a mozdulattal egyszerre fenyegetjük a támadó ellenfelet és hátralépéssel tartjuk a távolságot. Érdemes kipróbálni egy koordinációs gyakorlatot: vonalban tartott pengével egy fél keresztlépést tenni hátrafelé, a jobb láb épp csak érinti a talajt a bal lábfej mögött, és innen rögtön egy kitörést végezni.

### **Elmélet:**

„Vágásnak nevezzük a kardunkkal... az ellenfél egy részébe vitt lendítést, amely... a kard élével vagy fokával érinti a test célbavett felületét. A vágás szabályos, ha a penge lapjának mozgási síkja egybeesik a vágás irányával. Nem helyes vágás tehát az, ha a kardot ferdén tartva, annak lapját ráejtem az ellenfél testére, jóllehet előbb az élével érintem is a testét. Lappal adott ütések nem vágások, azokat **a sportszerű vívásnál sem volna szabad számítani.** Éles karddal végzett mérkőzésnél, párbajnál, minthogy semmi komoly következménnyel nem járnak, még kevésbé számítanak.” [GE, 93] Korábban már meghatároztuk, hogy egy polifoamos gyakorlószabályán hol található a „fokél”. A harci pengéken ez egy 10-30 cm-es kiélezett pengereszt jelentett a pengehát hegyhez közeli végén. Hutton *Cold Steel* (1889) c. könyvében olvashatjuk, hogy a pengevájat - köznyelven *vércsatorna* - végétől a hegyig tartó pengehát szakasz volt kiélezve, ami átlagosan 20 cm fokélet jelentett. Az olimpiai sportkardokra az alábbi szabály érvényes: „...a penge hátának első harmadával végrehajtott vágások, amelyeknek neve fokvágás...” [VI, 409. cikkely] (88 cm / 3 = 29 cm). Mivel az olimpiai kardvívásban egy találatjelző készülékre bekötött eszközökkel folyik a küzdelem, így ennek a szabálynak már csak elméleti jelentősége van. A találatjelző nem tudja megkülönböztetni a kard élével, fokával vagy netalán lapjával bevitt találatokat, „...a lappal adott találatai is érvényesek.” [ZA, 39] Ezekre a részletekre a 23. edzés anyagának tanulmányozása során lesz szükségünk.

### **Játék:**

Egy fontos mérőföldköhöz érkeztünk: már ismerünk jó pár támadást, illetve a háromszögelő háritási rendszert, ezért itt az ideje, hogy kipróbáljuk a szabadvívást, pontosabban annak egyik változatát, amikor a kijelölt fél csak támad, a társ pedig csak védekezik. Ez a változat inkább szabadvívásszerű<sup>64</sup> gyakorlatnak tekinthető. [OZ, 225]

A vívók felállnak tercállásba és üdvözlík egymást. Szokjuk meg, hogy az edzés elejét és végét jelző üdvözlésen kívül, a szabadvívás megkezdése előtt is *mindig* üdvözljük egymást a kardunkkal. A gyakorlat legegyszerűbb változatában a kijelölt fél csak fej-, mell- vagy oldalvágással támadhatja a társát, miközben egy kitöréssel csökkent a kettőjük közötti távolságot. Utána ki lehet próbálni egy másik változatot, mikor is további támadásokra is van lehetőség: külső és belső arcvágás, hasvágás.

*Szúrás nincs, semmilyen formában!*

A másik félnek természetesen védenie kell a támadásokat, de saját akciót még nem indíthat. Három vágás után a kezdeményezés automatikusan átkerül a védekezőhöz. Először helyben érdemes kipróbálni a kötött szabadvívást, utána már mozgás közben a vívóvonalon. A következő szinten a védekező fél visszatámadhat, ha sikeres volt a védeke: *a)* ugyanazzal, mint az ellenfele (pl. a TT fejevágással támad, a társ kvinttel véd és szintén fejevágással támad vissza), vagy *b)* valami más vágással. Ha a visszavágás sikertelen volt, akkor az eredeti támadónak van még további 2 támadási lehetősége. Sikeres visszatámadáskor automatikus csere és a támadónak van még 2 vágása. A pontok számolása még nem annyira fontos, inkább az akciók sikerességét vagy sikertelenségét érdemes kielemezni.

---

<sup>64</sup> Asszószerű.

Mivel mindig csak az egyik edzőtárs támad, ezért nem valószínű, hogy túl sok „együttes” lenne. Ha mégis, akkor ki kell deríteni az okát. Itt válik hasznossá a jegyzetelés: segít a fejlődésben, a vívói gondolkodás kialakításában.

A következő változatban ki kell jelölni egy „pástot”, pl. egy 2 x 14 m vívósávot, krétával az aszfalton vagy takarószalaggal a teremben. A pást határain belül a vívók szabadon mozoghatnak: lépéssel, kitöréssel, lépés-kitöréssel közelíthetik meg az ellenfelüket, és az eddig megismert *vágásokat* alkalmazhatják támadásként. Érvényes találati felület: a felsőtest csípővonalig, minden tiszta találat 1 pontot ér és 5 pontig folyik a küzdelem. Minden találat után meg kell állni és a TT bemondja a felek aktuális pontszámát. *Nincs kijelölt támadó!* Most már biztosan meg fognak jelenni az „együttesek”, ilyenkor meg kell állni és ki kell elemezni, hogy mi okozta. Ehhez a 8. edzés elméleti részének *Együttesek* szakaszában leírt sportszabályokat lehet használni.

### **Elmélet:**

Hogyan küzdjük az együttesek ellen?

Egész pontosan az együttes támadások és kettős találatok ellen. Erre több módszer létezik:

- *büntetés*: egyes csapatoknál annyi fekvőtámaszt kell végezni, ahány együttes történt az adott küzdelem során; nem hinném, hogy ez lenne az ideális megoldás, hiszen az amúgy is erősen igénybe vett vállövet tovább terheljük, és az még inkább elmerevedik; megfontolandó a pénzbüntetés vagy valamilyen fájdalmas „büntetés” ideiglenes alkalmazása;
- *jutalom*: minden potenciálisan „együttest” eredményező helyzet felismerése és elkerülése legyen valamilyen módon jutalmazva;
- *felnőtt gondolkodás*: annak felismerése, hogy ez tényleg egy komoly probléma, hisz rossz, primitív és - harcművészeti szempontból - „önvesztélyes” víváshoz vezet;
- *kijelölt támadó*: lásd a fenti szabadvívás leírását.

A vívástanulás során fontos átlátni az egész rendszert: mi az a technikai, taktikai és egyéb ismeretanyag, ami elengedhetetlenül szükséges a minőségi kardvívás gyakorlásához. Ez abban is segít, hogy egy adott időpontban viszonylag egyértelmű legyen, hogy a tanulási folyamat mely szakaszában lehetünk.

### **„Kardakciók rendszerezése**

*A legbonyolultabb akció is visszavezethető azonban arra a néhány egyszerű - a vívás építőköveit jelentő - mozgulatra, amelyek a vívás alapvető akciót jelentik. Ezek:*

*1. az iskolavívás alapgyakorlatai:*

- a) az egyenes vágás (szúrás),*
- b) a háritás - vágás (szúrás),*
- c) a háritási rendszerek,*
- d) a vágás (szúrás) - háritás - vágás (szúrás);*

*2. a pengetámadások:*

- a) a kötések,*
- b) az ütések;*

*3. a pengekerülések:*

- a) a váltó- és kitérő vágások (szúrások),*
- b) a szög vágások és kitérő szög vágások;*

4. a cselek (cseltámadások, cselriposztok);
5. a megismételt támadások;
6. az átvett támadások;
7. a közbetámadások;
8. a második szándékú támadások;
9. cseles közbetámadások;
10. a kontratempo <sup>65</sup> képezik.” [GA, 86]

Hasznos tudni, hogy milyen tanulási görbe mentén haladunk majd a vívás elsajátítása során: iskolavívás (technikai alapok, fenti felsorolás) - konvencionális gyakorlatok (ellenálló partner, választási lehetőség, egyre több taktikai elem) - fokozatos szabadvívás (egyre nagyobb szabadság az akciók kiválasztásában) - szabadvívás más vívóiskolák képviselőivel - versenyzés. Fontos, hogy „a modern iskolafelfogás az oktatást komplex módon építi fel. Nem várja meg az összes technikai elem biztos elsajátítását, hanem már az egyes technikai elemek megtanulása után is, tehát viszonylag hamar él az asszószerű körülmények teremtésének lehetőségével. Ez meggyorsítja a taktikai érést, a küzdelemre való felkészítést, az oktatást, a gyakorlást pedig érdekesebbé, színesebbé teszi.” [GA, 133]

#### **Vívásbiztonság:**

A szabadvívás során különböző pontozási rendszereket lehet használni: a) az érvényes találati felület bármely részére bevitt találatért azonos pontszám jár, jellemzően 1 pont, b) fontossági sorrend van felállítva: egy sikeres fejbágás vagy -szúrás 3 pontot ér, egy törzsvágásért (mell, oldal, has vagy hát) 2 pont jár, a végtagok megvágása 1 pontot ér. Véleményem szerint mindkét változatot érdemes kipróbálni. A modern sportvívás az a) pontozási rendszert alkalmazza, de harcművészeti szempontból a másik rendszer némileg jobban modellezi a valóságot.

**Fontos!**

Érdemes elolvasni a 66. lábjegyzetet.

#### **Edzésterv a lábmunka gyakorlásához**

Természetesen csak megfelelő bemelegítés után szabad végezni a gyakorlatokat.

Terhelési szint: *könnyű* [+]

Lépés előre: 5-10 db x 2 sorozat

(Az 1. sorozatot érdemes lassan, meg-megállva végezni, ellenőrizve a végrehajtás szabatoságát; puhán, utána egyre gyorsabban és folyamatosan.)

Lépés hátra: 5-10 db x 2 sorozat

(A gyakorló saját maga dönti el, hogy 5 db előrelépés végrehajtása után kényelmesen visszagyalogol a kiindulási pontra és innen folytatja, vagy növelni kívánja a gyakorlás intenzitását, és 5 db előrelépés után rögtön 5 db hátralépés következik, utána újra 5 db előrelépés és végül 5 db hátralépés.)

Kitörés: 5-10 db

Kettős lépés előre: 5 db x 2 sorozat

Pihenésként keresztlépés előre: 5 db, hátra: 5 db

---

<sup>65</sup> „Bármely cseles közbetámadásba végrehajtott közbetámadásnak (feltartó szúrás vagy kezelővágás) „kontrotempo” a neve.” [TG, 217]

Lépés-kitörés: 5-10 db

Átlagos időtartam: 6-7 perc

Terhelési szint: *közepes* [++]

Lépés előre: 5-10 db x 3 sorozat

Lépés hátra: 5-10 db x 3 sorozat

Kitörés: 10-15 db

Kettős lépés: 5 db x 3 sorozat

(Keresztlépés előre: 5 db, keresztlépés hátra: 5 db) x 2 sorozat

Lépés-kitörés: 10-15 db

Átlagos időtartam: 12-13 perc

Terhelési szint: *nehéz* [+++]

Lépés előre: 5-10 db x 4 sorozat

Lépés hátra: 5-10 db x 4 sorozat

Kitörés: 15-20 db

Kettős lépés: 5 db x 4 sorozat

(Keresztlépés előre: 5 db, keresztlépés hátra: 5 db) x 2 sorozat

Lépés-kitörés: 15-20 db

Keresztlépés előre: 5 db, keresztlépés hátra: 5 db

Átlagos időtartam: 15 perc

Egy átlagos méretű szobában (3,5 m x 5 m) már teljesen jól lehet gyakorolni a fenti lábmunkát, a szoba átlója mentén simán el lehet végezni 10 db normál előrelépést. Egy sorozat elkezdése előtt érdemes kimérni a vívóállást, az adott sorozat végén szintén hasznos lehet a vívóállás ellenőrzése. Az egyenletesebb terhelés érdekében a gyakorlatok egy részét végezhetjük fordított vívóállásban is (21. edzés).<sup>66</sup>

*Emlékeztető:*

A következő 10 edzés (11-20.) főrészének átlagos időtartama **40** perc; a heti edzésadag egy közös és egy önálló vívóedzésből áll (összesen: heti 2 edzés).

## **11. edzés**

***Átmenetek (hárítás, meghívás). Egyenes vágás: kézről vagy lábról vett tempó***

A hárítási átmenetek (6. edzés) rövid átisméltése: a TT újra megmutatja az átmeneteket, utána az edzőtársak önállóan elvégzik 5-10 átmenetet, ezt követően egymásnak vezényelnek. Pl. „*Kvart*”, erre a társ végrehajt egy pontos kvarthárítás a kiindulási helyzetből, szintén 5-10 átmenet, a sorozatok után az edzőtársak szerepet cserélnek. A vezényszavas 2 sorozat után következhet a jelekkel vezényel változat. Ezek a jelek lehetnek apró kardlendítések egy rés felé, jelezve, hogy ezt a részt kell lezárni egy hárítással. Pihenésként a jelző társ leteheti a kardot, és csupán a tenyere élével mutathatja, hogy melyik részt kell lezárni. Az átlagos hárítások helye viszonylag pontosan meg van határozva, ellenben a meghívások esetében a vívó határozza meg, hogy mekkora meghívást mutat. A hárítási

---

<sup>66</sup> Nem lehet véletlen, hogy ilyen lelkesen folyik az edzés! Hajrá! (A 10. edzés D-jegyzete.)

átmenetek mintájára az edzőtársak gyakorolják a meghívások közötti átmenetek gyakorlását. Nem érdemes túl nagy meghívásokat venni, bőven elég, ha egy adott meghívásban a penge láthatóan messzebb van a vívóvonaltól, mint az azonos rést védő háritásban. Végül olyan átmeneteket is ki lehet próbálni, amikor egy meghívásból megyünk át háritásba és fordítva.

A 4. és 9. edzés során már foglalkoztunk a tempóban történő támadás fontosságával, most a fizikai tempó egyszerűbb lehetőségeit fogjuk megismerni. „...Találhatunk tempót az ellenfél öntudatos mozdulatainál is, pl. amikor előrelép, meghívást csinál, kötésbe megy át, váltást hajt végre stb. Ezeknél és hasonló eseteknél a támadásra alkalmas pillanat az, amikor az ellenfél mozgását végzi, mert amíg azt be nem fejezte, nem képes más, esetleg egészen ellenkező mozgásba átmenni. Ez a tehetetlenség igazi pillanata, amelynek keletkezését ellenfelünk egyrészt a mozdulatával okozta, másrészt az arra fordított figyelmével még fokozta”. Természetesen nem egyszerű dolog észrevenni és kiaknázni ezeket a tempólehetőségeket, mivel nekünk is időre van szükségünk az akciónk végrehajtására (felismerni - eldönteni - végrehajtani). „A folytonos gyakorlat (rutin) azonban meghozza lassankint azt az érzést, amellyel szinte előre megsejtjük az ellenfél szándékát.” [GE, 152]

### Egyszerűbb tempólehetőségek (Tempó (2. rész))

#### Kézzől vett tempó

„A találatot ilyenkor azalatt kell adni, mialatt az edző egyik meghívásból egy másikba átmegy, vagy ha a tanítvány pengéjén vett érintkezést egy meghívásba menetellel megszünteti. Az edző a mozdulatot kezdje lassan, majd fokozatosan gyorsítsa fel. A mozdulatok eleinte nagyobbak, szélesebbek legyenek, hogy a kezdő ne csak tempóban induljon, hanem tempón belül találjon is. Később erre a segítségadásra már nincs szükség. A cselekvésre alkalmas időtartam optimális mértékű "szűkítése" gyorsabb cselekvésre készíti a haladókat.” [GA, 87]

A TT vívóállásban olyan távolságra van az edzőtársától, hogy kvart meghívásból át tud menni tercbe, miközben nem érinti a másik pengéjét, a szintén vívóállásban levő társ pedig a mozgás megindulásakor fejbágást hajt végre úgy, hogy lehetőleg még az átmenet befejezése előtt találjon, majd visszamegy vívóállásba. 5 db vágás után csere.

A kistávolságra álló TT kvart meghívásban, belülről érinti a társ tercben tartott pengéjének felső egyharmadát, egy kis szünet után átmegy terc meghívásba, a penge elengedése után a társ mellvágást hajt végre kézzől vett tempóra, majd visszamegy tercállásba. 5 db vágás után csere.

A TT kvint meghívásban, középtávolságra az edzőtársától. Megvárja, amíg a másik feláll vívóállásba és ellenőrzi annak szabatoságát. Utána átmegy terc meghívásba, erre a mozdulatra a társ mellvágást végez kitöréssel. 5 ismétlés utána csere. Kvintből átmenet kvartba, erre a társ oldalvágással válaszol. 3-5 ismétlés utána csere. Kvintből tetszés szerint terc vagy kvart meghívásba megy a TT, erre a társ egy megfelelő vágással reagál.

#### Lábról vett tempó

„A tempóalkalmat az edző előrelépésének első fele szolgáltatja. A lépést kezdje feltűnően, hangsúlyosan, s amennyiben szükséges, kezdetben még térben és időben is megnyújtottan. (A tempó felismerését a kéz- és lábmozgások elnagyolásával könnyíthetjük meg a kezdők számára.)” [GA, 87]

Nagyávolságról a TT kellőképpen nagy és lassú lépést tesz előre, ügyelve arra, hogy terc meghívásban tartott pengéje ne zavarja meg a támadást (teljesen szabad vívóvonal), a társ a lépés kezdése pillanatában egyenes, jól határolt (test)szúrás hajt végre kitöréssel, majd visszatér tercállásba. 5 db szúrás után csere. Ugyanez mell- és fejbágással.

„Ezek a gyakorlatok azonban, ha nem is nyújtják a valódi, a szabadvívásban előforduló akcióképtelenségi állapot pillanatát, alkalmasak arra 1., hogy a vívót állandóan a feszült



*figyelem állapotában tartsák, s 2.”, hogy a kínálkozó tempóalkalom észlelése után ösztönösen gyorsan elhatározást és cselekvést váltssanak ki; „ennek következtében alkalmasak arra is, hogy a minden emberrel nagyobb vagy kisebb mértékben veleszületett tempóérzéket kicsiholják... sok ilyen gyakorlatozás pedig fejleszti, nagyobbra neveli ezt a képességet.” [TG, 85]*

#### *Ellenőrzés:*

Vívóállásban, kard nélkül végezzünk kaszálós gyakorlatot (3. edzés). Ha kaszálás közben stabil marad a vívóállásunk, akkor megfelelő a talajfogásunk. Időről időre érdemes elvégezni ezt az ellenőrzést. Mint már tudjuk, az enyhe sarokemelés tovább fokozza a gyakorlat nehézségét. Lássunk egy másik, hasznos egyensúly gyakorlatot: *„Alapállásban lábujjjállás, 3-4 ütemen keresztül ereszkedés guggolásba és gyors felállás. Gyors leguggolás és lassú emelkedés állásba.”* [LU, 125]

#### *Játék:*

A vívótársak felállnak középtávolságra egymástól, a TT lassú átmeneteket végez egyik meghívásból tetszőleges másik meghívásba. Amikor a társ érzékeli, hogy az adott meghívás végpontjából a TT elindult egy másik meghívás felé, akkor támadjon egy résbe, szintén nem túl gyorsan, hogy a TT-nek legyen ideje a szabatos hárításra. Ezt követően mindketten visszatérnek a kiindulási helyzetbe, 5 db támadás után csere.

#### *Elmélet:*

##### Kézjelek (1. rész)

Gyakran van arra szükség, hogy gyakorlás közben a TT kézjelekkel tudassa - pontosan mit is vár a társától. Egyrészt fontos szempont, hogy szabadvívás közben a vívó elsősorban vizuális jelekre hagyatkozik, kisebb mértékben a pengeérintkezésből származó észlelésekre, és a legritkábban hangokra. A kézjelek hasznosak lehetnek hideg időben, amikor a fejevd belsejében történő páralecsapódás miatt érdemes kerülni a vezényszavakat, a hosszabb magyarázó részeket. Nincs szükség túl sok jelre, íme néhány példa: *„Mélyen bele”* jelzés, amikor a TT nyitott, vízszintes, a talaj felé fordított tenyerével lefelé mutat, hogy mélyebb vívóállást szeretne látni; *„Lépj közelebb”* jelzés, a TT maga felé fordítja a tenyerét és közelíti a testéhez, *„Távolodj”* jelzés, az előző ellenpárja a társ felé mutató tenyérrel. Fontos találni egy egyezményes jelet arra, hogy *„Maradj helyben, ne tégy semmit, magyarázni megyek hozzád”*. A szabadvívás során is szükség lehet pár jelre a találatok, együttesek stb. jelzésére.

#### *Az X-vágás nyomában*

Egyes szablyavívók néha arról vitáznak, hogy vajon a huszár hatvágás, hétvágás vagy egyéb X-vágás képviseli az igazán autentikus magyar kardvívó hagyományt. Mások egyenesen valami - hihetetlenül különleges - *magyar sajátosságnak kiáltanának ki a hatvágást*. Érdemes alaposabban és érzelmi túlfűtöttség nélkül megvizsgálni a kérdést.

A legfontosabb vágási irányokat feltüntető ábrák mindig is szerepeltek az európai vívókönyvekben: Fiore dei Liberi (~1404), Philipppo Vadi (~1485), Achille Marozzo (1536), Joachim Meyer (1560-70), Heinrich von Gunterrodt (1579), Salvator Fabris (1606), Jakob Sutor (1612), Theodori Verolini (1679) és Francesco Antonio Marcelli (1686)<sup>67</sup>. Giacomi di Grassi (1570) is megemlíti a hatvágást, mint a csukló erejének és hajlékonyságának növelésére szolgáló gyakorlatot. Ebből a felsorolásból Marcelli könyve különösképpen

<sup>67</sup> Lásd <http://www.hroarr.com/the-onion-vor-nach-flow-exercises-part-6/>

érdekes, mivel ez az első olyan európai vívókönyv, melyben már foglalkoznak a szablya használatával.

A lista hossza jól mutatja a vágásábrák népszerűségét a hosszúkard-, rapír- és egyéb vívással foglalkozók körében. Egyértelmű, hogy jóval az újkori huszárság, mint önálló lovassági csapatnem, megjelenése előtt már készültek olyan vívókönyveket, melyekben szerepeltek ilyen ábrák. Ezért nehezen elfogadható a magyar huszárság bármilyen elsőbbsége ebben a kérdésben.

Ezek az ábrák nem tartalmaznak semmiféle titkos tudást, csupán a legalapvetőbb (!) vágási irányokat mutatják be, ami egy adott vívórendszer teljes tudásanyagának egy apró töredékét képezi. A hatvágás egyik legkorábbi magyar említése Erdélyi János *Magyar közmondások könyve* (Pest, 1851) című gyűjteményben található: „3430. *Megtette a hat vágást. Azaz megtette, a mit kell. – A hat vágás igen híres. A magyar gyermek mindennél inkább igyekszik ezt megtanulni, mint a huszár fő mesteriségét. Szerintök a huszár első vágást tesz a ló jobb füle mellett le és oldalvást hátra, a másodikat ugyanott alulról fölfelé, a harmadikat a ló bal füle mellett fölfelé, a negyediket ugyanott lefelé, az ötödiket feje fölött körül kanyarítva, a hatodikat szúrással előre. Első négy vágással védi lova kantárát és vágja oldal felőli megtámadóját; az ötödikkel védi magát hátulról, a hatodikkal előre tör s támad. – Ez a hat vágás falusi magyarázata.*” Ebben az esetben a hatvágás nem is pontosan hat vágás, hanem 5 vágás és 1 szúrás. Akit részleteiben érdekel a téma, annak érdemes beleolvasni pl. a *Gyakorlati szabályzat a Magyar Királyi Honvéd Lovasság számára* kiadványokba (2. kiadás, 1889; 3. kiadás, 1917 utánnyomás).

Összegzőképpen elmondható, hogy véleményem szerint nincs „igazi” és kevésbé „igazi” hatvágás, mert ez koronként is változott, illetve egy adott korban is voltak egymással versengő rendszerek, amelyek eltérő vívókonceptió, számozás stb. mentén szerkesztették meg ezeket az ábrákat. Természetesen fontos megismerni a különböző vágási sémákat, de nem érdemes túl nagy jelentőséget tulajdonítani nekik, hiszen ez olyan, mintha arról folyna komoly tudományos vita, hogy az abc első hat vagy hét betűjét kell megtanulni ahhoz, hogy valaki tudjon olvasni. Talán érdemes a többi betűvel is foglalkozni?!

### **Vívásbiztonság:**

A vágások végrehajtásakor ne legyen csuklózás!

Alapállásban felállunk a vívóvonalra és vonalat adunk, tehát kezünk 2. kéztartásban, a kard hegye, markolata, a kéz, a könyök és a váll a vívóvonal felett helyezkedik el vízszintesen. (Vívószablya használatakor ez csak megközelítőleg lehetséges - a penge és a markolat ellentétes íveltsége miatt. A markolat, a kéz, a könyök és a váll a vívóvonal felett lesz, a kard hegye pedig kissé balra, de ugyanazon vízszintes síkban.) Ellenőrzésképpen meg lehet fogni bal kézzel alulról a jobb könyököt, ezzel rögzíthető a könyök vívóvonal feletti helyzete. Miközben a csuklónk semmilyen irányba sem hajlik, hanem megtartja a kiindulási helyzet szögét, csak az alkar hossz tengelyi forgatásával is be tudjuk vezetni a kardot a megfelelő részbe. Végezzünk fej-, mell- vagy oldalvágásokat. A vágás tényleges végrehajtásához egy kissé meg kell emelni a kard hegyét (visszaemelés), és utána vágni. (A visszaemelésről és az egyenes vágási lendítésekről lásd a 45. edzés anyagát.) Ha könyökből irányítjuk a kardot, akkor magasabb szintű pengevezetési szabatossággal rendelkezünk majd, még egy nehezebb gyakorlókard esetén is. Oldalvágás után végezzünk mellvágást, vagy fordítva, a lassú és szabatos mozgás közben figyeljük meg a könyök, felkar helyzetét. Utána ki lehet próbálni a külső és belső arcvágást, végül az utolsó sorozat: külső arcvágás, mell-, oldalvágás és belső arcvágás. Természetesen a könyök mozoghat fel vagy le, miközben a vívóvonal felett marad.

## 12. edzés

### Hárítás és támadás

„A pengevédés után közvetlenül adott szúrást vagy vágást... általánosan elfogadott vívói nyelven: *riposztnak* nevezzük. A *riposztokat* adhatjuk egyetlen mozdulattal, egyenes vagy lendített vágással, egyenes szúrással... kötött szúrással, végül adhatjuk egy vagy több csellel.” [GE, 128]

„A *hárítás* - vágás tulajdonképpen didaktikai gyakorlatcsoport. Célja: a *riposzt* előkészítése, a *védés-vágás* egymásutánjának, összekapcsolni tudásának a begyakorlása. Az edző kezdetben lassú, jól látható, határozott mozdulattal csak jelezze, hová fog vágni... s csak ezt követően vágjon tényelegetesen. A gyakran teljes ütemnyi kihagyást kezdőknél nemcsak a *parád <védés>* kijavítására, de a *hárításból* a *vágásra* való felkészülés is megköveteli.” [GA, 91]

„Kezdetben nem hiba, ha a mester előbb véteti fel a védőállást s miután meggyőződött, hogy az korrekt, hajtja végre a vágást és *riposztot*at. De később mindig csak résbe vágjon és követelje, hogy a tanítvány csak az utolsó pillanatban vegye a védést. Pl. ha azt akarom, hogy tanítványom kvintvédést csináljon, előbb egy másik állásba helyezem (szekondba vagy kvartba) s én indulok pengémel a résbe, egyúttal figyelve azt, hogy tanítványom ne vegye túl korán, vagy elkésve a védést.” [GE, 132] „...Nagyon fontos, hogy az edző a vágás után nyújtott karral a vágás véghelyzetében maradjon. Ez elősegíti a hárítást követő vágások technikailag helyes indítását.” [GA, 92]

Ezt a gyakorlatot már ismerjük, hisz ez tulajdonképpen a 8. edzés „*ijesztgetős*” játéka, áltámadások nélkül. Kezdetben a hárítások után először kitöréssel fogunk vágni, mert ez a végrehajtási mód fejleszti jobban a kéz-láb koordinációt, illetve több időt hagy az adott akció kivitelezésére, mint a helyből történő vágás. Később pedig megfogadjuk Gerentsér tanácsát: „...a visszavágást helyből eszközöljük. Indokolása egyszerű. A támadó akkor van legjobban kitéve a találat lehetőségének, amikor egy sikertelen, vagyis jól védett támadás után kitörésben van még, vagy abból éppen visszaindul. Ezt a pillanatot kell felhasználni a *riposztra*, tehát amikor még vívóállásunkból elérhetjük ellenfelünket, a nélkül, hogy kitörést kellene végeznünk. Ha a kellő pillanatot elmulasztottuk, a gyorsan visszavonuló ellenfelet már legföljebb kitöréssel érhetjük el... Minden igyekezetünk és tudásunk ellenére megtörténhetik, hogy ellenfelünk (különösen, ha nálunk jobb, vagy legalább is olyan jó vívó) sikerül a *riposzt* elől megszöknie... Ebben az esetben egyetlen eszköz a kitörés és a vele kapcsolatos *riposzt*. Az ilyen esetek azonban kivételek...” [GE, 128]

A tényleges gyakorlás előtt hasznos a védés helyzetéből önállóan gyakorolni a különböző vágásokat, mivel eddig mindig vívóállásból vágtunk, tehát mindig megközelítőleg a tercvédés helyzetéből indítottuk a támadásainkat. A tercvédés után gyakoroljuk az oldal- és fejbégást; a kvartvédés után a fej-, has- és mellvágást, illetve a külső és belső arcvágást. A kvintvédés után pedig az oldal- és mellvágást, először helyben, utána meg kitöréssel. Példa: megállunk vívóállásban, olyan távolságra a társunktól, hogy ne zavarjuk őt önálló gyakorlása közben, veszünk egy kvartvédést, a hárítás véghelyzetének elérése utána haladéktalanul fejbégást végzünk. Utána vissza vívóállásba, újabb kvart, de most hasvágás lesz a *riposzt*. Így át lehet venni az összes felsorolt kombinációt.

A társak felállnak egymástól középtávolságra, a TT kitöréssel fejbégást végez, a társ kvinttel hárít, a sikertelen támadás után a TT rögtön kvint meghívásba megy át és feláll. A társ megvárja a mozdulat végét és szintén kitöréssel visszavág (oldal- vagy mellvágással) és feláll. 3-5 db támadás után lazítás és csere. A következő gyakorlat során a TT mellvágást végez kitöréssel, a társ kvarttal véd, a sikertelen támadás után a TT terc meghívásba megy és feláll. A társ megvárja a mozdulat végét és szintén kitöréssel visszavág (fej- vagy mellvágással) és feláll. 3-5 db támadás után lazítás és csere.

Pihenésként végezhetünk egy egyszerű egyensúlyfejlesztő gyakorlatot („ujjnézés”): megállunk fél vívóállásban, tehát a jobb talp és bal sarok közötti távolság alig 1 lábfej, a térdek nyújtva vannak, a testsúly a bal lábon van, a bal kezünk a csípőnkön. Emeljük fel és nyújtjuk ki a jobb kezünket a mennyezet felé; a jobb lábunkkal lökve magunkat, kezdjük el balra forogni a bal lábunkon, miközben folyamatosan a magasba tartott jobb mutatóujjunkat nézzük. Az elején ne vigyük túlzásba, 2-3 teljes forgás után nyerjük vissza az egyensúlyunkat! Ismételjük jobbra, fokozatosan növelve a forgások számát.

Ha már elfogadható szinten megy az ujjnézés előtti, két gyakorlat, akkor meg kell próbálkozni azzal, hogy a visszavágás helyből történjen, tehát vágásunk a TT felállása közben találjon. Középtávolságon maradva a TT kitöréssel fejbágást végez, a társ kvinttel hárít, a sikertelen támadás után a TT kvint meghívásba megy át és feláll. A társ nem várja meg a mozdulat befejezését, hanem helyből visszavág (oldal- vagy mellvágással). 3-5 db támadás után lazítás és csere. A következő gyakorlat során a TT mellvágást végez kitöréssel, a társ kvarttal véd, a sikertelen támadás után a TT terc meghívásba megy és feláll, a társ nem várja meg a mozdulat végét, hanem helyből visszavág (fej- vagy mellvágással), közben a TT feláll. 3-5 db támadás után lazítás és csere. Ha egy adott visszatámadásnál nem sikerült felállás közben eltalálni a társunkat, akkor megpróbálhatjuk őt kitöréssel elérni.

### **Lábmunka:**

A TT megáll középtávolságra a vívótársától, kvint meghívásban. A társnak három lehetséges változatra kell felkészülnie:

- a) a TT kvintből tercbbe megy és előrelép, ekkor a társ karnyújtással fejbágást végez, még hozzá úgy, hogy a vágás közben nem hajol előre;
- b) a TT helyben végzi az átmenetet kvintből tercben (és nyitja a rést), ekkor a társ kitöréssel végzi a fejbágást;
- c) a TT egy hátralépéssel végzi a résnyitást és a társ egy lépés-kitöréssel egybekötve hajtja végre a fejbágást.

4-5 résnyitás utána csere. Ha már jól megy a gyakorlat, akkor azt is ki lehet próbálni, hogy a TT más és más rést nyit az előre-, a hátralépés során, illetve amikor helyben marad.

### **Elmélet:**

Vágásábra (2. rész)

Képzeld el, velünk szemben egy függőleges, átlátszó üvegtábla van elhelyezve, aminek a túlsó oldalán, normál vívóállásban áll az edzőtársunk. Az 5. edzésen megismert *Meyer-kör* egy átlátszó fóliára nyomtatott ábraként is megjeleníthető, amit tetszőlegesen mozgathatunk ezen az üvegtáblán. Ekkor az ábra *O* pontja nemcsak a szemben álló vívó hasán helyezhető el, mint az a tükörben látható, hanem akár az ornyergén is, tehát a (C) jelöli az ellenfél belső arcára irányuló vágást, a (G) a külső arcvágás. Természetesen az ábra középpontja a vívótárs térdére is áthelyezhető, akkor belső és külső lábtámadás lesz a fenti irányoktól.

Együttesek a barantában

Mivel a grundvívás egyik fontos célkitűzése a hatékony szabadvívás mihamarabbi elsajátítása, ezért nyilvánvaló az együttesek elleni harc szükségessége. Ha nem eléggé tudatosan folyik a vívás, akkor a korlátozásoktól fokozatosan szabaduló edzőtársak óhatatlanul „ösztönös”<sup>68</sup> stílusban fognak küzdeni: elnagyol, széles mozdulatokkal, és rengeteg együttesel „fűszerezve”.

---

<sup>68</sup> A régi vívókönyvek (Arlow, Gerentsér) a *naturalista* kifejezést használták az ilyen vívókra.

Lássuk, hogy miként kezeli a baranta szablyavívás szabályrendszere az együtteseket (a teljes szabályrendszer a 16. edzés során kerül ismertetésre). „*Öt folyamatosan elért együttes találat esetén a küzdelem pontállása lesz a végeredmény*” - írja az OBSZ<sup>69</sup> vívószabályzata, és azt is fontos tudni, hogy az ilyen együttes találatokért nem jár pont. Az „5 együttes”-szabály teljesen jó, csak azzal van gond, hogy minden pontszerző találat után mindig *újraindul* az együttesek számlálása. Egyértelmű, hogy a versenyzőket semmi sem ösztönzi azok számának csökkentésére, illetve az együttesek miatt a mérkőzések néha túlságosan elhúzódnak. Az utóbbi jelenséget egy egyszerű példával lehetne bemutatni: minden tiszta támadásért járjon 1 pont; egységesen minden találat - pontszerzés vagy együttes - 1 egységnyi idő alatt történik, és nincsen üresjárat. Kissé képletszerűen az egész folyamatot így lehetne leírni: A1, 4=, B1, 4= (az egyik versenyző tisztán talált, amit 4 együttes követett, egész addig, míg a másik versenyzőnek is sikerült pontot szereznie, utána újra 4 együttes következett). Folytatva az elméleti küzdelem leírását: A2, 4=, B2, 4=; A3, 4=, B3, 4=; A4, 4=, B4, 4=; A5, és az A versenyző nyer. Tehát egy ilyen extrém esetben 41 időegységre volt szükség a küzdelem eldöntésére. Ugyanakkor, ha a szabály úgy rendelkezne: „*Öt együttes találat után az aktuális pontállás lesz a küzdelem végeredménye*”, akkor már: A1, 4=, B1, 1= állásnál (7+1 időegység) az első tiszta találat (is) dönthetné el a küzdelmet, vagy netalán döntetlennek kellene minősíteni az asszót.

Később a szabadvívások során több változatot is érdemes kipróbálni: 3-5 együttes után mindketten kiesnek a versenyből vagy 0 (netalán -1) pontot kapnak egy körmérkőzés csoportban. Az ilyen módosítások rákényszerítik a vívókat arra, hogy sokkal taktikusabban vívjanak, csak megfelelő előkészítés után támadjanak, és az aktuális tudásukhoz képest igyekezzenek lecsökkenteni az együttesek számát.

### ***Vívásbiztonság:***

A szúrás megfelelő kontrollal történő elsajátítását segíti a következő gyakorlat. A TT fejezdében és gyakorló kard nélkül megáll laza pihenőállásban, kistávolságra a vívóállásban levő társtól. Mellmagasságban a társ felé fordítja az egyik tenyerét, aki puhán megszurja. A támadónak meg kell tanulnia, hogy épp csak a felületet érintse meg, hiszen ha túl nagy erővel támad, egy viszonylag merev pengével, akkor a „vágóbábunak” fájni fog a szúrás. Egy idő után lehet variálni a feladatot: jobb vagy bal tenyér, magasabban vagy alacsonyabban tartva. Kezdetben a TT-nek nem érdemes túl mereven tartania a kezét, hiszen számítani kell arra, hogy a társ esetleg túl erősen fog szúrni. Ilyenkor a tenyér apró hátrahúzásával lehet csökkenteni a találat erejét. 10-15 szúrás után csere. Ha már kellőképpen puhán tud szúrni a társ, akkor a testszúrásokat is lehet gyakorolni, vigyázva a bordákra, szegycsontra, kulcscsontra, és persze kerülve a társ ágyékát.

## **13. edzés**

### ***Támadás, háritás és visszatámadás***

A *támadás - háritás - támadás* (THT) az iskolavívás legfontosabb gyakorlatcsoportja, a Gellér-Tomanóczy-könyv leírása szerint: „*A tanítvány vágását a mester háritja és visszavágást (szúrást) jelez a megfelelő nyitott résbe. A tanítvány a jelzett vágást kitörésben háritja, egyidejűleg visszatér vívóállásba és kitöréssel végrehajtott vágásával a gyakorlatot befejezi.*” [ZA, 63] Az előző edzésen már foglalkoztunk a gyakorlatcsoport második felével

---

<sup>69</sup> Országos Baranta Szövetség, valamint Litkei Máté *Huszárvágás* c. könyve.

(*hárítás - támadás*), most annak első részét (*támadás - hárítás*) fogjuk gyakorolni, végül a teljes gyakorlatot (THT).

#### Támadás és hárítás

A gyakorlásra történő ráhangolódás érdekében hasznos önállóan gyakorolni a különböző vágások utáni védekeket. Oldalvágás után vegyünk kvint- vagy tercvédést, hisz abból indulunk ki, hogy egy adott részbe (oldal) támadtunk, mivel az ellenfelünk kvint vagy kvart meghívásban volt és innen fej- vagy oldalvágással fog támadni. Fejvágás után gyakoroljuk a kvart- vagy tercvédést, mellvágás után pedig következhet a kvint-, kvart vagy tercvédés. Törekedjünk a vágások és a hárítások szabatos, határolt végrehajtására.

A vívók felállnak egymástól középtávolságra és a társ kitöréssel fejvágást végez, a TT kvintvédelemmel hárítja a támadást és visszatámad fej-, mell- vagy oldalvágással, amit a társ a megfelelő véde alkalmazásával hárít. 3-5 db támadás után lazítás és csere.

#### Támadás, hárítás és (vissza)támadás

##### Változatok

A) a TT nem védi a vívótárs első vágását (kistávolság):

A vívótárs terc vívóállásból puhán fejet vág, utána megáll a fejvágás véghelyzetében; ez lehetőséget ad a TT-nek a vágás szabatoságának ellenőrzésére (mennyre feszül a társ válla; a hárítólap helyzete; mivel történt a vágás: hegygel vagy a penge felső harmadával); a társ fejvágása után a TT oldalvágással támad, amit a társ tercvédelemmel hárít és utána külső arcot vág, a legvégén vissza tercéllásba.

A vívótárs tercéllásból puhán oldalvágást hajt végre; a társ oldalvágása után a TT fejet vág, amit a társ kvintvédelemmel hárít, majd fej-, mell- vagy oldalvágással támad vissza, és újra feláll vívóállásba.

A vívótárs tercéllásból puhán mellvágást végez; a társ mellvágása után a TT szintén mellet vág, amit a társ kvartvédelemmel hárít, majd fejvágással, külső vagy belső arcvágással támad vissza, és újra feláll vívóállásba. [GA, 96]

Kezdetben azért kell hagyni a találatot ülni, és úgy folytatni a gyakorlatot, mintha hárított volna, „mert a vívók ismerte kezdő vágásaik sorsát, azokat gyakran visszafogottan, mintegy második szándékkal hajtják végre. A védekek kezdetben teljes, később pedig időnkénti kihagyása rászoktatja a tanítványokat a vágások... határozott, a találatbevitel szándékával történő végrehajtására.” [GA, 95]

B) a TT ténylegesen védi a vívótárs első vágását (középtávolság):

A TT kvint meghívásból tercebe nyit, a társ a nyitásra kitöréssel fejvágást végez, amit a TT kvintvédelemmel hárít, és egy kis előrelépéssel oldalvágást végez, a társ kitörésből felállva tercvédelemmel hárítja a vágást, a TT a sikertelen támadást követően hátralép, erre reagálva a társ kitöréssel külső arcot vág, majd feláll vívóállásba.<sup>70</sup> [GA, 96]

A TT kvart meghívásból tercebe nyit, a társ a nyitásra kitöréssel fejvágást végez, amit a TT kvintvédelemmel hárít és megvárja, míg a társ feláll vívóállásba (szándékos hiba). Utána kitöréssel mellvágást végez, amit a társ, stabil vívóállásban könnyedén tud hárítani kvartvédelemmel. A TT felállása közben a társ helyből fejet vág. Ha már nem tudja elérni a TT, akkor kitöréssel végrehajtott fejvágással zárja a sorozatot. 2-3 sorozat után csere. Az egész gyakorlat érdekesebbé és asszószerűvé válik akkor, ha pl. a B) változat első sorozatában a TT a kvintvédelem után véletlenszerűen mell-, has- vagy oldalvágással támad vissza, illetve a társ második támadása során szabadon választhat a fejvágás, a külső és belső arcvágás közül.

<sup>70</sup> Kardírással: | T 53!; t a nyitásra k(f) | T5) .l> (o); t k felállva 3) | T l<; t k (;f) (T = TT, t = társ).

### **Játék:**

A 10. edzés anyagában leírtak alapján lehet szabadvívni. Most már nincs kijelölt támadó, a szúrás kivételével, minden megismert vágást lehet alkalmazni a csípővonal feletti, találati felület támadásakor. Ha túl sok lenne az együttes, akkor térjünk vissza ahhoz a változathoz, amikor az egyik vívó a támadó, a másik a védekező fél, aki köteles előbb védeni a támadást, és csak utána indíthatja a saját akcióját.

### **Elmélet:**

A technika gyakorlásának fontosságát állandóan szem előtt kell tartani. „...*Nem tudom eléggé ajánlani a vívónak, hogy az egyszerű támadásokat egyezményes gyakorlatok alakjában szünet nélkül gyakorolja. A sok iskola és egyezményes gyakorlat hozzászoktat bennünket a mély álláshoz, amely az eredményes támadásoknak elengedhetetlen feltétele s amely lassanként a nehéz vívóakciók fáradalmi között valóságos pihenő állás lesz... Aki tempóérzéssel és technikai tökéletességgel rendelkezik, annak az első szándékú támadásai többnyire sikerülnek... Amennyiben első szándékú támadásunknál a helyes pillanat kiválasztását elhagyjuk, a sikerhez még nagyobb gyorsaság és szabotosság kell, mint a tempóban keresztül vitt támadásnál.*” [GE, 194] Ugyanakkor az is fontos, hogy minden edzés végén legyen egy kevés játék, hiszen - valljuk be - a technika gyakorlása eléggé unalmas tud lenni, így a játékkal, később pedig a szabadvívással tudjuk jutalmazni a szorgalmas gyakorlást.

„*A képzett versenyvívónak vívói értéke négy tényezőtől áll. Ezek a technika, a tempó, a taktika és az erkölcsi erő. A technika a testhelyzetek szabotosságára, a lábmozgások és a kardvezetés tökéletes és villámgyors keresztülvitelére (...) tanít. A tempó elmélete és gyakorlata arra nyújt felvilágosítást, hogy a vívóakciókat mely időpontban kell végrehajtani, hogy azok sikerüljenek. A taktika megismerteti azokat a módokat és elveket, amelyek szerint a technika és tempó fegyvereit az ellenféllel szemben alkalmazni kell. Az erkölcsi erő magában foglalja mindazokat az emberi tulajdonságokat: bátorság, akaraterő, önbizalom és önuralom, amelyek nélkül a vívás nem művészet és nem sport.*” [GE, 147] Eddig már foglalkoztunk a technikai végrehajtás szabotosságával (7. edzés), a tempóval (9. edzés), tehát azzal, hogy miként és mikor támadjak, most a taktika lesz megvitatva.

„*A taktika a siker érdekében kifejtett, a küzdő felek vívóerőinek, a befolyásoló tényezőknek, a küzdelem változó körülményeinek józan, elfogulatlan, ésszerű kiértékelésével, mindezek összehangolásával kialakított és korrekt eszközök alkalmazásával megvalósított elgondolások összessége.*” Egy laikus számára a taktikai érzék és a vívói gondolkodás tartalmilag egyet jelentenek, pedig egy szakértő tudja, hogy az előbbi „*egy ösztönös, megfoghatatlan, lenyűgöző, elragadtatást kiváltó rögtönzést jelenít meg, míg az utóbbi inkább a tudatos, megfontolt gondolkodás térbeli*” megjelenése. „*A taktikai érzék adottság, azzal születni kell, azt adni nem lehet; de lehet és kell tanítani magát a taktikát.*” [SZ, 244]

Egy kis ízelítő a vívói gondolkodás fejlesztésére Szabó László könyvéből. Miután elsajátítottuk a fejbágás végrehajtásának technikáját, akkor felállunk terc-meghívásban, nagy vívótávolságra egymástól, és elkezdhetjük a fejbágás taktikailag lehetséges változatainak gyakorlását:

- a) ha a társ előrelépésére a TT mozdulatlan marad, akkor a társ kitöréssel fejet vág;
- b) ha a társ előrelépésének kezdetére a TT hátralépéssel távolságot kezd nyitni, akkor lépés-kitöréssel fejet vág a társ;
- c) ha a TT előrelép, akkor a társ kitöréssel fejet vág, és itt már *közbetámadásként* szerepel az egyszerű fejbágás;
- d) ha a társ előrelépéses vagy ugrás-kitöréses, fejbágásos támadása elől (tercbe maradva) a TT hátralép, akkor a társ újra fejet vág, tehát *támadást ismétel*;

- e) ha a TT egy oldalvágást végez a társ tercére, akkor az fejet vág, és ekkor mint *visszavágást* alkalmazza az egyszerű fejvágást;
- f) ha a TT egy kvint meghívással előrelép, akkor a társ egy hátralépéssel reagál. A TT terccel hátralép, erre a társ lépés előre + kitöréssel fejet vág, s ezzel egy *átvett támadást* hajt végre;
- g) a társ terc meghívással lép előre, erre a TT röviden elővág a keresztvasra kívülről, mire a társ az érintkezés után kitöréssel fejet vág. Taktikailag egy *második szándékú támadás* befejező akkordja lett az egyszerű fejvágás.

Az ilyen rávezető gyakorlatokkal fokozatosan át lehet venni az iskolavívás alapgyakorlatait, később a cseles és pengetámadásos stb. gyakorlóanyagot. [SZ, 250] Már rögtön a vívástanulás elkezdésekor érdemes foglalkozni a taktikai elemek magyarázatával, párhuzamosan a technikai képzéssel.

## 14. edzés

### *Alsó hasvágás. Vonalak. Kötések* (1. rész)

Ha alaposabban megvizsgálunk egy vágásábrát (Meyer-kör, 5. edzés), akkor láthatjuk, hogy szinte mindegyik vágásnak van modern megfelelője. Kivételt képez a jobbról lentől balra felfelé tartó vágás: (D) vagy (3), ami lehet pl. hasvágás lentől felfelé. Időközben az is kiderült, hogy Zarándi könyvében (1989) is „rejtőzködött” egy igen hasonló, más könyvben nem említett vágás: „*A hasvágást akár lappal, de esetleg éllel is érdemes balkezes ellen alulról felfelé leírt félkörrel a terc alá is tanítani versenyzőknél.*” [ZA, 61] Illetve Gerentsér is megemlíti a mellék kézhelyzetek felsorolásakor: „*Az alulról felfelé balra rézsút vezetett traverzonénél<sup>71</sup> használják az olasz vívók.*” [GE, 57] A legegyszerűbben egy Meyer-kör segítségével tanítható ez a vágás.

Otthon, gyakorlószabályával a kezében a TT feláll alapállásban a Meyer-kör előtt, a vonalban tartott pengéje hegyével megérinti az *A* pontot, és a bal lába hátralépésével feláll terc vívóállásba. Ekkor a hegy az *A* pont magasságában van a talajtól, a *B* pont felett, innen egy kvart meghívásnak megfelelő mozdulattal a hegy, megtartva a talaj feletti magasságát átkerül a *H* pont fölé. Innen éllel végezzen (H) vágást, egészen addig, amíg a kard hegye egy átmérőnyire (*R*) nem távolodik el a *D* ponttól, ebben a véghelyzetben a penge vízszintes helyzetben lesz. Forgassa az öklét a 4. kézhelyzeten túli pozícióba, illetve a könyökét mozgassa a vívóvonal fölé. Ebben a helyzetben a tenyere felfelé, a hüvelykujja jobbra mutat, az alkarja majdnem vízszintes, és a vívóvonal felett helyezkedik el (kiindulási helyzet), a hegy jobbra lefelé mutat, és innen éllel végezzen egy (D) vágást a *H* pont irányába. Ez az alsó hasvágás. Érdemes többször megismételni a (H) és (D) vágásokat.

Ha ütemezéssel már jól megy ez a mozdulat, akkor tercállásból, egy félkörívszerű mozdulatot, rögtön vigye kiindulási helyzetbe a kardját és végezzen (D) vágást. Idővel már nem szükséges ilyen nagy mértékben eltávolodni a vívóvonaltól, és sokkal szűkebben is lehet vágni, ehhez elég kívülről követni a *BCD* ívet és indítani a vágást. Edzésen a TT először kistávolságról egy vágóbábun mutatja be a mozdulatot, utána szemből a társán. Ha szükséges, akkor további szögekből is be lehet mutatni a vágás végrehajtását. Helyből: 5 vágás, utána csere. Kitöréssel: 5 vágás, utána csere.

<sup>71</sup> „*A húzott vágás neve: traverzone, melyet az olasz iskola főleg mell- és hasvágásoknál alkalmaz, vagy majdnem függőleges irányban lefelé, vagy vízszintes irányban jobbról balra, de alkalmazza rézsútosan is jobbról balra alulról fölfelé.*” [GE, 97]



### Vonalban tartott penge

A lazán nyújtott karral tartott penge hegyének kb. a társ mellkasa irányába kell mutatnia. Az alapállás pengehelyzete (2. edzés, *Üdvözlés* szakasz) és a vonalban tartott kard között annyi a különbség, hogy az utóbbinál az alapállás tompaszöge az egyenes felé tart, gyakorlatilag a penge az alkar folytatása; beszélhetünk felső és alsó vonalról. *„Ha a vívóvonal felett kinyújtott jobb kar és a kard vízszintesen van és a kard hegye a jobb vállunk előtt van, akkor azt mondjuk, hogy a kard felső vonalban van, ha pedig a kinyújtott jobb kart úgy tartjuk részsút lefelé, hogy a kardhegy csípőnk előtt áll, akkor a kard alsó vonalban van.”* [AR, 19] Egy másik megközelítés szerint: *„Ha a penge a szúrásra érvényes felületnek felső harmadára irányul, a penge felső vonalban, ha alsó harmadára, alsó vonalban van.”* A két lehetséges pengevonallal között található a *középvonal*. A vívó szabadon dönthet, hogy a markolatot 2. vagy 4. kézhelyzetben tartja, miközben a pengéje vonalban van. [DU, 19] Ha a vonal megjelölést jelző nélkül használjuk, akkor általában felső pengevonalat szoktunk rajta érteni.

A kötések gyakorlása előtt érdemes felidézni a penge részeit (1. edzés).

### Kötések (1. rész)

*„A vonalban álló ellenfelet csakis a pengén keresztül lehet megtámadni. A támadást megelőzően pengéjét - kötéssel vagy ütéssel - el kell téríteni a találati felület elől.”* Pengetámadások nemcsak vonalban, hanem meghívásban, vagy állásban levő vívóval szemben is lehet alkalmazni. Ekkor nem a konvenciók kötelezettsége miatt, hanem a védekezés megnehezítése miatt támadunk így. [GA, 97]

*„Ha ellenfelünknek a vonalban tartott, vagy a vonalhoz közelálló pengéjét kardunknak valamelyik állásával (kvart, terc stb.) érintjük és vele kapcsolatban maradva, egy kissé a vonalból eltoljuk, ezt a műveletet kötésnek nevezzük. A kötés hatásosságát azzal biztosítjuk, hogy pengénk erősebb részével, kb. a közepével, vagy valamivel a hegyhez közelebbi részével fogjuk meg ellenfelünk gyengéjét, vagyis pengéjének a felső harmadrészét. Nem ajánlatos egészen a végéhez közel keresni az érintkezést, mert a reá következő nyomás alatt az ellenfél pengéje könnyen kisiklik. Kötés ugyanannyi van, mint ahány meghívás (prím, szekond, terc, kvart, kvint).”* A kötéseknek abban hasonlítanak a meghívásokra, hogy az ellenfélnek felajánlunk bizonyos réseket, hogy majd ezek ellen intézzen támadásokat. *„Ha mi kötjük az ellenfél pengéjét, akkor saját kötésről, ha pedig fordítva történik, az ellenfél kötéséről beszélünk. A kötések eleinte középtávolságról hajtjuk végre.”* [GE, 102] Elvként elmondható, hogy kötésnél *„az ellenfél pengéjét úgy kell megfognunk, hogy azt uraljuk. Ez a művelet csak akkor sikerül, ha pengénk erejével vagy közepével az ellenfél pengéjének gyengéjét kerítjük hatalmunkba.”* [GE, 178] Ez az erőfölény elve.

### Rávezető gyakorlatok:

- a) a TT vonallal megközelíti a társ terc vívóállását. Kisebb szünetek beiktatásával, legrövidebb úton a vívótárs csupán érintse meg a TT pengéjét, alkalmazva az erőfölény elvét, tehát a megfelelő szakaszt a megfelelő szakasszal. Érintés alatt azt értjük, *„amikor két penge egy pontban hang- és helyzetváltozás nélkül érintkezik, célja a felderítés, az ujjak érzik, hogy az ellenfél mereven vagy lazán fog-e.”* [ZA, 72] Ennek érzékeltetésére a TT - miközben megközelíti a másik pengéjét - fogja egyszer erőteljesebben a kard markolatát, máskor pedig lazábban. A társ próbálja kitalálni: az adott pillanatban milyen erővel fogja a markolatot, ha nem megy elsőre, akkor több apró érintéssel végezze a felderítést.
- b) a TT érintse meg a vívóállásban levő társ pengéjének a közepét. Élfordítással a társ induljon kissé a kvart háritás irányába, majd engedje, hogy a TT enyhe nyomással visszavigye a pengéjét tercbe.
- c) az erőfölény bemutatásához a TT érintse meg saját pengéje erősével a nyújtott tercvédésben (ekkor a társ könyöke a szokásosnál távolabb van a testétől, a penge hegye pedig lejjebb)

vagy vonalban álló társa pengéjének gyengéjét. A TT próbálja különböző irányokba mozgatni a másik kardját: balra vagy lefelé, ha belülről érint, jobbra vagy lefelé, ha kívülről. A társ igyekezzon ellenállni. Ezzel bemutatásra kerül az ellenfél pengéje felett megszerzett irányítás hatékonysága.

- d) a fenti erőfölény megtartása mellett - a saját penge erőse a másik penge gyengéjével vagy közepével érintkezik - a társ most két kézzel markolja meg a kardját, már amennyire ez lehetséges a markolat hossza miatt. Ha nincs elég hely, akkor a bal kezével fogjon rá a jobb csuklójára, így növelve kardfogása erejét. A TT egy kézzel, lazán tudja majd irányítani a társ pengéjét, annak ellenére, hogy az edzőpartner ellenáll. A különböző fizikummal rendelkező vívótársak kipróbálhatják, hogy mi az a pengehelyzet, amikor még tudják irányítani az erősebb társ pengéjét.

A kötések először kistávolságról, ütemezve érdemes megtanulni: 1. ütem: érintkezés az ellenfél pengéjével, 2. ütem: maga a kötés, az ellenfél pengéjének az eltolása. Ezt a mozdulatot a másik pengéjének a közepéig kell végezni<sup>72</sup>, a kötés befejezésekor pedig indul a támadás. A kötések további tanítási sorrendje: közép- és nagytávolság. Mivel minden esetben a TT lesz a kötés kezdeményezője, ezért ezek az ő saját kötései, a nevüket pedig a kötés irányába eső védekről kapták.<sup>73</sup>

#### Kvartkötés

A TT feláll kistávolságra a társától, aki erősen markolva<sup>74</sup>, vonalban tartja a kardját. Az elején könnyítésként a TT ne pontosan a kijelölt vívóvonalon álljon, hanem attól egy tenyérnyire jobbra. Ekkor a társ pengéje nem a mellkas közepére mutat, hanem a bal váll felé. A tercvédés helyzetéből indulva a TT pengéje közepével, belülről megérinti a társ kardjának gyengéjét (1. ütem), egy olyan mozdulattal, mint átmenetet végezne kvartvéde felé. Közben ügyelve arra, hogy meglegyen az élfordítás, és az érintkezés során ne kerüljön túl közel a másik penge hegyéhez, hiszen ekkor az ellenfél könnyen megghiusíthatja a kötési szándékát. Utána a TT, miközben fenntartja az érintkezést, kardját a társ pengéjének közepéig tolja előre (2. ütem), eltávolítja az érvényes támadási felületet fenyegető hegyet (az balra mozdul el), és ezzel a sportvívásban jogot szerez a támadásra. Esetünkben ez lehet külső arc-, fej- vagy mellvágás. A támadás után a TT feláll vívóállásba. 5 kötés után csere. Érdekes szempont: „...*kötésnél a penge eltávolítását kissé nehezítsük, éreztessük.*” [ZA, 73]

#### Terckötés

A TT feláll kistávolságra a társától, aki erősen markolva, vonalban tartja a kardját. Az elején könnyítésként a TT ne pontosan a kijelölt vívóvonalon álljon, hanem attól egy tenyérnyire balra, tehát ekkor a társ pengéje nem a mellkas közepére mutat, hanem a jobb váll felé. A tercvédés helyzetéből indulva a TT pengéje közepével, kívülről megérinti a társ kardjának gyengéjét (1. ütem), egy olyan mozdulattal, mint tercvédésből egy nagyobb terc meghívásba akarna átmenni. Közben ügyelve arra, az érintkezés során ne kerüljön túl közel a másik penge hegyéhez, hiszen ekkor az ellenfél könnyen megghiusíthatja a kötési szándékát. Utána a TT, miközben fenntartja az érintkezést, kardját a társ pengéjének közepéig tolja előre (2. ütem), eltávolítja az érvényes támadási felületet fenyegető hegyet (az jobbra mozdul el), és már támadhat is a TT egy oldalvágással. A támadás után a TT feláll vívóállásba. 5 kötés után csere.

<sup>72</sup> „*Előrehaladó, surlószerű mozdulattal hajtjuk végre, hogy az így keletkezett résbe vágjunk...*” [ZA, 73]

<sup>73</sup> „*A kötések aszerint nevezzük el, amilyen irányba végezzük azokat: terc, kvart...*” [ZA, 73]

<sup>74</sup> „*A mereven tartott alsó vagy felső vonal (esetleg a nyújtott terc...) ellen használjuk.*” [ZA, 73]

Ha már jól mennek a kötések, akkor a társ már jobban behajlított karral is állhat, tehát nemcsak vonal ellen lehet kipróbálni a kötések végrehajtását, hanem pl. nyújtottabb tercállás ellen. A jobban behajlított kar arra rákényszeríti a társát, hogy a kötés hangsúlyosabban haladjon előre. [GA, 100]

Ezt követően a fenti kötések középtávolságról végrehajtva fogjuk megtanulni. Ebben az esetben az ütemezés sorrendje: érintkezés, kötés, a penge irányítása az adott vágásnak megfelelően, végül a vágás kitöréssel. „Az első két ütem, később az utolsó kettő összevonható. Utána folyamatosan gyakorolható.” [ZA, 73]

Pihenésként a társak önállóan végezzenek egyensúlyfejlesztő gyakorlatokat: négyütemes guggolás lábujjállásból (11. edzés), „ujjnézés” (12. edzés), vagy mérlegállás egy lábon.

### **Lábmunka:**

Terhelési szint: könnyű (lásd a 10. edzés utáni lábmunka edzésterveket)

### **Elmélet(morzsa):**

Baranta szablyavívó versenyeken viszonylag ritkán látni kötések, pengeütéseket annál inkább (16. és 17. edzés). A kötések alkalmazása a sportvívásban is csökkent, ilyen pengetámadásokat ritkábban látni, mint régen, ennek ellenére előfordulnak szép akciók, melyekben kötések is vannak. Nem mellékes szempont, hogy a kötések ragyogó pengevezetési gyakorlatok, azért érdemes foglalkozni velük. [ZA, 73]

## **15. edzés**

### **Kötések (2. rész). Hátraugrás**

„Minthogy a vívásnál rendszerint nagy távolságról támadunk, támadásunkat természetesen előrelépéssel kell bevezetnünk. Tehát most az a kérdés, hogy mely pillanatban fogjuk meg a pengét. Sokan úgy teszik, hogy előbb végrehajtják a pengefogást és csak azután az előrelépést, mások fordítva végzik ezt a műveletet. Véleményem szerint egyik sem jó: az előbbi esetben nagyon távol vagyunk az ellenféltől, tehát pengéjét nem uralhatjuk, az idegeire nem hathatunk, s ő a pengefogás alól könnyen ki is szabadulhat; a második esetben pedig távolságunk megrövidítése alatt alkalmat adunk a közbetámadásra. A két mozdulatot tehát úgy kell végrehajtani, hogy a lépés előre és a pengefogás egybeolvadjon.” [GE, 178]

A társ feláll tercállásba nagytávolságra a TT-től, aki megkéri, hogy a megszokott vívóállásból vegyen nyújtott tercet, mely közel van a felső vonalhoz. Ekkor a TT előrelép jobb lábbal, és rögtön megfogja a társ pengéjét kvarttkötéssel, karját kissé előre nyújtva, de nem teljesen. A következő pillanatban a TT már hozza is előre a bal lábát s ezzel egyidejűleg pengéjét előreviszi, miközben csekély mértékben fokozza a nyomást a társ pengéjére, tehát a kötés a lépés alatt történik. Amint a bal láb talajfogásával a TT befejezte az előrelépést és a kötet, akkor azonnal egy kitörést hajt végre és fejet vág. Legalább 2-3 bemutatja az egész mozdulatsort. Utána a társ kezdi gyakorolni a kötet nagytávolságról. Ehhez a TT felső vonalban tartja a kardját, a társ csak az előrelépést és a kötetet gyakorolja. Természetesen a komoly kéz-láb koordinációt igénylő mozgás nem fog elsőre sikerülni, mert a társ már kinyújtotta a karját, de a lába meg sem mozdult, vagy túl lassan lépet bal lábával. Eleinte nem szabad törekedni a teljes gyorsaságra, inkább a lassabb, módszeresebb, esetleg ütemezett végrehajtásra kell koncentrálni. Amint már elfogadható az akció első része (előrelépés és kötés), akkor némi pihenés és néhány kitöréssel végzett fejbégzés után meg lehet próbálni az egész támadást. Ha kiderülne, hogy az egész túl bonyolult, akkor jegyezzük fel a problémákat, és próbálkozzuk később. Ha jól megy a gyakorlat végrehajtása, akkor ki lehet próbálni a kvarttkötés + mellvágás, terckötés + oldalvágás kombinációkat.

„Ha a kötést nem egyenes mozdulattal végezzük, hanem az ellenfél pengéjét felül vagy alul megkerüljük... ezt váltókötésnek nevezzük, magát a mozdulatot pedig váltásnak. Ugyancsak váltásnak nevezzük azt a műveletet is, amikor egyik kötésből átmegyünk a másikba, megkerülve az ellenfél kosarát. A váltásoknál a pengék érintkezése egy pillanatra megszűnik.” Kvartkötésből váltással átmehetünk terc- vagy kvintkötésbe, terckötésből pedig kvart- vagy szekondkötésbe. „A váltások végrehajtásánál az a szabály, hogyha tercből kvartba, vagy ellenkezőleg váltunk, akkor körszerű mozgást az ellenfél pengéje alatt, ha pedig szekondból primbe, vagy ellenkezőleg kötünk, akkor a mozdulatot a penge felett hajtandó végre. A váltásnál mind a három izület működik és minél távolabbról váltunk, a körzések annál kisebbek lesznek. A szándékolt (végső) kötészváltás előtti kötés, finomabb, mintegy álkötés legyen.” [GE, 102]

A vívótársak felállnak középtávolságra egymástól és a társ vonalba viszi pengéjét, ekkor a TT először belülről megéri a társ pengéjét (kvart érintkezés), utána egy váltással, a pengét lentől kerülve átmegy terckötésbe, és innen fej- vagy oldalvágást végez. 2-3 támadás után csere.

„Némely esetben úgy is végezhetjük a váltást, hogy az ellenfél pengéjét el sem eresztjük, akkor a váltást átvitelnek nevezzük. Leggyakrabban használt átvitelek: kvartból - szekondkötésbe, szekondból - kvartkötésbe, tercből - primkötésbe, primből - terckötésbe.” [GE, 103] (33. edzés)

„A kötés célja nem mindig a támadás, gyakran csak meghívás, vagy pengejáték a tempó keresésére, esetleg az ellenfél terveinek a megzavarása, többször az ellenfél pengéjének a vonalból való kitolása, de gyakran a támadás bevezetésére is alkalmazzuk... A kötést, mint pengetámadást akkor alkalmazzuk, ha ellenfelünk pengéjét mereven tartja.” [GE, 178]

#### Hátraugrás:

A vívó ugrások nélkül is szabályozni tudná a távolságot, „még csak azt sem mondhatjuk, hogy egyoldalú a lábtechnikája, ha az ugrásokat nem alkalmazza vagy nem ismeri. A régi törvívórendszerek közül pl. a francia iskola alig-alig alkalmazta, ugyanakkor a temperamentumosabb olaszok tanításának középpontjában ez a lábgyakorlat állt.” [GA, 32] Nem mellékes szempont, hogy egyes kezdőknek ösztönösen jól megy ez a fajta „menekülés”, pontosabban „távolságszabályozás”. Ugyanakkor jogos a kérdés: „Miért is érdemes megtanulni az ugrást, mint lábgyakorlatot?” Erre azt lehetne válaszolni, mert: a) arra készíteti a vívót, hogy azonos időben történjen a két talp talajfogása; b) hozzájárul az ügyesség fejlesztéséhez; c) növeli a lábtechnikák számát; d) lehetőség ad a vívó személyiségének legjobban megfelelő lábmunka kidolgozásához; e) jól használható előkészítésnél vagy felderítésnél; f) rövidebb tempóalkalmat szolgáltat, mint egy lépés. [GA, 32]

„A vívó a bal lábát hátrafelé lendítve jobb lábáról elrugaszkodik, majd megközelítőleg mindkét lábával egyszerre fog talajt. Ez a hátraugrás gyakrabban alkalmazott formája. A leghatékonyabb távolságnövelő lábgyakorlat az, amikor a jobb lábról eltolva magunkat a jobb lábat a bal sarok mögött gyorsan és erélyesen hátralendítjük és a bal lábbal is elrugaszkodunk, majd a két talp egyidejű talajfogásával érkezünk vívóállásba. Főleg az elővágásoknál használatos. A vívó ugyanis ezen a módon tudja magát az ellenfél támadása elől a leggyorsabban kivonni. Az ugrás legyen minél laposabb, a törzs maradjon függőleges.” [GA, 33]

Rávezető gyakorlatok: a) vívóállásban (VA) apró szökdelések helyben; b) VA, apró szökdelések előre-hátra; c) VA, apró szökdelések oldalra; d) rövid keresztlépések hátra a lábak gyorsításával, végül átugrott, lelépés nélküli keresztlépések hátra.

„A rövid hátraugrás nem más, mint egy rövid, de gyors együtemű szökkenés. Miközben a bal láb hátrafelé nyúlik, a jobb láb tolja a súlypontot hátrafelé. Mielőtt a bal talpukat letennénk, jobb lábunk sarkával hátralökjük testünket és egy ütemben elfoglaljuk a vívóállás helyzetét.

*Lassan kezdjük és lapos ívben hajtjuk végre a hátraszökkenést... A hosszú hátraugrások tulajdonképpen gyorsított, ugrásszerűen végrehajtott keresztlépés-változatok...* [SZ, 138]<sup>75</sup> Zarándi megemlíti, hogy érdemes egy kissé többet foglalkozni az ugrás-lépés, valamint ugrás-kitörés gyakorlatcsoporttal, mert azonos idő alatt hamarabb izmosodik a vívók lába, az egyensúlyukat is hamarabb megőrzi, „*valamint a kardvívásnál megnövekedett távolság miatt, később az előkészítésnél is használni tudják.*” [ZA, 27] Ugyanakkor tudni kell, hogy „*ok nélkül hátraugrani nagy hiba, mert ezáltal a hátrálásra rendelkezésünkre álló területet, melyre még nagyon rászorulhatunk, szükségtelenül megrövidítettük.*” [AR, 17] Viszont, ha az ellenfél túl erőszakosan nyomul előre, és időt szeretnénk nyerni, akkor a vonalban tartott pengével kombinált hátraugrás nem is olyan rossz megoldás.

### **Szabadvívás:**

„Szabadvívás” - pontosabban asszószerű gyakorlás - a 10. edzésen ismertetett megkötésekkel, kijelölt támadó nélkül, kiegészítve a tanult lábmunka elemekkel és a kötésekkel. A tényleges szabadvívást csak az 50. edzésen fogjuk kipróbálni, amikor már az összes megismert akcióval támadhatunk, és az ellenfél egész teste találati felületnek minősül. Addig is *szabadvívás* alatt ennek egy korlátozott változatát értjük.

### **Elmélet:**

A 8. edzés anyagában be lett mutatva a vívástanulás folyamata: kezdve az iskolavívástól, a konvencionális gyakorlatokon keresztül, egészen a szabadvívásig, és annak csúcspontjáig, a versenyzésig. Versenyeken, mérkőzések sorozatában vívók küzdenek meg egymással, hogy meg lehessen állapítani a vívói képzettségüket és rátermettségüket kifejező rangsort. A mérkőzésre az *asszó* vagy *csörte* kifejezést is használjuk. Minél többet versenyez valaki, „*minél többféle természetű és szokású vívóval mérkőzik valaki, annál többet tanul, annál több tapasztalatot szerez, mert nemcsak az egész mérkőzésből vonja le a tanulságot, hanem minden akcióból, ellenakcióból és így minden menet egy-egy jó lecke számára. Így lassanként a figyelemmel kísért gyakorlatok (amelyekről jegyzeteket is készíthet magának) útján megismerheti a különböző vívófajtákat s ha később hasonlókkal összekerül akár mérkőzésben, akár pedig versenyben, az első menetek után tisztában lesz azzal, hogy minő haditervet kell alkalmaznia.*” [GE, 233-234]

Rendkívül hasznos annak megértése, hogy egy történelmi vívó számára miért *fontos és értékes* tapasztalat a versenyzés. Nincs arról tudomásunk, hogy hazánkban az 1894-es budapesti vívóverseny előtt lettek volna komoly versenyek, ahol a különböző honi vívóiskolák tagjai összemérhették volna erejüket, illetve a külföldi vívók is megmutathatták volna tudásukat. Mindegyik iskola joggal hitte - hihette -, hogy náluk vannak a legjobb vívók, és a mesterük gyakorlatilag *legyőzhetetlen*. Ez a hibás elképzelés csak a millenniumi nemzetközi verseny (1896) után változott meg, amikor is 140 résztvevő 232 nevezést adott le, és kiderült, hogy a feltételezett magyar kardhegemónia csupán egy délibáb!

Pusztakezes „*halálos*” stílusok képviselőitől lehet hallani olyan okfejtést, hogy az általuk tanult technikák annyira hatékonyak és veszélyesek, egyszóval „*halálosak*”, hogy a versenyeket történő alkalmazásuk súlyos vagy halálos sérüléseket eredményezne, ezért nem is rendeznek ilyeneket. Szerencsére vívásban nem lehet ilyen kifogással élni, hiszen még a katonai szablyavívás keretében is volt szabadvívás. A - brit, svéd, olasz, magyar - katonai vívók olyan gyakorlófegyverekkel használtak, melyek nagyon hasonlítottak a harci

---

<sup>75</sup> Akit érdekelnek a hátraugrással kapcsolatos technikai részletek, az erről részletes útmutatást talál Szabó László könyvében.

eszközökhöz<sup>76</sup>, illetve ehhez igazított felszereléssel védték a katonák testi épségét. Ha pedig van szabadvívás, akkor semmi sem akadályozza a versenyzést, ami kiváló lehetőséget biztosít annak kiderítésére, hogy miként változik a vívó teljesítménye stresszhelyzetben (külső és belső megfelelési kényszer).

Idővel - és nagyon finoman adagolva - érdemes megismerni, hogy alkatilag miként viselkedünk hasonló helyzetben, azaz mennyire tudjuk hozni az edzési csúcsformánkat egy versenyen. Nem érdemes meglepődni azon, hogy pl. egy másik vívóstílus képviselőjével folytatott baráti szabadvívás során az átlagos edzési teljesítményünk csupán 80-90% tudjuk majd felmutatni, és egy versenyen ez - esetleg - már csak 60-70% lesz. E jelenség okaival és lehetséges ellenszereivel a 49. edzés anyagában szeretnék részletesebben foglalkozni. A következő edzések elméleti részében tüzetesen megvizsgáljuk a történelmi vívás jelenkori, főleg magyarországi versenyének leggyakrabban alkalmazott szabályait.

### **Vívásbiztonság:**

A szűraskontroll gyakorlása (12. edzés).

## **16. edzés**

### **Ütések (1. rész)**

„A leggyakrabban használt pengetámadás az elütés<sup>77</sup>, amelynél saját pengékkel az ellenfél pengéjére egy ütést mérünk abból a célból, hogy azt eltávolítsuk és ezáltal a támadás keresztülviteléhez magunknak rést nyissunk. Az elütés hatása akkor lesz a legnagyobb, ha pengénk közepével találjuk el az ellenfél pengéjének a közepét. Az elütést megindíthatjuk állásból, meghívásból és kötésből... Az elütés akkor jó, ha sikerült vele ellenfelünket meglepni és így nem tudott előre kitérni és ha olyan erős volt, hogy a megtámadott pengét a vonalból tényleg eltávolította vagy legalább a fogást erősen meglazította s végül, ha a végrehajtása lehetővé teszi, hogy utána a vágást vagy szúrást a legrövidebb úton és teljes gyorsasággal vigyük keresztül. Az elütések, mint általában a pengetámadások, az idegekre igen erősen hatnak s ha oly erősek, hogy az ellenfél kardfogását meglazítják, eredményük elmaradhatatlan.” [GE, 179] [AR, 103] Tehát az ütés már akkor is sikeres, ha a pengetámadás eredményeként meglazult az ellenfél kardfogása, és így nehezebben tudja védeni a következő támadást.

„Az elütések végrehajtásához erős ökölre, izmos és rugalmas karizmokra van szükség, mert csak ezek birtokában lehet egy rövid mozdulattal erős ütést mérni az ellenfél pengéjére. Rendkívül fontos követelmény, hogy az elütés megtörténte után kardunk ne fusson az elütött penge után, hanem az érintkezés helyén maradván, azonnal a támadás felé induljon... Az elütések gyakorlásával lehet az ököl és kar izmainak erejét fokozni... Középtávolságból az elütést nem nehéz végrehajtani, de nagy távolságból nagy ügyességet, rendkívüli gyorsaságot és jó ütemérzékeny kíván.” [GE, 180] Mint már tudjuk, fontos ismerni, hogy az ellenfél milyen erővel markolja a kardját, hiszen a lazán tartott penge ellen ütni szokás, miközben a mereven tartott pengét inkább kötéssel támadjuk. Ütésnél követelmény, hogy az ellenfél pengéjét egy ponton kell megütni, erős és *határolt* mozdulattal, ami az eredményezi, hogy a másik penge kilendül a helyéről, míg a miénk a középvonalon marad és rögtön folytatni tudja a támadást.

<sup>76</sup> Radaelli tanítványának, Del Frate százados olasz nyelvű könyvében (1868) a következő adatokat találjuk: lovassági kard: 985 g, pengehossz: 920 mm, súlypont (a markolattól mérve): 130 mm; gyakorló kard: 720 g, pengehossz: 890 mm.

<sup>77</sup> Arlow, Gerentsér az *elütés* kifejezést használja arra a vívóakcióra, amit a modern szakkönyvek *ütésnek* neveznek.

Az ilyen határolt ütés végrehajtásához az kell, hogy az akció pillanatában hirtelen erősebben markoljuk meg a kardunkat.

Lényeges technikai kérdés, hogy a penge mely részével végezzük az ellenfél pengéjének támadását? Gerentsér szerint a pengénk közepével kell támadni a másik penge közepét, ugyanakkor „*Szüts János azt írja: 'Az ellenfél vonalban tartott pengéjére az ütést a penge gyengéjének a kosár felé eső részére vagy a penge közepének a hegy felé eső részére kell végrehajtani.'* <p1+ és p2-, lásd *Kardírás*> Ez már jobban elfogadható. Véleményünk szerint a versenyvívó - bármilyen távolság jön létre a küzdelem folyamán - kell tudjon a penge gyengéjére ütni, akkor a leghatásosabb az ütés. Az ilyen ütés még akkor is hatásos, ha felderítés nélkül a mereven tartott pengét üjtük meg.” [ZA, 76] Az ütések általában vágás követi, de ott, ahol kényelmesen alkalmazható, a későbbiekben nem érdemes elhanyagolni az ütések utáni szúrások gyakorlását sem. Mint a kötések esetében, az ütések elnevezése a pengetámadás iránya szerint történik, van terc-, kvart- és kvintütés, később a prim- és szekondütést is megismerjük.

Kistávolság: a TT feláll a társával szemben, aki vonalban vagy terc meghívásban tartja a kardját. A TT apró ütögetésekkel „támadja” a másik pengéjét. „*Élfordítással, hegygel kezdve, nemcsak alkarral, de az ujjak erősebb-gyengébb befogásával.*” Csere. A TT most azzal asszisztál, hogy lazán tartja a pengéjét, és hagyja, hogy az ütés hatására kilendül a kardja, „*miközben az ütő penge az ütött helyen megáll.*” Ha az ütést vágás is követi, akkor „*az ütő penge nem áll meg, hanem az ütött pengéről elrugaszkodva vág.* Ügyeljünk arra, hogy az alkar vízszintes irányú elmozdulása minimális legyen, az élfordítás, hegygel való indítás ezt megelőzi.” Így az ellenfélnek nehezebb észrevenni az akció indulását, és csak késve tud reagálni. Középtávolság: „*az ütés, a vágás mutatása legyen az első ütem... a második ütem a kitörés.*” [ZA, 76]

A vívótársak felállnak középtávolságra egymástól, a társ felső vonalban tarja kardját. A TT tercállásból terc meghívást vesz, élfordítással, hegygel történő indítással, a penge közepével megüti belülről a másik penge gyengéjét (Zarándi ajánlása szerint az ellenfél pengéjének 2. vagy 3. hatodát), azaz kvartütés végez. A társ pengéjének kilendülése után a TT haladéktalanul fejevágást mutat, és kitöréssel elvégzi a fejevágást, feláll tercállásba. 5 db fejevágás után csere. A kvartütést külső arc- meg mellvágással is gyakoroljuk. Idővel már közvetlenül tercállásból végezzük a pengetámadást, mellőzve az előzetes meghívást.

Az edzőtársak a fenti leírás szerint helyezkednek el a vívóvonalon. A TT tercállásból vesz kvart meghívást és kívülről üti meg a vonalban tartott pengét (tercütés), és végez oldalvágást, utána feláll vívóállásba. 5 db oldalvágás után csere. Mielőtt kipróbálnánk a tercütés + egyenes szúrás testre kombinációt, végezzünk el 5 db sima szúrást kitöréssel.

Idővel érdemes gyakorolni a nagytávolságról végrehajtott ütést is, hiszen „*kitölthetjük vele azt az időt, ami a nagytávolságból középtávolságra való közelítés közben eltelik.*” [DU, 30] Erről a távolságról „*már nehezebb az elütéseknek a lábmozdulatokkal való összekötése. Szabály az, hogy az elütés abban a pillanatban már meg legyen csinálva, amikor a jobb láb után hozott bal láb a helyére érkezik. Lépés-kitöréssel összekötve pl. az első ütemben a lendületet vesszünk az elütéshez, a másodikban az elütést végrehajtjuk, a harmadikban az egyenes támadást*” végezzük. „*A karmozdulat a lábmozdulatot mindig egy pillanattal megelőzi... Az elütést célszerű valamely meghívással vagy kötéssel összekötni, mert ha a közeledésnél a karunkat a lendítéshez behajlítjuk, az elütést már azzal eláruljuk.*” [AR, 104] „*Nagy vívótávolságról a penge gyengéjével ütünk a penge gyengéjére...*” [OZ, 137]

### **Elmélet:**

Az olimpiai kardvívás egyes szabályait már korábban megismertük és alkalmaztuk a szabadvívások során. Véleményem szerint érdemes a többi, szélesebb körben elterjedt, és az egykezes történelmi vívás versenyein alkalmazott szabályrendszert is elemezni. Most az

Országos Baranta Szövetség (szabályavivás) és az Ars Ensis Vívóiskola (egykezes kard) versenyszabályait fogjuk megismerni.

### *Versenyszabályok (1. rész)*

#### **Baranta**

„A szabályokról röviden:

- a verseny szabályainak alakításában a sebzési értékek megállapítása mellett a technikai felkészítés célzott elvárásai és az imitációs eszközrendszer fejlettsége is szerepet játszott,
- az ádámcsutka, nemi szerv támadása tilos, kizáráshoz vezethet...
- a párbaj 5 pontig tart,
- a váll és az ujjak közötti terület, valamint a láb találata 1 pont,
- a fej találat 3 pont,
- a mellkas, has, hát találata 2 pontot ér,
- az ujjak, a kézfej és kéz alkar, felkar találata esetén a találatot elszenvedő köteles a másik kezébe átvenni a fegyvert (tehát a megvágott kezét nem használhatja tovább a küzdelem közben). Baranta alapelv a kétkezes képességek kialakítása!
- mindkét kéz tiszta találata esetén az ellenfél nyert,
- kézfejjvédő, alkarvéd... használata megengedett, de azok is találati felületnek minősülnek,
- együttes találat esetén pont nem jár,
- a töredékmásodpercekkor korábban bevitt találat együttesnek minősül (a találat pillanatában a másik fél csapása már megkezdődött),
- dobott fegyver nem minősül találatnak,
- elvesztett fegyver esetén a másik szabadon támadhat, de az elvesztett fegyver felvehető (ekkor a saját fegyveren a penge markolása nem minősül találatnak),
- saját fegyver vágása is találatnak minősül (kivéve a fenti esetet).
- csak az ellenfél fegyverének teljes kizárásával elért ún. "tisztá" találat ér pontot,
- 5 folyamatosan elért együttes találat esetén a küzdelem pontállása lesz a végeredmény. Amennyiben ez döntetlen, úgy döntő tiszta találatig megy a küzdelem. Az együttes találatok számolása minden pontot érő akció után nullázódik,
- a támadások ereje nincs korlátozva, de a gyors pillanatszerű reakciók amúgy sem teszik lehetővé a teljes erőből történő támadást, mivel az idővesztést okoz. A versenyeknél az ún. "fél erő" alkalmazása a leginkább célravezető. A versenyzőknek rendelkezni kell olyan fájdalom-tűrőképességgel és sportemberi magatartással, amely nem vezet sport-szerűtlenséghez,
- a találatokat elsősorban a versenyzők értékelik, vitás esetekben a küzdelmi bíró dönt. A küzdelmi szabályok betartásáért a küzdelmi bíró felelős.
- a versenyzők a találatokat (és annak helyét) kötelesek bemutatni a küzdelmet vezető bírónak.
- tilos a menekülés, intést von maga után (menekülés: 10 méternél nagyobb távolság egyirányú hátráló megtétele, az irányváltó kimozgások, elfordulások nem tartoznak ebbe a kategóriába)
- a verseny lebonyolítása, vagy a küzdelmek során felmerülő vitás esetekben a vezető bíró hoz végső döntést.”<sup>78</sup>

A fenti szabálygyűjtemény egy jól használható rendszer része, amit a megfelelő védőfelszerelés (fejvéd), és a jó gyakorlóeszköz (BSZ-4) tesz teljessé. Érdekes elgondolkodni azon, hogy „az együttes találatok számolása minden pontot érő akció után nullázódik” szabály mennyire ösztönzi a vívókat arra, hogy idővel csökkentsék az együttesek számát. Milyen gyakran vezet olyan helyzetek kialakulásához, amikor a versenyzők - különösebb

<sup>78</sup> Forrás: <http://baranta.org> (Baranta Világkupa 2012). Megtalálható [LI].



gondolkodás, védekezés nélkül - kölcsönösen „halálos” találatokat visznek be egymásnak? Mennyire vezet a mérkőzések szükségtelen elhúzódásához? (Lásd a példát a 12. edzés *Elmélet* szakaszában.)

A baranta szabályrendszer érdekes regionális változata a Felvidéki Baranta Szövetség (FBSZ) által alkalmazott szabályok: „ha megvágta az egyik kart, akkor nem köteles átvenni a másikba a szablyát; a két kar találata után nem ér véget a küzdelem (ha a pontszám elegendő, akkor igen); a kézfej és az alkar nem számít találatnak, csak a könyöktől felfelé.”<sup>79</sup>

### **Ars Ensis**

„Felszerelés: egykezes ütőkard <párnázott vívókard, PK-8>, megfelelő kesztyű (mindkét kézre), min. 350N-os vagy azzal egyenértékű vívómaszk (lehet kölcsön is, de csak ha megfelelő méretű).

Szabályok: 1 darab 7 pontos párbaj; találati felület: egész test; a kontrolltalan vívás nem támogatott, így az ez ellen vétőnek: először figyelmeztetés, másodjára egy pont levonás jár, a harmadik eset a párbaj automatikus elvesztését jelenti (az addig bevitt találatok nem negligálódhatnak); indokolt esetben a bejelzés is pontot ér a bírók döntése alapján (pl. markolatgombbal bejelzett találat, vagy egyéb, nagy erejű, de bizonyosan betaláló ütés/szúrás megállítása); dupla találatnál nincsen pont: a harmadik dupla <együttes> után mindkét fél elveszti addigi pontjait, és az első, tiszta találat dönti el a győztes kilétét. Pontozásban ez viszont már csak 3 pontot jelent.

Találatok pontértéke: nyak 4 pont; fej 3 pont; törzs, comb (térd felett) 2 pont; végtagok 1 pont; a kardot tartó kar csuklója és kézfeje 0 pont.

Pontozás: tiszta győzelem: 6 pont (kapott találat nélkül); győzelem: 3 pont; döntetlen: 1 pont; vereség: 0 pont.”<sup>80</sup>

Az AE szabálygyűjteménye egy kellemes rendszer, ahol megfelelő védőfelszerelésben és gyakorlóeszközzel történik a vívás. Kimondottan jó, hogy bünteti az együtteseket, ezzel hozzájárul a vívók fejlődéséhez, mert sokkal technikásabb vívásra kényszeríti őket. Mindkét ismertett szabályrendszerben kötelező a fejjvéd használata.

## **17. edzés**

### **Ugrás előre. Ütések (2. rész)**

#### **Ugrás előre**

„Rendkívül gyors mozdulat. A felgyorsult test mozgási energiájának lefékezése, megállítása nem könnyű feladat. Ez a magyarázat arra, hogy végrehajtására külön alig-alig kerül sor. A haladó vívó gyakorlatában még a leglazább ugrást is követi rendszerint valamilyen más távolságszűkítő forma. A mozgás a jobb alszár előrenyújtásával kezdődik. A mozdulatot lazán leszorított, tehát nem pipáló tartással a lábfej vezeti. A jobb láb munkáját rövid késéssel követi a bal láb erőteljes elrugaszkodása. A két talp kb. egy lábfejhosszúságnyi haladva előre, egyszerre fog talajt. A mozgás lassan kezdődik és rendkívüli gyorsasággal fejeződik be. Az elrugaszkodás a bal talp ujjpárnáiról megközelítőleg egyidőben kezdődik a jobb láb talaj felé indulásával.” [GA, 34] „Az ugrás előre... nem más, mint egy gyors együtemű előrelépés. A jobb lábszár lendítését, felcsapását ennél a gyakorlatnál” nem szabad megengedni. „...A rendes vívóállásnál valamivel szélesebb állásba kell érkezni. A súlypont vízszintesen haladjon

<sup>79</sup> A 2015-ös felvidéki Balassi Kupa (nyílt szablyavívó verseny) kiírása (Gömörpéterfalva, február 14.)

<sup>80</sup> Ars Ensis lovagi torna versenykiírása (Visegrád, 2013)

*előre! A végrehajítás lehetőleg zajtalan legyen! ...olyan, mint egy lapos szökkenés, minden erőlködés, nekirugaszkodás nélkül.” [SZ, 137]*

Rávezető gyakorlatként az alábbiakat tudjuk használni: *a)* dobantás: vívóállásból az ugrásnál leírt módon előrelendítjük a jobb lábunkat (pár cm-re a talajtól), majd határozott, de puha mozdulattal visszahelyezzük a talajra a vívóállásnak megfelelően. Puhán kell kezdeni a mozgást és határozottan befejezni a gyakorlatot; *b)* enyhe térdhajlítású, szűk felállású vívóállásból hajtsunk végre pár rövid és könnyed előreugrást; utána fokozatosan mélyülő állásból próbáljuk megközelíteni a tényleges előreugrás mértékét. Kezdetben az egy lábfej hosszúságú előreugrást gyakoroljuk.

A fentiek alapján a TT bemutatja a gyakorlatot. 5 db előreugrás után csere.

Ütések (2. rész), kötések és ütések összekapcsolása

*„Az ütés iránya kívülről a tercgard ellen: jobbra előre és egy kissé lefelé hajlik. Ennek az elütésnek a használata azonban eléggé veszélyes, mert igen sokszor kettős találatot eredményez, amelyet nem ritkán a támadó rovasára ítél a zsűri, azt állítván, hogy a védő terccel védett és riposztzott, vagy pengét fogott és visszavágott... Gyakorlati szempontból a legajánlatosabb elütések a tercállásra belülről (éllel vagy fokkal); szekondállásra belülről és felülről (éllel vagy még jobb fokkal), amely után igen eredményes az egyenes szűrés, vagy lendített külső arcvágás vagy fejevágás; kvint meghívásra alulról felfelé a kard fokával; kvart meghívásra jobbra felülről lefelé. Vonal ellen leghasználatosabbak a belső elütések egy kissé felülről lefelé... A régi magyar gardra az elütés alulról felfelé is használatos volt, mégpedig éllel, vagy fokkal. Ez mint párbajtámadás is elég hasznos, de nagy gyorsaságot igényel.” [GE, 180]*

Eddig főleg a vonalban tartott penge vagy nyújtottabb kéztartású vívóállás ellen gyakoroltuk az ütéseket. Érdemes kipróbálni a szokásos terc vívóállás vagy a kvart meghívás ellen is. A vívótársak felállnak középtávolságra egymástól terc vívóállásban. A TT elfordítással, hegytel történő indítással, a penge közepével megüti belülről a másik penge gyengéjét (kvartütés). A társ pengéjének kilendülése után a TT haladéktalanul fejevágást mutat, és kitöréssel elvégzi a fejevágást, visszaáll tercállásba. 5 db fejevágás után csere. A kvartütést külső arc- meg mellvágással is gyakoroljuk. A megfelelő ütőerő kikísérletezéséhez a társ jelezzen vissza, mikor érezte, hogy a kvartütés hatására meglazult a kardfogása, és egy pillanatra elveszítette a kardja feletti uralmát.

Az edzőtársak újra felállnak a vívóvonalon, mindketten kvart meghívásban. A TT tercütéssel megtámadja a társ pengéjét, és oldalvágást végez, majd feláll vívóállásba. 5 db oldalvágás után csere.

*„A mai kardvívásban a versenyzőket elválasztó nagyobb távolság szinte rákényszeríti a vívókat a kötés-ütés kombinációk alkalmazására... Az ellenfelek ugyanis a szimpla pengefogásból könnyen kibújhatnak...”* Az összetett pengetámadások segítségével a megtámadott penge az utolsó pillanatig birtokolható a közbetámadások veszélye nélkül. [GA, 105] Legcélszerűbb összekapcsolási lehetőségek: *a)* kvart kötés (érintkezés) + kvart ütés, *b)* kvart ütés + kvart kötés. [GA, 106]

### **Szabadvívás:**

Csökkentett találati felülettel (derékig) vívnak az edzőtársak. (Ez többször már nem lesz kihangsúlyozva, hiszen csak a 40. edzés szabadvívása közben lesz megnövelve a találati felület.) A szűrés kivételével minden eddigi akció engedélyezésével, a baranta szabályvívás szabályainak alkalmazásával. Tiszta, pontos kéztalálat után a kardot nem kell átvenni a másik kézbe, mivel a másik kéz fejlesztésével még nem foglalkoztunk.

## **Elmélet:**

### Versenyszabályok (2. rész)

#### **Bajvívó Magyarok**

A csoport által kidolgozott szabályrendszer igen részletesen meghatározza a védőfelszerelést, a küzdőteret, a vívás menetét, a pontszámítás rendjét stb. Mivel eddig a szabályok nem lettek feltöltve a honlapjukra, ezért itt nem kívánom részletesebben ismertetni őket. Aki szeretné megismerni a Bajvívó Magyarok által szervezett versenyek szabályait, annak Zsolnai Gábor készségesen elküldi azokat e-mailben.<sup>81</sup>

Véleményem szerint ez egy jó kompromisszumos megoldás a faszablyával történő víváshoz.

## **18. edzés**

### **Pengekerülések (1. rész). Pengetámadások védelése**

#### Pengekerülések

Mint láttuk az egyszerű támadások a résekbe irányulnak. A réseket elérhetjük egyenesen (direkt támadás) vagy az ellenfél karját és kardját megkerülve (indirekt támadás) [AR, 26]. A kard pengéjét a markolat felől, illetve a hegy felől lehet megkerülni. Természetesen arra kell törekedni, hogy a kerülés íve a lehető legkisebb legyen. A markolat *„felőli kerülést váltó vágásnak (szúrásnak), ha tempóban történő kitérő vágásnak (szúrásnak) nevezzük. A hegy felőli kerüléseket a szögívágás, illetve a kitérő szögívágás elnevezéssel illetjük.”* [GA, 106] A pengekerülések arra szolgálnak, hogy az ellenfél látszólag jól védett réseit is el lehessen érni, melyeket az egyenes vágásokkal nem tudnánk támadni. [AR, 33]

Bár a mai rendkívül dinamikus sportvívásban szinte lehetőség sincs a váltó vágás végrehajtására, érdemes foglalkozni vele, mert így tudjuk a legjobban megtanulni a kerülést. A váltó vágást *„...az ellenfél támadási szándékot nélkülöző kötéséből (érintkezés felvételéből) hajtjuk végre.”* [GA, 106]

A vívótársak kistávolságra állnak fel egymástól a vívóvonalon. A társ kvart érintéssel, belülről felveszi a kapcsolatot a TT terc meghívásban álló pengéjével, erre a TT lenről megkerüli a társ markolatát, egy jobbról balra tartó szűk ívben, és oldalvágást végez. Ezt hívjuk váltó oldalvágásnak. Ugyanebből az érintkezésből végrehajtható váltó külső arcvágás vagy akár váltószúrás. Kötés ellen is elvégezhető, de ebben az esetben *„pengénket a kötő pengétől megszabadítva fokozatosan előrehaladó mozdulattal”* kell kerülni az ellenfél kosarát, és legközelebbi részbe támadni. *„Olyan ellenfelek ellen hajtjuk végre, akik pengénket megkötve nem vagy csak lassan támadnak.”*[ZA, 76]

Az edzőtársak megtartják az előbbi távolságot. Mindketten tercállásban állnak, és a társ átmegy kvart meghívásba, innen terc érintéssel kívülről felveszi a kapcsolatot a TT terc meghívásban álló pengéjével, erre a TT lenről megkerüli a társ markolatát, egy balról jobbra tartó szűk ívben és szúrást végez (2. kézhelyzetben). Ez a *váltószúrás*. Minden akció után a felek visszatérnek az eredeti kiindulási helyzetbe. 5 db támadás után csere.

A kitérő vágást *„...egy **nem** támadó szándékú kötés-ütés **elől** hajtjuk végre, ...fontos kulcsakció, hiszen a cselek közbeeső és befejező mozdulatai is kitérő vágások ...sokat kell gyakorolni, megközelítőleg azonos gyakorisággal.”* [GA, 106] Terc kötéssel vagy ütéssel szemben kitérő szúrás érdemes végezni; kvart elől kitérő külső arc-, oldal- vagy karvágással, kitérő szúrással érdemes támadni; kvint ellen pedig kitérő szúrás, kar- vagy oldalvágást érdemes végezni. Ezek a leggyakrabban előforduló és a leginkább kézreeső kerülés utáni

---

<sup>81</sup> IV. Csobánci Bajviadal, hagyományos szablyavívó verseny (2015).

támadások (vágások, illetve szúrások). Lényeges szempont, hogy itt nem várjuk meg a pengekontaktus kialakulását, hanem már a szándékra reagálunk és végezzük a támadásunkat.

A vívótársak kistávolságra állnak fel egymástól a vívóvonalon. A társ kvartkötéssel, belülről meg akarja érinteni a TT terc meghívásban álló pengéjét, erre a TT lentről megkerüli a társ markolatát, egy jobbról balra tartó szűk ívben, és haladéktalanul oldalvágást végez. Ezt hívjuk kitérő oldalvágásnak. Ugyanebből a helyzetből végrehajtható kitérő külső arcvágás vagy akár kitérő szúrás. Ha a társ pengéjének megkerülése a hegy felől történne, akkor ez már kitérő szög vágás lenne.

Az edzőtársak megtartják az előbbi távolságot. Mindketten tercállásban állnak, a társ átmegy kvart meghívásba, innen terckötéssel, kívülről meg akarja érinteni a TT terc meghívásban álló pengéjét. Erre a TT lentről megkerüli a társ markolatát, egy balról jobbra tartó szűk ívben, és szúrást végez (2. kézhelyzetben). Ez a *kitérő szúrás*. Minden akció után a felek visszatérnek az eredeti kiindulási helyzetbe. 5 db támadás után csere.

Annak érdekében, hogy az ellenfél ne tudjon egykönnyen kibújni az egyszerű pengefogás elől, hasznos elsajátítani az összetett pengetámadásokat. „*Ezek segítségével birtokolható a megtámadott penge az utolsó pillanatig a közbetámadások veszélye nélkül.*” A legcélszerűbb összekapcsolási lehetőségek: kvartkötés (érintkezés) + váltó terckötés; kvartkötés (érintkezés) + váltó tercütés; kvartütés + váltó tercütés; terckötés (érintkezés) + váltó kvartütés; tercütés + váltó kvartkötés. [GA, 106]

#### Pengetámadások védeése

Amennyiben a hátraugrást és -lépést nem számítjuk védekezési módnak, akkor a pengetámadásokat kétféleképpen lehet védeni tényleges kardmozgással: *a)* védéssel, *b)* kitéréssel és közbetámadással (a 27-29. edzések anyaga foglalkozik a közbetámadásokkal). Mivel a védeéseket már ismerjük, ezért vizsgáljuk meg, hogy miként tudjuk pengével semlegesíteni ezeket a támadásokat. Ha a pengetámadás után az ellenfél a keletkezett résbe vág, akkor aránylag nem túl nehéz feladat a rés zárása és a megfelelő véde alkalmazása. (Feltéve, ha az ellenfél támadása miatt nem lazult a kardfogásunk, és közben még nyugodtak is tudtunk maradni.) Fokozódik a nehézség, ha az ellenfél csak cselez a pengetámadás után keletkezett résbe, aztán egy másik résbe vág. Ha az ellenfél hibája következtében sikerült egy kis hátralépéssel rásegíteni a védeésre, akkor valamivel könnyebb a feladat. Ekkor csupán automatikusan zárni kell a nyitott rést, és minden figyelmet az új rés védelmére kell összpontosítani. Ily módon igen gyakran sikerülhet a véde.

Ha az ellenfél a terc vívóállást belülről támadta ütéssel (kvartütés), akkor veszélyeztetve van a megtámadott külső arca, hiszen most már az ellenfél pengéje az arca és a saját pengéje között van, és egy szempillantás alatt elérheti a védekező fél fejevédjét. Ebben az esetben gépies mozdulattal kell sietni az arca elé, hogy ki lehessen zárni az ellenfél pengéjét. Ha ez sikerült, az utána keletkezett rés (pl. has vagy mell) védelmét már nyugodtabban lehet végrehajtani, hacsak ellenfele nem szerzett túl nagy ütemelőnyt vagy jóval gyorsabb nála. Pontosan miként is hárítható egy ilyen kvartütés, és az utána következő külső arcvágás? Erre több lehetőség van: alulról, a markolat felől tudjuk megkerülni az ellenfél pengéjét vagy felülről jöhetünk körtercbe. (A *körtercről* részletesebben a 33. edzés *Átmenetek* szakaszában lesz szó.) Általában az utóbbit szokták javasolni, mert ha az ellenmozdulatot így hajtjuk végre, akkor nem akadhatunk bele ellenfelünk karjába vagy testébe. [GE, 188] „*Ha ellenfelünk a pengetámadást tempóban végzi, akkor a kitérés... lehetetlen.*” [AR, 118]

#### Visszavágások pengetámadással

„*Gyakran lehet látni vívókat, akik támadásuk után kitérésben maradnak s hogy magukat a közvetlen támadások ellen biztosítsák, pengéjükkel vonalba mennek át. A vonallal szemben két támadási mód van: a kézre ütni vagy a pengére támadni... Ha riposztunkban az ellenfél*

*vonásban álló pengéje akadályoz bennünket, előbb a pengét eltávolítjuk egy alkalmas pengetámadással, azután vágunk vagy szúrunk.” [GE, 189]*

Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól. A társ kitöréssel végzett fejbágással támad, a TT ezt kvintvédéssel hárítja, és szándékosan késik a riposztjával. Ezzel időt hagy a társának, hogy felálljon tercállásba, és felső vonásban tartott pengéjével fenyegetse a visszavágásra készülő TT. Annak érdekében, hogy a társ fenyegető pengéjét eltávolítsa az útból a TT kvartütést alkalmaz, és kitöréssel mellvágást végez. Több változatot is ki lehet próbálni: *a)* a társ felállása közben a TT terc meghívásba megy és innen indítja a kvartütést; *b)* a felállás alatt kvintben marad és innen végzi a pengetámadást. Öt akció után csere.

### **Elmélet:**

Versenyszabályok (3. rész)

### **Kozák vívás**

A doni kozákok vívásának modern szabályait fogjuk megismerni. A Don folyó melletti kozákság legismertebb fegyvere volt a *saska*: egy ívelt, keresztvas és markolatkeggyel nélküli kard. Az ottani fegyverforgatók már a XIX. sz. 20-30-as éveitől kezdve tartottak *sermicii* nevű vetélkedések, ahol a résztvevők kardvívásban, különböző célpontok (vessző, agyagkúpok) éles karddal történő vágásában, pikavívásban és birkózásban mérték össze erejüket. A Sermicii Szövetség a XXI. sz. elején kezdte újra megrendezni ezeket a hagyományőrző és -teremtő versenyeket.

A szabályok rövid összefoglalása:

*„Védőfelszerelés: orosz katonai kézitusa sisak<sup>82</sup>, MMA kesztyű, ökölvívó bandázs, polifoamos gyakorló kard<sup>83</sup>. Küzdőtér: egy 12-20 m négyzet, körülötte 1,5 m biztonsági sáv.*

*Tilos az ágyék, tarkó támadása. Ha a versenyzőt szabályos módon eltalálták, akkor felkiált: "Találat!", hátralép, átveszi a gyakorlót a bal kezébe, és felemeli a jobb kezét <a videókon gyakran csak a fegyvertelen kezét emeli fel az eltalált versenyző>. Ha a mérkőzés közben érintkezne az ellenfelek törzse vagy a könyök és váll közötti rész, akkor a bíró megállítja a küzdelmet. A vívó szabadon dönt, hogy vívás közben melyik kezében van a kard, menet közben is lehet váltani. Ha az egyik versenyző 2 m-re megközelítené a küzdőtér szélét, akkor a vezetőbíró hangosan figyelmezteti: "Határ!". Ha a figyelmeztetés ellenére mindkét lábával átlépne, egy pontot kap az ellenfele. Ha a küzdőtér 12 m-nél rövidebb, akkor az első kilépés után, megállítják a küzdelmet, a kilépőt 1 m felállítják a pálya szélétől és innen folytatódik a küzdelem. Ha kilép, akkor az ellenfél kap 1 pontot. Minden - tiszta, pontszerző - találat után a felek a küzdőtér közepéről folytatják a mérkőzést. A vívók nem tehetnek megjegyzéseket, csak bejelentik a találatot vagy válaszolnak a bíró kérdésére. Ha egy vágás a vívó fején kezdődött, utána a törzsén (kezén) folytatódott (vagy fordítva), akkor ez két találatnak minősül: 1 fej- és 1 testtalálatnak. Minden támadást hárítani kell. Tilos a fegyver elütése, leszorítása a saját fegyveres kéz csuklója (könyöke) segítségével. A fegyvertelen kezét sem lehet a támadás elvezetéséhez használni. Csak egyértelműen a gyakorló pengéjével történt találatok számítanak. Nincs lapvágás.*

*Érvényes találati felület: vívóállásban ágyékajlattól felfele, a comb alsó része, lábszár. Nincs együttes támadás. Ez azt jelenti, ha A támad, akkor B-nek hárítani kell vagy kitérni a támadás elől. A kitérés történhet lépéssel, ugrással vagy guggolással. Visszatámadni csak a védekezés után lehet. Ha A támad és B nem védekezik, hanem szintén támad, akkor az alábbi*

<sup>82</sup> Kb. ökölvívó fejbütyök, amire fel szerelve egy erős, arcot védő, nem túl sűrű rács.

<sup>83</sup> A gyakorló kard teljes hossza 800 mm, a markolata 100 mm, a penge átmérője 40-60 mm és nincs keresztvasa; a magja 1 colos műanyagcsőből készül, rá kerül a polifoam réteg, utána vékony bőrborítás vagy szigetelőszalag réteg; a markolatvég a kozák kardra jellemző módon hajlik a penge irányába.

szabályokat kell alkalmazni: a) ha senki nem talált, nincs pont; b) ha B talált, nincs pont; c) ha mindketten találtak, akkor A kapja a pontot, mivel ő indította a támadást.

Ha A versenyző vívóállásban, vonalban tartott pengével áll és B egyszerű akcióval támad, anélkül, hogy eltávolítaná a vonalban levő kardot, és emiatt kettős találat lenne, akkor A kapja pontot, mivel a vonalban tartott pengét először el kell távolítani az útból és csak utána lehet folytatni a támadást. Ha kettős találatnál mindkét versenyző keze ki van nyújtva, akkor mindketten pontot kapnak, mert B úgy támadott, hogy nem vette figyelembe a vonalban lévő, érvényes találati felületét fenyegető pengét, A pedig nem védekezett. Ha 5 perc elteltével nincs találat, 2 perc szünet, ha a 3 perc hosszabbítás során sincs találat, akkor döntetlen, 1-1 pont.

A vívónak tilos: a) bármilyen módon - támadásra, védekezésre - használni a fegyvertelen kezét, nincs ráfogás se a fegyverre, se az ellenfél kezére; b) pajzsként használni a fegyvertelen kezét; c) dobni a fegyvért, ehhez meglazítani a fegyverfogást, függetlenül attól, hogy a kard teljesen kirepül a kézről vagy a csuklószíjon marad; d) lökni, feldönteni stb. az ellenfelet, a szabályok által nem rögzített módon támadni, vagy olyan módon, aminek nincs köze a vívás művészetéhez; e) rálépni a pengére, illetve rögzíteni azt, amikor az valamilyen okból megérinti a talajt; f) a törzs és a fegyvertelen kéz között rögzíteni az ellenfél fegyverét; g) beszéddel vagy bármilyen kiáltással zavarni a küzdelmet.

Vitatható eredmény esetén megismétlik a küzdelmet. Tilos durva szúrásokkal vagy vágásokkal támadni az ellenfelet. A mérkőzés 5 pontig folyik, annak teljes időtartama 5 perc (a bírói tanács döntése alapján akár 1,5-3 perc is lehet). Csak a tiszta találat érvényes, mely a penge felső negyedével érkezett az érvényes találati felületre. Vágni vízszintesen, átlósan vagy fentről lefelé lehet. Kistávolságról tilos egészen rövid, lökés jellegű szúrást végezni. Korcsoportok: 10-13 év; 14-17 év; 18-20 év; 21-40 év (hadköteles kozákok); 41+ év (öreg kozákok).”<sup>84</sup>

### **Vívásbiztonság:**

A szúráskontroll gyakorlása (12. edzés), kiegészítve azzal, hogy lassan át kell térni a testszúrások alkalmazására. Eddig többször ki lett hangsúlyozva, hogy *szabadvívás* közben tilos szúrás alkalmazni. Ugyanakkor vágásokkal sem szabad hevesen, meggondolatlanul támadni, miközben kizárólag a saját akciónk kivitelezése koncentrálunk, és már nem tudjuk érzékelni a társunk akcióit. Gondoljuk arra, hogy egy párbaj során két súlyosan, netalán halálosan sérült vívó kerülne kórházba egy ilyen meggondolatlan akció eredményeként.

**Tilos** torokra szúrni! Tehát szúrás közben *soha* ne célozzunk a fejre, csak testre.

Mit tehetünk a társunk biztonságáért?

Ha az edzőtársak közösen eldöntötték, hogy elkezdik a testszúrások gyakorlását, akkor lehetőleg az ellenfél hasa legyen a szúrás célpontja, így nem fog megfájdulni a bordája. Egyértelmű, hogy figyelni kell arra, hogy a szúrás se csússzon le ágyéakra. Ha látjuk, hogy társunk előrelépése vagy -hajlása miatt az egyszerű szúrásunkból egy fájdalmas feltartó szúrás lesz, akkor a következő módon lehet csökkenteni a becsapódás erejét: a) a találat *előtt* visszarántani a kard hegyét; b) a találat *közben* behajlítani a fegyveres kéz csuklóját, így a test mozgási energiájának egy jelentős része nem kerül átadásra a hegy felé (ilyenkor a csukló magasabban van, mint a testet érintő kardhegy); c) a kettő kombinációja.

A társ biztonságát növelő gyakorlatokat a következő módszerrel lehet elsajátítani. A vívóvonalon felállva az edzőtársak kimérik a kis- és középtávolság közötti helyzetet, innen a TT apró lépéssel *lassan* testszúrás végez, miközben a vívóállásban levő társnál nincs kard. Amikor a TT pengéjének hegye ~20 cm-re van a társ hasától, akkor az szándékosan egy kicsit előremozdul, ekkor a fenti módok valamelyikével a TT megpróbálja tompítja a szúrás erejét. A gyakorlás során fokozatosan növelni kell a szúrás végrehajtásának sebességét.

<sup>84</sup> [http://dikoepole.com/2010/03/28/pravila\\_fehtovanie/](http://dikoepole.com/2010/03/28/pravila_fehtovanie/) (Az orosz szöveget a szerző fordította és szerkesztette.)

Mit tehetünk a magunk biztonságáért?

Ha megállapodás ellenére, egyértelműen fejre irányul az ellenfél szúrása, akkor ideális esetben oldalra kell kitérni a fejünkkel. Ha erre már nem lesz időnk, akkor legalább rántsuk hátra egy kicsit a fejünket, mert ezzel is csökkenteni fogjuk a becsapódás erejét. Ismételt fejszúrásnál azt kell feltételezni, hogy a társunk fáradt vagy már nem tud figyelni, és azonnal be kell fejezni a szúrás gyakorlását, az edzést valami kevésbé veszélyes résszel kell folytatni.

## 19. edzés

### **Ugrás előre + kitörés. Módosított védések**

*„A nagy távolság áthidalásának eddig ismertetett leggyorsabb módja az előreugrás és a kitörés összekapcsolása. Mindkét mozdulat gyors, gyorsabb, mint a lépés előre - kitörés. Az ugrás előre lendületének lefékezése, az ellentétes izomműködést és koordinációt igénylő kitörés azonnali megindítása komoly probléma elé állítja a kezdőket. Ezért kezdetben az ugrás és a kitörés helyes végrehajtásán legyen a hangsúly; az ugrás után egy pillanatra álljanak meg a tanítványok és csak azután következzen a kitörés. Ha ez így külön már megy, a helyes összekapcsolást tudatosítsuk.” [GA, 35]*

*„Jóllehet a lépés-kitörés is az olasz iskola terméke, ennél még speciálisabb olasz támadási módnak tartják az ugrás-kitörést... Szintén két részből áll: egy lapos előreugrásból és egy kitörésből. Kivitelénél mindkét lábbal egyszerre ugrunk fel a levegőbe egészen laposan: lejövetkor egy pillanattal előbb érintjük a jobb láb talpával a földet egy kis dobbantással, de amint a bal láb is a földre érkezett, azonnal következik a kitörés. Az ugrás-kitörés tökéletes kivitele még nehezebb, mint a lépés-kitörése...” A gyakorlatot végzők „főbb hibái: magasan felugranak, az ugrás befejezésekor a lábak túl közel kerülnek egymáshoz, szükségtelenül és kellemetlenül nagyot dobbantanak és végül könnyen elvesztik egyensúlyukat.” [GE, 39] A jobb lábbal végzett dobbantás hozzájárulhat „a kitörés gyorsaságához és ruganyosságához... csakhogy aztán még jobban kell arra ügyelnünk”, hogy ne veszítsük el az egyensúlyunkat. „Ez ugyanis könnyen megesik, ha jobb lábunkat nem a helyére tettük le, hanem a bal lábhoz közel (majdnem „bokázva”)... Jobb lábunkat... ugrásnál egy lábhossznál nagyobb távolságra is letehetjük, miáltal vívóállásunk valamivel nagyobb lesz” és a rákövetkező kitörés gyorsabban elvégezhető. [AR, 16] A helyes végrehajtást a következő rávezető gyakorlatokkal lehet elősegíteni: a) helyesen végrehajtott ugrás előre - lépés előre, mivel a gyakorló tudja, hogy az ugrás után lépés lesz, nem hajtja végre olyan dinamikusan, mint ha az ugrást kitörés követné; b) az ugrás után csak fél kitörést végez az gyakorló; c) ugrás előre - fél lépés, ekkor a vívó az ugrást követően pipáló lábfejjel (sarok a talajtól 1-2 cm-re) végez egy fél előrelépést. Kezdetben úgy érdemes gyakorolni, hogy az ugrás után egy pillanatra megállunk, és csak ezt követően történik a kitörés. Végül, ha külön már jól megy, akkor össze lehet kapcsolni a két mozdulatot. [GA, 36]*

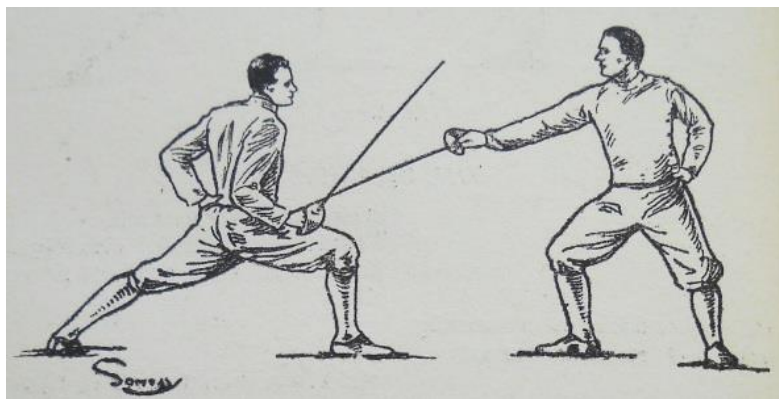
### **Módosított védések**

*„Módosított védések alatt értjük azokat a védéseket, amelyeknél a megállapított és elfogadott szabályosságtól eltérünk... Rendszerint módosított védéseknek nevezzük azokat, amelyeket kitörésben alkalmazunk. Támadásunk után kivételesen akkor maradunk kitörésben, ha számítunk előre arra, hogy ellenfelünk a véde után egy szokásos riposztot ad, amikor ezt kitörésben védjük és rögtön felelünk reá az ellenviszavágással. Ez már tulajdonképpen második szándékú akció...” [GE, 142] (35. edzés) Ha kitörésben történik a háritás, akkor csak terc, kvart és kvint háritásokat érdemes használni. Könyökünket a rendesnél erősebben behajlítjuk, amit az ellenfélhez való közeli helyzetünk indokol. Kvartnál és tERNÉN a penge majdnem merőlegesen felfelé néz.*

„Mélyterc. Mélyre irányított oldalvágások és karvágások ellen használjuk olyképen, hogy az öklöt egészen közelhozzuk a jobb csípőnkhez, a penge hegy a rendes terctől 1-2 arasznyira jobbra és megfelelően kissé lesüllyesztve, éle a rendes tercállásban van. Csuklónkat kissé visszahajlítjuk.

Mélykvart... Védi a mély hasat és belső kart...” [GE, 123]

A fejbágást a szúrásszerűen végrehajtott (5. edzés), meg a félkör (33. edzés) kvintvédéssel hárítjuk, ritkábban a széksztvédést (34. edzés) is használjuk erre a célra. A fejtámadás ellen a módosított védést is alkalmazható. Ha netalán az ellenfél némi visszaemeléssel végzi a fejbágást, akkor bőven van idő a normál kvintvédezés alkalmazására. Viszont, ha az ellenfél túl alacsonyra céloz fejbágás közben vagy épp olyan a kiindulási helyzet, akkor gyakran nincs idő és hely a szúrásaként végrehajtott kvintvédezés alkalmazására. Ekkor jól használható a félkör kvintvédezés, vagy a módosított tercvédés: a magasabban vett terc (a terc és a kvint közötti védés). Hasonlóképpen jól alkalmazható a kvart elkapás is. (Lásd a 33. edzés anyagát.)



17. ábra. Módosított tercvédés (GE\_105) (mélyterc)

Arlow értelmezésében a védek akkor módosulnak, ha: a) szögben vagy fokkal adott vágások ellen használjuk őket; b) cselek ellen védekezünk; c) kitörésből történő felállás közben kényszerülünk hárítani a visszavágásokat; d) kitörésben maradván védjük a visszavágásokat. [AR, 62] Az utolsó változattal már foglalkoztunk, ezért csak az első három lehetőségről érdemes megismerni Arlow véleményét. Ha kisebb távolság mellett, éllel történő szögvágás vagy fokvágás ellen kell védekezni, akkor a hárítás során jobban behajlított kar elősegíti a hatékonyabb védekezést, illetve így a visszavágás is könnyebb lesz. Cselek „védésénél” pedig a hárítás „véghatárai lesznek szűkebbre véve, azaz közelebb a vívóvonalhoz”, illetve „a cselnek soha nem szabad elébe vágni, hanem a védek inkább csak kirekesztik a vágás lehetőségét” (a cselekről részletesebben lásd 22. és 24. edzést). [AR, 63]

### Elmélet:

Az együttesek számának csökkentése

Az 8. edzés anyagában már foglalkoztunk az együttesek problémájával. Hogyan lehet küzdeni az együttesek ellen? Pontosabban miként csökkenthető azok száma? Már a 10. edzésen több lehetséges megoldás lett említve, köztük a kijelölt támadó változat alkalmazása.

Ha a szabadvívás gyakorlása közben azt vesszük észre, hogy rendszeresen csak 2-3 együttes (vagy majdnem együttes)<sup>85</sup> után kerül sor egy tiszta találatra, akkor ki kell sorsolni a támadót.

<sup>85</sup> Amikor az egyik vívó (A) jól érzékelhetően korábban találta el a másikat (B), de még B is el tudta találni A-t közvetlenül a pontszerzés után vagy kivonulás közben. Ez nem együttes, inkább *utóvágás*, de a bírók gyakran



Több változatot is ki lehet próbálni: a) a vívótársak felváltva kapják meg a támadás jogát, amikor a másik csak védekezhetsen, és ha mégis együttes lenne az akcióból, akkor a támadó kapja a pontot); b) ha a támadónak sikerült pontot szereznie, akkor a másik fél már nem kaphatja meg a támadás jogát, ellenben, ha másíknak sikerült védeni, akkor ő is megkapja a támadás jogát; c) csak a szerencsés kisorsolt élhet a támadás jogával, próbálhat ebből pontot szerezni, utána pedig folytatódik a vívás rendes menete. Természetesen ekkor már számolni kell a vívók pontjait.

## 20. edzés

### *Pengekerülések (2. rész). Szabadvívás*

Érdemes röviden átvenni a 18. edzés anyagát.

*„A szögvgágás, hasonlóan a váltóvgághoz..., inkább csak az iskolavívás gyakorlatanyaga, oktatását azonban nem szabad vagy érdemes túlzásba vinni. Inkább a kitérő szögvgágás gyakorlatását kell forszírozni (ez ugyanis a cseltámadások építőkőve, mégpedig a terc, a kvart és a kvint mozdulata elől...).”* [GA, 108]

A kitérő szögvgágásnál az ellenfél kardját a hegy felől kerüljük, arra törekedve, hogy a kerülés íve a lehető legkisebb legyen. Itt is lényeges szempont, hogy ne várjuk meg a pengkontaktus kialakulását, hanem már a pengetámadás (kötés, ütés) szándékra reagálunk és végezzük a támadásunkat. Terc kötéssel vagy ütéssel szemben kitérő szögvgágást érdemes végezni fejre vagy mellre; kvart elől kitérő szögvgágással védekezünk, fej- vagy oldalvgágással; kvint elől pedig mellre vagy hasra kell gyakoroljuk a kitérő szögvgágást. [GA, 108] Ezek a leggyakrabban előforduló és a leginkább kézreeső kerülés utáni támadások.

Az edzőtársak kistávolságra állnak fel egymástól a vívóvonalon. Mindketten tercállásban vannak, a társ képzelje el, hogy a bal cipője orrát épp érinti egy másik (képzeltbeli) vívóvonal, mely párhuzamos azzal, amin épp áll. A jobb lábával lépjen balra, és a szokásos módon helyezze a vívóvonalra, tehát a lábfej tengelye pontosan az új vonalon legyen, utána a bal lábával is álljon fel vívóállásba erre ez új vonalra. Ismételje meg az egészet, ekkor a TT tőle jobbra helyezkedik, a vívótársak párhuzamos vívóvonalai között kb. 2 lábfejnyi távolság van. A társ ekkor átmegy kvart meghívásba, innen terckötéssel, kívülről meg akarja érinteni a TT terc meghívásban álló pengéjét. Erre a TT nem hagyja, hogy megtörténjen a kötés, szögvgágással fentről megkerüli a társ kardjának hegyét, egy balról jobbra tartó szűk ívben és fej- vagy mellvgágást végez. 5 db támadás után csere.

A vívótársak kistávolságra állnak fel egymástól a vívóvonalon, most mindketten azonos vonalon vannak. A társ kvartkötéssel, belülről meg akarja érinteni a TT terc meghívásban álló pengéjét, erre a TT fentről megkerüli a társ hegyét, egy jobbról balra tartó szűk ívben, és haladéktalanul fej- vagy oldalvgágást végez. A hegy kerülése után végrehajtható szűrés is. 5 db támadás után csere.

Az edzőtársak megtartják a kistávolságot, miközben felállnak a vívóvonalon. A társ egy kvintvédésszerű mozdulattal lentől meg akarja érinteni a TT kissé nyújtott terc meghívásban álló pengéjét, erre a TT fentről megkerüli a társ hegyét, egy balról jobbra tartó szűk ívben, és haladéktalanul mell- vagy hasvgágást végez. 5 db támadás után csere.

*„A szögvgágást és a kitérő szögvgágást az ujjak, a csukló és az alkar együttes munkája hozza létre.”* [GA, 108]

---

nem tesznek különbséget egy tényleges együttes és egy utóvgásszerű támadás között. (7. edzés, *Elmélet* rész, *Utóvgás* szakasz)

### **Szabadvívás:**

Továbbra is marad a csökkentett találati felülettel, a szúrás kivételével minden eddigi akció (vágás, kötés, ütés) engedélyezésével; ha az edzőtársak megfelelő módon tudják már kontrollálni szúrásaikat, akkor fokozatosan megengedhető a testszúrások alkalmazása; az ellenfelek *nem* használhatnak feltartó szúrások. A szabadvívás a sportszabályok szerint történik. El lehet kezdeni a pontszámítást: minden szabályos akció, mely során a kard (hegye vagy éle) megérintette az érvényes találati felületet 1 pontot ér. Egy küzdelem 5 pontig tart.

Ebben a szakaszban bőven elég 3-4 küzdelmet levívni. Nem kell sietni, a küzdelmek között legyen elég idő a pihenésre, érdemes közösen kielemezni az egyes akciókat, esetleg lejegyezni az érdekesebb dolgokat. Hasznos kielemezni a sikeres akciókat, esetleg lassan, lépésről lépésre átvenni egy sikeres akció lefolyását. Így könnyebben tudjuk majd felidézni az akciókat az otthoni jegyzetelés során.

Az elemzés során érdemes feltenni a következő kérdéseket: Mi volt egy adott akció sikertelenségének az oka? Milyen volt a társ vívóállása, egyensúlya, súlypontmozgása? Lábmunka? Mennyire voltak pontosak a támadások, határoltak a védek? Szabadvívás közben mennyire sikerült betartani az eddig tanult HEMA-elveket?

És egy apró tanács: szabadvívás közben *ne* felejtsük levegőt venni! Sok kezdő annyira koncentrál a vívásra, hogy ösztönösen visszatartja a levegőt. Gyakorolhatjuk azt, hogy 2-3 akció után automatikusan kifújjuk a levegőt.

### **Elmélet:**

#### Kézjelek (2. rész)

Ha túl zajos a környezet, ahol vívunk vagy esetleg a fejvéd belsejében lecsapódó páramennyiség csökkentése miatt nem akarunk beszélni, akkor egyezményes kézjeleket használhatunk a találatok jelzésére. Ehhez a legcélszerűbb a fegyvertelen kezünket használni. Az „Együttes” (találat) jele lehet a fejmagasságba felemelt bal kéz öt ujjának összeérintése, kétszer egymás után. A találatok pontszámát a következőképpen lehet jelezni: mindig a saját pontszámmal kezdünk, az ökölbe zárt kéz jelzi a 0 pontot, a kinyújtott ujjak száma pedig az aktuális állást találat után. Ha a bal kezünk teljesen ki van nyújtva az edzőtárs felé, akkor az ő pontállása lesz jelezve. Érdemes meghatározni az „Érvénytelen találat” vagy „Törölt találat” jelét. Az előbbire akkor lehet szükség, ha az érvényes találati felületén kívül történt vágás vagy szúrás; az utóbbira akkor, ha pl. csak a penge élével végzett vágásokért jár pont, és kiderült, hogy nem volt egyértelmű a kard pengéhelyzete a támadás pillanatában.

#### *A másik kézzel történő gyakorlás*

A nem domináns kezünk használata vívás során jobbkezeseknél a *bal* kézzel történő vívást jelenti, illetve balkezeseknél a *jobb* kéz használatát. Miért érdemes megtanulni vívni a másik kezünkkel is? Erre a kérdésre legalább két válasz adható: *a)* az időnkénti váltás lehetőséget ad arra, hogy pihenjen a domináns kezünk; valószínűleg bőven elég, ha a teljes edzésidő 10-20%-ban vívunk a másik kezünkkel; *b)* a versenyzés miatt. Jelenleg Magyarországon a baranta az egyik olyan modern kori harcművészet, ahol tudatosan gyakorolják a kétkezességet - „*baranta alapelv a kétkezes képességek kialakítása!*”. Tehát, ha valaki indulni szeretne az OBSZ által szervezett vívóversenyeken, akkor fontos, hogy a másik kezével is tudjon - legalább alapszinten - vívni. (Lásd a baranta vívás szabályait a 16. edzés *Versenyszabályok* részében.) A 2012-ben alapított Magyar Szablayvívó Iskola edzésein a vívók fele-fele arányban használják a jobb és bal kezüket, amit a vívórendszer katonai jellegével indokolnak. Érdekes, hogy ez a vívóiskola nem szervez saját versenyeket s úgy tűnik, hogy a tagjai más szervezetek versenyein sem indulnak. A Bajvívó Magyarok által szervezett hagyományörző

vívóversenyeken a kard tetszés szerint átvehető egyik kézből a másikba, akár küzdelem közben is.

*„Kétkezesség alatt értjük mindkét kéz ügyességének egyformaságát, tehát azt az eszményi állapotot, mintha valakinek két jobb keze volna... Akik a kétkezességre való nevelés lehetőségében hisznek, abból a hibás tételtől indulnak ki, hogy a két kéz fejlettsége közti különbség gyakorlással eltiűntethető... Mivel az ember a természettől féloldalasnak van teremtve, nem lehet célunk e polarizáltságot megszüntetni. Az ember két keze különböző értékű és képességű finom műszer, amelyek közül az egyik - a legtöbb embernél a jobb - a vezérmunkás, a másik a segédkező. Hibás tehát, egy balkezest arra szorítani, hogy jobb kézzel vívjon és fordítva... Azt mondta dr. Dalmady Zoltán, az elhunyt hírneves biológusunk, hogy a kétkezesség (ambidextria), mint testnevelési ideál: agyrém és mint cél: műhiba. Ne erőltessük tehát a született jobbkezest, hogy bal kézzel vívjon, azzal az áttatással, hogy ezzel zavarba hozza az ellenfelet, mert akkor lesz egy esetleg nagy dolgokra képes, de gyakorlatlan... jobbja és egy gyakorolt, de azért ügyetlenül maradt balja, szóval: két balkezű lesz.” [GE, 254, 255]*

Szabó László vívómester, Italo Santelli mester tanítványa, negyven évnyi tapasztalat birtokában 1977-ben azt írta: *„A vívók közül igen sokan balkezesek (például a női törözők kb. 45-50%-a). Tehát szükséges, hogy a mester megtanuljon az „ügyetlenebb” kézzel is magas szinten oktatni! Ez a felismerés készítetett engem is önképzésre ebben a vonatkozásban. Sok hasznossága mellett az erősen igénybevett jobb kéz pihentetését is szolgálja ez a „befektetés”. Ma már közel azonos szinten oktatok mindkét kezemmel, amit igen sok gyakorlással értem el, de megérte a fáradságot.” [SZ, 29]*<sup>86</sup>

A fenti két vélemény ütköztetése alapján elmondható, hogy egy jobbkezes vívóvak érdemes - főleg azért, hogy pihentesse a domináns kezét - néha vívóállást váltania, és bal kézzel megtanulnia vívni, persze ez fordítva is igaz. Erre nemcsak az elfáradt jobb válla, karja pihentetése miatt lehet szüksége, hanem azért, mert a barantában (16. edzés) a vívóeszközt át kell venni a másik kézbe, ha az ujjhegyek és a vállvonal közti felületen történt a találát. Ha egy versenyző egyáltalán nem tud vívni a másik kezével, akkor egy ilyen, akár véletlen találát után teljes mértékben ki lesz szolgáltatva az ellenfelének, és szinte borítékolható a veresége. Pedig elképzelhető, a kéztalálat előtt már 4:0-ra vezetett, egy pillanatra elkalandozott a figyelme, vagy túlságosan elbízta magát, hiszen szinte már látta a mérkőzés végét. Viszont, ha legalább alapszinten tudja használni a másik kezét, akkor a kötelező kézváltás után (4:1), még bevihet egy tiszta találátot (5:1) és győz, vagy 5 folyamatos együttessel befejezi a mérkőzést, és az aktuális állás (4:1) alapján hirdetik ki győztesnek. Véleményem szerint a kéz pihentetése miatt fontos törekedni a kétkezességre, főleg 40-60 perces vívásgyakorlás közben, hiszen a gyakorlóeszközünk legalább kétszer nehezebb, mint a sportvívók kardja. A kétkezesség elsajátítására csak szépen fokozatosan kerüljön sor, miközben éberem figyeljük a test reakcióit!

Csak történelmi érdekességgént említeném az olasz Domenico Angelo (1717-1802) véleményét, aki neves francia mesterektől tanulta a törvívást, utána évtizedeken keresztül oktatott Angliában. Annak ellenére, hogy hivatalosan nem volt vívómester, iskolája sokáig a korabeli brit elit legkedveltebb találkozóhelye volt, hiszen ő volt a brit trónörökös, a későbbi III. György oktatója, az ő vívótermében mérte össze tudását a titokzatos d'Eon lovag és Saint George, a fekete Mozárt.<sup>87</sup> Angelo ragaszkodott ahhoz, hogy tanítványai bal kézzel is

<sup>86</sup> További példák: „Közben Mészáros < Mészáros Ervin (1877-1940) olimpikon > a bécsiújhelyi vívómesteri tanfolyamra vezénylik. Tökéletesíti, csiszolja a technikáját. Bal kézzel törrel, jobb kézzel karddal gyakorol.” (27. o.) Lucien Mérignac francia vívómester „bal kézzel kezelte a tört, de jobb kézzel iskoláztatott.” (95. o.) Syposs Zoltán Villanó pengék Bp., Sport, 1975

<sup>87</sup> Lásd Zbigniew Czajkowski: Domenico Angelo - Great Fencing Master of the 18th Century, Champion of Fencing as a Sport (2005).

gyakorolják a törvívást. Szerinte ez a következő előnyökkel jár: javul a motorikus koordináció, megelőzhető a test egyoldalú fejlettsége és a hátgerinc oldalirányú görbülése, aktív pihenést biztosít a vívóknak, illetve a vívómozdulatok bal kézzel történő gyakorlása után ezek a mozdulatok jobb kézzel is jobban mennek. További történelmi példákkal lehetne alátámasztani a kétkezesség gyakorlásának szükségességét, illetve azt, hogy a világ számos pontján a vívók tudatosan gyakorolták a kard jobb és bal kézzel történő használatát. Sőt, olyan korabeli beszámolókat is sikerült találni, melyek a két karddal való vívásról szólnak, de ennek részletezésére terjedelmi okok miatt nincs lehetőség. A továbbiakban a *balkezes vívás* kifejezést jelöli a nem domináns kézzel történő vívást.

**Fontos!**

Érdemes elolvasni a 88. lábjegyzetet.

*Emlékeztető:*

A következő 10 edzés (21-30.) főrészének átlagos időtartama **50** perc; a heti edzésadag egy közös vívóedzésből és az önállóan végzett, futó- és erősítőedzésekből áll (összesen: heti 3 edzés).

## **21. edzés**

### **Karvágások (1. rész). Fordított alternatív vívóállás (g3)**

**Fordított vívóállásban: lépés előre, hátra, kitörés, szúrás; védek (terc, kvart, kvint)**

Az eddig tanult testvágásokat alkalmazhatjuk karra vagy kézre is. „Az ellenfél érvényes felületeirészei közül legközelebb van hozzánk a kéz és a kar. Már az az elv is, hogy nem szabad az ellenfél testére minden előkészítés nélkül vakon rárohanni, azt tanácsolja nekünk, hogy előbb a közelfekvő felületeirészek érintését kíséreljük meg.” Tehát érdemes használni a karvágásokat „valahányszor csak alkalom kínálkozik rájuk”, hiszen begyakorlásuk azért is fontos és elengedhetetlen, mert az elővágásokat szinte csak karra alkalmazzuk. A csukló hajlékonysága kimondottan előnyös a karvágások kivitelezése során, mert a pengéket így könnyebben vezetjük be a résekbe. „Ezzel az előnnyel azonban ne élünk vissza és ne túlozzuk a csuklóvágásokat, mert a túl gyakori alkalmazásuk a pengevezetés képességének nagymértű csökkenését vonja maga után.” A karvágásokat először éllel érdemes gyakorolni, mert az élvágások biztosabbak és határozottabbak, utánuk a véde könnyebb, mint a fokvágások után. Semmi esetre sem szabad hanyagolni a fokvágások tanulását „már azért is, mert a karra adott fokvágások azok, amelyek a régi magyar csuklórendszerből mint hasznos elemek megmaradtak.” [GE, 144]

„Nagy magyar mesterünk, Keresztessy Józsefnek fő elve volt, hogy sohasem szabad először testre támadni, hanem csak a kézre és karra; testre csak akkor engedett vágni, ha az kellően elő volt készítve; főleg tehát a visszavágásnál. Minthogy úgy az iskoláztatásnál, mint az asszónívásnál, főleg terc és szekond állásban helyezkednek el a vívók, elsősorban a belső és felső karvágásokat kell gyakorolni. Elv legyen itt is, mint minden támadásnál, hogy a pengével minél rövidebb utat írjunk le s hogy a kard előbb induljon, mint a láb. Ha tercállásban pengénk keresztezi az ellenfelét, vághatunk kart, felső (coupé) megkerüléssel, ez esetben a penge mellett, annak hegyét megkerülve, kell elsiklania kardunknak. Kerülhetünk azonban lent is..., de ekkor is a legrövidebb ívvel” [GE, 145]<sup>88</sup>

„Az ellenfél tercgardja ellen alulról alkalmazott piszkálások nem tekinthetők sem komoly, sem művészies támadásoknak”, ezért használatuk nem ajánlott. „Az alulról felfelé, merőleges

<sup>88</sup> A folytatás még izgalmasabb lesz! (A 20. edzés D-jegyzete.)

*vonásban vezetett fokvágások sem hatnak jól esztétikailag, de gyakorlati hasznuk sem jelentős (...) elővigyázatos vívóval szemben eredménnyel nem igen lehet őket alkalmazni s kitéréssel igen könnyű kivédeni, védésük után a riposzt igen hatásos. A szorosán vett kézvágások, amelyek a csuklóra vagy még inkább az ujjakra irányulnak, nem igen használatosak, főleg azért, mert a most használt széles kosarak az ujjakat és kéztövet teljesen védik. A keskenyebb mintájú kardkosaraknál azonban sokszor igen fájdalmas vágást lehet mérni a körömre, különösen a most divatos béleletlen kesztyűkön keresztül.”* Ha az ellenfelünk kezében kosár vagy markolatkeggyel nélküli gyakorlóeszköz van, akkor a csuklóra vagy ujjakra irányuló vágások semmiképp nem hiányozhatnak az eszköztárunkból. Érdekes, hogy Gerentsér szerint Luigi Barbasetti, a modern kardvívás egyik létrehozója lovagiatlannak tartotta a kézvágásokat, és így írt erről: *„Kerüljünk minden vágást az ellenfél kezére, udvariasságból, hogy védekezésében ne zavarjuk. A kölcsönös és folytonos kézvágások nevetségesek...”* [GE, 146]

A karvágásokat gyakorlatilag úgy hajtjuk végre, mint a testvágásokat, csupán arra kell odafigyelni, hogy a pengénk ne akadjon meg az ellenfél keresztvasában vagy markolatgombjában. Több szerző megjegyzi, hogy a mai olimpiai kardvívásban ritkán fordulnak elő karvágások. [GA, 89], [ZA, 71] Ennek ellenére iskolavívás közben reflex- és gyorsaságfejlesztő, illetve pengevezetési és koordinációs gyakorlatként lehet alkalmazni a karvágásokat. Különösképpen a karra és a testre adott vágáskombinációkat érdemes gyakorolni. Elsősorban azokat a variációkat hasznos átvenni, amelyek után a testre irányuló vágások nem igényelnek kézhelyzet-változtatást. [GA, 89]

Mivel a jelenlegi, hazai polifoamos gyakorlóeszközök nem rendelkeznek kosárral, ezért is fontos ismerni a karvágások által nyújtott lehetőségeket, így könnyebb lesz velük szemben védekezni. Támadásként azért érdemes megfelelő gyakorisággal alkalmazni szabadvívás közben, mert vannak olyan rendszerek, ahol a kéz elsődleges célpont. Pl. a barantában (OBSZ) két pontos kézvágással meg lehet nyerni egy mérkőzést. Más szabályrendszerekben - pl. az Ars Ensisnél - a kardot tartó kar csuklója és kézfeje nem minősül találati felületnek, és 0 pont jár egy ilyen vágásért. Hasonlóképpen a Felvidéki Baranta Szövetség regionális szabályrendszerében a fegyveres kéz az ujjhegytől a könyökig nem minősül találati felületnek. Ezenkívül a karvágások fontos szerephez jutnak az elővágásoknál (27. edzés).

Érdemes megtapasztalni, hogy kistávolságról (HxH) milyen könnyű megvágni az ellenfél alkarját, illetve mennyire nehéz egy ilyen támadást kivédeni.<sup>89</sup> Az edzőtársak felállnak vívóállásba, kistávolságra egymástól. A társ átmegy kvart meghívásba, egy tetszőleges időtartamú szünet után a TT felső alkarvágás végez tercállásból. Erről a távolságról vágása szinte mindig be fog találni. 5 db vágás után csere. A következő sorozatban a társ kvint meghívásban fogja várni a TT támadását, aki terc vívóállásból próbálja megvágni a társ felemelt alkarját kívülről, gyakorlatilag külső arcvágással. A következő szinten a társ egy megadott sorrend - pl. terc, kvart, kvint - szerint veszi folyamatosan, kisebb szünetek közbeiktatásával az átmeneteket, miközben a TT néha karvágást végez. Egy idő után a társ már szaggatottabb ritmusban végezheti az átmeneteket. A gyakorlatsor kitéréssel is végezhető.<sup>90</sup>

Az előző edzés anyagában részletesen foglalkoztunk a kétkezességgel. Most fogjuk elkezdni gyakorolni a bal kézzel történő vívást. Fokozatosan el kell elérni, hogy a teljes edzésidő 10-20%-t töltsse ki a bal kézzel folytatott gyakorlás. Megtörténhet, hogy az edzőtársunk teljes mértékben elzárkózik majd a balkezes vívástól. Ilyenkor ezt nem érdemes

<sup>89</sup> Hasznos tisztában lenni azzal, hogy a vívótávolságokat úgy határoztuk meg, hogy milyen lábmunkával érhető el az ellenfél felsőteste. Tehát, amikor középtávolságra vagyunk az ellenféltől, akkor az alkarunk kistávolságra (!) van tőle. Erre érdemes odafigyelni.

<sup>90</sup> Arlow is említi egy hasonló gyakorlatot. [AR, 42]

erőltetni, ugyanakkor folytatni kell a bal kéz önálló edzését. Elképzelhető, hogy idővel, megfelelő türelem és tapintat mellett a társ felismeri a balkezes változat elsajátításának szükségességét. Addig is a szabadvívások során próbáljuk ki, hogy a társ továbbra is jobb kézzel vív, miközben mi a bal kezünket használjuk.

### ***Balkezes vívás:***

Fegyveres alternatív vívóállás (g3).

Fordított vívóállásban: lépés előre, hátra, kitörés, szúrás; védekek (terc, kvart, kvint)

Az edzés előtt megtörtént az általános bemelegítés, de most érdemes külön elvégezni a bal váll, könyök, csukló alapos bemelegítését. Először kard nélkül, utána pedig gyakorlófegyverrel: alapállásban eresszük le a kard hegyét egy arasznyira a talajtól, innen mozgassuk függőlegesen a fejünk fölé, miközben az öklünk a kiindulási helyzetben van; függőleges mozgás fentről le; a kard hegyével „*rajzoljunk*” különböző nagyságú, függőleges és vízszintes egyenes vonalakat, ellipsziseket.

A TT feláll balkezes aVA a vívóvonalon, tehát most a bal lába van elől, a jobb lába van hátul. Ettől eltekintve ez a fordított vívóállás teljesen mértékben megegyezik a korábban megismert és részletesen leírt normál vívóállással. A testsúly egyenlő mértékben van megosztva a két láb között, az állás kellőképpen stabil, megfelelő mértékben meghajlított térdekkel, „*a fej emelt tartásban, a függőleges törzs egyenes meghosszabbítását, folytatását*” képzi. [SZ, 110] Különösen azok hajlamosak - eleinte - lehajtott fejjel felvenni a vívóállást, akik korábban valami küzdősportot űztek, hiszen ott ezzel a mozdulattal csökkentették az ábra irányuló ütések hatékonyságát. A TT a gyakorlófegyvert a bal kezében tartja. A bal hüvelykujj kb. 2-3 cm-re van a háritólaptól, a kard tartása legyen kellőképpen lazán. A penge éle balra mutat, annak hegye megközelítőleg az ellenfél jobb szemének magasságában van.

A vívóállás balkezes változatának bemutatása és gyakorlása után érdemes átvenni a kézhelyzetek (1-4.), illetve a háritásokat. Ezek teljes mértékben a megismert kézhelyzetek és védekek tükörképei. Tehát, ha a vívó balkezes alapállásban van és vonalban tartja a kardját, akkor 1. kézhelyzetben a penge éle felfelé néz, míg a hüvelykujj lefelé fordul, a bal tenyér balra; 2. kézhelyzetben öklünket 90 fokkal balra fordítjuk, hogy a vízszintes kard éle balra legyen; 3. kézhelyzetben a kard éle lefelé fordul, hüvelykujj fent, a tenyér jobb felé néz; 4. kézhelyzetben kard éle jobbra néz, a tenyér pedig felfelé.

Amennyiben alapállásból a vonalban tartott penge hegyével megérintjük a Meyer-kör A pontját és a jobb láb hátralépésével állunk fel fordított vívóállásba (14. edzés, normál VA), akkor a következő támpontok alapján ellenőrizhető az állás. Ekkor a hegy az A pont magasságában van a talajtól, a penge takarja a H meg a G pontokat. A normál álláshoz képest csak annyi változott, hogy a vívóvonaltól jobbra van a belső oldal, balra meg a külső. A korábbi edzések anyagát felhasználva gyakoroljuk az előre- és hátralépést, a kitörést és háritásokat.

**Fontos!** Nem minden edzőpartnerrel érdemes gyakorolni a balkezes vívást. Egyes emberek minden gond nélkül át tudnak térni erre a vívásra, másoknak pedig komoly kihívást jelent a kard balkezes használata. Nem érdemes erőltetni, főleg akkor, ha az adott edzőpartner nem is kíván olyan szabályrendszerben versenyezni, ahol fontos a bal kézzel való vívás ismerete. Néha az edzőtársunk csak akkor döbben rá a balkezes vívás gyakorlásának hasznára, ha a szabadvívás során kipróbálhatja - milyen érzés bal kézzel vívni.

### ***Elmélet:***

A 7. edzés anyagában foglalkoztunk a HEMA három alapelvvvel. Ebben a részben a történelmi vívás 3. alapelvét - biztonságos kivonulás a támadás után - fogjuk részletesebben megvizsgálni. Ha egy olyan szabályrendszer szerint vívunk, ahol előnyt élvez a támadó - pl.

olimpiai kardvívás -, akkor ennek az elvnek nincs túl nagy jelentősége, legfeljebb a vívás szépsége miatt érdemes alkalmazni. Ugyanakkor más rendszerekben ezen elv sikeres használatán múlhat, hogy vajon tudtunk-e pontot szerezni a máskülönben sikeres támadásunkkal?

Egy támadás után azonnal, gondolkodás nélkül ki kell értékelni annak sikerességét: „*Eltaláltuk az ellenfél testét? Szabályosan? Érvényes felületen?*” Ha nemleges a válasz - akár saját hibánk miatt, akár az ellenfél sikeres védekezése miatt -, akkor még próbálkozhatunk a megismételt támadással (37. edzés). Egy jó ellenfél szemben némileg kétséges egy ilyen akció kimenetele, mert egy tapasztalt vívó rögtön riposztolni fog egy sikeres védés után, hiszen ekkor vagyunk a legkiszolgáltatottabb helyzetben.

Ha sikeresek voltunk, akkor is haladéktalanul el kell kezdeni a kivonulást, tehát ne azzal töltsük a drága tizedmásodperceket, hogy hagyjuk elkalandozni a figyelmünket („*Szép találat volt!*”). Inkább automatikusan keressük meg az ellenfél pengéjét, ezzel lezárva a támadás során keletkezett rést. Ezt a hosszúkardvívó Meyer úgy fogalmazza meg, hogy „*kardról vágjunk teste, testről pedig kardra*”. Sőt, ne csak keressük meg, esetleg finoman érintsük meg azt, hanem az ellenfél pengéjére mért, megfelelő erejű ütéssel biztosítsuk a kivonulásunk sikerességét. Muszasi, a híres japán bajvívó is hasonlóképpen fogalmaz könyvében, amikor azt javasolja, hogy a támadás útvonalaán térjünk vissza a vívóállásba.

Fontos, hogy a támadás után ne maradjunk a szükségesnél tovább az ellenfél közelében. Egy kezdő még gyakran lemerevedik, miután az ellenfele eltalálta, és ekkor minden gond nélkül ki lehet vonulni, elkerülve a késlekedve indított visszatámadását. Ezzel szemben egy jó vívó azonnal felméri a számunkra veszélyes helyzetet és visszatámad. Mások ösztönösen vágnak egyet felénk, ez gyakran elég, hogy együttes legyen a máskülönben kifogástalan támadásunkból. Megfelelő körületekintéssel ez elkerülhető, hiszen a kivonulás alatti aktív védekezésünk vagy hárítja a támadást, vagy időt ad a bírónak, hogy érzékelje a támadás és a visszatámadás közötti jelentős ütemkülönbséget. Ez pedig kizárja az együttes találat megítélését.

### ***Vívásbiztonság:***

Mindezidáig a 2. kézhelyzetben tartott karddal gyakoroltuk a szúrást. Az, hogy a szúrás során a vívó keze általában 2. vagy 4. kézhelyzetben van azzal magyarázható, hogy az olimpiai kard ebben a két helyzetben hajlik megfelelően. Egy polifoamos gyakorló kard esetében semmi akadálya annak, hogy akár 1. vagy 3. kézhelyzetben történjen a szúrás. Sőt, egy ívesebb szabvánál az 1. kézhelyzetben való szúrás érdekes kerülésekre ad lehetőséget.

## **22. edzés**

### ***Cselek (1. rész): egyes cseltámadások***

Az eddig tanult támadások vagy az ellenfél által önként nyújtott réseket használják ki, vagy pedig erőszakkal nyitnak réseket. Ezek elégségesek arra, hogy közepes és nálunk lassabb vívókkal boldoguljunk és különösen akkor fontosak, ha a használt kard tömege miatt csökken a mozgási sebesség és csak az egyszerűbb akciókat érdemes alkalmazni. [AR, 125] „*Az egyszerű vágások és szúrások kevés eszközt nyújtanak arra, hogy vívásunkat változtatossá tegyük, hogy akcióink folytonos változtatásával az ellenfelünket megzavarjunk... Ha csak egyenes támadásokat végzünk, csakhamar kiderül, hogy a mérkőzés egyhangúvá és unalmassá válik és gyakran eredménytelen lesz.*” Az egyenes akciókkal csak meglévő résekre lehet támadni vagy olyanokba, amelyeket ellenfelünk önként felajánl, és természetesen számít az ide érkező támadásokra. Azt is tudjuk, hogy az egyenes támadások csak középtávolságról sikerülnek (4. edzés). Ha ellenfelünk hasonló képességekkel rendelkezik, és ügyel a

vívótávolság megtartására, akkor viszonylag ritkán lesznek eredményesek az ilyen támadásaink. Rendelkezésünkre állnak még a pengetámadások is, de még ezzel is igen sovány fegyvertárral kellene támadnunk, ha nem lennének a cselek, amelyek segítségével „képesek vagyunk a vívóhelyzetek bármely pillanatában a réseket kihasználni, ellenfelünket új rések nyitására kényszeríteni, a tempóalkalmakat szaporítani s ellenfelünk idegeire hatva, a lélektani eszközöket is változtatossá tenni. A csel alatt értjük pengénknek azt a mozdulatát, amely ellenfelünkben a vágás vagy szúrás látszatát és érzését kelti és őt pengéjével való védekezésre kényszeríti.” [GE, 158]

„Az a jó csel, amely ellenfelünket egy határozott pengevédezés felvételére bírja, mert csak így nyit előttünk egy új rést, mégpedig olyat, amelynek keletkezését” előrelátjuk. A csel végrehajtás során még egy előnyt szereztünk magunknak azzal, hogy a csel bemutatása során közelebb, tehát középtávolságra jutottunk, „ahonnan egyszerű kitöréssel hatolhatunk be az újonnan keletkezett részbe... Az a jó csel, amely valódi akciónak látszik.” Az a csel mondható sikeresnek, amely a valódiság érzetén kívül „lehetéssé teszi, hogy fedezete alatt középtávolságba jussunk”, vagyis a megtámadott annyira meglepődött, hogy tehetetlenségében ne lép vagy ugrik hátra, és kénytelen pengéjével védekezni. Ügyelni kell arra, hogy a kard előbb induljon, mint a láb, és pengénk fedezéke alatt jussunk olyan távolságra, „ahonnan az ellenfél egyetlen kitöréssel elérhető.” [GE, 159-160]

Ahhoz, hogy sikeres legyen a cselezés legalább két szempontot kell figyelembe venni: a) olyan határozottan és jellegzetesen kell bemutatni, hogy az ellenfél tényleg valódi támadásnak vélje és hárítson; b) az igazi vágást vagy szúrást ne akkor kezdjük, amikor az ellenfél befejezte a csel védését, tehát amikor elég ideje van az igazi támadás védezésére, hanem amikor útban van a csel védezéséhez, amikor indul. Minél jobb és tapasztaltabb vívó az ellenfél, annál fontosabb a cselek szabatos kivitelezése. [AR, 126]

Cselezni lehet az ellenfél vívóállása, meghívása vagy kötése ellen. A legjobb, ha tempóban történik a cseles támadás. A cselezés mértékét az alábbi gyakorlattal lehet bemutatni. Az edzőtársak felállnak kistávolságra egymástól, kvart meghívásban. Innen a TT két, egymást követő oldalvágást végez, ezeket nem csuklóból kell végrehajtani, hanem a könyök hajlításával és nyújtásával. Tehát a TT elvégzi az első oldalvágást, a penge visszapattan a találati felületről, ekkor erősebben meg kell szorítani a markolatot, határolni a penge mozgását, és innen történik a második vágás. „A cselt a tényleges vágáshoz hasonlóan, a kar forgatásával és nyújtásával, egy mozdulattal kell kezdeni, és ...megközelítőleg az első vágást követő penge-visszapattanásig kell mutatni.” [GA, 111] (A pengepattanást lásd a 4. edzés anyagában.) Utána egy vágóbábun a TT bemutatja a fejevágás és a fejcsel közötti különbséget: az előbbinél a penge eltalálja a fejevédet, míg az utóbbinál megáll 1-1,5 arasznyira a találati felület előtt. Most a társ kipróbálhatja a TT-n a fejcselt. Először elvégez 2 db normál fejevágást, utána 2-3 db lassú fejcselt mutat, végül 2 db gyorsabb fejcsellel zárja a sorozatot. Csere. A következő gyakorlat során a TT már reagálni is fog a cselmutatásra. Az edzőtársak felállnak kistávolságra egymástól, kvart meghívásban. A társ egy lassú fejcsellel támad, a TT ezt fejevágásként „érezkeli” és kvintvédéssel reagál. Az edzőpartner észleli a védekezés kezdetét és pengéjét - egy kis ív leírásával - a fejevágás síkjából átirányítja az oldalvágás síkjába, utána elvégzi a vágást. A vívóakció neve: fejcsel + oldalvágás. 2 db lassú végrehajtás után kissé gyorsabban is végre lehet hajtani az akciót, közben erélyesen ki kell nyújtani a karunkat, de nem szabad görcsösen markolni a kardot. 3 db gyorsabb akció után csere.

Ennél az akciónál (fejcsel + oldalvágás) az első mozdulattal ki lett kényszerítve a védekezés, a második mozdulat pedig kikerüli a hárítást és elvégzi a tényleges vágást. Csak fokozatosan érdemes csökkenteni a kerülés ívét. „A vívó, aki tökéletesen vezeti kardját, képes a fejcsel után oldalt vágni anélkül, hogy karját visszahajtaná vagy csuklóját igénybe venné.” Esetleg a fejevágás és az oldalvágás síkja közötti váltás lendületet megtoldja a váll kinyújtásával. [GE, 161]



Mellcel + fejbágás (lásd 16. ábra): az edzótársak felállnak középtávolságra egymástól, mindketten terc meghívásban, a TT mellvágást cselez, erre a társ kvarthárítással reagál, a TT megkerüli a penge hegyét és fejbágással fejezi be az akciót (ez a mozdulat látható a képen, jól megfigyelhető, hogy a fejbágás nem a kard hegyével történik).

A következő változatokat érdemes átvenni: külső arccsel + oldalgágás, belső arccsel + oldalgágás, oldalcel + külső arcvágás, oldalcel + fejbágás, fejcel + mellvágás, belső arccsel + külső arcvágás, hascel + fejbágás mind kis-, mind pedig középtávolságról.

A cseleket kezdetben kistávolságról érdemes tanulni. „Egyrészt hogy ne kelljen a kéz- és lábmunka összekapcsolására figyelni, másrészt mert így nem lehet a csel mutatásakor a kart mereven kinyújtani. Ha kitöréssel gyakoroljuk, a kar természetesen jobban kinyúlik.” Ilyenkor elég, ha azt mondjuk a társunknak, hogy *határozottabban* mutassa be a csel. [GA, 112]

### **Balkezes vívás:**

Otthon egy Meyer-körön azt lehet gyakorolni, hogy kényelmes vívóállásban a kard hegyével egymás után megérintjük a felrajzolt pontokat (A, B, C...), utána egy adott sorrend szerint (A, D, F; H, B, E; H, B, D, F; F, D, G, C, H, B; stb.) Természetesen saját sorozatokat is kitalálhatunk. A gyakorlás eredményeként egyre pontosabb lesz a balkezes pengevezetésünk.

A bal kar bemelegítése (lásd 21. edzés). Az edzótársak felállnak kistávolságra egymástól, a TT fordított vívóállásban, a társ normál állásban. A TT bemutatja a fej-, a belső arcvágást, a mell- és oldalgágást. Utána a társ kvart meghívására a TT lassú fejbágással támad, a társ kvint meghívására pedig oldalgágással reagál. Pihenésként a TT végrehajt 5 db fegyvertelen kitörést. Némi pihenés után megismétlik a fenti akciót kitöréssel.

### **Elmélet(morzsa):**

Ha sportszabályok szerint történik a szabadvívás, akkor érdemes arra figyelni, hogy a cselnél a penge minél közelebb járjon az ellenfél testéhez, de soha ne érintse annak pengéjét, mert ebben az esetben a cselünk kivédettnek minősül, és az ellenfél azonnal visszavághat. Más szabályrendszerben erre nem kell figyelni. A baranta vívásban a megtámadott simán megteheti, hogy egyáltalán nem védi a mutatott csel. Hiszen a megtámadott szemszögéből ez egy sikertelen támadás, mert a csel során a penge nem érintette az ellenfél testét. A cselre tudatosan egy saját támadással reagál. Vagy esetleg annyira hihetőnek tűnik a cselünk, hogy tényleges támadásnak véli, megijed, hogy nem tudja hárítani, és egy pánikvágással reagál a cselünkre. Mivel az akciónk csak csel volt, ő pedig erre egy igazi támadással válaszolt, ezért teljesen jogosan fogja megkapni a találatért járó pontszámot.

## **23. edzés**

### **Karvágások (2. rész). Fokvágások. Vágáskombinációk**

A karvágások tanulását helyben érdemes kezdeni, utána a megismert változatokat lépéssel, kitöréssel, esetleg később flessel is hasznos gyakorolni. Mivel a nagytávolságról történő végrehajtáshoz „is csak kitörés szükséges, célszerű előbb középtávolságról karnyújtással, majd nagytávolságról kitöréssel gyakorolni. Változatai: 1) felső kézágás, 2) alsó (éllel), 3) alsó( fokkal), 4) külső, 5) belső kézágás, 6) belső kézágás átmetszéssel.” [ZA, 70]

„1. A felső kézágás olyan, mintha fejet vágnánk, de a kard hegyét, illetve élet tovább süllyesztjük kézre, csuklónk megtörik. A kar a pengével szöget alkot, a kart optimális helyzetben a penge gyengéjével érintjük.

2. Az alsó kézágást rendszerint terc vagy szekond (vagy hasonló) helyzetből az ellenfél megemelt karja irányába, előrehaladó, kissé szúrásszerű mozdulattal - éllel - vágjuk, természetesen a penge gyengéjével.

3. Terc, szekond vagy hasonló meghívásból karunkat szűrásszerű mozdulattal kinyújtjuk ellenfelünk karja alá kerülve, a kard hegyét az ujjakkal és csuklóból megemelve fokkal vágunk...

4. A külső kézvágás végrehajtása hasonló az alsó kézvágáséhoz...”

A karvágások után feltétlenül érdemes megtanulni „azok védését is. Ugyanúgy védjük, mint a testre irányított vágásokat, de mert ezek jó végrehajtás esetén testiünket nem érik el, elég félvédéseket venni... Passzív védekezés, ha kezünket elhúzzuk a vágás elől vagy ellépünk.” A félvédéseket (aktív védekezés) és a passzív védekezést egyszerre is lehet alkalmazni. [ZA, 71]

### Fokvágások

A 10. edzés anyagában már meg lett határozva a fokél, azaz a szablya pengeháti, hegyhez közeli, kiélezett része, amely a harci pengéken 10-30 cm hosszban volt jelen, a pengehát síkjában vagy abból némileg kiemelkedve. A gyakorló szablya fokának első harmadával (~30 cm) végrehajtott vágást nevezzük fokvágásnak. Egyenes, kétélű kardoknál pedig *igaz élről* (az ellenfél felé néző él) és *hamis élről* beszélhetünk, terc vívóállást feltételezve.

A fokvágások részletezéséhez a Meyer-kört fogjuk használni. A szokásos módon felállunk vívóállásba a Meyer-kör előtt. Kiegészítő bemelegítésként érdemes átismételni a kézhelyzeteket (2. edzés). Terc meghívásból mutassunk vonalat és forgassuk a szablyánkat 1. kézhelyzetbe, miközben a kard hegyét valamivel az A pont felé emeljük. Innen egy függőleges, lefelé tartó mozdulattal végrehajtható az (A) fokvágás. Miután a pengét túlvittük az E ponton forgassuk az öklünket 3. kézhelyzetbe, és végezzük egy függőleges, felfelé tartó vágást. Ez az (E) fokvágás. Utána vezessük a pengénket (BF) vonalra, valamivel a B pont fölé, itt forgassuk a kardunkat az 1. és 2. kézhelyzet közötti pozícióba, a vonal mentén végezzük el (B) fokvágást. A kard keresztvasa a (BF) vonallal párhuzamosan mozog. Az F ponton túl állítsuk meg a pengénket, forgassuk az öklünket a 3. és 4. kézhelyzet közötti pozícióba, és az előbbi vonal mentén végezzünk egy (F) fokvágást. Hasonlóképpen járjunk el (CG) és (HD) vonalak mentén. Talán az egyetlen problémásabb fokvágás, a (H). Az ezzel való kísérletezést hagyjuk későbbre.

Miután megismertük az összes - elméletileg lehetséges - fokvágást, a tényleges gyakorlás során csak a leginkább használatos változatokat fogjuk alkalmazni. Arlowtól tudjuk: „A fokvágás főleg felső és belső vágásokhoz van használatban.” [AR, 33] Tehát pl. (C) vágást érdemes fokkal végezni belső arcra vagy karra, hasonlóképpen kézre esik a (B) fokvágás.

A fokkal történő támadást úgy végezzük, hogy „a vágást szabályszerűen éllel indítjuk meg, mozgás közben azonban, mielőtt az alkar teljesen kinyúlna, azt hirtelen rotáljuk és a könyököt egy kissé jobbra, illetve a felső vágásoknál felfelé emelve, ostorszerűen csapunk bele az ellenfél testébe vagy karjába. A fokvágást a régi csuklóiskola használta a fej- és belső arcvágásoknál, de főképp a kar- és kézvágásoknál felül, belül és alul is. A fokvágások a XIX. sz. magyar iskolának jelentékeny részét képezték, de a modern kardiskola sem vetette el teljesen a használatukat.” Csak azoknak érdemes tanulni, akik „már teljesen jól vezetik a pengét és nem forog fenn a veszély, hogy a sok fokvágás használata a csuklózásra szoktatja őket és így a már megszerzett kardvezetési biztonságot elveszítik... A fokvágásnak még az a hátránya, hogy használatát után a visszavágás védekezője nehezebb, mint a rendes elvágás után... Előnye viszont, hogy használatával az ellenfelet nagyobb mozgásokra kényszerítjük védéskor és szokatlanságával - különösképpen, ha csak ritkán használjuk - meglepjük.” [GE, 101] További előnyei a nagy gyorsaság, illetve az, hogy egy fokvágással könnyen átvághatunk a védéseken. Hátránya a nehezebb pengevezetés, meg az, hogy a keresztvas nem védi kellőképpen a támadó karját, ezért fokvágás után érdemes a lehető leggyorsabban visszakapni a karunkat. [AR, 34]

Mely fokvágásokat érdemes gyakorolni?

Irodalmi ajánlások és saját tapasztalat alapján a következő fokvágások gyakorlásával érdemes foglalkozni: felső, illetve belső fokvágás alkarra, belső arcvágás fokkal (C), nyakra vagy mellre (B), szabadvívás közben a fokkal végzett fejevágás (A) is sikerül néha (a Meyer-kör alapján).

#### Kombinációk

A karvágásokat jól lehet testvágásokkal kombinálni. Lássunk néhány ilyen kombinációt.

##### a) kar - test:

A társak felállnak vívóállásba kvart meghívásban, középtávolságra egymástól. A TT előre lép és külső karvágással cselez, erre a társ tercvédéssel reagál. A penge hegyét megkerülve a TT mell- vagy fejevágással fejezi be a támadását. Változat: a kard markolatát lentről megkerülve a TT kontrollált testszűrővel támad.

##### b) test - kar:

Az edzőtársak terc meghívásban állnak középtávolságra egymástól. A TT kitöréssel fejcselt mutat, a társ nem reagál a cselre. Kivonuláskor, felállás közben a TT támadhatja a társ alkarját felülről (fokvágás 1. kézhelyzetben, (A)), belülről (fokvágás 2. kézhelyzetben, (C)) vagy alulról (fokvágás 3. kézhelyzetben, (E)). Ha a társ kvintvédéssel reagálna a fejcselre, akkor a TT egy belső karvágással fejezhetné be a támadását.

#### Kárvágás védeke kitéréssel

*„Általában kitérés alatt értjük azt a passzív magatartást, amellyel visszavonulunk ellenfelünk kardjának hatásköréből. Ilyen értelemben a hátralépés és a hátraugrás is kitérés. Rendszerint azonban nem az egész testnek a visszavonulását nevezzük kitérésnek, hanem csak a karunkét. Ha az ellenfelünk vágásai rövidek és láthatóan csak a pengére vagy a kosárra csapkodnak, és így nem adnak módot arra, hogy sikeresen visszavághassunk, akkor a kar visszahúzása, vagyis a kitérés helyénvaló.”* Legsikeresebben a belső karvágások ellen lehet alkalmazni a kitérést. A védekező mozdulatot úgy hajtjuk végre, hogy *„jobb karunkat könyökben jól behajlítva, öklünket jobbra és egy kissé lefelé visszük, hogy a támadó penge el ne érje s amint ellenfelünk akciója sikertelen maradt, annak a még kinyújtott karjára kívül vagy felül azonnal visszavágunk. A visszavágásnak olyan alakot adunk, mintha oldalt vágnánk”,* pengénk az ellenfél keresztvasa (háritólapja) felett, egész lapos ívben, *„ahogy a fecske repül a föld felett”,* átsurran és kart vág. *„A kitérésnél alkalmazott mély tercszerű mozdulat arra is alkalmas, hogyha az ellenfél a belső kart csak cselezte és alulról kerülve külsőt akar vágni, kardunk”* keresztvasába ütközik. [GE, 143]

A vívótársak felállnak terc meghívásban, egymástól középtávolságra. A társ előrelépéssel belső karvágással támad, a TT kitér a vágás elől, és felülről megvágja az ellenfél kinyújtott karját. A gyakorlás kezdetén, a sikertelen vágás után a társ ne ránts vissza rögtön a karját. 5 db támadás után csere.

Annak ellenére, hogy Gerentsér szerint (21. edzés, [GE, 145]) nem túl elegánsak a kezettámadó, *„alulról felfelé, merőleges vonalban vezetett fokvágások”,* mégis sokan alkalmazzák őket. Főleg akkor, ha vívás közben olyan kardot használnak, melyen nincs kosár. Tehát mindenképpen fel kell készülni az ilyen vágások kivédésére. Ha az ellenfél szablyája nem túl ívelt, akkor viszonylagos biztonsággal a következőképpen lehet védekezni: a) fél lépés hátra, b) kitérés karral, c) a vízszintesig leengedni a pengét, miközben elfoglaljuk a vívóvonalat. Az utolsó megoldás egyik változata az ellenfél fokvágásába történő határolt vágás, miközben kissé hátrébb húzzuk a karunkat, ezzel csökkentve annak a veszélyét, hogy kezünk ütköznék a BSZ-4 fa háritólapjával.

Néha a barantások egészen függőleges helyzetbe és túlságosan oldalra húzzák vissza a pengéjüket, ekkor egy gyors kitöréssel el lehet érni az ellenfél mellkasát. Érdemes kipróbálni a következő gyakorlatot (a kis- és középtávolság között): a társ terc meghívásban áll, a TT érzékeli a belső kar támadhatóságát és egy belső (al)karvágást végez, a társ a) egy fél kvartvédéssel reagál, b) kitéréssel. Ha a társ főleg kitéréssel védekezik a karvágásokkal szemben, és még a kardját is túl függőlegesen tartja, akkor miután a karvágás-csel kiváltotta a szokásos kitérést, a TT egy mellvágással fejezi be az akciót. Esetleg még arra is törekedhet, hogy pengéjének erőse ütközzön az ellenfél erőseivel, miközben a penge gyengéje megvágja az ellenfél mellkasát (kötött vágás).

A kitérés során nemcsak a kezünket vonhatjuk ki a támadás elől. Egyes vívók ösztönösen jól tudnak kitérni - kisebb vagy nagyobb mozdulatokkal - a fejüket támadó vágások elől. Ez a fajta védekezés különösen alkalmas olyan fejkarvágások elkerülésére, amelyeknél a gyakorlófégyver épp csak érintené hegyével a fejkardot, tehát egy néhány cm-es elmozdulás már elégséges ahhoz, hogy a penge nem találjon. A kitérést a többi védekezési lehetőséggel kombinálva is lehet alkalmazni. Arlow úgy véli, hogy amennyiben a támadás kivédése kizárólag hátralépéssel (az ellenfél a testünket támadja), vagy a kar elrántásával (az ellenfél a karunkat támadja) történik, akkor ez a védekezés egy viszonylag primitív módja, hiszen csak tempó nélküli és lassú támadások elhárításához alkalmazható sikeresen. [AR, 88]

### **Balkezes vívás:**

A Meyer-kör segítségével olyan pengevezetési gyakorlatokat is lehet végezni, mint a Szabó László-féle „négylevelű lóhere” rajz alapján végzett gyakorlatokat. *„A gyakorlatokat először a déli és keleti irányú egyenesekkel kezdjük, majd a szektorok számozását követve az egyre nehezebbeket vegyük programba. Mindig a középpontból induljunk, s oda térjünk vissza. Ahogy nő az ujjak biztonsága, olyan arányban kapcsoljunk össze két-három mozgást. A fégyver hegyével leírt út nagyságát magunk válasszuk meg. Eleinte inkább nagyobb ívekkel dolgozzunk, mert így a lazaság jobban érvényre jut. A lehetséges változatok minden előfordulható átmenetet felölelnek, s azok későbbi végrehajtásához segítséget nyújtanak. Ezenkívül minden magyarázatnál és tanításnál jobban fejlesztik a tanítványok pengeérzékelését, az ujjak erősítését és mozgékonyágát a kéztechnika kívánalmainak megfelelően.”*<sup>91</sup> [SZ, 176]

Otthon a vívó feláll kényelmes vívóállásba egy Meyer-körrel szemben úgy, hogy a vonalban tartott penge majdnem érinti a kör felületét. A középpontból (O pont) indulva és oda visszatérve kezdi el megkerülni az egyes pontokat. Teljesen a vívó fantáziájára van bízva a követett mintázatok sorrendisége, a pontok kerülésének iránya és mértéke. Természetesen nemcsak vonalban tartott pengével lehet végezni, hanem a terc, kvart vagy szekond meghívásban.

A normál vívóállásból (3g) végzett akciók leírását felhasználva el lehet kezdeni a fégyvertelen lépés + kitörés, a lépés + kitöréssel végzett (test)szúrás gyakorlását. Amit követhet a fejkarvágás, belső és külső arcvágás, mell- és oldalvágás megismerése és gyakorlása.

### **Elmélet(morzsák):**

Több szerző (Duronelly, Gerentsér) is megemlíti, hogy amennyiben egy akciót középtávolságról indítunk és technikailag tökéletesen hajtunk végre, akkor az mindig sikeres lesz. Kezdő vívóként persze tudjuk, hogy az ilyen távolságról indított támadásaink egy jó része sikertelenül végződik. Ennek egyik leggyakoribb oka az, hogy *„a vívó még nem tud pengéje hegyével minden előjel nélkül indulni. Tartása, izmainak összehúzása szándékát már*

---

<sup>91</sup> A gyakorlat részletesebb ábrázolása megtalálható a könyv angol fordításában *Fencing and the Master* (1982).

előre elárulják, s előjel nélküli hirtelen kirobbanás helyett „nekifohászkodással” indul.” [DU, 28]

## 24. edzés

### Cselek (2. rész): kettős cselek

A cseles támadások nagytávolságról történő oktatása során felmerül egy érdekes szempont. „Szokásos az elemi oktatásban a cseleket akként tanítani, hogy minden ütemre a láb és a kar egy mozdulata essen, tehát” az előrelépésre esik a csel mutatása, „a kitörésre a vágás. Ez azonban nem helyes, mert ha a tanítvány megszokja a gépies, helytelen cselezést, akkor nemcsak hogy később nem tudja hasznát venni, hanem soha nem fogja megtanulni azt, hogy a csel lényege: az előidézett rés öntudatos kihasználása. Csak akkor jó a cseltámadás, ha azt tempóban kezdjük, oly szabatosan folytatjuk, hogy a védő kénytelen határozott védést igénybe venni...” [AR, 130] Tehát az elején teljesen elfogadható az az oktatási ütemezés, amikor a csel mutatása a jobb láb előrelépésével kezdődik, és a bal láb talajfogásával együtt fejeződik be, amit a kitöréssel végzett tényleges vágás követ. Később viszont úgy kell tenni, mintha a cselezett vágás „igazi” lenne, mert máskülönben a tapasztalt ellenfél nem fog rá reagálni. (Pontosabban rögtön felismeri az akció cselvágás jellegét, és esetleg sikeresen közbevág.) Ezt úgy lehet elkerülni, hogy a lépéssel „csupán megindítjuk a lendítést, az folytatódik a bal láb dobantásakor és a kitörésben is, míg csak karunkat a cselhez ki nem nyújtjuk, a tulajdonképpeni vágás vagy szúrás pedig a kitörés végével esik” egybe, tehát nem valamivel előbb történik, mint az egyszerű vágásnál szokás. [AR, 130] Hasonló megközelítéssel találkozunk Gerevich könyvében: „a haladó tanítványokat oktassunk úgy is, hogy az előrelépés után a csel mutatása kitöréssel történjen.” [GA, 112]

Az edzőtársak felállnak tercállásba, nagytávolságra egymástól. (Előtte rávezető gyakorlatként érdemes önállóan elvégezni pár lépés + kitörést.) A TT a jobb láb előrelépésével kezdi a fejcsel bemutatását, amit a bal láb letételére fejez be. Erre a „cselre” a társ kvintvédelemmel reagál és a TT kitöréssel oldalvágást végez. Ez lenne az oktatási változat. Szorgalmas gyakorlás után - pár héttel később - érdemes visszatérni ehhez a témához és kipróbálni a másik változatot is.

### Kettős cselek

„Gyakran előfordul, hogy amikor a támadó cselét bevégezte, már a védő is készen van a védekezésével s így a támadó elmulasztotta a kedvező alkalmat, amikor az új résbe behatolhatott volna... Amikor a támadó egyszerű cseltámadásokkal célt érni nem tud, mert elsősorban nem rendelkezik a kellő gyorsasággal, kettős cselekhez kell folyamodnia... Észszerű tehát”, ha az első próbálkozások során úgy gyakoroljuk a kettős cseleket, hogy a vívó „az első cselre csinálja meg jobb lábával az előrelépést, a második cselre pedig a bal lábával, és a befejező vágást (szúrást) azután a kitöréssel együtt hajtja végre. Amint... a mozdulatokat egyre gyorsabban és folyékonyabban tudja végezni”, akkor már elvárható, hogy „a második és harmadik ütemben végzendő karmozdulatot oly gyorsan hajtja végre, hogy azok a kitörés idejére essenek, míg az első ütemre az előrelépés jut.” [GE, 167]

A TT egy vágóbábun elvégzi középtávolságról fejcsel + oldalcsel + fejvágás támadást. Minden akciórész után egy pillanatra megáll, aztán gyorsabban is bemutatja az egész támadást. A Gerentsér-féle leírás alapján a TT bemutatja a fejcsel + oldalcsel + fejvágás kombináció oktatási változatát nagytávolságról.

„Ne felejtjük el, hogy a cselünk célja az, hogy ellenfelünket szenvedő, tétlen akcióra (védezésre) kényszerítsük, de úgy, hogy mozgása közben a kezdeményezést kezünkől ki ne engedjük. Nem szabad tehát sohasem bevárni azt, hogy támadó mozdulatunkkal szemben az

*ellenmozdulatot befejezze... Ha egy eleven mozgású ellenfél cselünkre gyorsan szalad a védésbe, akkor cselünket nem tartjuk ki, hanem igyekszünk tovább haladni. Viszont nyugodt védővel szemben cselünket hosszabban nyújtjuk be az első részbe s esetleg második cselünket vegyük rövidebbre és gyorsabbra, hogy célunkat elérjük.”* [GE, 167]

Mivel a grundvívás gyakorlása közben egy nehezebb vívőeszközt használunk, szembesülni fogunk azzal, hogy a cselezésünk nem lesz olyan villámgyors, mint a könnyebb sportkarddal. Ha úgy érezzük, hogy még nem tudjuk kellő gyorsasággal mozgatni a szabványokat, akkor nem kell erőltetni a kettős cseleket, és hasznosabb, ha pár hónappal később folytatjuk azok gyakorlását, amikor már a karunk hozzászokott a súlyosabb eszköz forgatásához.

#### Cseltámadások háritása

Számunkra érdekes lehet, hogy Gerentsér szerint Keresztessy azt tanította, hogy *„Ne védje a cselet, csak a vágást, mert ha a cselet védi, bolonddá lesz téve és biztos, hogy a vágást bekapja”*, illetve az, hogy a szerző megjegyzi: 1941-ben már nem nehéz kardokkal használnak a vívók. [GE, 191]

Gerentsér a következőképpen összegzi a háritással kapcsolatos elveit:

- „1. A cseltámadást csak a befejezéskor szabad egész paráddal <háritással> védeni;*
- 2. A csel csak olyan mértékben kell védeni, amilyen mértékben az veszélyes ránk nézve;*
- 3. A befejezett vágásokkal és szúrásokkal szemben teljes védést... a cselekkel szemben színlelt, tehát álvédést kell alkalmazni.”*

*„Ha... a cselet magát nem védem, lehet, hogy sikerül - különösen, ha ellenfelem szeleburdi természetű, de lehet, hogy már elkésem védésével s mint valódi vágást bekapom, vagy pedig olyan későn védem, hogy nagy időelőnyt adok ellenfelemnek és elkésem a valódi vágás védésével. Ellenben, ha a cselre is reagálok, de csak olyan mértékben, amennyire az veszélyes, akkor egyrészt megakadályozom a támadó cselmozdulatnak valódi vágássá való kifejlődését, s amellet a színlelt védéssel megtévesztem, másrészt időm és módom marad arra, hogy a csel alatt ellenfelem pengéjét kísérhessem és mellette maradv, ütemelőnyét megsemmisítsem. A nyugodt és biztos védőnek még arra sincs szüksége, hogy folyton változtassa állását és zavarja tervezgetésében ellenfelét...”* Minden nagy pengeművészre a nyugodtság, a hidegvér, a mozdulatokkal való takarékoság volt jellemző. [GE, 191] A könyv egy másik részében megemlíti: *„Találkozhatunk olyan vívóval is, aki a csellel szemben nem vesz teljes védést, hanem hogy a támadót tévútra vezess, álvédést alkalmaz (fél- vagy harmadvédést csinál) s ebből azután nehézség nélkül képes a valódi vágást elhárítani és riposztolni.”* [GE, 167]

Arlow a következőképpen foglalta össze a cseltámadásokkal szembeni védekezés legfontosabb tudnivalóit: *„Ne provokáljunk cseltámadásokat, ami legjobban”* úgy érhető el, *„ha magunkon uralkodva, minél nyugodtabban vesszük a védekeket és csak akkor védünk, amikor kell. Tartsunk megfelelő távolságot...”* Tegyük meg mindent *„az ellenfél megzavarására elővágásokkal és feltartó szúrásokkal. Állásunkat, védeéseinket, közbetámadásainkat gyakran változtassuk...”* [AR, 161]

A cselek hatékony védeléséhez szükséges álháritások elsajátításához alkalmazhatjuk az alábbi gyakorlatot. A felek terc meghívásban felállnak egymástól középtávolságra, a TT kitöréssel fejcsel + mellvágás támadást végez. Ha látja, hogy a társ egyáltalán nem reagál a cselre (pl. félvédéssel) vagy nem eléggé, akkor a cselből sima fejevágás lesz, és ezzel fejeződik be a támadás. Később a TT a következő támadási lehetőségek közül választhat: fejcsel + mellvágás, fejcsel + oldelvágás, vagy ha a társ nem reagál megfelelően, akkor egyszerű fejevágás. Ha a társ jól védte mind a cselet, mind a tényleges vágást, akkor megegyezés szerint visszavághat, de csak ekkor.

Víváselméleti érdekességként lássuk a cseltámadások részletes beosztása. Erre csupán azért van szükség, hogy érzékeljük az ilyen akciók nagy változatosságát, és további lehetőségeket

kapjunk vívótudásunk fejlesztésére. Ezeket az akciókat csoportosíthatjuk a megkerült védések száma szerint: egyszerű, kettős cseltámadások, kettőnél többcseles támadások; vagy a bevezetés módja szerint: szúrás-, vágás-, váltószúrás-, váltóvágás-cseltámadások; kötött szúrással, kötésekkel, ütésekkel, fokütésekkel, nyomással, leszorítással, lendített vágással bevezetett cseltámadások. [GE, 198]

## 25. edzés

### *Cselriposztok gyakorlása. Cselriposztok háritása*

„A cseleket nemcsak a támadásoknál használjuk, hanem a riposztoknál is. Mint tudjuk, a riposztok akkor sikerülnek, ha egy jó véde után azonnal visszavágunk, vagyis mielőtt ellenfelünk kardunk közvetlen hatásköréből visszavonulhatott volna. Ha ez sikerült ellenfelünknek, akkor már kénytelenek leszünk a riposztot kitöréssel összekötni. Ez esetben az eredmény kétségesebb, mert több ideje lesz az ellenfelünknek magát összeszedni és készen állni a riposzt védelmére.” A kitörésből felálló ellenfél védelmét nehezítve cselt alkalmazunk. „A teljes erővel végrehajtott támadás után mindenképpen nehéz a tempóban adott riposztot védeni, de még jobban fokozódik a nehézség a cseles riposzt védelmének... Leghelyesebb tehát a cseles riposztokat váltogatni az egyszerű riposztal, akkor ellenfelünk sohasem számíthatja ki előre szándékunkat és így sikerül őt gyakran meglepni.” [GE, 174] „Ha elmulasztottuk az egyszerű visszavágást, mely ellenfelünket még kitörés vagy legalább a gardba <vívóállásba> menet közben éri, mulasztásunkat csupán cselvisszavágással pótolhatjuk.” [AR, 161] A legcélszerűbb tempóban támadni, egy olyan részbe cselezve, amit az ellenfél nem véd a visszavonulása során: pl. miután tercvédelemmel háritottuk a társunk támadását, érdemes hascsel + fejbágás akcióval próbálkozni, ha az ellenfél kvarttal reagált a cselünkre. Ha kvintvédelemmel háritottuk a támadást, akkor célszerű oldalcsel + fejbágás kombinációval riposztolni. [AR, 162]

A cselriposztokat a cseltámadásokhoz hasonlóan lehet gyakorolni, így ebben a részben csak két olyan gyakorlat lesz megadva, amely nem szerepel az előző két edzés anyagában. Ha a társ nem várja meg a támadásunkat, akkor néha ne vágjunk rá a társunk háritására, csak jelezzük a vágást, akár többször is, egészen addig, amíg nem látjuk, hogy az ellenfél megnyugodott és ténylegesen bevárja a támadásunkat. Gerevich leggyakoribb hibaként említi, hogy a vívók „túláságosan kinyújtják a karukat, a cselriposztokat először kistávolságról” érdemes gyakorolni. „A megfelelő hely hiánya szinte magától kikényszeríti a cselek visszafogottabb jelzését.” [GA, 115]

Az edzőtársak középtávolságra állnak egymástól. A TT kvart meghívásban, a társ kitöréssel végzi az oldalvágást, a TT tercvédelemmel háritja a vágást. A sikertelen támadás után a társ terc meghívásba megy és feláll vívóállásba, a TT kitöréssel hasvágást cselez, erre a társ kvartvédelemmel reagál, végül a TT fejbágással fejezi be a támadást. A gyakorlás közben lehet azzal kísérletezni, hogy a TT megvárja, amíg a társ teljesen feláll vívóállásba, sőt még egy apró szünetet is tart a támadás indítása előtt. A következő változatban már nincs ilyen szünet, sőt egy idő után már a felállás közben történhet a cselriposzt. A társ azzal próbálkozhat, hogy különböző mértékben - akár álvédésekkel is - reagál a hascselre.

A vívók szintén középtávolságra vannak egymástól. A TT terc meghívásban, a társ kitöréssel végzi a fejbágást, a TT kvintvédelemmel háritja a vágást. A sikertelen támadás után a társ rögtön terc meghívásba megy és feláll vívóállásba, a TT kitöréssel oldalvágást cselez, erre a társ tercvédelemmel reagál. A TT megkerüli a penge hegyét, fejbágással fejezi be a támadást. Ebben a gyakorlatban a TT azzal is kísérletezhet, hogy a társ pengéjének melyik részére mutatja a cselt.

A fenti két gyakorlat összefoglalás kardírással:

[TT 4! T k(o); TT 3) T < elkezdd felállni VA-ba, közben 3! >; TT k(?h) T 4); TT (f)  
[TT 3! T k(f); TT 5) T < elkezdd felállni VA-ba, közben 3! >; TT k(?o) T 3); TT (f)

(a kardírás részletes ismertetését lásd a 1. sz. mellékletben). Ez a vívói gyorsírás kimondottan hasznos az edzésekre történő felkészülés során, hiszen az adott lecke tananyaga egy apró papírlapon is elfér. A közös gyakorlás során tapasztalt érdekesebb mozzanatok, megfigyelések rögzítésére is jó ez a módszer, főleg akkor, amikor izzadtan, az adrenalintól túlmozgásos kézzel kell gyorsan lejegyzetelni a szabadvívás eredményeit, észrevételeket stb.

### Cselríposztok háritása

A cselríposztok háritásának módja azonos a cseltámadások háritásával (24. edzés). A lehetséges ellenakciók közül az elővágás (28. edzés), meg a feltartó szúrás (29. edzés) lesz részletesebben megvitatva.

### **Elmélet:**

A 7. edzés elméleti részében behatóan foglalkoztunk a történelmi vívás alapelveivel: a hatékony védekezéssel, biztonságos támadással és kivonulással. Ezeket az elveket a vívó akkor tudja jól alkalmazni, ha a szükséges fizikai képességek mellett személyiségének pszichés jellemzői is megfelelnek a küzdelem elvárásainak. *„Hogy az adott pillanatban az eredményt a gyorsaság vagy az idegek ereje, a kezdeményezés lendülete, vagy a szívós türelem fogja-e eldönteni, előre meg nem állapítható. Ez egy bizonyos bizonytalansági tényezőt visz bele a küzdelembe, az utolsó pillanatig minden lehetséges: biztosnak látszó mérkőzést el lehet veszteni, látszólag reménytelenül állót megnyerni, bizonyos téren felettiünk állót más tulajdonságaink bevetésével megverni, mint pl. jobb technikájú vagy gyakorlottabb vívót merész kezdeményezéssel meglepni stb.”* [DU, 41] Tehát amellet, hogy a vívó gondosan ügyel a neki megfelelő távolság megtartására, éberén figyeli az ellenfél támadásindítását, jól véd és haladéktalanul visszatámad, az is fontos, hogy szinte átmenet nélkül, egyik pillanatról a másikra át tudjon „kapcsolni” 100% koncentrációra, utána pedig vissza, pl. míg várja a bírós döntését egy fontos találat megítéléséről. *„S akkor az esetleg kedvezőtlen döntés után újra átmenet nélkül száz százalékosan rákapcsolni a következő találatért való küzdelemre. Mert aki csak egy pillanatig is az előző túsra gondol, - egy pillanat elengedés, magával való meglegedettséggel, ha az sikerült; vagy ijedtség, harag, méltatlankodás, ha az nem sikerült, vagy nem adták meg, - az a következő találatot is bekapja. Sokszor látni vívót, aki, amikor számolni kezdi, hogyan is áll, asszóját elveszti.”* [DU, 42] Fokozatosan próbáljuk meg alkalmazni ezt az elvet a szabadvívásaink során, azaz arra kell törekedni, hogy egy találat semmilyen érzelmi reakciót (öröm, ujjongás, félelem, düh stb.) ne váltson ki bennünk. Ugyanakkor képesek legyünk arra, hogy folyamatosan és teljesen higgadtan követni tudjuk a küzdelem állását, mert csak így lesz lehetőségünk a leghatékonyabb taktika felismerésére és alkalmazására.

## **26. edzés**

### **Testcselek alkalmazása. Dobbantás. Cselek a pengetámadások után**

Eddig a pengével végrehajtott cseleket ismerhettük meg. Azonban fontos tudni, hogy vannak ettől egyszerűbb cselezési lehetőségek is, amelyek különösen a kezdőkkel szemben hatékonyak. Kezdjük a legegyszerűbbel: a dobbantással. Ezt a mozdulatot már ismerjük a 17. edzés anyagából, amikor is az ugrás előre egyik rávezető gyakorlataként alkalmaztuk. Most cselező-előkészítő mozdulatként fogjuk használni a dobbantást.



## Dobbantás

„A dobbantás együtemű, előkészítő mozgás. A vívóállásból a jobb lábfej enyhe, néhány centiméteres megemelésével lábszárunkat lazán kissé előrelelendítjük, majd visszatesszük az eredeti kiindulási helyre. A talajjal érintkezés talppal és sarokkal egyszerre történjék, taktikai céljainknak megfelelően erőlesen vagy puhán, hangtalanul. A dobbantást a kitörés helyzetében is felhasználhatjuk az ismétlésekkel kapcsolatban.” [SZ, 139] Már egy ilyen egyszerű akcióval is mozgásba hozhatjuk tapasztalatlan ellenfelünket, komoly tévesztésre kényszerítve őt. Ha egy idegesebb, kezdő vívó hatalmas hátraugrással reagál a dobbantásra, akkor egyértelmű, hogy nem tud különbséget tenni egy tényleges akció és egy dobbantásos csel között.

A támadások megismétlésénél is szerephez jut a dobbantás (régábbi megnevezése rádobbantás, németül Appel). „Ennél a kitörés helyzetében a bal láb a helyén marad, jobb lábunkat pedig - miközben testünk kissé emelkedhet - amennyire csak tudjuk, előrevetjük. A térnyerés alig valami. Előnye mégis abban áll, hogy egyrészt a test emelkedése lehetővé teszi az ismétlő szúrásnak kezünk hátrahúzása nélkül való végrehajtását, másrészt pedig a dobbantás megakadályozza a test esetleges előreesését és mintegy kipoentírozza az ismétlés támadás-jellegét.” [DU, 15]

A következő cselezési lehetőség abból áll, hogy hirtelen előredönteni az addig teljesen függőleges felsőtestünket, miközben a fejünk is előre mozog, amit szinte azonnal követ az eredeti vívóállásba való visszatérés. Ezt a mozdulatot nevezhetjük testcselnek. Érdeemes megfigyelni a különböző ellenfelek válaszreakcióját erre a mozdulatra, természetesen egy küzdelem során nem szabad túl gyakran alkalmazni. További cselezési lehetőséget biztosít a fegyvertelen bal kéz, főleg akkor, ha a vívó nem háta mögött tartja a kezét. Barantás vívók küzdelmei során lehet megfigyelni ilyen érdekes cselezési változatokat: kissé frontális tercállásból a vívó hirtelen felemeli mindkét kezét kb. a váll magasságáig, vagy egy hirtelen mozdulatot tesz a bal kezével - pl. rácsap vele a saját mellkasára - az ellenfél nem érti, meglepődik, közben már indul is az igazi támadás. (A bal kéz váratlan mozgásával az ilyen vívók megpróbálják elvonni a tapasztalatlan ellenfelek figyelmét, felhasználva azok ösztönös reakcióját. Mivel a jobbkezes ellenfelünk bal kezében nincs semmilyen vívóeszköz, amivel fenyegethetne minket, ezért nyugodtan figyelmen kívül hagyhatjuk az ilyen cselezést.)

Talán érdemes különbséget tenni *csel* és *áltámadás* között. Az igazi csel indításakor még nem tudom, hogy pontosan mi lesz az elkezdett akció befejezése: *a)* ha az ellenfél reagál a cselezésre, akkor a csel segítségével megpróbálok ütemelőnyt szerezni, aztán egy másik résbe intézett vágással szerzek pontot; *b)* ha egyáltalán nem reagál rá, vagy túl későn védi a cselemet, akkor egy egyszerű támadás is lehet belőle. Egy áltámadásnál pedig már az elején látom, hogy a kettőnk közötti távolság valamivel több annál, mint ami egy sikeres akcióhoz szükséges. Ennek ellenére végrehajtom az áltámadást, mert taktikailag hasznosnak látszik (pl. így nyomás alatt tudom tartani az ellenfelem). A fenti lehetőségeket kombinálni is lehet: a testcselt vagy a fegyvertelen kézzel történő cselezést dobbantással is össze lehet kapcsolni. Természetesen ügyelve arra, hogy ezzel ne növeljük a találati felületet, illetve a cselezés után a bal kéz ne maradjon huzamosabb ideig ebben az előnytelen helyzetben. Ha egy küzdelem során felváltva alkalmazzuk az egyenes támadásokat, a cseles támadásokat és az áltámadásokat, akkor még inkább kiismerhetetlenné válhat a vívóstílusunk.

Összefoglalva elmondható, hogy a fenti előkészítő mozdulatok lehetőséget adnak arra, hogy viszonylag veszélytelen módon feltérképezzük az ellenfelünk képességeit. Ezenkívül az idegeire is hatnak. Ha nem túl gyakran használjuk ezeket cselezési módozatokat, akkor egy átlagos kezdő hatalmas hátraugrással fog reagálni a kombinált változatra: testcsel, pici dobbantással és kézmozdulattal fűszerezve.

Az edzőpartnerek felállnak középtávolságra egymástól. A TT három akció valamelyikével indíthat: *a)* dobbantás, *b)* egyenes támadás: megállapodás szerint pl. fej- vagy mellvágás, és *c)*

a kettő kombinációja, különböző ütemezéssel (rövid dobbantás, gyors kitörés; rövid dobbantás, apró szünet, gyors kitörés; rövid dobbantás, apró szünet, apró testcsel és rögtön gyors kitörés). A TT szabadon választhat a fenti akciók közül, a társnak a feladata, hogy helyben hárítsa a tényleges támadást. 5 db támadás után csere. A TT feladata - megtéveszteni a társát. Úgy is lehet gyakorolni, hogy számoljuk az egymás ellen elért pontokat.

Az ütéssel végrehajtott pengetámadások (16. edzés) ismertetéséből egyértelmű, hogy az ilyen vívóakciók kétüteműek: a támadó először végrehajtja az ütést, ezzel eltávolítja az őt fenyegető pengét, és csak utána támad. Ennek az akciónak van egy olyan változata is, amikor az ütés és a támadás egyszerre történik. Ezt a változatot hívhatjuk *kötött vágásnak*. A vívópartnerek középtávolságra állnak egymástól. A társ egy lassú átmenetet végez terc meghívásból kvart meghívásba, és megközelítőleg félúton megáll. Ekkor tercállásból a TT kitöréssel kvartütést mér a társ meghívására, közben törekednie kell arra, hogy a kardja erőseivel találja el a másik penge felső egyharmadát. Így egy mozdulattal távolíthatja el az ellenfél pengéjét, zárhatja le a visszatámadás lehetőségét, és végezheti el a belső arcvágást. Ez főleg akkor sikerülhet, ha a társ meredekebb meghívásban tartja a kardját, tehát amikor a penge közelebb van a függőleges álláshoz. Amennyiben egy küzdelem során kialakulna egy hasonló pengehelyzet, akkor a sikeres kötött vágás végrehajtásához nem szükséges túl erős ütést mérni a másik penge gyengéjére. Egyes versenyzők úgy hajtják végre a kötött vágást, hogy nagy erejű csapásokkal, erőszakosan „átvágják” az ellenfél meghívását.

#### Cselek a pengetámadások után

*„A pengetámadások után is lehet az egyszerű szúrás vagy vágás helyett cselt mutatni és annak védését kikerülve, egy másik résbe hatolni. A pengetámadás utáni cseltámadások igen hasznosak, egyrészt, mert a pengetámadás már amúgy is erősen hat az ellenfél idegeire - aki siet utána védeni - másrészt a pengetámadás leple alatt, jobban megközelíthetjük ellenfelünket, ami előnyös a reá következő támadás szempontjából. Még egy nagy előnyt nyújt a támadónak a pengetámadás, mégpedig azt, hogy az ellenfél esetleges tempóakcióinak lehetőségét a legcsekélyebbre csökkenti.*

*Az ütéssel bevezetett cseltámadásoknál az ütésnek nem kell olyan erősnek lennie, mint az egyszerű ütés-vágás (-szúrás)nál (...), hiszen ebben az esetben nem az a cél, hogy az ütést által a védést lehetetlenné tegyék, hanem ellenkezőleg, hogy az ütést utáni cseltünk védését kikényszerítsük.”* [GE, 186] Az elején érdemes részekre bontani az akciót: 1. ütem: az előrelépés során végrehajtjuk az ütést; 2. ütem: csípőből egy kissé előrehajlunk és végrehajtjuk a fejcselt; 3. ütem: az ellenfél kvintvédését kikerülve, kitöréssel oldalt vágunk.

Az edzőpartnerek felállnak nagytávolságra egymástól. A TT az előrelépés során kvartütéssel támadja a társ (nyújtottabb) terc meghívásban levő pengéjét, majd kissé előrehajolva fejcsellel folytatja az akciót, a cselre a társ kvintvédéssel válaszol, erre a TT kitöréssel oldalvágást végez. Egy másik változatban mellvágás lehet a befejezés, illetve ki lehet próbálni a *fejcsel + oldalcsel + mellvágás* vagy *fejcsel + mellcsel + oldalvágás* kombinációt is. A gyakorlás következő szintjén fel kell gyorsítani az előrelépést és pengetámadást, és a kitörés közben kell mutatni a cselt és végezni a vágást. Végül olyan gyorsaságot és szabatoságot kell elérni, melynél a mozdulatok teljesen egybeolvadnak, anélkül, hogy egyik vagy másik megrövidülne vagy kimaradna. *„Ha eleinte valamivel nagyobb ívvel is végezzük a cseleket és a vágásokat, igyekezzünk később azokat a legkisebbre lecsiszolni és sohase felejtsük el, hogy az alkar biztosabban vezeti a kardot, mint a csukló.”* [GE, 187]

#### **Elmélet(morzsák):**

Gerentsér 1941-ben azt írta: *„Sok mester, különösen pedig a katonai mesterek, az előre- és hátralépés tanításánál megkívánják, hogy a tanítvány a befejező lépésnél, főleg az*

*előrelépéseknél bal lábbal dobbantson. A mozgás határozottságának és határoltságának szempontjából ez a tanítási elv nem kifogásolható...”, de később „a dobbantást el kell hagyni, mert megszokja, ami később nagy hiba lesz, minthogy a lábmunkának az egész támadás alatt nesztelennek kell lennie, hogy meglepő legyen.” [GE, 31]*

## **27. edzés**

### ***Elővágások (1. rész)***

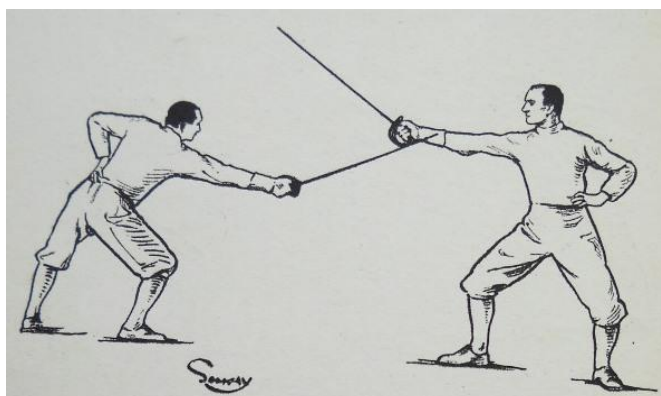
Kitörés hátra: *„a rendes kitörés állásába úgy jutunk, hogy nem a jobb lábunkkal lépünk előre, hanem a ballal hátra, egészen a bal térd kifeszítéséig. Ebből az állásból a visszatérés vívóállásba éppen úgy hátrafelé történik, mint a rendes kitörésből. A hátra-kitörés helyett az olasz iskola a kettős hátralépést és a hátraugrást tanítja.” [AR, 16]* Ez a mozdulat az egyes elővágások gyakorlásánál válik fontossá. *„A hátra-kitörés igen jó szolgálatot tesz akkor is, ha ellenfelünk mit se törődve visszavágásunkkal, vagdalkozását folytatja.”* Arlow szerint jól használható a „naturalistákkal” szemben (részletesebben lásd a 44. edzést) és *„legalább kezdetben, minden ismeretlen modorú vívóval szemben igen hasznos lábmozdulat.” [AR, 89]*

*„Elővágások alatt értjük azokat a vágásokat, amelyeket az ellenfél támadása közben, annak karjára alkalmazunk. Az elővágás sikerének első feltétele, hogy az ellenfél támadása alatt - ha egy pillanatra is - rést fedjen fel, ahova mi vághatunk; második feltétele, hogy mi ezt a pillanatot... kihasználjuk..., mert a legkisebb idővesztés vagy technikai hiba meghiusítja a vívói cselekmény sikerét.”* Elővágásunk akkor fog sikerülni, ha az ellenfelünk nem tempóban támad. Tehát nem akkor, amikor saját elhibázott mozgásunk, vagy az ellenfél által kikényszerített mozgás, meglepetés, pillanatnyi koncentráció-csökkenés miatt nem tudunk időben reagálni. Sikeresen tudunk még elővágni, ha a támadó elkövet egy még nagyobb hibát: nem elég óvatos, karját nem tartja szabatosan, a lehető legkisebbre csökkentve a sikeres elővágások lehetőségét. [GE, 198] Elővágni karra szokás, mivel ez van hozzánk a legközelebb és az ilyen akció jár a legkisebb kockázattal. Akkor hajtjuk végre, *„amikor az ellenfél a vágás- vagy szúrás-cselhez a karját nyújtja. Ezt a pillanatot és helyzetet aránylag leghamarabb vehetjük észre és legkönnyebben használhatjuk ki, mert ekkor még legkevésbé veszélyes ránk nézve a támadás. Ha az minden csel nélkül egyenesen történik ..., úgy az elővágás utáni védésünk aligha fog sikerülni, hacsak a támadóval szemben nem vagyunk igen nagy technikai és gyorsasági fölényben, vagy ha elővágásunkkal nem leptük meg őt annyira, hogy zavarában támadását befejezetlenül hagyja, vagy legalábbis lelassítja.” [GE, 199]* Tehát elővágni akkor lehet a legsikeresebben, ha cselez az ellenfél. *„Az elővágás végrehajtásának egyik főkövetelménye, hogy azokat a legrövidebb úton alkalmazzuk, legjobb, ha az elővágást azon az oldalon vezetjük be az ellenfél karjára, ahol a pengénk van. Pl. ha terc vívóállásban vagyunk s ellenfelünk megindul egy belső, felső csellel, célszerűbb, ha belső kezét vágunk; ha ellenfelünk oldalt cselez, vágunk felül s védjük utána a valódi vágást.” [GE, 200]*

*„Elővágások a támadások első, második és utolsó ütemében is végrehajthatók. Első ütemben az egyes, második ütemben a kettős cseltámadásokba adhatók elővágások. Utolsó üteműnek minősül az elővágás, ha a megtámadott a cseltámadások befejező részében alkalmazza, illetőleg, ha a feltűnően, nagy mozdulattal kezdett vagy a visszahúzott, visszaemelt kézzel végrehajtott (vágások, szúrások) ellen él tempóban ezzel a megoldással.” [GA, 119]*

Kezdjük a legegyszerűbb változattal, amikor az ellenfél nagy mozdulattal, netalán visszaemeléssel kezdett vágása ellen alkalmazzuk az elővágást. Középtávolság: mindketten terc meghívásban, a társ kitöréssel fejbágást végez (szándékosan feltűnően, nagy mozdulattal és nem túl gyorsan). Erre a TT vívóállásból hátranyújtja a bal lábát (a kitörés hátra 1. üteme), és elővág belső karra, utána a jobb lábával is hátralép vívóállásba (a kitörés hátra 2. üteme),

ebben a stabil helyzetben hárítja kvinttel a társ fejvágását. Fontos mozzanat: egyszerre történjen a bal láb hátranyújtása és az elővágás. Egy idő után növelni kell a végrehajtás sebességet, ehhez a társ egyre gyorsabban fogja végezni a fejvágást. Ki lehet próbálni visszaemelt kézzel végzett fejvágást is, de ügyelni kell arra, hogy ne rögzüljön a támadásnak e hibás végrehajtása. A szándékosan hibás támadás csak tempóalkalmat biztosít az elővágáshoz, a hibás változat után időt kell szánni a korrekt változatra is (5-10 db szabatos fejvágás). (A 18. ábrán elővágás látható belső alkarra, miközben a támadó fejcselt mutat helyben, az elővágást végző vívó szintén helyben marad, nem tör ki hátra.)



18. ábra. Elővágás belső karra (GE\_95)

Az edzőpartnerek középtávolságra állnak egymástól. A TT kvart meghívásban várja a támadást, a társ pedig tercállásból kitöréssel fejvágást végez, szintén feltűnően, a TT elővág külső karra, miközben hátralép a bal lábával, utána stabil helyzetben kvintvédelemmel hárítja a fejvágást. A következő változatban alsó karra történik az elővágás. Az előző gyakorlatokat visszavágással is érdemes elvégezni, a TT a kvintvédelem után visszavág mellre vagy oldalra. A riposzt történhet a társ felállása közben, vagy azt követően, hogy befejezte a kitörésből való felállást, és már újra stabil vívóállásban várja a támadást. (19. ábra: lassú fejvágás vagy fejcsel helyben, elővágás külső karra szintén helyben)

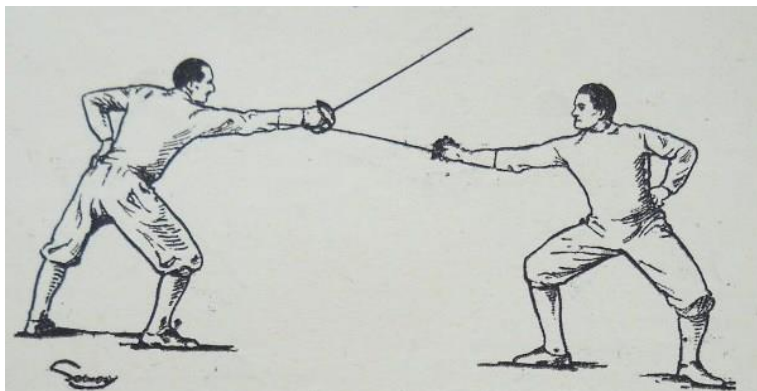
### Elmélet:

A lábmunkát szinte minden edzésen gyakorolni kell, hiszen annak „nemcsak tökéletesen pontosnak és gyorsnak, hanem ösztönösnek és gépiesnek is kell lennie. Mit ér az, ha valaki éles eszű, rutinos, villámgyors kezű vívó, de a lába lassú és folyton csetlik-botlik. Az sem elég, ha valaki szépen és szabatosan végzi a lábmunkát, ha kénytelen közben reagálni, nehogy hibát kövessen el. A lábnak gépnek kell lennie, amely magától dolgozik.” [GE, 111]

Az eddig gyakorolt lábmunka is bőven elég ahhoz, hogy az átlagos vívóerejű hagyományörzőkkel viszonylag hatékonyan tudjuk szabadvívni. Érdekességként egy további lábtechnikát fogunk megismerni: a lerohanást.

„A fless nagyon meglepő és praktikus támadási mód, de csak akkor, ha ritkán használják. Főleg olyan ellenféllel szemben kell alkalmazni, aki folyton hátrál s az ellenfél legkisebb támadására visszamegy anélkül, hogy szándéka volna védeni. Ily esetben a támadó jól teszi, ha támadását azonnal folytatja flessel.” Csak akkor érdemes elkezdni a tanulását, ha már jól mennek a lábtechnikák alapmozgásai. „A fless hasznos, ha jól hajtjuk végre és ha ritkán használjuk, mert csak ez esetben hat meglepően... Nem szabad semmit sem túlzásba vinnünk, mert egyoldalúak leszünk s ellenfelünk így hamar kiismerhet. Lehet, hogy valaki évekig tud eredményeket elérni egyoldalúsága mellett is, de előbb-utóbb utoléri és legyőzi a kevésbé tehetségesek is, ha igazi klasszikus vívásra törekszenek.” [GE, 117-118] Nem valószínű, hogy érdemes lenne megtanulni a fless modern változatát (ennek részletes leírását lásd [GA, 36]),

de a régebbi változat talán érdekes lehet. „...A fless nem más, mint az <előrelépés> egy fajtája, amelyet a XVII. és XVIII. századokban éppen úgy használtak, mint a kitörést. Valóban, amikor minden utcasarkon vívtak egymással párbajt az emberek, különböző öltözékben és rossz kövezeten, hepehupás talajon, csak félkitörést használhattak s ha kellett, megtoldották a bal láb előredobásával, mint ahogy a mostani flesselők csinálják.



19. ábra. Elővágás külső karra (GE\_94)

A francia módszer szerint a flesst helyesen úgy hajtjuk végre, hogy... a testsúlyt erősen a jobb lábra helyezzük, ekkor a bal lábat olyan távolságra, amennyire csak lehetséges a jobb láb elé lendítjük, talpát teljesen laposan a földre helyezzük és most a jobb lábbal félkitörésbe megyünk és így a félkitörés helyzetéből szúrunk vagy vágunk. Ilyképpen a lendület nem viszi magával távolabbra a vívót, mint amennyire szabad. Igen sok vívó a flessnél teljesen elveszti teste felett az uralmat és ebből a kétségbeesett támadásnak egy fajtáját csinálják, amely teljes” testtüközéshez vezet. [GE, 113]

## 28. edzés

### Elővágások (2. rész)

„Az elővágás bizonyos mértékig feltételezi azt, hogy az ellenfél cseltámadásában hiba van és éppen e hibát használja ki. Olyan ellenféllel szemben, aki szabatosan, kezét és karját a kard kosarával jól elfedve támad, az elővágás igen nehéz.” [AR, 155] A jelenleg használt polifoamos gyakorlóeszközökön nincs kosár, ezért ha érzékeljük, hogy a (cseles) támadások viszonylag lassan történnek, akkor érdemes kipróbálni ezt a vívóakciót. Elővágásnál az ellenfelünket „abban a pillanatban vágjuk meg, amikor vágásához a lendületet veszi vagy szúrását irányítja és erre a célra karját előre nyújtja.” [AR, 88] Ismétlésként lássunk erre egy példát Arlow könyvéből. A TT középtávolságra van a társától és terc meghívásban áll, szinte felkínálva a belső rést. A társ tercállásból, előrelépéssel vízszintes hasvágással támad. Az indulás pillanatában a TT hátralép, ezzel kitér a megindított támadás elől - így a hasvágás rövid lesz - és felülről fokkal elővág a társ alkarjára.

Arlow is kihangsúlyozza az elővágás utáni védés fontosságát: „vágásunk tehát ellenfelünk támadását megelőzi; iparkodnunk kell azonban, hogy azt mi be ne kapjuk, mert bár lehet, hogy komoly esetben vágásunk olyan sebet okozna, hogy nem fejezhetné be a támadását, de ebben bízni soha nem szabad. Ha a támadás karra volt irányítva, akkor a hátra kitöréssel és a kéz elkapásával nem lesz nehéz előre kitérni, de annál nagyobb nehézséget okoz, ha a támadás a testre volt irányítva, mert ilyenkor utána védeni kell.” Érdemes-e egyáltalán elővágni az egyszerű támadásba? „Ha az ellenfelünk szabatos és gyors vívó, bizony nemcsak nem

*érdeemes, de nem is lehet.” Viszont fontos szerephez jut akkor, „ha a támadás lassú. Ugyanis a lassú támadás kivédése nehézségekkel jár. A védő, aki gyors támadást vár, ha az lassan jön, a védelem határán igen könnyen túlmegy, így a támadás a kard hegyét megkerülve jöhet be (pl. a prím-, szekond- és kvint-védésnél), vagy kezét megszokásból emeli sietve a visszavágáshoz, miáltal kiadja a védeni kívánt részt (pl. kvart-védésnél). Az elővágás lehet hogy talál, akkor meg utána a védelem a támadás lassúságánál fogva nem lesz lehetetlen, vagy nem talál, de ellenfelünknek mégis elmegy majd a kedve, hogy lassú támadása által úgyszólván leskelődjön egy résünk előtt.” Lassúbb támadásnál is csak akkor érdemes próbálkozni, „ha az elővágás és a védelem útja nem ellenkezik, és a kettő lendülete azonos”, pl. fejvágás ellen elővágunk alsó karra és kvintvédelemmel háritjuk a fejvágást, vagy oldalvágás ellen elővágunk felső karra és utána egy gyors tercvédelemmel háritunk. [AR, 89]*

Az előbb már láttunk egy példát arra, hogy miként használjuk elővágásként a fokvágást. Gerentsér szerint a fokvágások *„különös előnye a belső elővágásokban mutatkozik”*, ugyanakkor fontos, hogy csak ritkán használjuk. [GE, 101] A társak olyan távolságra helyezkednek el vívóállásban, hogy a támadó helyből épp ne tudja elérni a társát fejvágással. Ezzel azt lehet modellezni, hogy a megtámadott látja a lassú fejvágás indulását, kissé növeli a távolságot és elővág. A társ egy lassú fejvágással támad, a TT bal lábbal hátralép és a szablya fokával belülről megvágja a támadó alkarját, jobb lábbal befejezi a felállást, közben pedig egy kvartszerű mozdulattal megakadályozza az egyébként is rövid fejvágást. Pár lassú támadás után érdemes kipróbálni a gyorsabb fejvágás elleni elővágást és háritást.

Ezen kívül az elővágást lehet használni a cselriposzt háritása is, jól alkalmazható egy lassan és cselekkel visszavágó ellenféllel szemben. Ha kiismertük ellenfelünk hibáját, hogy nem vág vissza gyorsan és közvetlenül, akkor a védett vágás után azonnal megpróbálhatunk bevinni egy elővágást az ellenfél karjára (a védelem által kiadott részeire) és visszaugrani. Ez az elővágás alig különbözik a megismételt támadástól. [AR, 162] (37. edzés) Az edzőpartnerek középtávolságra vannak egymástól, terc vívóállásban. A TT kitöréssel fejvágást végez, a társ ezt kvintvédelemmel háritja, a sikertelen támadás után a TT feláll tercállásba. A társ egy kis szünet után visszatámad: kitöréssel végzett oldalcel + mellvágás kombinációval riposztózik. A TT egyszerre lép hátra bal lábbal és elővág felülről karra, a jobb láb hátralépését követően, stabil vívóállásban kvartvédelemmel háritja a társ mellvágását.

Láthattuk, hogy elővágás után kétféleképpen lehetséges a védelem: *a) védhetünk pengével vagy b) „kivonjuk magunkat az ellenfél kardjának hatásköréből azáltal, hogy gyorsan hátralépünk vagy hátraugrunk.”<sup>92</sup> A karddal való védelem művésziesebb, míg az utóbbiak biztonságosabbak és könnyebbek, ezért a vívók leginkább ezt használják.” [GE, 199]*

### **Elmélet(morzsák):**

Azt már tudjuk, hogy az olimpiai kardvívás konvencionális fegyvernem, a másik ilyen vívásfajta a törvívás. *„Hogyan jöttek létre a konvenciók? A vívás valamikor a harcra vagy párviadalra való felkészülést jelentette. Barátságos, gyakorló mérkőzésnél el kellett dönteni, hogy éles, hegyes fegyver használatánál, életre-halálra menő viadalban melyik győzött volna. Így alakult ki az a szabály, hogy aki egy ütemmel előbb talál, azt megsebesült ellenfele már nem tudná találni, viszont egy ütemben való kettős találat esetén a pillanattal előbb eltalált támadó megkezdett szúrását már a tehetetlenség törvényénél fogva is be tudja és be is szokta fejezni.*

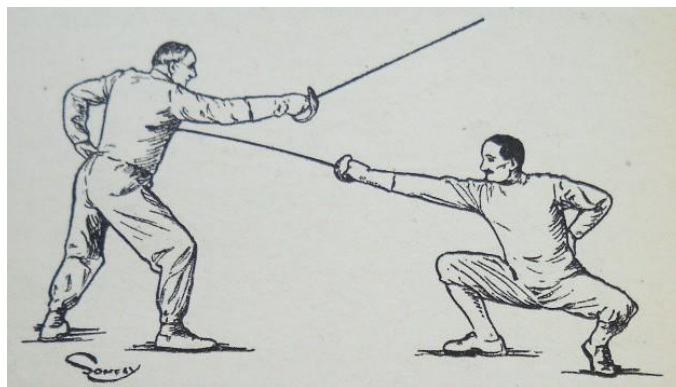
*Hozzájárult ehhez, hogy a ma is használatos drótfonású vívómaszkot csak aránylag későn, a XVIII. század végén találták fel... Így a balesetek elkerülése végett természetesen jöttek létre... a vívás ma is érvényben levő szabályai: ..., ha egy vívó támad, a másik véd stb.” [DU, 37]*

<sup>92</sup> Esetleg végrehajtunk egy kitörést hátra, és ebben a helyzetben védjük a támadást.



### **Vívásbiztonság:**

A vágások feletti kontroll megszerzése érdekében rendszeresen kell gyakorolni a jól határolt és gyors vágásokat. Már volt róla szó, hogy a vágások végrehajtása során ne legyen ösztönös visszaemelés, illetve szúrásoknál mellőzzük a kéz visszahúzását, mert az ilyen mozdulatok túl erős találatokat eredményeznek. Továbbá e technikai hiányosságok *szinte jelzik* az ellenfélnek a támadás megindítását, ami lehetetlenné teszi a sikeres akciók megvalósítását, valamint jó tempólehetőségeket biztosít az ellenfelünk részére. A történelmi vívás gyakorlása során használt fegyverek jóval nehezebbek a sportvívásban alkalmazott eszközöknél, így azok tehetetlenségi nyomatéka is nagyobb. Ezért fontos azt gyakorolni, hogy miután megindítottunk egy vágást, képesek legyünk arra, hogy szinte tetszés szerint meg tudjuk azt állítani. Az ilyen magas szintű pengevezetési készség hasznos lehet cselezésnél, meg akkor is, ha látjuk, társunk már nem tudja védeni a támadásunkat, viszont kontrollált vágásunkkal csökkenteni tudjuk a becsapódás erejét. Társunk mindenképp értékelné fogja, hogy ennyire igyekszünk vigyázni testi épségére! Itt elsősorban a fejet, illetve az ízületeket érő, túlzottan erős csapásokról van szó.



20. ábra. Közbevágás oldalra (GE\_97)

## **29. edzés**

### ***Közbevágások. Feltartó szúrások. A feltartó szúrás, mint a cselriposzt háritása***

A közbevágások csak „annyiban különböznek az elővágásoktól, hogy itt a vágás nem a karra, hanem a testre irányul,” a leggyakrabban a fejre, de közbevágathatunk mellre vagy akár oldalra is. „Mivel a közbevágás sikere érdekében a támadó ellenfelet közel kell engedni magunkhoz, a fegyverrel (történő) védekezésre szinte egyáltalán nem nyílik lehetőség...” [GA, 123.

Ezen akciók véghezvitele jóval nehezebb, mint karra történő elővágásoké, mert „csak abban az esetben sikerülnek, ha tökéletesen jó tempóban s meglepő gyorsasággal adjuk, hogy hatásuk alatt a támadó szinte tehetetlenül áll meg, vagy lelassítva támadását még a védezésre is módot nyújt.” [GE, 202] Ezért kifejezetten csak jó tempóérzéssel rendelkező társakkal érdemes gyakorolni ezt a fajta támadást, ami leggyakrabban fejre irányul. „Az ellenfél megindul egy hosszú belső csellel, mire mi gyorsan fejet vágunk s átmegyünk magas kvartvédésbe, nagyon kevés karhajlítással.” Mellre, oldalra és hasra is lehet közbevágni, összekötve mély térdhajlítással, amivel csak fokozzuk az ellenfél meglepetését. [GE, 202] (20. ábra)

## Feltartó szúrás

A feltartó szúrást mindenképp meg kell ismerni, legalább lehetőségként. Ez főleg azért fontos, mert a sok gyakorlás és szabadvívás hatására egyesek ösztönösen is felfedezik ezt a hatékony vívóakciót. Azonban a szabad küzdelemben történő használatát el kell halasztani egész addig, amíg nem sikerül kellőképpen elsajátítani a feltartó szúrások határolását. A határolt szúrások gyakorlását a 12. és 18. edzések anyagában leírtak szerint kell végezni. A fegyvertelen társ szabálytalan időközönként előbb lassú, utána egyre gyorsabb kitöréseket végez a TT-vel szemben, aki megfelelően határolt testszúrással igyekszik eltalálni a társát. Ha úgy érzi, hogy egy bizonyos sebességnél már nem tudja kontrollálni a szúrásait, akkor csökkentsék a támadás sebességét. A társ jelezze, ha érzése szerint a szúrások már túl erősek, tehát a TT már nem tudja hatékonyan csökkenteni a becsapódás erejét. (29. ábra: fejcsel + oldaldvágás közben alkalmazott alsó feltartó szúrás, kötötten)

A feltartó szúrást alkalmazhatjuk a cselriposzt hárítására. *„A feltartó szúrásnak soha sincs olyan frappáns hatása, mint amikor cselvisszavágásba történik. Aki nem vág azonnal vissza, az rendesen hátra hajlik, és ha vissza akar vágni, akkor a rést, melyet előbb védett, újra megnyitja. A legjobb feltartó szúrás tehát abba a részbe történik, ahova a kivédett vágás volt irányítva. Ez a legbiztosabb feltartó szúrás.”* [AR, 162]

## Vívásbiztonság:

Miért veszélyes a feltartó szúrás hagyományőrző gyakorlófegyverekkel? Egyszerű szúrásnál egy tapasztalt vívó megfelelő szinten tudja szabályozni a szúrás mélységét, ezzel pedig a becsapódás erejét. A pontszerzéshez nem szükséges *képletesen* „átdöfni” az ellenfelünket, bőven elég bevinni egy érezhető, de nem túl erős szúrást testére vagy fejevére. Ha csak egy-két cm-rel a találati felületen túlra „célzunk”, vagy csökkentjük a kéz és az alkar közötti szöget, akkor ezzel meg tudjuk megakadályozni a túl erős szúrásokat. Egy normál szúrás közben ez a szög  $\sim 180^\circ$ , a markolat és az alkar szinte egy vonal mentén helyezkedik el. Viszont ha érezzük, hogy túl kicsi a távolság, és így túl „kemény” lenne a szúrás, akkor a testérintés pillanatában hagyni kell, hogy a laza csuklónk felfelé mozogjon, miközben csökken a kéz és az alkar közötti szög. Természetesen ezzel a módszerrel is csak bizonyos határok között lehet csökkenteni a szúrás erejét. Egy feltartó szúrásnál ezt sokkal nehezebb megvalósítani.

További szempont, hogy egy olimpiai kard már 2,5 „kilogrammnyi” erő hatására meghajlik. (1 „kg” kb. 10 N lenne, de nem is az abszolút érték a fontos, hanem egy viszonylag egyszerű összehasonlítási alap meghatározása.) A különböző gyakorlófegyverek pengéjének hajlékonyságát legegyszerűbben szobamérleg segítségével tudjuk összehasonlítani. Ehhez a padlón álló szobamérlegre helyezük a megközelítőleg függőlegesen tartott kardunk hegyét, és addig nyomjuk a markolatot, amíg a penge láthatóan meg nem hajlik, illetve a növekvő nyomás ellenére a kijelzőn már nem változik a mért érték. Ekkor leolvassuk az adatot. Newton 3. törvénye alapján tulajdonképpen azt állapítjuk meg, hogy amennyiben függőleges helyzetben rögzítenénk a gyakorlófegyverünk markolatát, akkor kg-ban mérve milyen tömegű súlyra lenne szükségünk ahhoz, hogy meghajlítsuk a pengét, ha az adott tömeg az kard hegyére lenne helyezve. (A gravitáció hatására a kard hegyére  $F$  erő hat, ami  $F=mg$  képlet segítségével számítható ki,  $m$  a tömeg,  $g$  a szabadesés gyorsulása.) Egy olyan gyakorló, aminek a magja egy 18 mm átmérőjű bükkfa rúd, az gyakorlatilag nem hajlik, tehát teljes mértékben át tudja adni a testünk mozgási energiáját az ellenfél testén levő, apró találati felületnek. Ebből akár baj is lehet, főleg akkor, ha a két fél megközelítőleg egyszerre indítja akcióját és összegződik a két test mozgási energiája! Egy átlagos BSZ-4 már kb. 6-7 „kg” erőhatásnál meghajlik. Van olyan eredeti BSZ-4, ami csak kb. 10-11 „kg”-nál hajlik!

Merev gyakorlófegyverrel veszélyes dolog feltartó szúrást végezni, mivel nem zárható ki annak a lehetősége, hogy a körülmények szerencsétlen alakulása miatt társunk véletlenül



„beleszalad” egy keményebb szűrásba, ami pont a torkát fogja eltalálni. A fejbéd szakáll része nem arra lett tervezve, hogy kivédje az ilyen eszközök általi szűrásokat. A kockázat mértéke csökkenthető külön torokvédő viselésével. Ha hajlékonyabb fegyvereket használunk, akkor ez tovább csökkenti az ilyen szűrások veszélyességét, de még mindig kellemetlen élményben lesz része annak, akit így eltalálnak. Persze nemcsak a torok sérülése miatt veszélyesek ezek a szűrások, hanem a fejbéd rostélyán landoló feltartó szűrás is okozhat sérülést. Belátható, hogy a fenti szempontok miatt csak rendkívül körültekintően érdemes szabadvívás közben használni a feltartó szűrásokat.

### 30. edzés

#### *Csak szabadvívás*

Továbbra is marad a csökkentett találati felülettel (még nincs lábtámadás), a vívók szabadon alkalmazhatják az eddig megismert vágásokat, kötéseket, ütéseket, cseleket, áltámadásokat, elő- és közbevágásokat. Ha az edzőtársak már megfelelő módon tudják kontrollálni szűrásaikat, akkor fokozatosan megengedhető a testszűrások alkalmazása, de az ellenfelek *nem* használhatnak feltartó szűrásokat. A szabadvívás a sportszabályok szerint történik. Minden szabályos akció, mely során a kard - *lehetőleg* annak hegye, éle vagy foka - megérintette az ellenfél érvényes találati felületet, 1 pontot ér. Egy küzdelem 5 pontig tart. Ha van rá lehetőség, akkor az edzőtársak egy kijelölt „páston” (1,80-2,00 m x 14 m, középvonal, felállási vonal) vívjanak.

Érdemes kipróbálni a baranta pontszámítási szabályokat (3-2-1). Természetesen kéztalálat esetén még nem kell átvenni a másik kézbe a fegyvert, de érdemes úgy vívni, hogy az ellenfelet ért két tiszta kéztalálat után vége van a menetnek. Hasznos megtapasztalni milyen érzés úgy vívni, hogy az ujjak hegyétől a könyökig terjedő rész nem minősül találati felületnek, tehát az ide érkező találatért nem jár pont. A szabadvívás során az eltalált fél mindig mutassa a találat helyét. Kipróbálható a „néma” pontszámítás, mint koncentrációs gyakorlat: mindenki saját maga számolja a pontjait, hiszen egy jó vívónak a csörte minden pillanatában tudnia kell a küzdelem pontos állását. Általában a TT tölti be a „bíró” szerepét, aki minden érvényes akció után bemondja és egyezményes jelekkel, a bal kezével mutatja a felek pontszámát. Idővel a társ is lehet „bíró”. Elképzelhető olyan szabadvívás is, amikor plusz pont jár egy kiemelt testrészért eltalálásáért.

Most sem érdemes egymás után 3-4 küzdelemnél többet vívni. Nem kell sietni, a küzdelmek között legyen elég idő a pihenésre, érdemes közösen kielemezni az egyes akciókat, esetleg lejegyzetelni az érdekesebb dolgokat. Hasznos kielemezni a sikeres akciókat, esetleg lassan, lépésről lépésre átvenni egy sikeres akció lefolyását, hiszen így könnyebben tudjuk majd felidézni az akciókat az otthoni jegyzetelés során. A következő kérdésekre kell megtalálni a választ: „*Mi volt az akció sikertelenségének vagy sikerességének az oka? Milyen volt közben a társ vívóállása, egyensúlya, súlypontmozgása stb.? Lábmunka? Pontosság? Védekezés?*” A HEMA-elvek alapján ki lehet elemezni az akciókat.

A szabadvívás során törekedni kell egy-egy taktikai szituáció megjelenítése: „*Hogyan tudom bevinni a vezetés megszerzéséhez szükséges találatot? Hogyan tudom elkerülni? Hogyan tartom meg a vezetést? Hogyan dolgozom le a hátrányomat?*”

Ha versenyezni szeretnénk, akkor érdemes felkészülni a bírói hibákra, hiszen a hagyományörző versenyeken közreműködő bírók - tapasztalatlanságból, túlterheltségből stb. kifolyólag - tévesen ítélnének meg találatokat. Az sem elképzelhetetlen, hogy egyes esetekben szándékosan hibáznak. Fontos, hogy nem szabad túlreagálni egy-egy hibás bírói döntést, mert ez csak csökkenti a küzdelem során felmutatott vívói teljesítményünket. Ilyenkor rendkívül hasznos videofelvételt készíteni az asszóról, mert ez segít a küzdelem

lefolyásának utólagos elemzésében, illetve a szándékosan téves találatértékelésre hajlamos bírók *esetleg* nem mernek majd olyan nyíltan a másik versenyzőnek kedvezni. Azt is érdemes átgondolni, hogy miként reagálunk az ellenfél szurkolótábora által produkált hangzavarra.

Ebben az időszakban lassan el lehet kezdeni keresni a kapcsolatokat más vívóstílusok képviselőivel. Idővel velük tudunk majd barátságos szabadvívásokat szervezni, ahol minden bizonyítási kényszer nélkül megismerhetjük egymás elképzeléseit a kardvívással kapcsolatban.

### ***Elmélet:***

A szabványosított gyakorlófegyverek hasznáról

Ha valaki a vívást harcművészetként gyakorolja, akkor teljesen rendjén való, hogy a szabadvívás során mindenki a saját fegyverét használhatja. Tehát teljesen eltérő súlyú, méretű stb. gyakorlófegyverekkel is lehet szabadvívni. Ilyenkor csupán arra kell ügyelni, hogy az adott fegyver paraméterei megfeleljenek a biztonságos vívás követelményeinek.

Ugyanakkor, ha valaki egy adott sportversenyen szeretne részt venni, akkor érdemes az ott használatos vívóeszközzel gyakorolni. Ehhez természetesen meg kell tenni a szükséges lépéseket - kölcsön kérni, megvenni vagy lemásolni stb. az adott szabadvívó eszközt. A verseny szervezőitől viszont elvárható, hogy *jóval* a megrendezés időpontja előtt már közzé legyen téve az eszköz viszonylag részletes leírása: súlya, méretei, súlypontja és egyéb fontos adatok, valamint néhány kép az adott kardról. Ezzel *minden* résztvevő számára egyforma esélyt biztosítanak ahhoz, hogy megfelelőképpen megismerjék ezt a vívóeszközt.

Mindenképpen érdemes egy adott verseny rendszeresített vívóeszközével gyakorolni legalább néhány napig, de inkább hónapig, mert néha csak pár centiméter különbség van két kard súlypontja között, de mégis az egyiket gyorsabbnak érzi a vívó, annak ellenére, hogy a két eszköz súlya azonos. Az is megtörténhet, hogy az adott eszköz más módon és szinten biztosítja a kéz védelmét: az egyik kardon csak egy apró háritólap van, a másikon pedig a teljes kosár. Ez jelentős mértékben befolyásolja az alkalmazható vívóakciók számát.

### ***Emlékeztető:***

A következő 20 edzés (31-50.) főrészének átlagos időtartama már **60** perc; a heti edzésadag egy közös vívóedzésből, az önállóan végzett vívógyakorlásból, illetve futó- és erősítőedzésekből áll (összesen: heti 4 edzés).

***Fontos!***

Érdemes elolvasni a **93.** lábjegyzetet.

## ***31. edzés***

### ***Vonali háritási rendszer: szekondvédés***

Korábban már megismertük a háromszögelő háritási rendszert, aminek a kvint-, a kvart- és a terchárítás az alapja. Kiegészítettük a rendszert a távolsággal való védekezéssel, valamint a kitérés alkalmazásával, illetve azzal, hogy megtanultuk megzavarni az ellenfél épp csak kezdődő támadásait, ezzel is növelve a háritások hatékonyságát. A szabadvívások során is egyre jobban tudjuk majd használni ezt a komplex védrendszert, amit természetesen tovább lehet - és kell is - csiszolni. A vonali háritási rendszer megismerése egy újabb lehetőség arra,

hogy egy egyedi és hatékony védrendszer álljon a rendelkezésünkre. A vonali háritási rendszer a prím-, a szekond- és a már ismert kvintvédés használatára épül.<sup>93</sup>

Ismerjük meg a rendszer egyik elemét: a szekondvédést. Rávezető gyakorlatként hasznos újra átvenni a kézhelyzeteket (2. edzés). Szekonddal védjük az oldalunkat, miközben fedetlen rések keletkeznek fejünkön és belső oldalunkon. „A karunk... könnyedén ki van nyújtva, öklünk valamivel jobbra hónaljmagasságban van, a kard éle jobbra felfelé (1/2 k. á.) <az 1. és 2. kézhelyzet közötti pozícióban>, a kard lefele és hegye az ellenfél oldalától egy arasznyira jobbra áll.” [AR, 27] „A kar enyhén hajlított, a kosár felső szélé a jobb váll magasságában van. A penge éle a második kosárállásnak megfelelően rézsútosan kifelé és fölfelé néz, a penge hegye ferdén lefelé tart, kb. az ellenfél térde irányába.” [GA, 77] (21. ábra)



21. ábra. Szekondvédés (GE\_77)

A TT szablyával a kezében (ívmagassága ~40-50 mm) feláll tercállásba, megtartva a felsőtest függőleges helyzetét. Ebből a helyzetből elkezd emelni a kezét egészen addig, amíg a markolatgomb nem lesz a jobb váll magasságában, közben a kard hegye lefelé mozog. A karja nincs teljesen nyújtva, a csukló és az alkar tompaszöget képez, az ökle 1. és 2. kézhelyzet közötti pozícióban. Ilyenkor a penge éle rézsútosan jobbra és felfelé néz. Ha egy Meyer-kör előtt végezzük a szokásos felállást,<sup>94</sup> akkor tercállásban a szablya hegye a B pont közelében látható, szekondvédésben pedig 20-25 cm-re lesz a D pont alatt és ~15 cm az (AE) vonaltól (kb. a (BD) vonalon). Gyakorlás: átmenet terc- és szekondvédés között és vissza, előbb lassan, tudatosan, aztán némileg felgyorsítva. A véghelyzetben ellenőrzés. Először helyben végezzük az átmeneteket, később közvetlenül mozgás (lépés előre, hátra) után, aztán mozgás közben is.

#### Szekond vívóállás (2g)

„A vívók egy része esetenként nemcsak a tercet, a szekondot is használja "gard" képpen. Ilyenkor nyújtottabb karral, mint ahogy egyébként a szekondot venni szoktuk (ez tehát nem szekond, csak arra hasonlít), a pengét magunk elé tartjuk. Asszóra felállni tercállásban szoktunk. A szekond gardhoz ritkábban, taktikai érdekből, általában menet közben

<sup>93</sup> Komoly érdeklődést és kitartást látok! A vívóstanulás legelején még szinte lehetetlen megállapítani, hogy kiből lesz zászlóvivő bajnok, s kiből a vívás egyszerű közkatona. [SZ, 10] (A 30. edzés D-jegyzete.)

<sup>94</sup> Alapállásban vonallal megérinteni az A pontot, innen hátrafelé felállni vívóállásba.

*folyamodunk.*” [GA, 80] Arlow azt írja, ha vívás közben valamilyen okból a védésre szeretnénk helyezni a hangsúlyt, akkor „*jobb kiinduló állást találunk a szekond-gardban.*” Ebben a vívóállásban „*a testtartás és lábállás azonos a terc-gard-nál magyarázattal. Az alsó kar ismét vízszintesen áll, de könyökben annyira felfelé fordítva, hogy a penge éle jobbra felfelé áll, hegye pedig az ellenfél csípőjének van irányítva. A váll könnyedén tartandó (azaz a vállizmokat nem szabad megfeszíteni), a kar könyökben könnyen meg van hajlítva.*” [AR, 12] Kipróbálhatjuk, hogy mennyivel jobban feszül a jobb vállunk szekond vívóállásban, mint tercben. Ehhez elég a bal kezünkkel megérinteni a jobb vállunkat. Rögtön érzékelhető a különbség, és érthetővé válik, hogy miért volt érdemes egész mostanáig elhalasztani a szekond tanulását, főleg akkor, ha nehezebb vívóeszközt használunk. A bemutatás után a társak gyakorolják a szekondállásban való mozgást: lépés előre, lépés hátra, több lépés egy adott irányban. Ebben a vívóállásban azzal is érdemes kísérletezni, hogy eltérő mértékben nyújtjuk ki a karunkat, ezzel kitapasztalhatjuk, hogy egy történelmi gyakorlóval mi a „kényelmes” szekondállás.



22. ábra. Szekond vívóállás (Barbasetti, 5. kép)

#### Karvágások szekondállás ellen

„*Ha a pengék szekondban állnak, akkor a támadó penge közvetlenül az ellenfél mellett siklik el és csak a kosár felett ír le egy egész lapos ívet s ezt befejezve, nyomban lecsap az ellenfél karjára.*” [GE, 145] A TT szekondban áll, a társ terc vívóállásból felülről előbb a karra, majd a fejre vág, utána vissza tercbe. [GA, 89] A gyakorlat változatai: a társak előbb statikusan hajtják végre, utána mozgásban történik a végrehajtás (pl. a TT előrelép, a társ követi és közben támad), a társ megpróbálkozik egy alkarvágással, a TT pedig megpróbál védekezni (pl. azzal, hogy oldalt és hátra visszahúzza a karját).

#### **Elmélet(morzsák):**

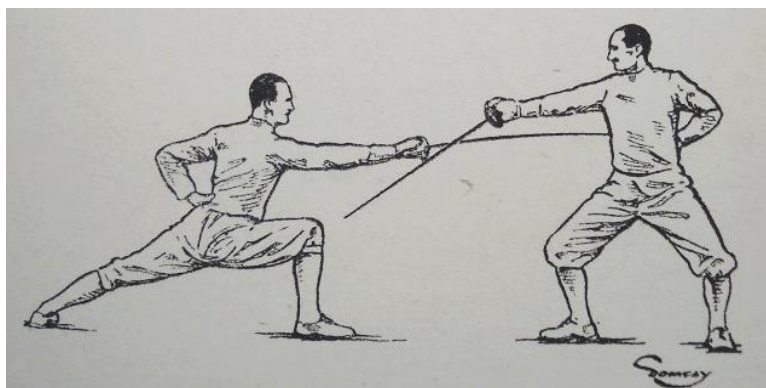
Egy kis történelmi kitekintés. Gerentsér László azt tapasztalta, hogy más sportok hatására tanítványainak „*kemény és merev a vállizületük és ezeket a vállakat a prim-szekondvédek még keményebbé fejlesztik s valósággal púposá teszik*”, ugyanakkor „*a rendesnél egy kissé erősebb karhajlítással vett terc- és kvartállásoknál a váll laza marad, nem púposodik fel, a tanítvány inkább tudja a váll izületét kikapcsolni a munkából, jobban tudja lokalizálni a szükséges mozgásokat az alsó karra, kézre és az ujjakra és így könnyebben kiküszöbölhető az a sok gátlás, amelyeket a legtöbb kezdő vívónál a vállizület körül fekvő izmok felesleges feszülései idéznek elő*”. [GE, 126] Erre érdemes külön odafigyelni, és pont ezért a háromszögelő háritási rendszer védeseit tanultuk meg először. Arra is kell figyelni, hogy prim- vagy szekondvédségnél ne emelkedjen a jobb váll. (Lásd mit javasolt a merev váll érzékelésére Borsody László [DU, 19] (1. edzés, *Alapállás, Régebbi változat*). Ezt a lazító

(ernyesztő) gyakorlatot akár asszó közben is alkalmazhatja a vívó, ha megengedik a körülmények.)

## 32. edzés

### *Vonali háritási rendszer: primvédezés. Átmenetek*

A vonali háritási rendszer következő eleme: a primvédezés. Prímmel védjük a testünk belső oldalát (mell, has, belső arc), ezzel egy időben fedetlen rések keletkeznek a külső oldalon (kar, oldal, külső arc). Ennél a védecsnél öklünket a bal vállunk elé hozzuk, a kissé hajlított karunk teljesen vízszintes, miközben a kard 1. kézhelyzetben, éle pedig balra előre áll. „A felfelé fordított könyökkel majdnem nyújtva levő karunk felett elláthatunk.” [AR, 27] Érdemes azzal kísérletezni, hogy az alkar és a felkar közötti - mondjuk -  $100^\circ$  és  $140^\circ$  közötti elméleti szögtartományból mi az a pont, amelynél a leghatékonyabban tudjuk használni a primvédecszt. Egy másik fontos szöggel - a penge és a függőleges vonal közötti szöggel - is hasznos kísérletezni. A 24. ábrán ez a szög  $50^\circ$ , míg Barbasetti - pár évtizeddel korábban írodott - könyvében  $17^\circ$ . A primvédecsst valahol a két pengehelyzet között érdemes végezni, Gerentsér primvédecsse kissé túlzásnak tűnik.



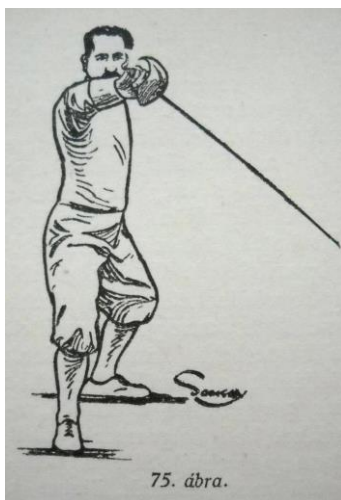
23. ábra. Oldalvágás és szekondvédecs (GE\_78)

Ráveztő gyakorlatként hasznos újra átvenni a kézhelyzeteket (2. edzés). A TT feláll tercállásba, ebből vesz egy szekondvédecsst, innen laza vállal, megtartva a kar teljesen vízszintes helyzetét addig mozgatja jobb öklét, amíg az a bal váll elé nem kerül 1. kézhelyzetbe. Ilyenkor a hegy valamivel mélyebbre kerül, mint szekondvédecsben, de megközelítőleg a kvartvédecsben levő kardhegyen keresztül húzott képzeletbeli függőleges vonalon helyezkedik el. Másképpen is kerülhetünk ebbe a háritási helyzetbe - félkör átmenettel tercvédecsből primvédecsbe. Ennél az átmenetnél a TT olyan mozdulatot végez, mintha az óramutató járásával ellentétes félkörszerű mozdulattal ki szeretne lyukasztani egy lufit, amit tőle balra-előre helyezkedik el megközelítően térdmagasságban (az előző szekond prim átmenet véghelyzetében).

Önálló edzés során nagy segítség a megfelelő méretű tükör, főleg akkor, ha van elég hely a vívómozdulatok elvégzésére. A tükörben jól lehet ellenőrizni a jobb váll tartását (*ne legyen megemelve*), a kardmarkolat helyzetét (*a bal váll előtt legyen*). A tükör felületét fel lehet használni a kardhegy mozgásának határolására. Figyeljük meg, hogy amennyiben vívóállásban tercvédecsnél a hegy épp csak érinti a tükör felületét, akkor kvartvédecsnél el fog távolodni (~20 cm a tükörtől). Ez a távolság megfelelő primvédecsnél is meg lesz tartva. Arlow részletesen foglalkozik a védecssek közötti átmenetekkel. [AR, 54]

Gyakorlás: primvédés kétféle változata, helyben, lassan, utána fokozatosan gyorsítva. A TT és az edzőtárs felállnak vívóállásba, középtávolságra egymástól (HH távolság). Mindketten terc meghívásban, a TT kitöréssel mellvágást végez, a társ pedig primvédéssel hárít (3 lassú, 2 gyorsabb ismétlés). Utána csere. Ezt követően a társ a TT hasvágását védi prímmel, illetve ha a védekező fél egy kissé magasabban veszi a primvédést, akkor a belső arcvágást is tudja hárítani. Ha már külön-külön jól megy a három vágás hárítása, akkor a TT véletlenszerűen végez lassú mell-, has- és belső arcvágásokat, a társ pedig igyekszik hárítani, találat esetén csere.

Fontos megjegyezni, hogy az eddig megismert öt hárítás csak a modern kardvívásban érvényes találati felület (kb. a csípővonal feletti testfelület) ellen irányuló támadások védelére alkalmas. Ha a *teljes* testfelület támadható, akkor további hárításokra lesz szükségünk ahhoz, hogy védeni tudjuk az ellenfél *összes* támadását (lásd 41. edzés).



24. ábra. Primvédés (GE\_75)

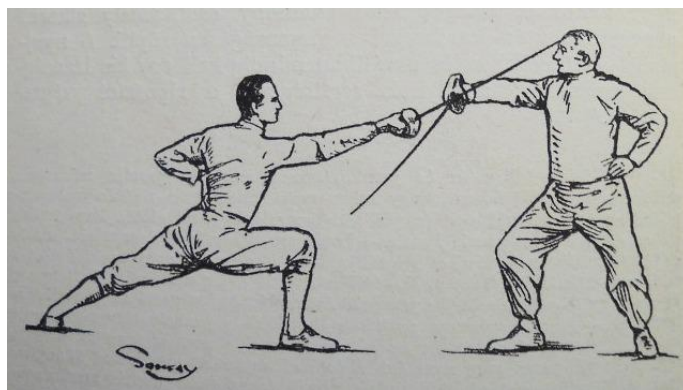
Átmenetek gyakorlása - az egyik hárításból egy másikba.

Tercből:	kvint - szekond
Tercből:	prím - szekond
Kvintből:	szekond - prím
Szekondból:	kvart - terc

Később érdemes visszatérni ezekhez az átmenetekhez, és most már nem a hárítások közötti átmeneteket gyakorolni, hanem a felsorolt meghívások közötti váltásokat, hiszen a kevésbé határolt meghívások közötti átmenetek során nagyobb távolságokat kell áthidalni a pengének. Ki lehet próbálni a félhárításokat is, vagyis pl. tercből venni egy félkvintet, utána egy teljes szekondvédést és vissza tercbe, vagy tercből venni egy félkvintet, utána egy félszekondot és vissza tercbe. Ezzel lehet gyakorolni a hárítások határolását, illetve a cselek lekövetését is. Ezeket az átmeneteket tükör előtt, önállóan érdemes gyakorolni, ügyelve a szabatos végrehajtásra, és csak fokozatosan növelve a végrehajtás sebességét. Gyakorlás közben megfigyelhető, hogy amennyiben a testhez közelebb vesszük a primvédést, akkor a mellvágással támadó ellenfelünk kardja pont a penge gyengéjével érkezik majd a mi pengénk erősére. Ez számos érdekes lehetőséget biztosít a számunkra, hogy hatalmunkba kerítsük ellenfelünk pengéjét.



A hárítások gyakorlásának következő szintje, amikor már mozgás közben hajtjuk végre a védekeket. A TT előre bemond egy védést, a társ pedig egy előrelépést végez, a bal láb letétele után szépen hárít, majd a szabatosság növekedésével a védés a bal láb talajfogásával egyszerre történik. Ugyanezt hátralépéssel is gyakoroljuk. Elvként elmondható, hogy lehetőleg mindig stabil helyzetben kell hárítani: szabatosan, pont annyit, amennyi ahhoz szükséges, hogy az ellenfél ne tudjon elérni minket. A védés csak útját állja a vágásnak, de nem akarja azt eltolni. Minél inkább a vívóvonal mentén marad a hárítás, annál gyorsabban tudunk átmenni másik hárítási helyzetbe vagy visszatámadni. Egy jó védés szinte már előkészíti a hatékony és gyors visszavágást. Törekedni kell arra is, hogy szinte az utolsó pillanatban hárítsunk, mert ezzel jelentős mértékben csökkentjük az ellenfél cselezési lehetőségeit.



25. ábra. Belső arcvágás és primvédezés (GE\_76)

### 33. edzés

**Pengekerülések, ütések (kötések) prim és szekond meghívás ellen.**

**Körvédek. Elkapások. Magyar vívóállás: magas szekond**

#### Pengekerülések

„A szekondot és a primet a hegy felől nem szoktuk kerülni.” [GA, 108] „Szekond kötésből egyformán jól lehet váltó külső arcot vágni, vagy váltó szúrást végrehajtani... Szekond (kötés vagy ütés) elől kitérő külső arc- vagy karvágást, vagy kitérő szúrást. Prim elől kitérő oldal- vagy karvágást.” [GA, 107] Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól. A társ pontosan a vívóvonalon áll és alsó vonalban (14. edzés) tartja a pengéjét, a TT tercállásban van (a vívóvonaltól némileg balra), majd a szekond meghívás irányába vezeti pengéjét, és érinti meg puhán a társ kardját. Ezzel kialakul egy szekond érintkezés. Ebből a helyzetből a TT kitöréssel külső arcvágást végez. A következő gyakorlatnál már mindketten a vívóvonalon állnak, a társ alsó vonalban tartja a kardját. A TT kitöréssel egy szekond kötetést végez, ezzel eltávolítja a vívóvonaltól a fenyegető pengét és a legközelebbi célpontot támadja meg: alkarvágást végez.

#### Átmenetek (átvitelek)

„Leggyakrabban használt átvitelek: kvartból - szekondkötésbe, szekondból - kvartkötésbe, tercből - primkötésbe, primből - terckötésbe.” [GE, 103] A TT és a társ a vívóvonalon állnak, középtávolságra egymástól. A társ úgy tartja alsó vonalban a pengéjét, hogy az a TT hasa felé mutasson. A TT tercállásból indulva kvart érintéssel felveszi a kapcsolatot az ellenfél pengéjével. Innen pedig egy félkörszerű mozgást végezve - fentről lefelé és balra - átvizsi a másik pengét szekondkötésbe. Az elején ütemezve végezzük: kvart érintés, szekond

érintés és szekond kötés befejező mozdulata. A következő feladatnál gyakorolhatjuk a szekondütés tercállásból a társ alsó vonala ellen, később pedig szekond meghívása ellen.

Ha kombinált pengetámadásokat szeretnénk alkalmazni, akkor a vonali háritási rendszeren belül a legcélszerűbb összekapcsolási lehetőségek: szekond kötés + szekond ütés, szekond ütés + szekond kötés. „*A fenti gyakorlatokat asszóban a tempóban megfogott, hátráló, menekülő ellenfél elleni támadásoknál szoktuk alkalmazni, többszörösen összetett lábgyakorlatok segítségével.*” [GA, 106]

A történelmi vívás nehezebb gyakorlófégyvereivel nem olyan könnyű végrehajtani a körvédeket, mint a sokkal könnyebb sportkarddal, de ennek ellenére érdemes - legalább lehetőségként - megismerni ezeket az akciókat, mivel így sokkal változatosabb módon tudunk védekezni, illetve koordinációs gyakorlatként is jók. „*Ha védésünk végrehajtásánál (...) kardunk hegyével az ellenfél kardja <vagy annak markolata> körül egy kört írunk le, visszatérve oda, ahonnan kiindultunk, és így e körmozdulattal zárjuk ki az ellenfél vágását vagy szúrását*”, akkor ezt körvédecsnek nevezzük. Főleg a szúrások ellen lehet hatékonyan alkalmazni a körvédecsket, de „*jó szolgálatot tesznek a karvágások ellen is*”, illetve „*ha ellenfelünk cselezését akarjuk korlátozni és megakasztani, vagy a cselek számának határt szabni.*” Amennyiben a körvédecs végrehajtása közben a kardunk hegye csak egy félkört ír le, akkor ezt a háritó mozdulatot félkörvédecsnek nevezzük. „*Félkörvédecs keletkecs, ha szekondból kvartba, tercből primbe, kvintből primbe, primből kvintbe megyünk át.*” [GE, 137] A 4. edzésen megtanultuk a normál kvintvédecs, amit egy szúrászerű mozdulattal hajtunk végre. Most a kvintnek egy másik változatát is megismerjük, amit egy ív mentén hajtunk végre. Otthon a TT feláll tercállásba egy Meyer-kör előtt, ekkor a szablya hegye a B pont előtt található. Egyszer-kétszer átmenetet végecs tercből kvintbe. Ezt követően visszatér tercállásba, innen a penge hegye a BOH ív mentén mozogva jut el szokványos kvint véghelyzetébe. Az edzésen a TT lassan bemutatja a kvintvédecs végrehajtásának másik változatát [GA, 42. ábra, balról a 2. vívó]. Néhány íves kvintvédecs után az edzőpartnerek felváltva fejhágásokat végecsnek, míg a másik véd, közben összevethetik a kétféle végrehajtást.

Első körben a körtercvédecs és a körkvartvédecs érdemes kipróbálni. A körtercvédecs kétféleképpen lehet végrehajtani, de most csak a legegyszerűbb változatot fogjuk megismerni: a kardunk hegyével az ellenfél markolatát „*alulról kerüljük meg, a kört az óramutató irányában végecsük*”. Egyenes szúrás, váltószúrás és felső karvágás ellen lehet használni. [GE, 139] A TT először otthon fogja kipróbálni a körvédecs. Feláll tercállásban egy Meyer-kör előtt és rávezető gyakorlatot végecs. A penge hegyével a B pontból kiindulva leír egy kört, követve a felrajzolt pontokat, az óramutató irányában. Néhány ismétlés után csökkenti a kör méretét. Elképzeli, hogy a társ hasszúrásst végecs, a támadás érzékelése után, lentről kerüli a szúró pengét, utána egy terc érintéssel, belülről kifelé kitolja a társ pengéjét. A két penge véghelyzete olyan, mintha egy szabályos oldalvágást háritott volna tercvédecs. Az edzésen ténylegesen kipróbálják ezt a védecs, miközben a társ lassú szúrásst végecs kistávolságról. 5 ismétlés után csere. Ha az elején kissé bizonytalanul hajtjuk végre a körvédecs, akkor a háritás mozdulatát kiegészíthetjük egy hátralépéssel. A körkvartvédecs végrehajtása kvart meghívásból történik egy balról jobbra végzett körszerű mozdulattal, amivel az ellenfél szúrását markolat felől kerüljük meg. A körütés úgy hajtunk végre, hogy a körvédecshez hasonló mozdulatot teszünk, és ezzel ütjük meg az ellenfél pengéjét a megfelelő helyen. [GE, 179], [OZ, 132]

A körterc mozdulatot kötésként is végre lehet hajtani.

Ha a vívótársak pontosan a kijelölt vívóvonalon állnak, miközben a társ vonalban tartott kardja a TT mellkasának felső részét fenyegeti, akkor a TT egy körterckötéssel tudja elegánsan kitéríteni a találati felület elöl az ellenfél pengéjét. Szintén tercvédecsből indul, lentről, az óramutató mozgásával egyező irányban kerüli meg a másik pengét, miközben hátrahúzza a könyökét és kívülről megérinti a társ kardjának gyengéjét (1. ütem). A mozdulat



közben figyelni kell arra, hogy lehető legrövidebb úton történjen az érintkezés felvétele. Utána a TT, miközben fenntartja az érintkezést, kardját a társ pengéjének közepéig tolja előre (2. ütem), eltávolítja az érvényes támadási felületet fenyegető hegyet (az jobbra mozdul el) és már támadhat is. Esetünkben ez lehet oldalvágás. A támadás után a TT feláll vívóállásba. 5 kötés után csere.

### Elkapások

Nekünk nem érdemes azzal foglalkoznunk, hogy melyik szakértő pontosan hova sorolja őket a vívóelmélet szerint, bőven elég annyi, hogy az elkapások „tulajdonképpen pengeütéssel végzett közbevágások”. A hosszú, többcseles támadásokkal, kitartott mozdulatokkal szemben érdemes használni. „Az elkapás - megfelelő időben és mértékkel alkalmazva - meglepi az ellenfelet és a támadó kardfogását is lazítja. Az elkapásokat a legcélszerűbb kvarttal (félkör kvarttal), prímmel (félkör prímmel) végezni.” [GA, 126]

A társ helyben jelzi a fejcselt, erre a TT tercállásból kvarttal (félkör kvarttal) elüti a pengét, néhány ismétlés után csere. A társ alsó vonalban (14. edzés) tartja a pengéjét, ekkor a TT prímmel (félkör prímmel) üti el a társ kardját. A következő körben a társ fejcsellel, illetve alsó vonallal lép előre, a TT-nek az akció indulásának pillanatában kell elvégezni az elkapást. A társ vonallal, illetve fejcsellel több lépést haladjon előre, a TT rövid távolságtartás után hajtja végre az elkapást a társ egyik előrelépésére. [GA, 126] A kvart elkapás fokkal is végrehajtható.

Nem szabad visszaélni az elkapásokkal „a rendes hárítások rovására”. Ugyanakkor „meglepetésszerűen végrehajtva, főleg a kitartott, nyújtott cselek ellen hatásos fegyver. Ezenkívül hatásos még, ha mozgásunkkal, meghívási helyzetekkel mi magunk indítjuk el az ellenfél támadását s érzékeljük, hogy a támadás megindulásánál alsó vagy felső pengehelyzetbe voltunk. Abban az esetben, ha alul voltunk, a csel felül jön, s akkor kvart-fokkal; ha pedig felül volt a pengénk, akkor repülő prímmel kaphatjuk el ellenfelünk támadó pengéjét. Ha tervünk nem sikerült, mert ellenfelünk átlátott szándékunkon és kikerülte a pengefogási mozdulatunkat, a találat nálunk fog számítani a levegővédés után.” [SZ, 237]

### Magyar vívóállás

Gerentsér azt írja: „A régi magyar vívásnál a legmegszokottabb párbajállás a magas szekond volt, ezt ajánlja Arlow Gusztáv is tankönyvében (lásd Arlow könyvének 53. ábráját: Vívó az összes kötésekkel, magyar gardban (magas szekond)). Viszont én soha mást nem tanítok, mint a primállást, de nem azt, amelyet a rendes vívásnál használunk, amikor a belső arcot, mellet és esetleg a hasat is védjük, hanem a kissé jobbra eltolt primet (természetesen jobbkezes vívóról van szó), amelynél öklünk a jobb váll előtt foglal helyet, olyan magasan tartva a kardot, hogy a penge alatt ellenfelünk egész alakját, tehát fejét is lássuk. A kard hegye előre, lefelé és balra legyen irányítva; ennél az úgynevezett párbaj-primállásnál különösen, ha egész kötést használnak a felek, mindazok a sebezhető rések, ahova vágni lehet, teljesen fedve vannak.” [GE, 283]

Mire jó a magyar vívóállás? A XIX. század második felében a vívás gyakorlása közben, de még párbajok során is, magas szekondból kezdődtek az akciók, méghozzá úgy, hogy állásban a vívók kardja érintkezett: „Egész távolság az, midőn a penge gyöngéje az ellenfél pengéjének gyöngé részén fekszik.” [Sebetic, 35] Ekkor a két penge a fokánál érintkezett egymással a külső oldalon, később az olasz vívás hatására ez úgy módosult, hogy „a terem közepén egymástól 4 lépésnyire két vonal húzandó, melyen kívül a vívók úgy fognak felállni, hogy elől levő lábuk a vonalra essék.” [AR, 231] A magas szekondvéde - megközelítőleg magyar vívóállás - az Arlow könyv 34. ábráján látható. A Gerentsér által említett párbaj-prímállás pedig a jelen segédlet 26. ábráján, annyi kiegészítéssel, hogy a markolat nem a vívó bal szeme felett van, hanem ettől némileg jobbra, kényelmes kitekintést biztosítva a penge alatt.



26. ábra. Magas primvéde (zárt távolságon) (Arlow, 33. kép)

### **Elmélet:**

Gerentsér könyvének egyik lábjegyzetéből tudjuk, hogy az olasz mesterek 30-40 cm széles deszkán oktatták a tanítványokat. Így már érthető, hogy még a párbajokra történő felkészülés leírásakor is azt tanácsolta: „Figyeljék meg, hogy ellenfelünk nem ugrik-e ki jobbra vagy balra, hogy belülről vagy kívülről támadjon; ez esetben egyszerűen egy csekély fordulattal” fel lehet venni a megfelelő helyzetet, és éppen úgy lehet védeni, illetve visszavágni, „mintha egyenesen szembetámadna, amint a kifogástalan jellemű vívónak támadnia kell.” [GE, 285] Nem tudni, hogy pontosan miért is minősítette a szerző *kifogásolható* jelleműnek a vívóvonalról letérő párbajozót, annyi biztos, hogy a korabeli párbajszabályok ismertetésekor Arlow lovag azt írja 1902-ben: „Lehetőleg kerülni kell a vívónak:... 4.) a vívóvonalról teljesen letérni.” [AR, 232]

A fenti történelmi elvárások ellenére nem lenne túl hasznos kizárólag a vívóvonal menti vívás gyakorolni, mivel így *komoly* hátrányba kerülnénk olyan vívókkal szemben, akik rendszeresen letérnek a vívóvonalról, és sokkal otthonosabban használják a térvívás által biztosított előnyöket. Egyes modern szerzők *vonalvívásnak* nevezik azt a változatot, amikor az akciók legnagyobb része a vívóvonal mentén történik, illetve a szabályok miatt a vívók kénytelenek egy nem túl széles sávban mozogni.

## 34. edzés

### Szekszt-, szeptimvédés. Kötött akciók. Oldalmazás

Két, ritkán használt hárítást fogunk megismerni, melyek már szinte teljesen eltűntek a II. világháború után kiadott vívókönyvekből. Gerentsér művében (1941) még szerepelnek ezek a védések, a Tomanóczy - Gellér (1942) könyvből már hiányoznak, viszont újra felbukkannak Ozoray Schenker Zoltán (1958) vívókönyvében.

#### Szeksztvédés

Ennél a védésnél „öklünket bal halántékunktól balra körülbelül 10-15 cm-re visszük és karunkat úgy rotáljuk, hogy a kisujj balra és a hüvelykujj jobbra nézzen. A kard éle rézsútosan felfelé és egy kissé előre fordul, hegye pedig jobbra rézsútosan felfelé (egy arasznyival az ököl felett) és némileg előre. A könyököt a rendesnél jobban behajlítjuk. A szekszt... a fejet védi. A régebbi rendszerek a szükségvédek közé sorolták.” [GE, 121] Egy másik leírás szerint: „Ez a kardállás tercből a következőképpen áll elő: a könyököt úgy emeljük a bal váll felé, hogy egyúttal az alkar függőlegesen álljon, a kéz a bal szem felé jut; ...a kard éle pedig fölfelé néz.” [LE, 11] A mai vívóedzők „mestervédésnek” is szokták nevezni. Legalább két változatban lehet végezni: *a)* az alkar szinte majdnem vízszintes ([GE, 85. ábra]); *b)* az alkar balra van döntve, ~20-30 fokos szögben a függőlegeshez képest ([HG, II.32. ábra]). Mindkét esetben a felkar szinte vízszintes helyzetben van.

Az edzőpartnerek felállnak vívóállásba, kistávolságra egymástól. A társ lassú fejbágással támad, a TT pedig szeksztvédéssel hárítja a vágást. Néhány ismétlés után csere. A következő gyakorlathoz már középtávolságra állnak fel az edzőtársak. A kitöréssel végzett hasszúrás a TT kvarttal hárítja és visszavág, miközben a társ lassan feláll vívóállásba. Egy idő után a TT szabadon választhat a 3 lehetőség közül: *a)* helyben riposztzik, *b)* a társ felállása közben támad, vagy *c)* megvárja míg a társ teljesen feláll, és csak akkor támad vissza. Középtávolságról a társ fejbágást végez, a TT szeksztvédéssel hárít és visszatámad. A társ szabadon választhat, hogy lassú szúrással vagy fejbágással támad. Az akcióra reagálva a TT elindul tercállásból kvartvédésbe, de félúton megáll<sup>95</sup>, és csak akkor folytatja a mozdulatot, amikor egyértelmű, hogy a társ hasszúrással vagy fejbágással támad, erre reagálva kvart- vagy szeksztvédéssel hárít.

<sup>95</sup> Ez tulajdonképpen a Hutton-féle középállás vagy inkább meghívás (kardírással: 0!). „Gerevich <Aladár> és Kovács <Pál> nem a terc alapállást <vívóállást> használták, hanem öklüket középen, a terc és a kvart között tartották, mert ebből a pozícióból egy fél mozdulattal elég volt a terc-, vagy kvart hárításba menni.” [HG, 39] és [HG, 57]

Érdekes lehetőséget biztosít a fokkal történő elővágás és a szekszt együttes alkalmazása. Mindketten terc meghívásban, középtávolságra egymástól. A társ kitöréssel fejbágást végez (szándékosan feltűnően, nagy mozdulattal és nem túl gyorsan), erre a TT vívóállásból hátranyújtja a bal lábát (a kitörés hátra 1. üteme), fokkal elővág belső karra, utána a jobb lábával is hátralép vívóállásba (a kitörés hátra 2. üteme), ebben a stabil helyzetben hárítja szekszttel a társ fejbágását. Függetlenül az elővágás sikerétől a TT pengéjének foka kapcsolatba kerül a társ pengéjével, ebből a helyzetből végezheti a szeksztvédést vagy csak balra tolja az érkező pengét és ezzel is elkerülheti a fejbágást.



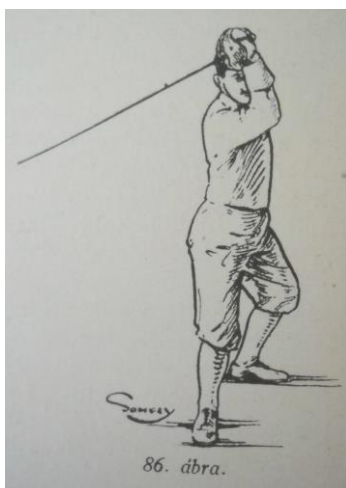
27. ábra. Szeksztvédés (GE\_85)

### Szeptimvédés

A szeptimvédés alkalmazásakor a keresztvas (hárítólap) „a fejtől kissé jobbra és valamivel feljebb” helyezkedik el, a penge éle felfelé van fordítva, „a hegy lefelé és jobbra lóg. Ritkán használják már, főleg az ellenfél kvartvédése után adott külső arc védésére.” [GE, 122] „Ezt az engedő hárítást éppen úgy kezdjük, mint a szeksztet, de hogy a külső felső réseket is megvédjük, a szekszt helyzetből a kardpengét majdnem függőlegesen lefelé visszük, miközben a kezünket a jobb halántéktól jobbra és fejmagasságban tartjuk.” [LE, 12] ([GE, 86. ábra], [AR, 38. ábra]) „Az engedő védések nem csupán feltartóztatják az ellenfelünk szúrását vagy vágását, hanem irányából is eltérítik. E védések főleg pengetámadások ellen használatosak, amikor kivitelük úgy történik, hogy a pengetámadásnak engedve és a penge támadott pontját forgópontnak használva, karunkat és kardunkat úgy hozzuk a vágás v. szúrás és testünk közé, hogy ez ki legyen zárva.” [AR, 58] „Akkor alkalmazzuk, ha <tercállásunkra vagy terc meghívásunkra> ellenfelünk a pengénket elütéssel belülről támadja meg és utána külső arcot vág.” [AR, 59] Ebben a védésben a jobb felkarunk szinte vízszintes helyzetben van, az alkar majdnem függőleges, a bal szemünk előtt, a jobb könyökünk pedig a bal vállunk előtt van, miközben a markolat a vívóvonal felett helyezkedik el. A jobb szemünkkel kilátunk előre, az alkar és a penge között.

A vívók felállnak középtávolságra és a TT egy mellvágással támad. A társ egy kvartvédéssel hárítja a támadást, és lassan külső arcot vág, amit a TT szeptimvédéssel hárít. Pár ismétlés után csere. Most a másik alkalmazási lehetőséget tudják kipróbálni az edzőtársak. A társ egy határozott kvartütést mér a nyújtott terc meghívásban álló TT lazán tartott pengéjére. A megtámadott penge kilendül jobbra (a TT felől nézve), a társnak lehetősége nyílik egy külső arcvágásra, amit a TT szeptimvédéssel hárít. Pár ismétlés után csere. Ha az ellenfél támadása a TT nyakát célozná meg egy (H) vágással, akkor az engedő védelem lehetőséget ad a támadó kard lecsúsztatása és egy azonnali félköríves visszavágásra, pl. fejre.

Mindkét védelem ritkán kerül alkalmazásra, csak vívástörténeti érdekességgé lett bemutatva.

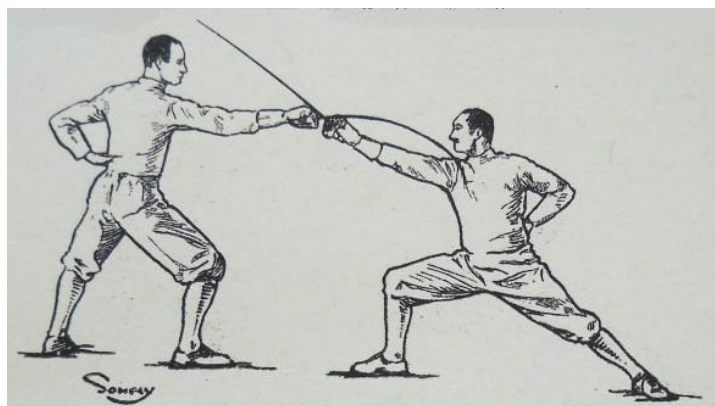


28. ábra. Szeptimvédelem (GE\_86)

#### Kötött szúrás és vágás

„Amint a neve is mutatja, ezt a szúrást kötéssel kapcsoljuk össze oly módon, hogy a pengénk erejével gyors és erőteljes nyomást gyakorolunk ellenfelünk pengéjének gyenge részére, ezáltal lekötjük és így mindegy erőszakkal nyitunk rést, amelybe azután - végigcsúszva pengéssel az ellenséges pengén - behatolunk.” Főképp terc és szekond ellen hajtjuk végre a kötött szúrásokat. Ahhoz, hogy a pengének határozottságot és megfelelő erőt biztosítsunk, illetve a pengénk hegyét a részbe jól beirányíthassuk, „szükséges, hogy a szúrást teljesen kinyújtott és egész karral végezzük és hogy a hegy beirányítása mindig megelőzze a kitörést.” [GE, 106-107] A pengék érintkezése a kötés kezdetétől a szúrás befejezéséig megmarad. „A szekond kötött szúrás előfeltétele, hogy az ellenfél kosara magasabban, a tercé pedig, hogy mélyebben legyen a kard hegyénél.” Középtávolságról a következő ütemezéssel kell végrehajtani: 1. ütem: kötés; 2. ütem: a penge hegyének irányítása; 3. szúrás kitöréssel. Nagytávolságról: 1. ütem: kötés előrelépéssel; 2. ütem: a bal láb talajfogásakor a penge hegyének irányítása; 3. ütem: szúrás kitöréssel. [TG, 176] Végrehajtható erőszakosan (kötéssel) vagy könnyed érintkezésből. „A könnyed kötött szúrással épphogy érintjük az ellenfél pengéjét anélkül, hogy nyomást gyakorolnánk rá, simán végigsiklunk rajta és úgyszólván észrevétlen belopjuk a szúrást. A kötött szúrásnak ez a könnyed módja sikeresebben hajtható végre, mint az erőszakos. Az erőszakosnak az ellenfél ösztönszerűen ellenáll, míg a könnyednél nem érzi a nyomást és így nem fejt ki ellennyomást, s közben mit sem sejtve bekapja a szúrást. A könnyed terc kötött szúrást finom terc érintkezésből - anélkül, hogy az ellenfél pengéjére a legkisebb nyomást gyakorolnánk, pengénket az ellenfél pengéjén előrecsúsztatva, pengénk hegyét kezdettől fogva a külső-felső részbe irányítva - végezzük. Az

*erőszakos terc kötött szúrás végrehajtásánál az ellenfél pengéjét terckötéssel, pengénk erőseivel megfogjuk és a pengeérintkezés fenntartásával kötésünket előrecsúsztatjuk rajta úgy, hogy az ellenfél pengéje kosarunkra <keresztvasunkra> kerüljön, miközben magasan kifelé tartott ököllel a külső-felső résbe erőszakoljuk a szúrást.” [OZ, 140-141]*



29. ábra. Kötött szúrás (GE\_99)

Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól, kvart meghívásban. A TT terc érintkezéssel finoman felveszi a kapcsolatot a másik pengével, karja nyújtásával beirányítja pengéje hegyét a társ mellkasának jobb oldalára, és kitöréssel kötött szúrást végez. Néhány ismétlés után csere. A következő gyakorlatnál a társ alsó vonalat mutat, a TT középtávolságról szekonddal finoman megérinti a társ pengéjét, utána a hasát megcélozva könnyed kötött szúrást végez. A 29. ábrán látható kötött szúrás a következő akciósorozat eredménye: a jobb oldali vívó fejcsel + oldalvágás kombinációval támadott, a bal oldali vívó tercvédéssel hárított és megtartva a pengék közötti érintkezést, alsó kötött szúrást hajtott végre.

Vágás is végrehajtható kötötten. A társak középtávolságra vannak egymástól. A TT a vívóvonaltól kissé balra helyezkedik el kvart meghívásban. Innen egy tercütésszerű mozdulattal megtámadja a tercállásban levő edzőtársa pengéjének gyengéjét. Ezzel a támadással egyszerre tudja kontrollálni az ellenfél pengéjét, és a saját hegyével el tudja érni annak külső arcát. (Ez a támadás akkor hajtható végre a leghatékonyabban, amikor az ellenfél túl függőlegesen tartja a pengéjét.) Ha a TT a vívóvonaltól kissé jobbra helyezkedik el, akkor terc meghívásból egy kvartütésszerű mozdulattal tudja elvégezni kötötten a belső arcvágást.

#### Áltámadások

Ezeket az akciókat olyan szabályrendszerben érdemes használni, amikor a cselek alkalmazása túl gyakran együttes találatot eredményez. Ennek az az oka, hogy a megtámadott megérzi, hogy a támadó csak cselezni fog, ezért egyáltalán nem reagál a cselre, hanem saját maga is támadást indít, természetesen ebből együttes találat lesz. Elképzelhető olyan taktikai szituáció, amikor pont ez volt a megtámadott szándéka, mert pl. a pontok alapján ő vezetett és csak egy adott számú együttes találatra volt szüksége a győzelemhez ebben a szabályrendszerben. Az áltámadások olyan tényleges támadások, amelyekről eleve tudjuk, hogy egy adott távolságról nem eredményezhetnek találatot, de ennek ellenére hatnak az ellenfél idegeire. Alkalmasak arra, hogy viszonylagos biztonságból tudjuk tesztelni a másikat, nyomás alatt tartjuk, esetleg elaltassuk az éberségét.

Alig lehet találni olyan modern vívókönyvet, amely külön foglalkozna az áltámadásokkal (színelte támadásokkal), vagy különbséget tenne cselek és áltámadások között, illetve

felsorolná, hogy milyen esetekben érdemes alkalmazni az ilyen akciókat. (Gerentsér *színlelt támadásoknak* nevezi ezeket az akciókat (35. edzés, *Második szándékú támadások* szakasz)

„A színlelt támadások a valódiaktól csak abban különböznek, hogy kitörés nélkül vagy fél kitöréssel tétetnek, s a legnagyobb gyorsasággal történik utánok a visszaemelkedés. A következő esetekben csinálunk színlelt támadást:

1. Ismeretlen ellenféllel szemben, hogy ezáltal vi-modorát, azaz kedvencz háritását és visszavágását megismerjük, hogy megtudjuk vajon a támadást állásban várja-e be vagy hátrál; hárit-e vagy megelőző vágást (szúrást csinál).
2. Hogy színlelt támadásunk által az ellenfelet háritásra és visszavágásra vezetve, e visszavágást felfogva, ellenvisszavágást tehessünk.
3. Oly ellenféllel szemben, ki háritás helyett előző és feltartó vágásokat szokott csinálni, hogy az előző vágását háritsuk és visszavághassunk.
4. Oly ellenféllel szemben, ki háritás helyett pengéjét kifeszíti <vonalat mutat>. Ha színlelt támadásra ismét ezt teszi, vascsapást <pengetámadás ütessel>, surlást vagy csavarítást és rákövetkező testre támadást intézünk ellene.
5. Hogy az ellenfél tervét megsemmisítsük.” [XM, 155]

Egy másik vívókönyv látszólagos támadásnak nevezi ezeket az akciókat és azt tanácsolja. hogy „...amennyiben az ellenfél vímodorát nem ismeri valaki, az soha ne menjen vágási előkészülettel a támadásnak. Mihelyt azonban észreveszi, hogy az ellenfél nem készül a támadásra, ösztönözni és csábítani kell rá... ami a legkönnyebben sikerül látszólagos támadások kísérlete által. A látszólagos támadás, a vívművészet legdúsabb forrása azon eszközöknek, melyekkel az ellenfél vímodorát kiösmérhetjük.” Az áltámadások segítségével meggyőződhetünk arról, hogy ellenfelünk a támadásra vagy a védekezésre helyezi a hangsúlyt, az egyenes támadásokat kedveli vagy a visszatámadásokat, milyen mértékben alkalmaz elővágásokat. „Hogyha oly vívóval állunk szemben, kinek szokása, hogy minden vágást csaknem egyidejűleg viszonz, akkor a látszólagos támadás az egyedüli módja annak, hogy az egyidejűleges vágást felfoghassuk, s az ellenfelet egy visszavágással meglepjük.” [XS, 132]

Ugrás előre - lépés előre

„A változatos előkészítés fontos eleme... A lépés előret az előreugrás befejezése után késedelem, szünet nélkül kell végrehajtani. Hogy nem legyen szünet a két lábmozdulat között, a következő rávezető gyakorlatokat” érdemes végezni:

- „1. Dobbantás - lépés előre. Fontos, hogy az elől levő talp a talajfogás után azonnal újra induljon - mintegy "pattanjon vissza" és kezdje meg az előrelépést.
2. Ugrás előre - fél lépés előre. Ezzel elősegítjük az ugrás megfogását követő lépés beindításának megtanulását. Ez ugyanis elsősorban az elől levő lábfej felszabadításán múlik. Az ugrás előre - lépés előrénel kezdetben ne foglalkozzunk az ugrást követő lépés befejező szakaszának gyors végrehajtásával.” [GA, 35]

A lábizomzat mihamarabbi megerősödése és egyensúlyfejlesztés szempontjából is hasznosak az ugrások. Ezért lehetőség szerint érdemes ilyen lábtechnikákat is gyakorolni.

Oldalmozgás

Korábban már említettük, ha a vívók nem csak egy keskeny sávban mozoghatnak (14 x 2 m, 28 m<sup>2</sup>), hanem egy nagyobb küzdőtér áll a rendelkezésükre (pl. 6 x 6 m, 36 m<sup>2</sup>), akkor több lehetőségük van az oldalmozgásra. A szabadtéri párbajozás, bajvívás, de még inkább a hadivívás során az oldalmozgás lehetőséget biztosított arra, hogy az ügyesebb ellenfél a lehető legjobban kihasználja a fény- és terepviszonyokat a győzelem érdekében. A sportszerű vívás természetesen megköveteli, hogy egyenletes és akadálymentes terepen történjenek a küzdelmek, de pl. egy kültéri vívás során nagyon is érdemes figyelembe venni a nap állását.



Ezenkívül a vívóvonalról való letérés további kombinációs lehetőségeket ad a küzdő felek kezébe, valamivel nehezebbé teszi a távolságbecslést. A vívótávolság érzékelésével kapcsolatos problémák főleg akkor merülnek fel, ha a másik fél egyáltalán nem szokott hozzá a térvíváshoz.

Mire nem érdemes használni? Egyes vívók arra használják az oldalmozgást, hogy folyamatosan körözzenek az ellenfél körül. Véleményem szerint ennek nincs sok értelme, hiszen a kör középpontjában álló vívó apró fordulásokkal tökéletesen le tudja követni a körülötte lihegő vívót. Persze, ha nagyon sokáig folya ez a fajta egér-macska játék, akkor a belül levő vívó talán el is szédülne. Ilyenkor a védekező pl. áltámadásokkal arra kényszerítheti ellenfelét, hogy az megváltoztassa a mozgás irányát. Pihenésre is fel lehet használni, laza oldalazó, ökölvívó lépésekkel kerülgethetjük a másikat, miközben megtartjuk a számunkra biztonságos távolságot. Bizonyára egyéb módon is lehet használni az oldalmozgást, de erre a rendelkezésre álló vívóirodalom nem ad semmi eligazítást, tehát bőven van kísérletezési lehetőség. A modern sportvívás - legjobb tudomásom szerint - egyetlen olyan akciót ismer, melynél megtörténik a vívóvonal elhagyása. „*Beugrásnál előreugrunk, akként, hogy jobb lábunk egy lábnyira előre a vívóvonalra essék, míg a bal láb 45° alatt a vívóvonaltól jobbra kerül, bal vállunkat pedig erélyesen hátrarántjuk.*” [AR, 18; 171, 52. ábra] Egy másik leírás szerint „*először kis kitörést csinálunk, majd **bal** lábbal hátra és jobbra kilépünk, s a kosarat egyidejűleg balra eltoljuk.*” [TG, 208; 71. ábra] A beugrás, más néven *inkvartata* leírása csak érdekességgként került az edzés anyagába. Ezen vívóakció gyakorlásával várjunk addig, míg nem sikerül megtanulni az egyszerűbb oldalmozgási lehetőségeket.

Az oldalmozgás alapjainak elsajátítása előtt vizsgáljuk meg, hogy két, egymással szemben álló, jobbkezes vívót hogyan helyezkedhet el. Tehát: *a)* mindketten állhatnak pontosan a vívóvonalon (jelölése „:”), eddig többnyire ezzel a változattal foglalkoztunk az edzéseinken; *b)* a TT a vívóvonalon áll, a társ pedig hozzá képest balra helyezkedik el (':) (a két vívóvonal egymással párhuzamos), ebbe a helyzetben jobban támadható a TT belső oldala, tehát könnyebben alkalmazható mellvágás, belső arcvágást; *c)* a TT a vívóvonalon áll, a társ hozzá képest jobbra van (':) egy másik, párhuzamos vívóvonalon, tehát jobban támadható a TT külső oldala, hatékonyabban használhatja az oldalvágást, külső arcvágást. Fontos újra megemlíteni, hogy a hatékonyabb oldalmozgás érdekében alternatív vívóállásban (1. edzés) érdemes állni. Elképzelhető egy olyan változat is, amikor a vívó bal sarka egy lábfejnyi távolságra van a vívóvonaltól balra.

Milyen lépésekkel lehet elmozogni oldalra? Több változat lehetséges: *a)* apró oldallépés, jobbra vagy balra, merőlegesen a vívóvonalra; *b)* ugyanez, de már - a 90°-nál kisebb vagy nagyobb - szögben; *c)* nagy oldallépés, amivel megpróbálunk leszakadni a hevesen támadó ellenfélről.

Az oldallépések gyakorlása előtt ki lehet próbálni egy olyan mozgást (a *beugrásnak* egy egyszerűbb változatát), amikor még nem történik tényleges oldallépés, de már megváltozik a két vívó közötti szög. Ha a védekező vívó a visszavágást karra tervezi, akkor a háritás kivitelezése előtt, vívóállásban kissé elfordul oldalra a nagyobb szögeképés miatt. Az edzőtársak felállnak tercállásba a vívóvonalon (:), középtávolságra egymástól. A társ kitöréssel mellvágást végez, közben a TT elfordul balra és kvarttal hárit, ebből a helyzetből könnyebben tudja elvégezni a visszavágást felső-belső karra. A támadás lassú végrehajtásával a társ segítse a riposzt helyes végrehajtását (maradjon nyújtott kézzel kitörésben, csak lassan álljon fel vívóállásba). A következő gyakorlatnál a társ legyen tercállásban, a TT pedig kvart meghívásban. A társ kitöréssel vágjon oldalt, a TT a tercvédéssel egyidejűleg forduljon jobbra és innen vágjon vissza felső-külső karra.



## 35. edzés

**Egyéb háritások. Második szándékú támadások** (1. rész): szokásos riposztok ellen

Már több ritkán használt védést is megismertünk: az előző edzésen a székszt- és a szeptimvédést, a 19. edzés anyagában pedig szerepelt a mélyterc és mélykvart.

Magas prímvédés

*„Ha a prímet oly magasan vesszük, hogy az a fejünk fölé jut és alatta látjuk az ellenfelet, megkapjuk a magas prímet. Biztosan védi a belső arcot, de már a hasat nem. Főleg kitörésben és párbajban használják.”* [GE, 122]

Magas szekond

*„Régebben használatos volt, különösen a hajdani magyar iskolánál, a magas szekond. Végrehajtásánál az öklünket a külső arc magasságáig emeljük fel. Ez lehetővé teszi a vízszintesen adott külső arcvágás védelmét, de viszont kinyitja az oldal alsó részét. Párbajállásnak használták és az ellenfél kvartvédése után a külső arcra irányított visszavágások védelére is alkalmazták.”* [GE, 123] Ezek a háritások elsősorban azért érdekesek, mert betekintést engednek egy letűnt történelmi időszak vívói gyakorlatába és gondolkodásába. Ha valaki veszi a fáradságot és szorgalmas gyakorlással az automatizmusig csiszolja ezen védeket, akkor elképzelhető, hogy szabadvívás közben is tud meglepetést okozni az ellenfelének. Ugyanakkor az is egyértelmű, hogy a nehezebb vívókard miatt ebben a háritási, illetve meghívási helyzetben nagyobb terhelésnek van kitéve a vállunk.

Szúráschsel

Ellenfelünket szúrásccsel is meglephetjük. Ez jól illeszkedik abba a keretrendszerbe, hogy biztonsági megfontolások miatt csak egyszerű szúrással támadjunk, és kerüljük az ellenfél elindított akciójába, tempóban végrehajtott feltartó szúrásokat. A szúráschsel hatékony eszköz a támadó lelassítására vagy elbizonytalanítására.

*„A kardvívás régebbi művelői, különösen a magyar vívók, ritkán használták a szúrást, nem értékelték, kivéve Keresztessy Józsefet, aki nagy súlyt helyezett rá, gróf Vay Lajos vívómester, Keresztessy tanítványa írja egy cikkében mesteréről: „iskolája szerint az egyenes vágások után az első csel mindig a szúrás volt. Jelszava volt, hogy a kardnál az első és legveszedelmesebb a kardhegy.”*” [GE, 104]

*„Középtávolságban elhelyezkedve karunkat erélyesen kinyújtjuk vonalba, ököl 2. kéztartásban, csípőből nagyon mérsékelten előre hajlunk anélkül, hogy egyensúlyi helyzetünket lényegesen megváltoztatnánk; amint ellenfelünk véd, öklét megkerülve hajtsuk végre a kitérő szúrást (vágást) kitöréssel.”* A TT feláll terc vívóállásba középtávolságra a másiktól, a társ kvartból átmegyek tercállásba, abban a pillanatban a TT végrehajt egy szúrásccsel, amit a társ kvartvédeccsel hárit, mire a TT jobbról balra, alulról megkerüli az ellenfél markolatát és külső arcot vág. [GE, 163]

Új lábgyakorlat: kitörésből előre felállás

A gyakorlat bemutatása előtt az edzőtársak végrehajtanak néhány kitörést. A TT kitörésben marad és megmutatja, hogy miközben a jobb láb a helyén marad és a felső test helyzete jelentősen nem változik, a bal lábával előrelép és feláll vívóállásban, ellenőrzi az állás stabilitását és szabatoságát, és rögtön utána elvégez egy kitörést. Erre a lábgyakorlatra a megismételt támadások végrehajtásánál lesz szükségünk (37. edzés). Egy másik érdekes lábgyakorlat az álelőreugrás. Mint tudjuk az előreugrás hossza mindig a taktikai megfontolásoktól függ. Néha érdemes bevetni az álelőreugrás, ami tulajdonképpen egy

helyben végrehajtott ugrás, ami nem jár területszerzéssel, ugyanakkor hasznos lehet egy második szándékú támadásnál. [SZ, 137]

#### Második szándékú támadások

Az első szándékú támadások tárgyalásánál Gerentsér megjegyzi, hogy *„azokat az ellenfél magatartására tekintet nélkül visszük keresztül. Feltétele a szabatos és villámgyors technikai keresztülvitel és a kellő pillanat eltalálása... Ha a távolságért és a tempóért folyó harcban nem sikerült abszolút jó tempót találnunk s ellenfelünk látva szándékunkat, a megfelelő eszközökkel tud élni, akkor mi csak úgy csikarhatjuk ki a győzelmet, ha mi az elleneszközökkel szemben egy további gondolatot, egy ellenkombinációt tudunk a küzdelemben vinni és azt megvalósítani.”* Egy ilyen ellenkombináció a második szándékú támadás, *„amelynél felismerve az ellenfél tervét, az általa végrehajtani szándékolt akcióval szemben egy mások akciót állítunk be és ezt eredményesen keresztül is visszük.”* [GE, 217] Zarándi *„a klasszikus és a mai kardvívás egyik legszebb”* akciójaként jellemzi az ilyen támadást. [ZA, 89]

*„A második szándékú támadásokat akkor lehet csak sikerrel alkalmazni, ha kiismerjük az ellenfél erejét, gyengéit, hibáit és szokásait, vérmérsékletét, megszokott akcióit... Röviden: igyekszünk ellenfelünk hibáiból magunknak hasznot húzni.”* [GE, 218] *„Minden vívónak, még a legteljesebb technikával rendelkező vívónak is vannak különleges és kedvelt akciói, bizonyos egyéni mozdulatai, tempóvételei, amelynek ismerete nélkül nem mehetünk a siker reményében bele a küzdelembé. Minél képzetesebb vívó az ellenfelünk, annál alaposabban kell őt kiismernünk... A ellenfél képességeinek a kikémlését csak színlelt támadásokkal érhetjük el... Ha észrevesszük azt, hogy ellenfelünk egy bizonyos védés után mindig ugyanazt a riposztot adja, akkor végrehajtunk egy színlelt támadást és számítva "szokásos riposzt"-jára, könnyen tudjuk a kontrariposztot eredményesen alkalmazni.”* [GE, 219] (Lásd az előző edzés Áltámadások szakaszát.)

*„Általában minden vívónak van egy-két olyan riposztja, amelyet sokkal nagyobb gyakorisággal alkalmaz, mint a többi, és amelyet a hirtelen, határozott vágások rendszerint gondolkodás nélkül kiváltanak a védekezőből... A bevezető támadás... legyen meggyőző. Erőtlen, lassú vagy kimért támadás közben az ellenfél rendszerint gyanút fog és nem az általunk várt riposztot adja feleletképpen.”* [GA, 127]

Ezeket a támadásokat végrehajthatjuk egy-egy „beidegződött” szokásos visszavágás vagy szúrás ellen, illetve valamely kicsalogatott közbetámadás ellen. Lássunk néhány példát a szokásos riposztok ellen alkalmazott második szándékú támadásra. (Előtte érdemes átismételni a kitörésben végzett háritásokat; 19. edzés *Módosított védések* szakasz.)

A társ kvint meghívásban van, a TT szekond- vagy tercállásban, innen előrelépéssel oldalvágást végez, a társ szekonddal véd és szokásszerűen visszavág külső arcra, a TT kitörésben terccel véd és tetszés szerint riposztzik. Néhány ismétlés után csere. A társ kvint meghívásban van, a TT tercállásban, innen támad hasvágással - természetesen második szándékkal, hiszen számít a társ szokásos riposztjára -, a társ kvarttal véd és szokásból visszavág külső arcra, a TT kitörésben terccel véd és tetszés szerint riposztzik. A TT ugrás előre + kitöréssel fejet vág, a társ a TT fejvágását kvinttel védi és szokásból fejet vág vissza, a TT a társ fejvágását kitörésben kvinttel védi és oldalt vág vissza. [GA, 128]

A szokásos visszavágások ellen irányuló akciók tanulása során *„igen lényeges, hogy tudjuk: ellenfelünk az iskolavívás folyamán mindenhová tanul riposztolni. Ha a szokásos visszavágást akarjuk kicsalogatni <, akkor> az azt bevezető vágást erőlyesen hajtsuk végre. Így sokkal nagyobb esélyünk van arra, hogy a megszokott helyre vágja a "bim-bam" riposztját.”* [ZA, 89]

A következő gyakorlat során a TT véletlenszerűen végez egyenes szúrást vagy szúrásccsellet bevezetett második szándékú támadást. A középtávolságról végzett egyenes szúrással a TT azt gyakorolja, hogy az ilyen távolságról indított és technikailag helyesen kivitelezett

szúrásainak szinte mindig találniuk kell. Ha ez nem sikerülne, akkor jobban kell ügyelni a vívóállás mélységére, a kitörés puha indítására és fokozatos felgyorsulására, a súlypont áthelyezésére stb. Tiszta találat után a társ nem támad vissza. Ellenben, ha a társ sikeresen háritotta a szúrást pl. egy kvartvédéssel, akkor azonnal visszatámad kedvenc riposztjával, esetünkben egy fejvágással. Tehát, ha a TT tudatosan úgy dönt, hogy a szúrást csak cselezni fogja, akkor fel kell készülnie a fejvágás háritására és a visszavágásra.

#### Cselriposzt

A csellel történő visszatámadásokat már a 25. edzésen elkezdtük tanulni. Lássuk mely cseles akciók használhatók a leghatékonyabban egy prím-, szekond- és szeksztvédést követően.

Prímvédés után: fejcsel és oldal- vagy hasvágás,

Szekondvédés után: fejcsel és oldal- vagy hasvágás, ha nem lehetséges tempóban hasvágással riposztolni,

Szeksztvédés után: hasvágás csel és fejvágás. [AR, 162]

#### **Elmélet(morzsák):**

Egyértelmű, hogy második szándékú támadásokkal a kimagasló szellemi képességekkel és fejlett taktikai érzékkel rendelkező vívók élhetnek. Az ilyen furfangos sportolók pont az eszköz segítségével tudják kompenzálni viszonylagos lassúságukat, gyengébb fizikai képességeiket, és vívói intelligenciájuk hatékony alkalmazásával tudnak győzni, még akkor is, ha szerényebb technikai képességekkel rendelkeznek, mint ellenfeleik. [GE, 219]

A cseles visszavágás egy másik lehetőség arra, hogy eredményesen túlkombináljuk az ellenfelünket. Pl. akkor, ha az ellenfelünk számít a szokásos egyszerű riposztunkra, amivel esetleg egyszer-kétszer már találatot értünk el. Kitörésben marad és arra számít, hogy szokásos visszatámadásunkat könnyen háritja, utána ő maga is visszatámadhat. Ilyen esetben azzal tudjuk őt túlkombinálni, hogy a megszokott egyszerű riposzt helyett egy cseles visszavágással támadunk. Ugyanakkor nem szabad visszaélni a cseles támadásokkal, mert idővel teljesen szokásunkká válnak, és nem fogunk tudni hatékonyan támadni egyenes riposztokkal. [GE, 175]

### **36. edzés**

#### **Második szándékú támadások (2. rész): közbetámadások ellen**

*„A klasszikus második szándék a tempóakciók, vagyis a közbetámadások, tehát a kitérő vágás (szúrás), az elővágás, a közbevágás... ellen irányul. Ha már előzetesen tudjuk a megtámadott szándékát, könnyebb dolgunk van, mint ha azt menet közben kell felderítenünk... (Oldalcsel mutatásakor például a közbetámadást szinte csak felülről várhatjuk; mellcselnél felülről vagy belülről kaphatunk elővágást, kívülről és alulról nem. Legnehezebb a dolgunk a fejcsel mutatásakor. Ebben ugyanis az ellenfél alulról, felülről és belülről egyaránt elővághat stb. A többfajta lehetőség megnehezíti a támadó dolgát.) A közbetámadásra a legnagyobb indítékot a lassú, a szokásosnál nagyobb mozdulattal vagy a kézzel és lábbal egyszerre kezdett akciók szolgáltatják, tehát ezt szem előtt tartva kell támadni. A közbetámadást hirtelen, gyors mozdulattal kell háritani... Nagytávolságról a jobb lábbal együtt jelezzük a cselet, a bal láb lépészárásával egyidejűleg pedig védjük a tempóakciót.” [GA, 128]*

A fenti idézetből látszik, hogy az ellenfél felismert közbetámadási szándéka ellen hajtjuk végre a második szándékú akciókat, de még jobb, ha mi magunk „csalogatjuk” ki ellenfelünk közbetámadását saját lassú vagy elnagyolt akciónkkal, amire természetesen már számítunk, azt háritjuk és azonnal visszatámadunk. Lássuk a lehetséges változatokat.

Lassú pengetámadásunk ellen a társ kitérő vágással fog válaszolni. A „*jobb láb előrelepésével egyidejűleg elnagyolt vagy lassú mozdulattal jelezzük a pengetámadást, a bal láb letételére esik*” a kicsalogatott közbetámadás háritása, majd a visszavágás. [ZA, 90] Az edzőtársak középtávolságra vannak egymástól, a társ vonalban tartja pengéjét vagy nyújtott tercállásban van. A TT egy lassú kvartütéssel próbálja elérni a társ pengéjét, aki érzékeli a támadást, lent megkerüli a támadó kard markolatát és fokvágással közbetámad a TT alkarjára, annak alsó részére. A TT számít erre a közbetámadásra, határozott ütést mér a társ pengéjére és visszatámad.

A következő lehetséges akciócsoport arra épül, hogy „*előremozgás közben karunkat valahol feltűnően fedetlenül hagyjuk (ennek nagysága mindig az ellenfél felkészültségétől függ, tehát változó) és a kicsalogatott elővágását a megfelelő háritással megfogjuk majd kitöréssel*” fejezzük be a támadást. [ZA, 90] Megvalósítható megfelelő meghívással vagy szándékosan lassú cselmutatás közben.

Oldalcsel mutatása közben az ellenfél csak felülről végezhet elővágást. A TT oldalcsellel támad, a társ a csellel szemben elővágást alkalmaz felül, ezt a TT terccel védi és visszavág mellre. [GA, 129] Mellcsel közben már felül vagy belül várható az elővágás. A mellcsellel támadó TT nem tudja, hogy a társ melyik részbe fog elővágni. Végül fejcselés támadásnál már felül, alul és belül kell számítani a társ elővágására.

Az edzőtársak nagytávolságra vannak egymástól tercállásban. A TT előrelep fejcsellel, a társ közbevág belső elővágással, erre a TT több lehetőség közül választhat: *a)* kitér és utána vág fejet vagy külső kart, *b)* kvarttal véd és visszavág, *c)* ha a kitérés vagy a védés után az ellenfél hátraugrott, akkor egy megfelelő ismételt támadást kísérel meg (lásd a következő edzés anyagát).

#### Vágáskombinációk

Chappon Károly *Kardvívás kezdő és haladó vívók számára* (1893) című könyvében írja: „*Az egyenes kettős és hármas vágásokat úgy kell kivinni, mint az egyenes egyes vágásokat, csakhogy itt a csuklóból két-három egyenes vágást visz ki a vívó egymásután; pl. a támadó vág fejet és hasat, vagy fejet és oldalt, vagy fejet, hasat és oldalt, vagy fejet, oldalt és hasat, vagy pedig ezek ellenkezőit. Mindezen vágásokat a kézre is éppenúgy intézheti. A vágásokat mind ki kell vágni. Hogyha az ellenfél az elsőt védte, vágja a támadó mindjárt a második vágást vagy esetleg a harmadikat is. Ezen vágásokat azonban nem kell összetéveszteni a cselvágásokkal.*” Érdemes felidézni, hogy az egyenes vágásokat az ellenfél által hagyott résekbe hajtjuk végre, és az ilyen támadásoknál nem kell megkerülni a kard markolatát vagy hegyét. Ugyanakkor léteznek közvetett vágások is. A közvetett (indirekt) vágás „*olyan részbe irányított vágás, amely a támadás megindításának pillanatában, vagy a visszavágás megkezdésének pillanata előtt védve volt, de ideges ellenfelünk elmozdul onnan.*” Egy ilyen vágást úgy kell végrehajtani, mint egy egyenes vágást. [ZA, 76] Érdemes kidolgozni a saját vágáskombinációinkat, mert ezek a szabadvívás érdekes színfoltjai lehetnek. Esetleg meglephetik vagy elbizonytalaníthatják azokat a vívókat, akik még nem találkoztak ezekkel a látványos vívóakciókkal. A vágáskombinációkra a Bajvívó Magyarok a *láncvágás* szakkifejezést használják, és külön-külön pontozzák a sorozatban szereplő egyes vágásokat.

Több külföldi példát is találhatunk a vágáskombinációk alkalmazására: napjainkban a lengyel *Silk Fencing* vívócsoport is alkalmazza őket, sőt az általuk rekonstruált lengyel szablyavívás egyik fő sajátosságának tekintik a vágássorozatokat; Meyer újkori vívókönyvében (1570) is találunk számozott vágáskombinációkat. Fontos különbséget tenni a pusztán *csuklóerősítő gyakorlatként* alkalmazott vágássorozatok, illetve a szabadvívás során alkalmazott, 2-3 vágásból álló hatékony *támadási kombinációk* között.

Joachim Meyer úgy vélte, hogyha valaki szeretné megtanulni az egykezes karddal való vívás tudományát, akkor annak hozzá kell szoknia ahhoz, hogy mindig három gyors vágást

végezzén egymás után, állandóan váltva azokat a három támadási szint között. Ez nem csak a támadás során lehet fontos, hanem a kivonulás közben is, amikor „*testről kardra*” vágunk, ezzel akadályozva az ellenfél visszavágásának sikerességét. A sikeres támadás után igen fontos, hogy tudjuk: merre található a másik penge, és azt megtámadva folytassuk a kivonulást. Erre - valószínűleg - az egyik legjobb módszer, ha pont azon az útvonalon távozunk, amerre a támadásunk történt. Meyer vágáskombinációinál már nyomon követhető a vágás többcélú alkalmazása: mint pengetámadás (a sikeres akció előkészítése), mint tényleges támadás, és végül a sikeres kivonulás eszköze (az ellenfél válaszkációjának megakadályozása).

### 37. edzés

#### *Megismételt támadások*

Az új anyag megismerése előtt hasznos átismételni a 35. edzés lábgyakorlatát: kitörésből előre felállás.

Megismételt támadás „*akkor alkalmazunk, amikor a védő a végrehajtott parád után elmulasztott riposztolni. A védő a támadás alatt helyben maradhat, hátraléphet, vagy hátraugorhat. Minden esetben más módon visszük keresztül a támadás megismétlését...*”

„1. *Ha az ellenfél a támadás védeke után helyben maradva nem riposztol s mi a riposzttra számítva gyorsan vívóállásba jöttünk, ismételjük meg támadásunkat egy új kitöréssel s vágjunk (szúrjunk) a kínálkozó résbe. Ez az ismételt támadás kitöréssel*”, vagy egyszerű megismételt támadás.

„2. *Ha ellenfelünk amellet, hogy nem riposztol, még hátra is lép, az ismétlést úgy hajtjuk végre, hogy a bal lábunkat visszük előre vívóállásba és újra kitörünk, a kínálkozó résbe vágva (szúrva). Ez az ismételt támadás ismételt kitöréssel...*”

„3. *Ha ellenfelünk támadásunk elől hátraugrik vagy gyors hátralépésekkel menekül*”, akkor egy plusz lábtechnika közbeiktatásával ismételjük meg a támadást. [GE, 175] A tempófogás érdekében a közbeiktatott lépés vagy ugrás után érdemes egy pillanatra megállni, és csak ezt követően folytatni a támadást.

Az edzőtársak nagytávolságra vannak egymástól: a társ szekondállásban, a TT szekond meghívásban. A TT lépés előre + kitöréssel fejbágást végez, a társ helyben véd kvinttel (egy kissé hátrahajlik) és nem vág vissza, a TT közben feláll vívóállásba, mert a társ azonnali riposztjára számít, de ez nem következik be. Érzékelve a visszatámadás elmaradását a TT újra kitör és hasat (oldalt) vág, esetleg ha kitörésben marad kissé hátrahajol, aztán előrehajlik és vág. Néhány ismétlés után csere.

A gyakorlat nagytávolságról indul, a társ kvint meghívásban áll, a TT pedig szekond vívóállásban. A TT lépés előre + kitöréssel oldalgágást végez, a társ helyben marad, szándékosan hátrahajlik, a tercvéde után nem vág vissza, a TT ismétli a támadást mint fent, csak fej- vagy belső arcvágással.

Az edzőtársak nagytávolságra vannak egymástól. A TT szekondállásból lépés előre + kitöréssel terckötéssel támad, és lent megkerülve az ellenfél kardjának markolatát szúrás végez. A társ kvarttal védi és helyben marad, kissé hátrahajlik és nem vág vissza, a TT kitörésben maradva megismétli a támadást. Utána azzal a módosítással is lehet végezni a fenti gyakorlatokat, hogy a TT előrelépésére a társ hátralépve véd és nem vág vissza, amire a TT kitörésben maradva, bal lábbal lép előre, feláll vívóállásba és utána kitöréssel vág. Amennyiben tovább szeretnénk növelni a gyakorlás nehézségi fokát, akkor a társ a támadás elől hátraugrik és elővág, pontosabban egy elővágásszerű mozdulatot végez. [GE, 176]

A kvartvédés ismertetése (3. edzés) közben lett megemlítve, hogy a hárításnak mindig egy kissé előrehaladónak kell lenni. Ehhez kapcsolódna egy olyan lehetőség, amikor kombináljuk

a háritást az ellenfél pengéjére mért ütéssel, azaz beletámadunk az érkező támadásba. Erről nem található részletes útmutatás az újkori vívókönyvekben, így mindenkinek magának kell kísérleteznie ezzel a változattal.

### 38. edzés

#### *Átvett támadások*

„a) A vívó átvett támadást hajt végre, ha ellenfelét annak... lépése (lépései) közben lepi meg... Az átvett támadásnak ez a módja ma, amikor a vívók mindegyike úgy halad előre, hogy bármikor vágni tudjon, nem minden kockázat nélkül való feladat. A lépések közben adódó tempóról való gondolatnyi lemaradás ugyanis azonnal találattal bünteti az átvett támadás szándékával élni akarót.

b) A megtámadott átveheti a támadó szerepkört akkor is, amikor ellenfele - egy sikertelen támadást követően - a kitörésből éppen felállni készül. Az átvett támadásnak ez a módja az előzőnél biztosabb megoldásnak tűnik, hiszen az ellenfél tehetetlensége itt általában nagyobb, mint az előrelépések közben...

c) Akkor is lehet átvett támadást indítani, ha a vívó megpróbálja megközelíteni az ellenfelét, de nem éri utol, és ezt konstatálva megáll.” [GA, 117]

Példa az a) változatra:

(Lásd a 11. edzés *Lábról vett tempó* szakaszát.)

Példa a b) változatra:

A társ több előrelépéssel próbálja elérni a nagytávolságon levő ellenfelét, majd lépés + kitöréssel fejbágást végez, utána rögtön igyekszik felállni a megszokott vívóállásba. A TT pontosan tartja a távolságot, a társ kitörésekor hátralép, majd látva a társ felállási kísérletét rögtön lépés + kitöréssel támad (pl. mellet vág).

Példa a c) változatra:

A társ több előrelépéssel igyekszik megközelíteni a középtávolságon levő ellenfelét, majd látva a próbálkozás sikertelenségét megáll. A TT pontosan tartja a távolságot, majd rögtön az ellenfél megállása után kitöréssel támad (pl. mellet vág).

#### **Elmélet:**

Mi a fontosabb: a vágás vagy a szúrás?

Ha az akciók megítélésében a harcművészeti szempontokat is figyelembe vesszük, akkor „a szúrás csak akkor érvényes, ha a penge hegye legalább egy pillanatra ült <ez azt jelenti, hogy igazi fegyverek esetében a merev penge behatolna az ellenfél testébe, ezt jelképezi a hajlékony fémpenge meghajlása>. Ha a szúrás ellenfelünk testén elcsúszott vagy nem a hegyével, hanem - bár szúrásszerű mozdulattal vezetve - lappal fekszik ellenfelünk testére (lapszúrás) nem érvényes. Ezért szúrunk főleg az oldalra és mellre, mert innen legkevésbé csúszik el a kard hegye. A szúrás a legegyszerűbb támadási eszköz, amelynek elsajátítása könnyebb, mint a vágásé. Harcászati szempontból hatásosabb, mert a szúrás a ruhán is könnyen áthatol és ennél fogva sebzőképessége jóval felülmúlja a vágását... A kardvívás régi művelői, különösen a magyar vívók, ritkán használták a szúrást, nem értékelték... Voltak olyanok, akik a szúrás használatát nem tartották „fair play”-nek...

A szúrás használata teszi a kardot tökéletes fegyverré, mert azáltal, hogy a pengehegyet bármely pillanatban vonalba hozhatjuk, megakadályozhatjuk ellenfelünknek vad rohanását és észnélküli vagdalkozását. Így van ez nemcsak komoly esetben, tehát párbajban - amikor a

szúrás az egyetlen eszköz, amely a testi erők közötti különbséget kiegyenlítheti és a kard kezelésében jártas fél javára döntheti el a küzdelmet, hanem a sportszerű vívásnál is, ahol a művészi vívó a szúrás alkalmazásával gátolhatja meg a nagy testi erejében vagy a jó felszerelésében bízó, handabandázó ellenfél erőszakos vagdalkozásait. A vastag plaszonba burkolt és jól kitömött kesztyűvel ellátott, féktelen természetű vívó nem mindig respektálja az elővágásokat s esztelen rohanását sokszor csak egy jó kemény penge hegyével lehet megállítani.” [GE, 104-105]

A sportvívásban nincs különösebb jelentősége annak, hogy szúrással vagy vágással értünk el találatot, sőt a modern olimpiai kardvívásban nagymértékben csökkent a szúrás jelentősége, vívóedzők megemlítik, hogy jelenleg csupán az akciók 2-3% szúrás. Ennek ellenére hasznos ismerni a szúrásokat, melyek alkalmazásakor kerülni kell a torokra, ágyékra irányuló szúrásokat - egyenes akcióként, cselként, de akár feltartó szúrásként is. [GE, 206]

Számos olyan korabeli feljegyzést ismerünk, amely a szúrások hatékonyságát emeli ki a harcmezőn, főleg egy olyan korban, amikor a harctéri sebesültek ellátása igen kezdetleges volt. Pl. Chlapowski<sup>96</sup> emlékiratában megemlíti, hogy miután a francia vértések összezsaptak magyar huszárokkal - szemtanúként meglepve látta -, hogy sokkal több magyar halott maradt a harcmezőn, mint francia. Ő ezt azzal magyarázta, hogy míg a huszárok főleg vágtak szablyáikkal, addig a francia vértések szúrtak a kardjukkal. A brit nehéz dragonyosok egyik századosa is hasonló jelenséget figyelt meg a francia lovassággal kapcsolatban. Fontosnak tartotta megjegyezni, hogy alig egy-két francia katona halt bele a vad kaszabolás során kapott vágott sebeibe. Ezek bár borzasztóan néztek ki, de korán sem voltak olyan veszélyesek, mint a brit katonák szúrt sebei, akik közül 12 haltak meg a helyszínen és többen súlyosan megsebesültek.

Az a tény, hogy a szablyát főleg vágásra használják a vívók a következőképpen magyarázható. „Először is a szúráshoz sokkal pontosabb, szabatosabb pengevezetés kell ahhoz, hogy biztosan találjunk, mint a vágáshoz. Másodszor, mert vágásokat minden irányban mérhetünk az ellenfélre”, és velük sokkal könnyebben találhatunk, hisz a vágások kivédésére más és más háritást kell alkalmazni annak függvényében, hogy honnan érkezik a támadás. „Viszont a szúrásnak, nem szokássá vált, meglepetésszerű alkalmazása, sokszor több eredménnyel kecsegtet, mint a vágás. Ebből az következik, hogy a vágások és a szúrások, változatos, ki nem ismerhető alkalmazása, a kardvívás legcélravezetőbb formája.” [OZ, 19]

### 39. edzés

#### Nyomás, lefegyverzés, csavarás

„Nyomás, amelyet a régi könyvek eltolásnak neveztek, pengeérintkezésből jön létre úgy, hogy az ellenfél pengéjére a kötéshez hasonlóan, de ennél jóval erősebb nyomást gyakorlunk s amikor a nyomással szemben erős ellenállást érzünk, végrehajtjuk egyszerű támadásunkat. Úgy, mint a kötésnél, itt is a nyomás ideje alatt haladunk előre a kitörés távolságára. Ezt a pengetámadást főleg az ellenfél terc- vagy szekondgardja ellen alkalmazzuk a mi terc- vagy szekondnyomásunkkal, jobbra előre.” [GE, 181]

„A lefegyverzés, amelyet a régi magyar iskola surlásnak nevezett, az ütéstől abban különbözik, hogy nem egy ponton támadja az ellenfél pengéjét, hanem a végétől kezdve a közepén hosszában a kosár felé surran. Ha ez a surlás elég erős és jó szög alatt találta az ellenfél pengéjét, akkor az kiesik a kezéből vagy legalábbis olyan erősen meglazul, hogy a következő támadás védelmére a megtámadott képtelen lesz. A lefegyverzésnél a támadó olyan távolságra és helyzetre törekszik, ahonnan saját pengéjének erős részével elérheti az ellenfél

<sup>96</sup> Memoires of a Polish Lancer (p 63) (Egy lengyel dzsidás emlékiratai).

pengéjének gyenge részét s pengéjének élét az ellenfél pengéjének <belső> lapjára vagy fokára helyezheti. Ebben az esetben a támadó erő oly irányba működik, hogy az ellenfél kardja ujjain és tenyerének nyitott részén keresztül az emelő törvényénél fogva, kiperdül... A régi vívásnál a lefegyverzés maga is tust számított a támadó javára.” [GE, 181-182] Érdemes megemlíteni, hogy a Bajvívó Magyarok által használt szabályrendszerben: „a fegyver kézből való kiejtésekor, a támadó 3 pontot kap”. A baranta versenyszabályok szerint az a támadás, amely eredményeként az ellenfél kiejtette a kezéből a szabályját, még nem jelent automatikusan pontot a támadó számára. A vívó szabadon dönthet, hogy megtámadja-e a fegyvertelen ellenfelét s így szinte biztosan pontot szerez, vagy lovagiasan megengedi neki, hogy felvegye fegyverét, és csak ezt követően folytatódik a mérkőzés („elvesztett fegyver esetén a másik szabadon támadhat, de az elvesztett fegyver felvehető”). Bizonyos esetekben - pl. barátságos mérkőzések során - „a földre esett kardot ilyenkor fel kell venni és ellenfelünknek tisztelegéssel átnyújtani.” [AR, 106]<sup>97</sup> Tapasztalt ellenféllel szemben csak igen ritkán fog sikerülni a lefegyverzés, mivel a folyamatos távolságváltozás és az állandó pengejáték miatt csak nagyon nehezen lehet megtalálni a surláshoz kedvező helyzetet és pillanatot. Ugyanakkor szabadvívás közben tudatosan kell gyakorolni ennek a ritka vívóhelyzetnek a kezelését, amikor ellenfelünk elejti fegyverét. Ha a lefegyverzésért nem jár pont, csak az azt követő akcióért, akkor ilyenkor habozás nélkül támadni kell és bevinni az adott szabályrendszerben legtöbb pontot érő találatot. Az összes vívóakció közül a lefegyverzés „a legnagyobb és legmegdöbbentőbb hatású; de ehhez képest kivitele is rendkívül nehéz, veszélyes, így nagy óvatosságot igénylő... A lefegyverzés nehézsége abban áll, hogy a kardoknak meghatározott helyen kell érintkezniük, ami feltételezi azt, hogy az ellenfél nyugodtan álljon, veszélyessége pedig abban, hogy a csapásnak erősnek kell lenni; ha tehát az ellenfélnek sikerül kitérnie, akkor elvágjuk magunkat és biztosan bekapjuk a vágást, ha ellenfelünk közbetámad.” [AR, 106]

Terc vívóállás ellen a külső lefegyverzés úgy történik, mint a külső, tercütés, azzal a különbséggel, hogy az ütés helyett surlást alkalmazunk, melyet azonnal felső szúrás, külső arc- vagy karvágás követ. Tercállás ellen végrehajtható belső lefegyverzés (~kvartütés), mely úgy történik, hogy „az ellenfél kardhegyét megkerülve pengéjét erős surlással belülről támadjuk meg és pedig rendes tercben a penge hátát, magas tercben a penge lapját. Magas tercre e surlás rendesen az ellenfél teljes lefegyverzésével végződik. Belső surlás után azonnal külső arcot vagy felső kart kell vágni (rézsút jobbra a könyökhajlásba célozva).” [AR, 107]

„Hogy a lefegyverzés sikerüljön, az ütest egyrészt nagy erővel kell végeznünk, másrészt olyan irányba kell annak a pengére hatnia, hogy a markolatot a hüvelykujj párnája és a többi ujj vége közötti nyíláson, emelőkarszerűen kifordítsa az ellenfél kezéből. Az ütés akkor a leghatásosabb, ha ütő pengénk az élével az ellenfél pengéjét a felső lapján és a gyengéjén éri... A leghatásosabb a kvart- és a terc-lefegyverzés. Kvart-lefegyverzés: kvart-kötésszerű erőteljes lendülettel, pengénk erősének egy pontjával végig súroljuk az ellenfél pengéje felső lapját, gyengéjétől a kosaráig, körülbelül 15-20 fokos hegyesszögben úgy, hogy közben a kardot 2. kéztartással átcsavarjuk szekond-átvitelbe.<sup>98</sup> Terc-lefegyverzés: 6. kéztartással, terc-kötésszerű erőteljes lendülettel, pengénk erősének egy pontjával végigsúroljuk az ellenfél pengéje felső lapját, gyengéjétől a kosaráig, körülbelül 15-20 fokos hegyesszögben úgy, hogy közben a kardot az 5. kéztartáson átcsavarjuk a 4. kéztartásba.”<sup>99</sup> [OZ, 138]

<sup>97</sup> „Ha a kard nem megfontolt szándékú lefegyverzés, hanem valamilyen más körülmény folytán esik ki az ellenfél kezéből, nem helyes ezt a pillanatot az ellenfél eltalálására kihasználnunk.” [OZ, 139]

<sup>98</sup> A markolat 2. kézhelyzetből átvitelrel - azaz anélkül, hogy a pengék közötti érintkezés megszűnne - kb. a szekond meghívás pozíciójába kerül.



„A csavarás a kötésnek egy változata, amelynél kardunk tövével és a kosárral <esetünkben keresztvassal vagy háritólappal> hirtelen megfogjuk ellenfelünk mereven előrenyújtott pengéjének gyenge részét és gyorsan egy más vonalba csavarjuk, azután pedig a keletkezett résbe vágunk... Hasznos csavarások: saját kvartkötésből szekondba és utána arc-, fejvágás vagy külső karvágás; saját primkötésből csavarás tercbe és utána lendített oldalvágás; saját szekondkötésből csavarás kvartba és utána arc-, kar- vagy fejvágás.” [GE, 182] Ha tovább szeretnénk csökkenteni az együttes találat valószínűségét, akkor a csavarás után egy kötött támadással érdemes befejezni az akciót. Csavarás biztonságos kivonuláskor, hogy az utolsó pillanatig megőrizzük az ellenfél pengéje feletti uralmat. „A csavarás annál könnyebben fog sikerülni, minél merevebb ellenfelünk kardtartása, mert éppen merev ellenállása folytán kerül a penge gyengéje a kardkosarunk közelébe.” Egy ilyen vívóakció kivitelezésénél fontos, hogy a kötéssel kezdett érintkezést egy pillanatra sem szabad elveszteni. [AR, 102]

### Elmélet:

Könnyen elképzelhető olyan élethelyzet, amikor egy érdeklődő - látva vívásunkat vagy felszerelésünket - meg fogja kérdezni: „Ez akkor harcművészet, amit gyakoroltok?” Mivel jelenleg hiányzik a harcművészet rövid, frappáns és átfogó meghatározása, így csak körülírni tudjuk ezt a fogalmat. Véleményem szerint a harcművészet gyakorlásának talán legfontosabb célja a személyiségfejlesztés, továbbá szerves részét képezi a hagyományörzés, illetve a harcművészet küzdősporti és önvédelemi vetülete. Tehát a fenti kérdésre röviden úgy tudnánk válaszolni: „Igen.” A grundvívásnak vannak személyiségfejlesztő, hagyományörző és küzdősport elemei. A vívástörténeti kutatások egyre inkább feltárják, hogy a grundvívás alapját képező történelmi európai vívórendszerek legalább olyan nemes pedigrével rendelkeznek, mint a távol-keleti harcművészetek. Korábban kizárólag ezek jelentették a viszonyítási alapot, de szerencsére az elmúlt 100-120 évben szorgalmas és lelkes vívaskutatók állhatatos munkával feltárták az európai harcművészeti örökséget. Egyértelműen kiderült, hogy ez az örökség semmivel sem alacsonyabb rendű, mint a távol-keleti vívás.

A távol-keleti harcművészeti genealógiákhoz hasonlóan az európai vívásban is jól követhető a mesterek láncolata. Pl. az olimpiai kardvívásban egészen az 1860-80-as évekig nyomon követhető, hogy kitől tanult a vívóedzőm, Patócs Béla (1952-): dr. Bay Béla (1907-1999) ← dr. Gerentsér László (1873-1942) ← Angelo Toricelli<sup>100</sup>. Természetesen azt is ki lehetne nyomozni, hogy Toricellit vajon ki tanította Rómában az 1868-ban alapított katonai vívómesterképző intézetben (*Scuola Magistrale*). Nagy valószínűséggel egészen a XVIII. sz. közepéig lehetne követni a vívómesterek közötti közvetlen tudásátadást, azaz az európai vívókultúrában is pontosan tudható, hogy ki, mikor és kitől tanulta a vívás egyes aspektusait.

A könyv megírásához felhasznált irodalom alapján egyértelmű, hogy a grundvívás számos ponton kötődik a modern kardvíváshoz, ugyanakkor sok területen alapvetően más elveket követ, hiszen a rendszerben hangsúlyosan szerepelnek a harcművészeti szempontok is. Fémből készült, korhű gyakorlófegyverek és komolyabb védőfelszerelés nélkül ezek az aspektusok csak korlátozott mértékben tudnak megjelenni a grundvívásban.

Tehát, ha valaki megkérdezné, hogy pontosan mi is gyakorlunk, akkor nyugodt szívvel mondhatjuk: „Történelmi vívást. Európai gyökerekkel rendelkező és harcművészetként is gyakorolható történelmi vívást, hiszen mindenki a saját céljainak megfelelően helyezheti a főhangsúlyt a személyiség fejlesztésére, a hagyományörzésre, a küzdősporti szempontokra, vagy akár az önvédelemre is.”

<sup>99</sup> 6. kéztartás: a terc meghívás kézhelyzete (2. és 3. közötti kézhelyzet), 5. kéztartás: (4. és 3. közötti kézhelyzet). A kvart lefegyverzés végén a markolat 4. kézhelyzetben van.

<sup>100</sup> Sajnos Toricelli életéről csak nagyon kevés tudunk: jelenleg nem ismert sem a születés, sem az elhalálozás pontos dátuma.

## 40. edzés

### Lábtámadás (1. rész): belső és külső combvágás. Szabadvívás

Arlow 1902-ben kiadott könyvében olvashatjuk, hogy „*az ellenfél testének a csípőcsonton aluli érintése tilos. Véletlen érintés esetén ezért bocsánatot kell kérni... A vívó, ha csípőcsonton alul találtatott, ezt "mély" szóval jelezheti.*” [AR, 207] Egyértelmű, hogy a XIX. század utolsó évtizedeiben, illetve a XX. század elején érvényben lévő vívószokások, szabályok szerint az akkori vívótermekben nem illett támadni az ellenfél lábát. Ugyanakkor a korabeli katonai szabályzatokban szerepelnek ezek a támadások. A 1917-es kiadású lovassági szabályzat említi a csípővonal alatti vágást: „*Mélyen jobbra (balra) -vágj!*”. Mivel történelmi vívás szeretnénk tanulni, ezért fontos megismerni ezeket a támadási lehetőségeket, illetve alkalmazhatóságuk korlátait. Korabeli forrás említi, hogy bár „*szabályszerű vívó ugyan ily <mély> vágást sohasem tesz*”, de egy felkészült vívónak minden típusú támadást tudni kell hárítani. [XM, 114]

Mostantól kezdve *fokozatosan* bővíteni fogjuk az érvényes találati felületet: lehet támadni az ellenfél combját, később a lábszárát, vagy akár lábfejét is. Baranta szablyavívás közben még a lábfej könnyed érintése is pontot jelent a számunkra. Ugyanakkor tisztában kell lenni azzal, hogy egy hasonló erővel bevitt vágás *semmilyen* (!) eredménnyel nem járna, ha az ellenfelünk csizmát viselne. Egy 1658-ban kiadott, német nyelvű vívókönyvben Henning arra figyelmezteti az olvasóit, hogy értelmetlen dolog olyan ellenfél *lábát* támadni, aki magas szárú csizmát visel. Azt írja, hogy semmilyen látható eredményre nem számíthatunk, viszont veszélyesen támadhatóvá válik a fejünk vagy felsőtestünk.

A korabeli szerzők jól tudták, hogy a vastag bőrből készült csizmát átvágni egyáltalán nem könnyű feladat és a mértani törvényszerűségek is az ilyen támadás ellen szólnak. Az utóbbiak igen jól látszanak egy olyan képen [GA, 24. ábra], ahol az akció elején a terc vívóállásban levő ellenfelek kardjának hegye érintkezett (középtávolság). Pontosán kimérhető, hogy bal oldali vívó vonalban tartott pengéjének hegye közelebb van az ellenfél fejéhez, mint a combjához vagy térdéhez. Ugyanez igaz a jobb oldali, tercállásban levő vívóra is. Hasonló megfigyeléseket tehetünk egy másik képen [GA, 46. ábra]. Természetesen erről magunk is meggyőződhetünk: a fejkédet viselő társ feláll fegyvertelen vívóállásba, vele szemben pedig a TT, karddal a kezében. Apró lépésekkel addig közelít az edzőpartneréhez, amíg a vonalban tartott pengéje hegyével el nem éri a társ fejkédjét, utána ebből helyzetből, előrehajlás nélkül, nyújtott karral megpróbálja elérni a társ combját vagy térdét.

Ebből látszik, hogy miért hibás a kezdők jellegzetes próbálkozása, hogy egyenes lábtámadással igyekeznek pontot szerezni. Egy tapasztaltabb vívó ilyenkor nem is alkalmaz pengevédést, csupán kitér a lábvágás elől, közben azonnal visszavág az ellenfél teljesen védtelen fejére. Egy ilyen példa jól illusztrálja, hogy mennyire veszélyes az előkészítés nélkül végzett lábtámadás. Sikeresen támadhatjuk az ellenfelünk lábát, ha pl. hátrál, vagy amikor lélektani tempóban történik a lábvágás. Csellel kombinálva is hatékony lehet egy ilyen akció.

**Belső combvágás:** az edzőtársak felállnak tercállásba, kistávolságra egymástól. A TT a penge hegyét befelé (jobbról balra) és lefelé vezetve megvágja a társ combjának belső részét, valamivel a térd felett. A vágás véghelyzetében a penge majdnem vízszintes, a kéz 4. kézhelyzetben (a Meyer-kör (C) vágása). Egy-két lassúbb combvágás után 2-3 gyorsabb vágás. Ezt követően csere. Középtávolságról már kitöréssel egybekötve végzi a combvágást a TT.

**Külső combvágás:** az edzőtársak felállnak kvart meghívásban, kistávolságra egymástól. A TT a penge hegyét kifelé (balról jobbra) és lefelé vezetve megvágja a társ combjának külső részét, valamivel a térd felett. A vágás véghelyzetében a penge majdnem vízszintes, a kéz 2.

kézhelyzetben (a Meyer-kör (G) vágása). Egy-két lassúbb combvágás után 2-3 gyorsabb vágás. Ezt követően csere. Középtávolságról már kitöréssel egybekötve végzi a combvágást a TT. Teljesen nyilvánvaló, hogy az ellenfél védtelen combját nemcsak ezzel a két vágással - (C) és (G) - lehet támadni, hanem még legalább 5 vágással: (A), (B), (D), (F), (H). Ezeket a vágásokat a penge fokával is elvégezhetjük.

### **Szabadvívás:**

A 30. edzés anyagában részletesen foglalkoztunk a szabadvívással. Azzal lehetne kiegészíteni a szabályokat, hogy az eltalált fél ne csak mutassa a találat helyét, hanem egy hangos „Volt!”<sup>101</sup> kiáltással jelezze a találatot. Korábban csak egy kijelölt sávban folyt a küzdelem, most pedig ki lehet próbálni a térvívást, pl. egy 10 x 10 lépés méretű küzdőtéren. Az elején egy ilyen küzdőtéren is főleg vonali vívás lesz látható, mivel ezt ismerték meg a vívók. Idővel a küzdő feleknek megtapasztalják, hogy milyen érzés tudatosan letérni a vívóvonalról, és használni a térvívás által nyújtott lehetőségeket. Fokozatosan egyre szigorúbb szabályokat kellene alkalmazni az *együttesek* elbírálására: egy tiszta találat után nem indul újra az együttes találatok számolása; egy adott számú együttes - az elején 5 db, később akár már 3 db - után a mérkőzés befejeződik, és döntetlennek lenne nyilvánítva. Idővel, követve a külföldi HEMA-versenyek gyakorlatát, akár büntetőpontokat is fel lehetne számolni egy meghatározott számú együttes elérésekor.

Még mindig nincsenek lábtámadások, hiszen csak most kezdtük el tanulni az ilyen akciókat, meg a velük szembeni védekezés módjait. Bőven elég az a változtatás, hogy már egy küzdőtéren folyik a szabadvívás.

### **Elmélet:**

A szabadvívás elvei

A távolságtartás nagyon fontos kelléke az asszóvívásnak. „...Pontosan ismernünk kell saját mértékeinket (kis-, közép- és nagytávolság)... A távolság tisztánlátása azonban még igen csekély része az önismeretünknek. Jól kell ismernünk technikai készségünket is, tudnunk kell, hogy mi az előnyünk és a hibánk, valamint tudnunk kell mindkettőt elleplezni. Azért mind a kettőt, hogy tudásunkkal ellenfelünket meglepjük... Ebből azonban nem az következik, hogy bátortalan, túl óvatos és előkészítés nélküli akciókkal vezessük be a mérkőzést, sőt ellenkezőleg, a határozott fellépés, biztos állás, erélyes kezdőmozdulatok hatnak sokszor legjobban az ellenfél idegeire. Sokszor, de nem mindig! Azért kell mindenféle tudású és természetű vívóval összemérni erőnket, hogy tapasztalatokat szerezzünk és képesek legyünk a rutin felhasználásával rögtön tisztába jönni ellenfelünk fajtájával. A nyugodt, ravasz és leleményes ellenfelet az erélyes rámenés nem ijeszti meg, tehát ezekkel szemben hasonló óvatossággal és felfanggal kell eljárunk...”

Az ellenfél erényeinek, hibáinak, szokásainak, előnyeinek és tévedéseinek a gyors felismerése és kihasználása legyen tehát minden asszóvívónak első feladata. Bele kell nyugodnunk abba, hogy a tudás nem lehet egészen tökéletes és a legkivételesebb zsenik között is keveseknek adatik meg az emberi tökéletesség legnagyobb fokának az elérése. A vívói jó tulajdonságok és hibák megítélésénél tehát abból kell kiindulni, hogy a tudás és képzettség viszonylagos.” [GE, 243-244]

Amíg a kezdő vívó saját tapasztalatai alapján nem jön rá a „titkokra” addig érdemes követni Gerentsér mester útmutatását: „Asszóvívásunkhoz nem szabad teli aggodalommal fogni. Az

<sup>101</sup> Ezzel jelezték a vívók, hogy eltalálták őket: „...annak, aki taláztatott, ezt hangos "volt" szóval jelenteni <köteles>.” [AR, 207] Abban az időben (1902) volt-versenynek nevezték azt a küzdelmet, amikor számolták az elért találatokat.

*ideges félelem nemcsak lelki, hanem testi erőnket is csökkenti... A hencegés nélküli vidám nyugalom és jókedv megkettőzi tudásunkat és szárnyakat ad pengénknek (...)*

*Ha a vívó olyan ellenféllel áll szemben, akinek nem ismeri még pengejátékát, akkor előbb puhatolódzva kell dolgozni, nehogy csapdába kerüljön s eleinte lehetőleg egyszerű akciókat alkalmazzon, mert így a tempóakciókat kikerülheti.”* A mester továbbá részletezi, hogy miként kell vívni magas vagy alacsony ellenféllel, többnyire védekező vagy támadó vívóval szemben stb. [GE, 246-247]

#### **Vívásbiztonság:**

Lábtámadásokkal az ellenfél combját érdemes megcélozni, hiszen a polifoam réteggel ellátott gyakorlófegyver találata itt nem fájdalmas, viszont tanácsos elkerülni a térd közvetlen és *szándékos* támadását. Az ízületre mért nagy erejű csapás még akkor is kellemetlen, ha ilyen párnázott fegyverrel történik, főleg akkor, ha túl nagy lendülettel viszik be a csapást. A későbbiekben az ellenfél bokájára is érdemes vigyázni. Combra nem szerencsés szúrni, mert még véletlenül a társunk ágyéka felé csúszik a penge hegye. Ha valakinek mégis kedve lenne ilyen akciókkal kísérletezni, akkor jobb, ha a gyakorlás közben a társa herevédőt visel.

**Fontos!**

Érdemes elolvasni a **102.** lábjegyzetet.

## **41. edzés**

**Lábtámadások** (2. rész): belső és külső lábszárvágás; hárítások

**Belső lábszárvágás:** az edzőtársak felállnak tercállásba, kistávolságra egymástól.<sup>102</sup> A TT a penge hegyét befelé (jobbról balra) és lefelé vezetve megvágja a társ lábszárának belső részét, valamivel a térd alatt, anélkül, hogy a támadó felsőteste túlságosan előrehajolna. A vágás kivitelezéséhez bővel elegendő a súlypont kismértékű áthelyezése előre, ekkor a jobb lábszár már nincs függőleges helyzetben, a jobb térd a lábujjak fölé csúszik, a markolat 4. kézhelyzetben. Egy-két lassúbb lábszárvágás után 2-3 gyorsabb vágás, ezt követően csere. A vágást fokkal is végre lehet hajtani, ekkor a markolat 2. kézhelyzetben lesz. Középtávolságról a TT már kitöréssel egybekötve végzi a vágást.

**Külső lábszárvágás:** az edzőtársak felállnak kvart meghívásban, kistávolságra egymástól. A TT a penge hegyét kifelé (balról jobbra) és lefelé vezetve megvágja a társ lábszárának külső részét, valamivel a térd alatt, anélkül, hogy a támadó felsőteste túlságosan előrehajolna. A vágás kivitelezéséhez bővel elegendő a súlypont kismértékű áthelyezése előre, ekkor a jobb lábszár már nincs függőleges helyzetben, a jobb térd a lábujjak fölé csúszik, a markolat 2. kézhelyzetben. Egy-két lassúbb lábszárvágás után 2-3 gyorsabb vágás, ezt követően csere. A vágást fokkal is végre lehet hajtani, ekkor a markolat 4. kézhelyzetben lesz. Középtávolságról a TT már kitöréssel egybekötve végzi a vágást.

A lábra irányuló támadások megismerése után itt az ideje, hogy megtanuljuk hárítani ezeket a vágásokat.

**Lábterc:** ezzel védjük a láb külső oldalára irányuló támadások (külső comb- vagy lábszárvágások). A támadó penge hárításához a védekező leereszti a terc meghívásban levő kardja hegyét, kb. 2-3 cm-re a talajtól. A lábterc értelmezhető egy nagyon mélyen vett szekondvédésként is. A védecsés átlagos végrehelyzetében kardunk a jobb lábunktól jobbra helyezkedik el, karunk lazán van nyújtva, és a támadás erejének függvényében van

<sup>102</sup> Mostanára a próbálkozók 3/4 feladja! Örülök, hogy még velünk vagytok ! (A 40. edzés D-jegyzete.)

megfeszítve, a penge éle rézsútosan előre és kifelé néz, a kéz megközelítőleg 1. kézhelyzetben van.

**Lábkvart:** ezzel védjük a láb belső oldalára irányuló támadások (belső comb- vagy lábszárvágások). A legegyszerűbben úgy tanulható, hogy a kardot, a lábterc pozícióból, átvisszük a jobb lábunk belső oldalára, megtartva a kézhelyzetet és a hegy talaj feletti magasságát. A lábkvart értelmezhető egy nagyon mélyen vett primvédésként is. Gyakorlásként érdemes félkörszerű átmenetek végezni lábtercből lábkvartba és vissza, továbbá normál primvédésből lábkvart és vissza.

Az edzőtársak felállnak tercállásban, középtávolságra egymástól. A társ kitöréssel belső combvágást végez, a TT lábkvarttal hárítja a támadást. 5 vágás után csere. Kvart meghívásból a társ külső combvágást végez, a TT pedig lábterccel védi a támadást. 5 vágás után csere.

**Kitérés lábbal:** ha a megtámadott érzékeli, hogy előkészítés nélküli, egyenes lábtámadás történik, akkor megfelelő vívótávolság esetén a jobb lábával tesz egy fél keresztlépést hátra, kitérve a vágás elől. Ezzel a mozdulattal gyakorlatilag helyben marad, a tapasztalatlan támadó lábvágása pedig célt fog téveszteni. Ha a támadás túl nagy lendülettel, illetve határolás nélkül történik, akkor a támadó kardja jó messze el fog távolodni a vívóvonaltól, közben támadhatóvá válik a felsőteste. A visszatámadásra egy fél keresztlépés vagy kitörés után kerülhet sor. A régi könyvekben - főleg a XIX. sz. első felében - megtalálható a kitéréssel való védekezésnek egy olyan változata is, amikor a megtámadott vívóállásból alapállásba vonul vissza. (Angelo könyvének *Shifting the Leg* ábrája.)

Az edzőtársak felállnak vívóállásba, középtávolságra egymástól. A társ kvart meghívásból kitöréssel külső lábszárvágást végez, a TT fél keresztlépéssel kitér a támadás elől (a jobb lába a bal mögé kerül) és azonnal fejbágással riposztózik. Gyakorolható egy olyan változat is, amikor a TT megvárja, hogy a társ elkezd felállni a kitörésből, és csak ekkor kezdi el a saját kitörését és a fejbágást.

Fontos kipróbálni, hogy mennyivel hatékonyabb egy lábtámadás, ha megfelelően elő van készítve, pl. egy csel segítségével. A vívók felállnak tercállásba, középtávolságra egymástól. A TT kitöréssel fejcsel + külső combvágással támad, a következő gyakorlat során a TT fokkal alsó alkarvágást cselez, majd kitöréssel belső combot vág.

A fél keresztlépéssel végzett, lábtámadás elleni kitérést nemcsak lábvágások ellen lehet alkalmazni. A pengénk vonalba hozásával kombinálva egy érdemes védekezési lehetőséget kapunk, ahonnan igen gyorsan tudunk kitöréssel szűrni. Ilyenkor válik fontossá, hogy a bal sarkunk nincs a vívóvonalon, így a kitérés során csak a bal lábfej vonaláig kell hozni a jobb lábunkat és azonnal kitörni.

Ha elkezdjük már gyakorolni balkezes vívást, akkor arra is érdemes odafigyelni, hogy a fordított vívóállás (g3) ellen intézett (F) vágás hárítására a normál lábkvart nem a leghatékonyabb védelem, próbálkozzunk inkább a kitéréssel. A támadást végző társunk normál vívóállásból végzi a vágást.

Összefoglalva elmondható, hogy nem érdemes túlzásban vinni a lábtámadásokat, ugyanakkor a megfelelő módon előkészített lábvágásaink jól kiegészíthetik az ismertebb támadási változatokat és segítenek abban, hogy meglegjünk az ellenfelünket.

### ***Elmélet(morzsák):***

*„A vívók egymást figyeljék és jóakarattal támogatják, hibáikra egymást figyelmeztessék és általában egymással szemben mindig udvariasak és lovagiasak legyenek.” [GE, 154]*

## 42. edzés

### Meyer vívótípusai

Ha a történelmi kardvívás gyakorlója szeretné jobban megismerni önmaga és a vívótudása objektív korlátait, akkor - még a hagyományőrző versenyeken való indulás előtt - érdemes más vívócsoportokat is felkeresnie. Néhány barátságos küzdelem során fel tudja majd mérni a tényleges tudását, ezután eldöntheti, hogy vállalja-e a további megmérettetést. Egy ilyen látogatás előtt hasznos tudni, hogy körülbelül milyen típusú vívókkal találkozhatunk.

Most egy XVI. századbeli vívómester, Joachim Meyer 1570-ben megjelent könyvében szereplő csoportosítást fogjuk megismerni. Fontos tudni, hogy tanítványai korabeli hosszúkardvívó versenyeken is részt vettek. Tulajdonképpen egyfajta, korai sportvívásként is értelmezhetjük az ilyen rendezvények küzdelmeit. Véleménye szerint négyféle ellenféllel találkozhatunk vívásaink során:

a) „*az agresszív, de nem túlzottan megfontolt vívó*”:

már rögtön a küzdelem elején, azonnal támad; amint az ellenfelük vívótávolságon belülre kerül, igen agresszívan, erőteljesen vág és szúr, ugyanakkor nem figyel oda a védekezésre;

b) „*a valamivel megfontoltabb vívó*”:

némileg visszafogottabban támad, akciói - technikai szempontból - már nem annyira „nyersek”; ha az ellenfél teljesen kivágta magát (nem ért el találatot a támadásával), vagy leeresztette fegyvere hegyét, vagy elhibázta a kötést, akkor azonnal és gyorsan támad a legközelebbi részbe;

c) „*az igazán megfontolt vívó*”:

csak akkor indít egy vágást a kínálkozó részbe, ha biztos abban, hogy *a sikeresen végrehajtott támadás után* úgy tud visszatérni a vágás véghelyzetéből stabil vívóállásba, illetve egy megfelelő háritási helyzetbe, hogy közben *nem kap találatot*; Meyer többnyire ezekkel a vívókkal tud azonosulni, de hozzáteszi, hogy sok minden függ attól, hogy milyen az aktuális ellenfél;

d) „*a bolond*”:

(sokáig) vívóállásban marad és ott várja a másik támadását, a német vívómester meglátása szerint az ilyen ember vagy tapasztalatlan, küzdelmi rutin nélküli kezdő, vagy pont ellenkezőleg, különösen jó képességekkel rendelkező, képzett és tapasztalt vívó, mert máskülönben nem sok sikerre számíthat a küzdelem során, hiszen csak egy *bolond* várja meg az ellenfél támadását.

Összefoglalva: az *a)* csoportba sorolt vívók erőszakosak és némileg képzetlenek, a különösen vad támadásokat részesítik előnyben, a *b)* vívók már művészebb és éberebb vívás művelnek, a *c)* vívók körültekintőek és ravaszak, és végül a *d)* vívók bolondnak látszanak, de egyáltalán nem biztos, hogy azok. Meyer azt ajánlja, hogy egy *igazán sokoldalú* vívónak képesnek kell lennie arra, hogy mind a négy fajta vívói viselkedést meg tudja jeleníteni a küzdelem során: néha erőszakos támadásokkal kell megtéveszteni az ellenfelet, máskor ravasszággal, néha körültekintő megfigyeléssel, és végül azzal, hogy tapasztalatlan vívónak láttassunk magunkat, ezzel álcázva a ténylegesen alkalmazni kívánt támadás fajtáját, teret és időt biztosítva a rések kialakításához, annak érdekében, hogy nagyobb biztonsággal lehessen végrehajtani a támadást.

Meyer természetesen tisztában volt azzal, hogy mindannyian mások és mások vagyunk, más-más stílusban küzdünk, de hangsúlyozta, hogy ideális esetben egy vívónak képesnek kell lennie arra, hogy a körülmények függvényében más és más módon - lásd a fenti felsorolást - tudjon vívni, mindig alkalmazkodva az aktuális ellenfele stílusához.<sup>103</sup>

Hogyan lehet gyakorolni a fenti vívástípusokat? Idővel meg kell találni azokat az edzőpartnereket, akiknél egy adott típus jellemvonásai dominánsan jelentkeznek és velük gyakorolni. Addig is a TT „személyesítheti” meg a négyfajta típust: a) az edzőtársak felállnak, elkezdődik a szabadvívás, a TT igen határozott, sőt agresszív módon támad, amint meglát egy kínálkozó rést, szinte nem is foglalkozik védekezéssel; b) szabadvívás közben a TT már nem annyira agresszív, de amint lát egy fedetlen rést, rögtön támad, nem ügyel arra, hogy vajon a sikeres vágás után mi fog történni, ez különösen azokon a versenyeken fontos, ahol a szabályok nem biztosítanak egyezményes előnyt a támadónak, ahol sokkal lazábban kezelik a kettős találatokat, illetve lehetőséget biztosítanak az utóvágásra; c) a TT egy megfontolt vívó stílusában vív; d) végül a TT csak áll és vár, itt is lehetnek alváltozatok: 1) nem támad, de megfelelően tartja a vívótávolságot, 2) támadás nélkül tartja a távolságot, de aktívan zavarja az ellenfelét, megakadályozza a támadások kibontakozását, 3) nyugodt és tapasztalt vívóként küzd, 4) egy ideges, gyakran lebénuló kezdő vívót személyesít meg.

Meyer *bolond* vívótípusához kapcsolódik egy vívóállás is, nevezetesen az *Alber* állás. A külső szemlélőnek úgy tűnhet, hogy ebben a helyzetben *teljesen védtelen* a küzdő, hiszen úgy áll, hogy a penge hegye legalább a térdéig le van eresztve, miközben a kard a vívóvonal felett helyezkedik el. Ha megfelelő a távolság, akkor ezt az állást akár rövid pihenőkre is fel lehet használni egy hosszabb küzdelem során. Kellő tudatossággal alkalmazva és a távolsággal történő védekezéssel kombinálva ez az állás megfelelő védelmet biztosít, ugyanakkor innen kiindulva meglephető az ellenfelünk. A vívóállás olyan változata is elképzelhető, amikor a kardunk nem pontosan a vívóvonal felett van, hanem attól jobbra vagy balra.

Versenyeken látható olyan meghívás, amikor a vívó szinte a feje felett, vágáshoz készen tartja a kardját vagy olyan kvartszerű meghívásban áll, hogy a fegyveres keze szinte érinti a bal oldalát, miközben a penge szinte vízszintes helyzetben van (barantás *hátsó tartás*). [LI, 86] Ha a vívó jól tartja a távolságot, akkor csak látszólag védtelen ezekben a meghívásokban, ugyanakkor innen igen *erős* vágásokat tud indítani. Gyakorlás közben érdemes kipróbálni ezeket a helyzeteket, főleg olyan szempontból, hogy miként tudjuk háritani az ezekből induló erőteljes támadásokat, illetve milyen visszatámadási lehetőségeket rejtenek ezek a meghívások.

### **Elmélet:**

#### **Tempó (3. rész)**

Több edzés anyagában (4., 9. és 11. edzés) foglalkoztunk már a tempóval, de a téma fontossága kimondottan szükségessé teszi, hogy további részleteket tisztázzunk a tempóval kapcsolatban. Számos egyéb tényező mellett, Ozoray annak tulajdonította a magyar kardvívók több évtizedes sikersorozatát, hogy „...*mi jóval nagyobb fontosságot tulajdonítottunk a tempónak, mint az olaszok, akik a gyorsaságot minden más küzdelmi tényező fölé helyezve, igyekezetüket annak fejlesztésére fordították. Viszont mi, a tempó jelentőségét helyesen megítélve, alkalmazására minden alkalmat megragadtunk, ha kellett, kiharcoltunk. Így folyton fejlesztettük tempóérzékünket és egyre nagyobb gyakorlatra tettünk szert a tempó sikerének kiaknázásában.*” [OZ, 13]

---

<sup>103</sup> Roger Norlingnak a Meyer hosszúkardvívásáról szóló cikksorozat 7. része alapján (www.hroarr.com).

A vívás két főkélléke, a szabatosság és gyorsaság „azonban csak a vívótér, az ellenféltől való távolság leküzdésének mikéntjét határozza meg... Márpedig a vívásban a hangsúly azon van, hogy az akciót „mikor” hajtsuk végre... Azt a pillanatot, amely a vívócselekmény végrehajtására legalkalmasabb: „tempónak” nevezzük. Ebben a pillanatban, tehát a tempóban megfogott vívó, a testi tehetetlenségnek olyan állapotába kerül, amely nemcsak akadályozza, de szinte képtelenné teszi őt a megfelelő ellenakció végrehajtására. Tökéletesen meg van lepve. A meglepetéshez az alapot a legtöbb esetben a megtévesztés adja meg. Ezt... félrevezető mozdulatokkal érhetjük el; ha az ellenfél ezekre valódi... **egész** mozdulatokkal válaszol, megkapjuk a megfelelő tempóalkalmat, azt a pillanatot, amelyben meglephetjük őt. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy ilyen tempóalkalmat leggyakrabban a mozgás pillanatában kaphatunk, vagyis akkor, amikor az ellenfél egy mozdulata megindult, de még nem fejeződött be. Ez kétféle lehet; az egyik, amelyet az ellenfél kezdeményez kellőleg elő nem készített, elnagyolt vagy elhamarkodott mozgással. Pl. nagy, lassú mozgással csinálja pengetámadását, s még nem fejezi be, már kitérő szúrást csinálunk; vagy ugyancsak nagy és lassú mozgással cselez, ebbe feltartó szúrást (...elővágást) csinálhatunk. A másik, amelyet mi kezdeményezünk; pl. erőteljes pengetámadást jelzünk jó második szándékkal, hogy az ellenfél ez elől kitérjen, s mi a kitérő pengét ellenirányú mozdulattal még a kitérés befejezése előtt, mozgó állapotban fogjuk le.” [TG, 83]

Egy gyengébb ellenfelet viszonylag könnyen meg tudunk téveszteni. „Egyenlő erejű ellenfelek azonban, különösen a vívóképesség magas fokán, helyesen érzékelik egymást; megtévesztő mozdulatokra vagy egyáltalán nem, vagy ugyanolyanokkal válaszolnak. Itt már sokkal nehezebb a tempóalkalmaknak nemcsak a megragadása, de még a felismerése is. Erős vívóknál ugyanis nemcsak kevesebb a tempólehetőség, de ennek tünetei is sokkal rejtettebbek... a legtöbb esetben hosszú ideig, rendkívül feszült figyelemmel kell lesni rájuk; felismerésük megfeszítő küzdelem közben szinte lehetetlenül nehéz, megragadásuk pedig, ha már felismertük és megláttuk, - mivel az egész lehetőség csak röpké pillanatig tart, - egyenesen lehetetlen. A meglátott tempóalkalom ugyanis meglátottsága pillanatában már el is múlik. A nehézség éppen abban rejlik, hogy a tempóalkalmat tulajdonképpen nem meglátni, hanem megérezni kell. Ez a megérzési szükségesség az, amely a vívást a művésziesség magaslatára emeli, s a vívónak ez a képessége teszi sokszor lehetővé azt, hogy nála képzettebb ellenféllel szemben is hozzájusson ahhoz az ütemelőnyhöz, amely a találathoz szükséges. Jó tempóalkalmak találhatók olyan ellenfelekkel szemben, akiket a hosszas küzdelem testileg és idegileg már kifárasztott.” [TG, 84] A hamisítatlan lélektani tempóalkalmak megérzését „oktatni nem lehet! Ezzel az érzékeléssel születni kell! A csiszolt technika, a jó mozgáskészség, a ritmusérzék, a fejlett távolságérzék, a taktikai érettség, a küzdőszellem, a gyorsaság, a magabiztosság, a rutin stb. sok mindent pótolhatnak, de az igazi lélektani tempót, amely az ellenfelet szinte lenyűgözi, cselekvésében megbénítja, a nézőt pedig csodálatra készíti, semmi sem helyettesítheti!” [SZ, 84]

### 43. edzés

#### **Lábtámadások (3. rész). Belépés mint védekezés**

A lábtámadás védésének van egy érdekes változata, melyet a baranta stílus gyakorlói szoktak alkalmazni. (Az akció barantás elnevezése *dobott láb*.) Az edzőtársak felállnak vívóállásba, középtávolságnál valamivel távolabb egymástól. A társ egy belső lábszárvágással támad, később a belső combvágást is érdemes kipróbálni. A vágás észlelésekor a TT erőteljesen hátralendíti a bal lábat, a jobb lábával elrugaszkodva legalább egy lábfejnnyit hátraugrik. Miközben a TT bal lába még a levegőben van, illetve a jobb talpával épp talajt fog, felülről megvágja az ellenfele fejét (vállát, karját stb.), aki épp hiába támadja a TT jobb



lábának hűlt helyét. Ez egy elegáns és látványos mozdulat, amivel egyszerre lehet kitérni a lábtámadás elől és bevinni egy szép hárompontos találatot (fejvágás), ha valaki ügyes vívó. Kezdőknek nem ajánlanám, főleg olyanoknak érdemes használni ezt a védést, akik az átlagosnál jobb koordinációs készséggel rendelkeznek.

A *dobott láb* részletesebb leírása: „...*(Vívóállásból) az elől levő láb lendül hátra a hátsó láb helyére, s mintegy kirúgva ér földet. A hátsó láb eközben hátralendül közel vízszintesig. A tekintet eközben végig az ellenfélén van, s a felsőtest kissé előre dől. A mozdulat befejezését követően azonnal leteszi mindkét lábát és felveszi az alaphelyzetet <vívóállás>.*” [LI, 90]

A védésekkel kapcsolatban elmondható, hogy megismertük a helyben, illetve a távolságbontással történő háritási lehetőségeket. Most egy további érdekes változat kerül bemutatásra: a belépéssel történő háritás. Elsősorban vívástechnikai érdekességgként hasznos e változat tanulmányozása. „*Ha előre "belépéssel" háritunk, a pengénkkel kezdjük, a rövid belépést és a stabil helyzetet csak azután vegyük föl. A háritást követő ellenakció (riposzt) végrehajtása miatt az állás föltétlenül kiegyensúlyozott legyen. A belépéses háritások sokkal hatásosabbak, meglepőbbek, egyben lényegesen nehezebb a keresztülvitelük.*” [SZ, 235]

Kosárral nem rendelkező, párnázott gyakorlóeszközöknél előfordul, hogy a fejvágás belépéssel történő háritása közben: *a)* a kézfej elsősor az ellenfél pengéjének az erőével kerül érintkezésbe (sikertelen háritás), *b)* először a két penge erőse találkozik és innen pattan át az alkarra. Ha ellenfelünk középtávolságról hajt végre mellvágást, és ezt belépéssel kvarttal háritjuk, akkor a sikeres véde után, keresztvassal fel lehet tolni az ellenfél pengéjét és egy kötött vágást végezni belső arcra. Hasonlóképpen az oldalvágást is hárithatjuk belépéses tercvédéssel, utána pedig keresztvassal fel lehet tolni az ellenfél pengéjét és egy kötött vágást végezni külső arcra.

Úgy gondolom, hogy Szabó László vívómesternek teljesen igaza van a belépéses változat használhatóságával kapcsolatban, viszont nem szabad elfelejteni, hogy a fenti idézet olimpiai kardvívásra vonatkozik, ahol vívók kezét jól védi a fegyver kosara. Ha az adott gyakorlóeszköznek nincs markolatkosara, akkor nem érdemes erőltetni a belépéses háritásokat, hiszen kezünk könnyen ütközhet az ellenfél kardjának keresztvasával, és fennáll a komolyabb sérülés - akár a *csonttörés!* - veszélye. Érdemes megismerni magát az elvet, megfelelő kontroll mellett, egyezményes gyakorlás közben ki lehet próbálni ezeket a belépéses háritásokat. Szabadvívás során már csak megfelelő védőfelszerelés alkalmazásával, kosárral rendelkező eszköz használatával válnak biztonságossá a belépéssel megvalósított háritások. A helyben történő vagy a távolságbontással kombinált háritások alkalmazásakor sokkal kisebb egy kellemetlen ütközés esélye. Ugyanakkor a belépéssel történő véde számos új lehetőséget biztosít a vívók számára, főleg akkor, ha a szabályok megengedik az ellenfél fegyveres kezének kontrolját a fegyvertelen kezünkkel.

Eddig szabadvívás közben főleg a terc vívóállást használtuk olyan állásként, amiből a leghatékonyabban lehet végrehajtani a támadásokat, illetve amiben a legbiztonságosabban tudtunk védekezni. A terc és a szekond vívóállások mellett érdemes megvizsgálni és kitapasztalni, hogy a szabadvívás során egy adott vívó milyen állásokat (szokatlan meghívásokat) tud hatékonyan alkalmazni.

Rögtön egy „pihenőállás” kerül bemutatásra, amely Alfred Hutton könyvében van megemlítve *resting medium (guard)* néven. Az állások felsorolásakor az angol szerző leír egy *medium guard*-nak nevezett vívóállást, amely se nem terc, se nem kvart meghívás, hanem a kettő közötti helyzet, amiben a penge éle lefelé és a hegye az ellenfél fejvédje felé mutat, miközben az alkar és a markolat a vívóvonal felett van.<sup>104</sup> Ennek a *középállásnak* nevezhető

<sup>104</sup> Korábban már meg lett említve, hogy Gerevich Aladár vagy Kovács Pál egy ehhez hasonló vívóállást is használt. [HG, 39, 57]

meghívásnak van olyan változata is, ami egy hosszabb küzdelem során felhasználható némi pihenésre, főleg akkor, ha az ellenfelünk távolságon kívül van. (Fontos hangsúlyozni, hogy a korabeli vívőeszköz súlya 800-900 g volt.) Ebben a *pihenőállásban* a kardot lazán tartó kezünket egészen addig engedjük le, amíg a markolatgomb a combunkat nem érinti. A penge hegye a vívóvonal felett van, közben ügyeljünk arra, hogy a gyakorlóeszköz hegye nem érintse a talajt.

Az edzőtársak felállnak távolságon kívül (nagy távolság + egy lépés) egymástól. A TT pihenőállásban, a társ előrelép, erre a TT terc vívóállásba helyezkedik. A társ lépés + kitöréssel fej-, mell- vagy oldalvágást végez, a TT csupán hárít. A társ feláll vívóállásba, utána hátralép, a TT szintén hátralép és újra pihenőállásba áll. Néhány vágás után csere. Kipróbálható az a változat, hogy míg a TT pihenőállásban van az edzőtársak folyamatosan előre-hátra mozognak. Érdekes lehet a pihenőállásból történő támadások tesztelése.

### **Elmélet:**

Még az I. rész egyik alfejezetében volt szó arról, hogy a szabadvívás az egész vívás csúcspontja. [GE 233, 242] Először csak az edzőtársainkkal fogunk szabadvívni, utána más vívóirányzatok képviselőivel is érdemes kipróbálni a szabadvívást, végül *hagyományőrző* versenyekre is érdemes elmenni. Ezt a kifejezést minden olyan versenyre használjuk, ami nem az olimpiai víváshoz kapcsolódó rendezvény, vagyis ide soroljuk a fém vagy műanyag vívőeszközökkel lebonyolított HEMA-versenyeket, a fából készült szablyákkal megvívott bajvívásokat (a *Bajvívó Magyarok* vagy a *Szablya Iskolája* versenyei) és a párnázott eszközök alkalmazásával zajló baranta versenyeket.

Mielőtt neveznénk egy versenyre, előtte érdemes alaposan megismerni egy adott hagyományőrző verseny feltételrendszerét. Milyen eszközökkel, védőfelszerelésben, küzdőtéren (a szabadban vagy teremben; hagyományőrző csizmában, sportcipőben, zokniban, netalán mezítláb stb.), rendszerben (közvetlen kieséses, körvívásos, esetleg közvetlen kieséses vegyes rendszerben: először csoportokban körvívás, utána közvetlen kiesés) kerül lebonyolításra a verseny? Mit engednek és mit tiltanak a szabályok; hogyan történik a pontszámítás? Kik lesznek a várható ellenfelek? És még számos hasonló kérdést kell tisztázni ahhoz, hogy felkészülten tudjunk részt venni egy ilyen versenyen. Minden tájékozási lehetőséget érdemes kihasználni: fájlmegosztókra feltöltött videók, versenyekről készült képek, beszámolók stb.

Mivel a fejevéden kívül nem lesz más védőfelszerelésünk, ezért kezdetben csak arra lesz lehetőségünk, hogy baranta szablyavívó versenyeken induljunk.

## **44. edzés**

### ***Szabálytalan vívók* (naturalisták)**

*„Hiába azonban minden szabály és törekvés a durvaság kiirtására, mindig voltak és valószínűleg mindig lesznek ilyen "naturalisták"-nak nevezett vívók, akik nem tisztelik a szabályokat. Minthogy az ellenfeleket nem lehet mindig megválasztani, sőt a jó vívónak éppen arra kell törekednie, hogy mindenféle természetű és modorú vívóval kerüljön össze és gyakorolja magát velük, ajánlatos, hogy néha-néha a verekedő fajtaival is próbálkozzon és megmutassuk, hogy a vívóművészet csakugyan győzedelmeskedik a nyers erő felett...”* [GE, 250]

*„Nem lehetne művészetről beszélni, ha karddal kezünkben csak azért nem bírnánk boldogulni valakivel, aki hasonlóan egy szál karddal áll velünk szemben, mert ez nem vív szabályosan. Különösen áll ez akkor, ha a két vívó éles karddal áll egymással szemben,*

*amikor a kapott vagy adott sebet semmiféle szabályra való hivatkozás nem veheti le.” [AR, 211]*

Gerentsér szerint, mielőtt azzal foglalkoznánk, hogy milyen vívástechnikai eszközöket használjunk a szabályokat kissé „tágabban” értelmező vívókkal szemben, el kell dönteni, hogy *„ellenfelünk a naturalisták mely fajtájához tartozik, vajon vadul verekszik-e, vagy alattomos, óvatos verekedő-e?(...) A vadul verekedő nem ismeri sem a technika, sem az elmélet titkait, vagyis: a fedett támadást, a tempóakciókat, a második szándékot és a tempó csodáit; egyszerűen előrerohan és igyekszik a látható részbe belevágni. Ha tehát ezt teszi, mindenek előtt igyekezzünk őt magunktól távol tartani s minthogy fedetlenül támadott, a karjára irányított elővágásokat minden nehézség nélkül alkalmazhatjuk. Az elővágások után azonban hidegvérrel védjünk, mert egészen bizonyos, hogy az ilyen vívó nem méltányolja az elővágásokat, amelyeket észre sem vesz (...) A menetet tehát csak akkor tekinthetjük befejezettnek és részünkről lezártnak, ha elővágásunk után védünk és lehetőleg még pihenünk is, változtatva a feltűnően finom, érintésszerű vágásokat a "kölcsonkenyér visszajár" alapján álló kemény, megtorló suhintásokkal. Egynéhány ilyen tus után, jóllehet dühe fokozódott, mégis gondolkozóba esik s rohamai ritkulnak (...) közeledésére visszavonulást színlelünk s úgy teszünk, mintha pengével védenénk, s mikor megindul, helyben maradva, egy jól irányított feltartószúrást alkalmazunk (...) Mindent kövessünk el, hogy felső feltartószúrást alkalmazhassunk, mert az ellenfelünket teljesen lefegyverzi.*

*Ne szoruljunk azonban tisztán a védekezésre, mert támadó vívóakcióink lecsökkentése előnyt szerez ellenfelünknek... igyekezzünk mi is támadni. Közelítsük meg rövid, szaggatott előrelépéssel ellenfelünket, állandóan nyugtalanítsuk rövid karvágásokkal s amikor látjuk, hogy kapkodva védeni próbál, egy jó tempót megragadva, adjunk neki egyenes vágást, de úgy, hogy ennek befejezése után gépiesen menjünk védebe (...) Ha olyan helyzetben vagyunk, hogy kizárással hajthatjuk végre a szúrást vagy váltószúrást, ne mulasszuk el a kínálkozó alkalmat.*

*Támadásaink sikere többnyire kettős találatra fogja készíteni ellenfelünket (...) tehát alkalmazzunk második szándékot s jól mutatott áltámadásainkkal ugrassuk ki közbevágását, amelyet azután könnyen védhetünk és pihenőszünetet vehetünk...” [GE, 252]*

*„Vannak óvatos naturalisták, akik alattomos kapkodásukkal azt a benyomást teszik, mintha belénk akarnának harapni, folyton pengénkre és kosarunkra ütögetnek, majd a legkülönbözőbb és leghetetlenebb meghívásokat adják, közben előre-hátra ugrálnak s arra törekednek, hogy idegességük reánk ragadjon s egy cseltámadásban nyilvánuljon meg, amit azután gyors ambóval fogadnak. Az ilyeneket a küzdőtér végére kell szorítani s azután előrenyomulásukat vagy egyenes tempóvágással, vagy pedig a közbevágás utáni pihenőszünettel fejezhetjük be.*

*Ha nincs is a naturalista vívóknak teljes fogalmuk a tempóról, a gyakorlás és a sok verekedés mégis kifejleszt némelyikben bizonyos kezdetleges tempóérzékenységet, de viszont tempóvételeik mindig egyforma és naiv. Így csakhamar kiismerhetjük azt és hasznunkra fordíthatjuk.*

*Röviden összegezve (...) a naturalistákkal való mérkőzésünkénél: 1. tartsunk távolságot; 2. alkalmazzunk gyakran karvágásokat, használjunk egyszerű akciókat és hagyjuk el a kettős vagy több cselt; 3. bízzunk meg jó védésünkben; 4. egyetlen kombinatív munkánk a második szándék legyen; 5. naturalistákkal ne álljunk ki sok találatra, mert a sok között mégis akad 1-2 a mi terhünkre. Okosabb csak néhány találatra menni és abból egyet sem kapni!” [GE, 253]*

*„Mindkét fajta vívó <naturalista> türelmünket szokatlan módon teszi próbára, mindkettő a fej- és mellvédő által védve, a vívószabályokat igyekszik kijátszani, hogy kevés tudása mellett is valami eredményt tudjon felmutatni; és ha nem bír, legalább a vívás tanait akarja ad absurdum vinni. Világos, hogy a küzdelem nem egyenlő, mert az ilyen vívók a nembánomság tetőpontján állnak és az emberi igaz természetet, mely önvédelemre készítet, megtagadják.*

*Kapok, de adok is, én adom a nagyobbat, így okoskodnak. Szóval, nem győzhetjük meg őket: pengénkkel kell a művészet fölényét rajtuk bemutatni.”* [AR, 214]

Ha a Gerentsér által említett típusokat összevetjük a Meyer-féle vívótípusokkal, akkor kiderül, hogy Meyer a) típusa lehetne Gerentsér vadul vagdalkozó naturalistája, a b) típus megközelítőleg Gerentsér óvatos naturalistájának felelne meg, míg a c) és a látszólag bolond d) típus képviselné az ideálisnak tartott, teljesen képzett vívót.

#### **Elmélet(morzsák):**

*„Ne gondolkozzék sokáig, hanem cselekedjék! A vívás nem sakkjáték, csak hasonlít hozzá!”* [GE, 220]

## **45. edzés**

### **Lábtámadások előkészítése. Egyenes lendítések**

Már említettük, hogy a lábtámadásokat csak tempóban érdemes alkalmazni. A támadásra indítására kimondottan alkalmas az az időpont, amikor az ellenfelünk egy csel hatására - mondjuk arcszúrás cselezése - épp elkezdett mozogni. Egy ilyen cselezés különösen hatékony, ha az asszó során az ellenfelünk túl magabiztosan, megfelelő körütekintés nélkül jött előre és „beleszaladt” a vonalban tartott pengébe. A gyakorlófégyver jellege miatt a feje ilyenkor erőteljesen hátrabillen, és az egész akció erősen hat ellenfelünk pszichéjére is. Ha némi kivárás, figyelemelterelés után, egy intenzív és viszonylag mély cselszúrással próbálkozunk, amely a mozdulatlan ellenfél fejevédjétől csupán pár centiméterre áll meg, akkor szinte biztosak lehetünk abban, hogy legalább a fejét - de lehet, hogy az egész felsőtestét - hátra fogja kapni, és egy pillanatra megáll. Ekkor lehet hatékonyan támadni az elől levő alsó végtagot. Az arcszúrás cselezését követően a kard - a talajhoz képest - igen magasan van, az innen indított belső lábszár-vágásnál érdemes ügyelni arra, hogy megfelelő kontrollal történjen az akció, mert ebből a helyzetből már igen erős vágásokat lehet végezni, lendítés nélkül is.

Egy hasonló szituációt elemez Arlow is: szúrás pótlása, olyan párbajoknál, amikor nincs megengedve a szúrás. *„A cselezésnél különösen a felső cselek kivitelénél megmaradhatunk a szúrás mellett. Még ha tudja is az ellenfél, hogy nem fogunk szúrni, ha tudja is, hogy a kardhegy tompa, mégis meglesz a felső szúráscselnek az a majdnem reflex hatása, hogy felszalad a védebe, sőt néha még a szemét is behunyja a támadás előtt.”* [AR, 170]

Az edzőtársak felállnak vívóállásba, középtávolságra egymástól. A társ fej-, mell- vagy oldalvágással támadhat közepes sebességgel, tetszőleges szüneteket tartva a vágások között, miközben a TT csak hárít, de nem támad vissza. Viszont, ha a TT látja, hogy a társ túl sokáig készül egy adott támadásra, akkor közbetámadhat a *testre* irányuló feltartó szúrással. A következő körben, egy ilyen szúrás után, újra a társ támadhat, de a TT közbetámadhat szúrásccsel + combvágás kombinációval. Néhány akció után csere.

### **Lendítések**

Vívástörténeti érdekességgé és pengevezetési gyakorlatként a lendítésekkel is érdemes foglalkozni. A lendítések megítélése a vívással foglalkozó szakirodalomban nem egyértelmű: a régebbi vívómesterek - pl. Arlow (1902) és Gerentsér (1944) - kifejezetten hasznosnak tartották a lendítéseket, viszont Szabó László (1977) már csak említi azokat, helyettük más, speciális pengevezetési gyakorlatokat ajánl: *„Ugyanezt a célt érjük el a kardvívásban az ábrákon látható "nyolclevelű" változattal. Ezt a megoldást használom a sokat vitatott, régi*

*moulinék*<sup>105</sup> helyett!” [SZ, 177] Gerevich (1979) csupán bizonyos lendítési gyakorlatok oktatását tartja helyesnek: „Kifejezetten csak azok megtanítását javasoljuk, amelyek később ténylegesen is felhasználhatók, beépíthetők a technikába. Az ezekből származó kedvező hatást kamatoztatni tudjuk anélkül, hogy a hátrányokkal számolni kellene.” [GA, 62] Tíz évvel később, a Testnevelési Főiskola részére írt tankönyvében Zarándi (1989) megjegyzi: „A lendítések létjogosultságáról sok vita folyt a II. világháború után. A szerzők nagy többsége tanítása ellen foglal állást: legfőbb ellenérv, hogy hozzászoktat a visszaemeléshez. Harminchat éves gyakorlatom ideje alatt kipróbáltam a lendítésekkel és anélkül oktatni. Tény, hogy lendítésekkel dolgozó tanítványaim valamivel hamarabb vezették a kardot, és a szekond háritásuk is határozottabb volt. Meggyőződésem azonban, hogy e nélkül is lehet szabatos pengevezetésű vívót nevelni... A vívómester kelléktárában ma már a lendítések csak ajánlott gyakorlatként szerepelnek.” [ZA, 45]

„A lendítések oktatása ellen sok érv szól. Sokan nemcsak haszontalan időpocsékolásnak tekintik (lendítések nélkül is szert tehetünk biztos technikai tudásra, szabatos pengevezetésre), hanem egyenesen károsnak is tartják. (Legfőbb ellenérv, hogy a vívók éppen rajtuk keresztül szoknak hozzá a visszaemelt mozdulatokhoz.)” [GA, 62] Az 1869-ben megjelent könyvében „Radaelli hirdette először, hogy a csukóból végrehajtott vágások nincsenek a vívó teljes uralma alatt, mert a csukló minden irányba mozog s a megkezdett vágás (különösen, ha a kard nehéz) irányát könnyen elveszítheti vagy lapra fordul. Maga a vágás sem fékezhető vagy állítható meg, ha a pillanatnyi helyzet azt követeli (...) Ezzel szemben az alsókar csak egy irányban mozgatható: befelé a hüvelykujj irányában hajlítható és kifelé a kisujj felé nyújtható. Ezt a mozgást egy kis gyakorlattal uralmunk alá hajthatjuk és azzal mindig fékezhethetjük vagy megállíthatjuk a mozdulatot. A kard irányváltoztatása azáltal történik, hogy az alsókart hossz tengelye körül” az adott mozdulathoz szükséges mértékben elforgatjuk. „Az alsókar erősebb és munkabíróbb is, mint a csukló, ennél fogva könnyebben és gyorsabban végezheti el a mozgásokat.” [GE, 60] Azonban ez nem jelenti azt, „hogy a csukló teljesen használaton kívül helyeztessék..., hanem csupán azt, hogy az alapiskola az alkar mozgására és a felkar forgására van alapítva.” [AR, 20]

A fenti véleményeket összegezve úgy látom, hogy érdemes megtanulni néhány lendítést, főleg akkor, ha figyelembe vesszük a történelmi vívás sajátosságait. Az itt használt vívókard legalább kétszer nehezebb, mint az olimpiai eszköz. (Az átlagosan ~350 g súlyú olimpiai karddal szemben egy történelmi vívóeszköz 550-800 g.) Az sem mellékes, hogy történelmi vívásban sokkal fontosabb, hogy a találat a gyakorlófégyver élével s ne annak lapjával történjen. A lendítések hasznosak lehetnek a precíz pengevezetés, illetve a megfelelő kontroll elsajátítása szempontjából is.<sup>106</sup> Továbbá jól használhatók önálló gyakorláshoz, sőt csuklóerősítő célgyimnasztikaként sem haszontalan. Próbáljuk ki!

„A lendítések tulajdonképpen nagyított vágások és gyakorlatai arra valók, hogy a kezdő vívó megszerezze a kardvezetés biztonságát, gyorsaságát és könnyűségét; megerősítse a karnak ama izmait, amelyek a kard vezetésénél és irányításánál közreműködnek; beidegezze azokat a mozdulatokat, amelyek a kardvívásnál használatosak.” [GE, 63] Kizárólag a vágási lendítésekkel kívánunk foglalkozni, ugyanakkor érdemes tudni, hogy léteznek háritási lendítések is. [GE, 82] A vágási lendítéseket kétféleképpen lehet végrehajtani: egyenesen (röviden) vagy körszerűen, innen származik a gyakorlatok megnevezése - rövid (egyenes, egyszerű), illetve körszerű lendítések (ívlendítések).

Általános észrevételek a lendítési gyakorlatok végrehajtásához

„A lendítési gyakorlatoknál a csuklót tehát mereven kell tartani és a következőkre ügyelni:

<sup>105</sup> *Moulinées* (francia, tsz), *molinelli* (olasz, tsz) = lendítések.

<sup>106</sup> Kontroll alatt a támadás erejének tudatos korlátozását értjük a találatbevitel során.

1) A kardot az egész mozgás alatt szabályszerűen kell fogni. A tartás könnyed legyen, az ujjak nyomása a vágás, illetve a védés utolsó pillanatában legyen a legerősebb. A mozdulat vége, mely a vágást jelképezi, úgy legyen befejezve, hogy az alkarnek könyökizületben beálló fékezése éppen a kellő helyen, azaz képzelt ellenfelünk testének érintésekor történjék.

2) A test mozdulatlan, úgyszintén a könnyedén szabadon tartott jobb váll is, a váll izmainak nem szabad megfeszülniük... A kard minden gyakorlat alatt mintegy össze van forrva az alkarral”, maradjon meg a penge és az alkar közötti tompa szög. [AR, 21] Ennek mértéke megfelel egy átlagos tisztelgés vagy fejvágás során látható szögnek.

„3) A karmozgásnak ingaszerűen kell megtörténnie, az alsó kart mintegy a kard súlya viszi előre, lehetőleg kis erőfeszítéssel és csupán azoknak az izmoknak a közreműködésével, melyekre feltétlenül szükség van. A mozdulat vége felé fokozatosan gyorsuljon.” [AR, 22] A 2) pontban meg lett említve, hogy a jobb váll nem mozdul el, a jobb könyök helyzete sem változik (a talajon lévő vívóvonal felett marad, a felkar vízszintes). A bal kéz lazán támaszkodik a bal csípőre. Fontos tudatosítani, hogy „a mozdulat első fele a vágás előkészületi része, ezért ezt a vívók ne végezzék túl dinamikusan. A második rész, a tényleges vágás azonban legyen annál lendületesebb, egyre gyorsuló tendenciájú” és a véghelyzetben a vágást meg kell „fogni”, még akkor is, ha csak képzeletbeli ellenfélre történik a vágás. [GA, 64]

„A kar hajlítás-nyújtás eme gyakorlatai által megszokjuk, hogy mindig csak... a mozgást kiváltó izmok... dolgoznak egyszerre. A merevség ezáltal megszűnik, mert az ellentétes izmok... működését kiküszöböljük s így a gyorsaság, valamint a könnyedség fokozódik és sok erőt takarítunk meg. A váll előrenyújtását nagyon ajánlatos kard nélkül is gyakorolni. Alapállás helyzetben vonalba emeljük a karunkat és azt nyújtogatjuk előre, mintha valamit el akarnánk érni. A váll leeresztendő.” [GE, 66]

#### Egyenes lendítés a fejre

A TT feláll alapállásba, kardját felső vonalban tartja, ökle ekkor második kézhelyzetben van, a gyakorlat végrehajtásához öklét harmadik kézhelyzetben fordítja, könyökből úgy mozgatja alkarját, hogy az függőleges legyen. (Ez gyakorlatilag a visszaemelés mozdulata és a lendítés előkészületi része, amit nem szükséges túl gyorsan végezni.) Ebből a helyzetből a képzeletbeli ellenfél feje felé kell végezni egy dinamikus vágás, úgyelve arra, hogy a nehezebb gyakorló miatt ne terheljük túl a könyökizületet. A nyújtás alatt a könyököt egy kissé süllyeszteni kell, hogy a vágás nem olyan legyen, mintha fentről esne le. [GE, 68] „A mozdulat nagyjából a kvintből végrehajtott fejrípózt képét idézi.” [GA, 63] Érdekes megfigyelni, hogy mind Arlow, mind pedig Gerentsér könyvében a visszaemelés sokkal nagyobb - a markolat egészen a jobb fül mellé kerül az előkészületi rész során -, mint a modern változat esetében.

#### Egyenes lendítés az oldalra

A TT feláll alapállásba, felső vonalból, a kézhelyzet módosítása nélkül, mozdulatlan könyök mellett derékszögben maga felé hajlítja az alkarját, úgy, hogy az előkészítő rész véghelyzetében az ökle valamivel a könyökmagasság alá kerül, majd változatlan éltartás mellett az ellenfél oldalára, kb. a hónalj magasságába lendíti. „A mozdulat nagyjából a terc meghívásból, illetve tercállásból végrehajtott oldalvágás... felnagyított útját követi.” [GA, 63]

#### Egyenes lendítés a mellre

A TT feláll alapállásba, kardját felső vonalban tartja, a gyakorlat végrehajtásához öklét harmadik és negyedik kézhelyzet közötti pozícióba (3/4) fordítja, visszaemeli alkarját, mint a fejvágási lendítésnél, aztán innen végez egy dinamikus mellvágás. A TT külön-külön bemutatja a lendítéseket, utána a társ hajt végre pár lendítést, miközben a TT ügyel a

gyakorlat helyes végrehajtására. Utána önállóan végeznek 5-10 db lendítést fejre, mellre, és végül oldalra. A lendítéseket vívóállásban is lehet gyakorolni, illetve vívóállásból kitöréssel is végezhetünk párat. További gyakorlási lehetőségek: lendítések a levegőben (képzeletbeli ellenfél ellen), fallal szemben, félig töltött műanyag palackra. Idővel megtanulható, hogy egy gyors lendítés után is a kardunk pengéje 1-2 cm meg tud állni a megtámadott felülettől, ezzel biztosítva a vágások feletti kontroll megfelelő szintjén.

Idővel kombinálni is lehet a lendítéseket: fent-lent, lent-fent, egyik oldal, rögtön utána másik oldal, távolabbi vagy közelebbi célpontok támadása. Fontos, hogy akcióink változatos módon történjenek: a felsőtestre cselezünk és lent végezzük a tényleges támadást, mint a fenti példában, vagy lent cselezünk, utána a felsőtestre irányul a tényleges akciónk. A támadás során véletlenszerűen válasszuk ki a tervezett akció szintjét, oldalát, ezzel is nehezebbé téve ellenfelünk életét. Később oldalmozgással is tudjuk majd kombinálni a támadásainkkal.

A lendítésekkel kapcsolatos elméleti vita frappáns összefoglalása megtalálható Ozoray könyvében (1958): *„Célszerű-e nekünk, az olasz kardvívást legyőző, a kardvívás világhegemóniát kivívó magyar kardiskolának elsajátítására azokat az előkészítő gyakorlatokat alkalmaznunk, amelyek szöges ellentétben állnak a mi módszerünkkel?... Nem okszerű eleinte olyan mozdulatoknak a beidegzésig menő, sok időt és fáradságot követelő gyakorlatoknak a tanítványokkal való végeztetése, amelyekről később, még több fáradsággal és időpazarlással le kell szoktatnunk őket. Nem is beszélve arról, hogy ez az igyekezet a legtöbb esetben nem jár kellő eredménnyel.”* [OZ, 88]

## 46. edzés

### **Körszerű lendítések. Balkezes vívók**

Könyvében Gerentsér megjegyzi, hogy az ívlendítések (körszerű lendítések) már nagyon hasonlítanak valódi kardmozgásokra, amely során a penge gyakran egy ív mentén mozog. *„Végrehajtásuknál - eltérően az egyenes lendítéstől - a hajlításból a nyújtásba való átmenetnél egy pillanatra sem állunk meg, hanem az egész mozdulatot folyamatosan végezzük el.”* [GE, 71]

Körszerű lendítés a fejre (más néven belső lendítés)

*„Alapállásból, felső vonalból a kardot az első kézhelyzetbe fordítjuk. Innen a penge fokának irányába hajlítva könyökünket, a kardot a mell előtt, megközelítőleg a vívóvonallal párhuzamosan körív mentén könyökből egy teljes kört írva le a képzeletbeli ellenfél fele irányába lendítjük. A mozdulat hasonlít a prím parádból indított fejriposzthoz.”* [GA, 63]

Körszerű lendítés a külső arcra

*„Kiindulás: kard a vonalban. A hajlításnál egy egészen lapos, lefelé hajló ívet írunk le s azután a pengét a mell és a bal váll mellett erős ívben felemelve, kb. a nyak magasságában előrevisszük, vagyis karunkkal hajlításból átmegyünk nyújtásba; a nyújtási mozdulat már egyenes... A csukló mozdulatlan marad.”* [GE, 73]

Körszerű lendítés az oldalra

*„Belső lendítés az oldalra: alapállásból felfelé kezdődő körívvel, lendítsük a kardot könyökből a bal mell elé úgy, hogy a fokél a bal csípőhöz támaszkodjék, innen az él irányába lendítsük tovább a képzelt ellenfél oldalára. Befejezésnél a kard kb. második kézhelyzetbe kerül (éle itt kissé felfelé néz, a kosár felső szegélye a jobb váll magasságában áll).”* [ZA, 47] Egy másik leírás szerint: *„Belső lendítés az oldalba. Alapállásból kiindulva a kardot az alkarral (hegyével magam felé emelve) az arc, bal váll és bal csípő mellett elhaladva úgy*

*lendítem ívben előre föl, hogy utána a kar nyújtva a kosár fölső szélé a vállal egy magasságban... álljon.” [LE, 6]*

A lendítés gyakorlásakor nem szükséges ennyire meghajlítani a karunkat: bőven elég, ha a mozdulat során az al- és a felkar közötti szög nem haladja meg a 90°-t.

*„Állandóan ügyeljünk vállunk lazaságára, valamint arra is, hogy a vágások befejezése után vállunkkal kinyúljunk. A csukló eleinte itt sem mozog, hanem rögzítve van. Később, amikor már a kardvezetésben biztosak vagyunk, a vágás végén csuklónkat egy kissé utána engedhetjük a vágásnak, a hüvelykujj-kisujj síkjában (más irányban a csuklónak nem is szabad mozognia), de ismétlem, csak nagyon kis mértékben, mert különben a vége csuklózás lesz és a kardvezetés biztonságát elveszítjük.” [GE, 76]*

### *Mérkőzés balkezes ellenféllel*

Itt az olyan ellenfelekkel való vívásra gondolunk, aki vagy született balkezesek, vagy akiket egy adott szabályrendszer - pl. a baranta szabályvívás - kényszerít arra, hogy a nem domináns kezükkel vívjanak. A 20. edzés anyagában már részletesen megvitattuk, hogy miért érdemes megtanulni vívni a másik kezünkkel. Most további két szemponttal is kiegészíthetjük az akkor elmondottakat: *a)* miközben tanulunk vívni a másik kezünkkel, jobban megérthetjük, hogy miként küzdhetünk hatékonyabban egy balkezes ellenféllel szemben; *b)* legalább alapszinten állandó lehetőséget biztosítunk az edzőtársunknak, hogy balkezes vívóval gyakoroljon, így versenyen egy ilyen ellenfél ne tudja őt meglepni szokatlan vívóállásával és mozgásával.

A 21. edzés óta - szinte minden edzésen - a bal kezünkkel is használjuk a kardot, elsősorban a fordított felállásból történő hárítást megpróbáljuk megszokni. Az egész inkább a túlterhelt jobb végtag pihentetése miatt történik. Eddigi szabadvívásaink során csak részben alkalmaztuk a baranta versenyszabályait: egy tiszta kéztalálatkor nem kellett átvenni a másik kézbe a gyakorlófégyvert (30. edzés); 2 db tiszta kéztalálat a küzdelem elvesztését jelentette, de az első kéztalálat után nem kellett a másik kézzel folytatni a küzdelmet (40. edzés). Nagy valószínűséggel most már egész elfogadhatóan tudunk vívni a nem domináns kezünkkel. Lassan a szabadvívás körülményei között is érdemes kipróbálni a kézcserére vonatkozó baranta szabályt. Ugyanakkor itt az ideje, hogy megismerjük: miként vélekedtek vívómestereink a balkezes vívókkal történő mérkőzés sajátosságairól.

Talán nem haszontalan újra felidézni Gerentsér véleményét kétkezességről: *„Akik a kétkezességre való nevelés lehetőségében hisznek, abból a hibás tételből indulnak ki, hogy a két kéz fejlettsége közti különbség gyakorlással eltüntethető (...) Ismerve a jobbkezesség, illetve a balkezesség élettani lényegét, nyilvánvaló, hogy a testnevelésnek nem lehet és nem is szabad kétkezességre törekednie, mert minden, ami természetellenes, ellentétben van a testnevelés ideáljával is s mivel az ember féloldalasnak van teremtve, nem lehet célunk e polarizáltság megszüntetése.”*

A BEAC fővívómestere így folytatja: *„Kétségtelen, hogy a jobbkezes vívó balkezes ellenféllel szemben valamivel nehezebb helyzetben van már a szokatlanság miatt is, amit az is fokoz, hogy viszont a balkezes inkább van szokva jobbkezeshez s így ő jár jobban, mert neki a jobbkezes vívóval való vívás a megszokott. Ez a nehézség a törvívásban jóval nagyobb, mint a kardnál, amelynél legfeljebb a rések tolódnak el, de maguk a mozdulatok nem sokat változnak.*

*Rögtön a felállásnál észlelhető, hogy a balkezesnél ott van az oldal, ahol a jobbkezesnél a has és fordítva, így a hasvágások (traverzonék) a balkezesnél oldalvágások lesznek. Minthogy majdnem minden jobbkezes megszokta hasonló ellenfelével szemben a külső oldal támadását, a balkezessel szemben is ezt használja, azért a legtöbb balkezes vívó a belső oldalát - különösen a mellét és hasát - igen jól védi. Ezért tanácsos a balkezes ellenfelet a külső oldalán támadni, még pedig külső kart és arcot vágni. Ezekkel a vágásokkal könnyen*



hozzáférhetünk és a balkezes határozottan nehézséggel küzd ezek védésénél már azért is, mert e résekre irányuló vágásokat ugyanazzal a mozdulattal kell kezdeni és a kardnak az utolsó pillanatban is más irány adható. Ennek ellensúlyozására a balkezes vívó nem is igen használja a szekondvédést, hanem rendszeren mély tercet alkalmaz, hogy lehetőleg az összes külső rést takarja. Ebből a belső támadások védéséhez kvartba megy át, így... a balkezes vívó... rendszerint kvart-terc védéssel fedi magát. Ebből az következik, hogy gyakran marad a feje védtelen, és így tehát igen ajánlatos az egyenes támadásokat a fejre irányítani, a csel- és pengetámadások befejezését a fejen végezni.

A szúrások alkalmazása jóval szokatlanabb és keresztülvitele technikailag is nehezebb a balkezesekkel szemben, azért ezeket csak igen nagy gyakorlat után alkalmazzuk.” Ugyanakkor a szúrások gyakorlását se hanyagoljuk. „Nem szabad az ellenfélnek előnyt nyújtani azzal, hogy akcióiknak egy részét kikapcsoljuk a támadásainkból s vívóeszközeink tárházából egy jelentős részt nem veszünk igénybe.

Minthogy a balkezes a külső kart kevésbé tudja védeni (különösen, ha fokkal vágunk), az elővágásokat is főleg a külső karra alkalmazzuk s ezek - akár szekond-, akár tercállásból kiindulva - igen gyakran sikerülnek.” Ebből nem következik, hogy belső felső vagy alsó elővágást soha nem szabad használni, sőt ellenkezőleg folyton változtatni kell a támadásainkat.

„Ha balkezes ellenfelünk a belső vágásainkat prímmel védi - a jobbkezesekkel megszokott oldallendítéssel, amelyet itt mélyebben vehetünk - igen könnyen alájuthatunk a prim védésének s a balkezes ekkor csak egy gyors kvartvédéssel segíthet magán, ha ugyan el nem késett már. Ezért szeretik a balkezesek kvarttal védeni belső réseiket, mert akkor nincsenek kitéve hasonló eseteknek.

Az elütések használata a balkezesekkel szemben is szokásos. A különbség a kettő között főleg abból áll, hogy a balkezesnél a penge foka ott van, ahol a jobbkezesnél az éle. Sok eredménnyel lehet alkalmazni a váltóbattutákat <váltóütéseket>, kötéssel kezdve a támadást, vagy szekondból (kvartból) indulva belső elütéssel az ellenfél tercállására.”

A fenti fejtegetések fordítva is igazak, tehát „...balkezesekkel szemben ne védekezzünk a rendes prim-szekond védőrendszerrel, hanem inkább kvart-terccel, de nagyon ügyeljünk a külső résekre és főleg a fejre, mint a legkönnyebben hozzáférhető testrészekre. ...Ajánlatos, hogy sokat gyakoroljunk magunkat balkezesekkel is s a tapasztalat legjobban hozzájuttatja a jobbkezeset ahhoz a rutinhoz, amely a balkezes vívóval szemben legjobban megfelelő magatartás elsajátításához vezet.” [GE, 255-257]

Ozoraynál is hasonló ajánlásokat találunk: „...Azokat az akciókat kell alkalmaznunk, amelyekhez ő a jobbkezesestől nincs szokva... Ezek a balkezesnek a külső arca, a külső karja és az oldala. Itt kell őt megfognunk. Ezt a taktikánkat azonban úgy kell megoldanunk, hogy ellenfelünk rá ne jöjjön.” Valamint kiemeli, hogy „...a balkezes vívónak épp olyan szokatlan és hátrányt jelentő a balkezes vívóval szemben állni, mint a jobbkezesnek, mert ő is ritkán kerül vele össze.” [OZ, 235]

Gerentsér mester nagyon részletes megfogalmazza azokat a szempontokat, melyeket figyelembe kell venni a balkezes vívóval folytatott küzdelem során. Ahhoz, hogy szabadvívás közben tudjuk alkalmazni ezeket a szabályokat, rá kell vezetni edzőtársunkat arra, hogy mennyire hasznos a bal kézzel történő vívás. Lesznek olyan partnereink, akik ösztönösen jól használják majd a bal kezüket, de inkább arra számítsunk, hogy az edzőtársaink többségét csak fokozatosan tudjuk elvezetni a balkezes vívás világába. Próbáljuk megtalálni a született balkezes edzőtársakat, mert csak velük tudjuk magas szinten gyakorolni a szabadvívás ezen változatát. Egy balkezessel szembeni vívás csak olyan mértékben jelent szokatlan, fonák helyzetet a jobbkezes vívó számára, amilyen mértékben „neki alkalma van vagy nincs balkezes vívóval gyakorolni, illetve versenyezni.” [OZ, 234]

## 47. edzés

### A védekezés fontossága

„Azt a taktikai elvet, hogy a legjobb véde a támadás, a vívásnál is szokták hangoztatni. Alkalmazása azonban nem mindig lehetséges. Ha oly ellenféllel állunk szemben, aki maga is erősen támad és ennek dacára a fenti elvet követjük, akkor az együttes találatoknak és a kettős találatoknak egész sora keletkezik s a szabályos vívásból kölcsönös ütlegetés és kaszabolás lesz. Aki tehát azt akarja, hogy a támadásra alkalmas pillanat előkészítése és a támadás végrehajtása jól sikerüljön, annak elsősorban a biztos és az ellenfelet szinte lenyűgöző védelmi képességet kell elsajátítania. Igaz, hogy a pengével való véde nem könnyű dolog, viszont közel sem olyan nehéz, mint ahogy a vívók azt általában hiszik. Már maga a jó távolságtartás, az ellenfél offenzív távolságának állandó, éber figyelése, a folytonos pengejáték, amellyel ellenfelünket úgyszólván pillanatról-pillanatra zavarhatjuk, - nagy segítségre van a védekezésben, mert ellenfelünk egyrészt nagy távolságból kénytelen támadni, másrészt pedig a pengehelyzetnek az állandó változtatása megakadályozza őt a tempó helyes eltalálásában és zavarja tervei előkészítésében. A támadás így tehát csak igen ritkán megy végbe jó időben és teljes erővel, amely két tényező találkozása a védelmet majdnem lehetetlenné tenné.” [GE, 190]

„A véde begyakorlását a falnál kell kezdeni, eleinte egyezményes gyakorlatok formájában. Az első lépés az egyenes vágások és szúrások védelme. Ha ez jól megy, helyzetünket nehezíthetjük azzal, hogy nagyobb meghívást veszünk és közelebből próbáljuk a védeket keresztülvinni. Ha az egyenes támadások védelmei biztosak, áttérhetünk az egyes cseltámadások védelmére, de olyképpen, hogy amennyiben a cselt nem védjük, az ellenfélnek joga van azt beadni. Ezáltal hozzászokunk ahhoz, hogy a cselre is a megfelelő százalékban reagáljunk s álvédésünk alkalmazásával megtanuljuk az ellenfél félrevezetését. Azután következnek a két- és többcseles támadások védelmei nagytávolságról.

Aki „nagy” vívó akar lenni, ... a konvencionális gyakorlatok mellett úgyszólván naponta kell gyakorolnia a védeket a falnál.” [GE, 192]

A cseles támadások védelmével kapcsolatban érdemes megszívlelni Ozoray mester tanácsait: „Ha helyben akarjuk a cseles, főképpen a kettős, sőt a többes cseles támadást hárítani, azzal úgyszólván ellensúlyozhatatlan előnyt nyújtunk a támadónak, mert az ilyenkor cseleit és a valódi vágását (szúrását) is olyan közvetlen közelségben végezheti, amelyről azokat megghiúsítani majdnem lehetetlen, különösen ha tempótámadásról van szó.” [OZ, 173] A leghatékonyabban a távolság folytonos fenntartásával és a látszat-hárítások alkalmazásával tudjuk védeni a cseles akciókat. „Ez abból áll, hogy kezdetben nem reagálunk a cselekre semmilyen hárító mozdulattal, ha azonban a távolságtartás ellenére az ellenfél veszélyes közelségünkbe kerül, a befejező vágásra (szúrásra) irányuló hárításunk előtt, a találatnál fenyegető rés biztosítására, kisebb-nagyobb mérvű hárítással reagálunk.” A hárítás még azzal is megkönnyíthető, hogy állandóan közbetámadásokkal fenyegetjük az ellenfelünket. [OZ, 173]

Általánosságban a következő elveket kell alkalmazni a hárítások során: a) mindig a penge erős részével és az élével kell végezni; b) csak a szükséges mértékben, határolva kell védeni: a túl nagy hárítások energia- és időpazarlást jelentenek, a szükségesnél kisebb hárítások pedig nem védenek a támadás ellen, még akkor sem, ha időben történnek; c) se túl korán, se túl későn nem szabad hárítani, a korai hárítás alkalmat nyújt a véde megkerülésére és tempóakció kivitelére; d) legyen robbanékony, hisz így nehezíti a kerülést, rombolja a támadást és gyorsabbá teszi a riposztot; e) ne dőljünk hátra, mert így nem tudjuk majd kihasználni a hárítás révén elért kedvező helyzetet; ha szükséges, akkor egy kis hátralépéssel kapcsoljuk össze; f) nagy hiba, ha a váll merevítésével, emelésével végezzük a hárítást, mert a görcsösen feszülő vállizmok gátolják a gyors és szabatos pengevezetést és korai fáradáshoz

vezetnek; g) szabályos vívóállásban történjen a védés, mert ekkor nyújtjuk a legkisebb célpontot, illetve a legkisebb háritó mozdulatokkal tudjuk védeni a támadásokat; h) igyekezzünk változatosan, kiismerhetetlen módon védekezni. [OZ, 130]

## 48. edzés

### *Ívesebb szablyák használata*

Az olimpiai kardvívás eszköze szinte teljesen egyenes, az Ars Ensis egykezes kardja (PK-8) úgyszintén. A régészeti leletként előkerült honfoglalás kori szablyák között vannak olyanok fegyverek, melyeknek alig van íve, néha csak a szablyamarkolat különbözteti meg őket az egyenes kardtól.<sup>107</sup> A XIX. századbeli szablyákon is általában 2-3 cm ívmagasság mérhető, természetesen vannak olyan jurátus szablyák, amelyek ettől sokkal ívesebbek. A Radaelli tanítvány Del Frate könyvében (1868) szereplő rajz - *Fig. N. 50, Modello di Sciabola per la Scherma* - alapján kb. 20 mm-es ívmagasság mérhető.

A történelmi szablyahasználat iránt fogékony vívók számára érdekes lehet megismerni az átlagosnál íveltebb - ívmagasság 4-5+ cm - szablyák lehetőségeit. Egy ilyen párnázott eszközzel már nem olyan könnyű pontosan szúrni. Cserébe a nagyobb ív lehetőséget ad arra, hogy szokatlan szögből végrehajtott támadásokat alkalmazzunk.

Az edzőtársak felállnak vívóállásba, középtávolságra egymástól. A társ kvart meghívásban várja a támadást, a TT kitöréssel oldalvágást végez, a társ ezt tercvédéssel háritja. Megtartva a pengék közötti érintkezést a TT 2. kézhelyzetből átfordítja a pengét 3. és 4. közötti kézhelyzetbe, egy tolt vágással megérintve az ellenfél arcát vagy mellkasát. Néhány támadás után csere.

Marad a középtávolság, de a társ terc meghívásban várja az ellenfél akcióját. A TT mellvágással támad, a társ kvartvédéssel hárit. A védés pillanatában a TT 4. kézhelyzetből átfordítja a pengét 2. és 3. közötti kézhelyzetbe, egy tolt vágással vagy szúrászerű mozdulattal megérinti ellenfelét. Néhány támadás után csere. Hasonló pengemozdulatokat lehet végezni kvintvédés vagy akár lábkvart után is. A modern kardvívás nem nevesíti a kvintháritás ellen alkalmazott mozdulatot, talán *csapott szúrásnak* lehetne nevezni. A támadás véghelyzete hasonlít a fokkal végzett fejevágásra. [AR, 52] Érdekes szúrás végezhető ívesebb vívóeszközzel, amikor 3. kézhelyzetből indul a fejre irányuló szúrás, közben pedig 1. kézhelyzetbe forgatjuk a kardunkat és így fejezzük be a támadásunkat.

### *Elmélet:*

A technikai elemek csiszolása mellett egyre fontosabbá válik a vívó taktikai ismereteinek a fejlesztése. „A következő gyakorlási fázisban már az előkészítés is, az ellenfél terveinek kifürkészése, számításba vétele is szerepet kap. A fokozatosság azt jelenti, hogy először” a társ az alkalmazkodó, s a TT az előkészítő. „Az itt szerzett tapasztalatok birtokában létrejöhet a szerepcsere, amikor már” a társ lesz a kezdeményező. Mindkét változatnál a TT „először a naiv ellenfél szerepében, majd az okos, a ravasz képében mutatkozzon meg.” [SZ, 252] Erről Szabó László könyvben több oldalas, példákkal jól illusztrált, részletes leírást talál az érdeklődő. [SZ, 252-257]

<sup>107</sup> Lásd pl. a Káros-Eperjesszög honfoglalás kori temető II/11. sírjában talált szablyát (1-2 cm ívmagasság).

## 49. edzés

### Vívástechnikai csemegék

Lassan a tervezett tananyag végére érünk. Mostanára a szorgalmas gyakorló kezd már érteni a vívás alapjait és fokozatosan önállóan tudja folytatni a tanulmányait. Ebben a részben az egykezes kardon vagy szablyán túli lehetőségek kerülnek bemutatásra. A történelmi vívás számos érdekességet tartogat a számunkra, ilyen a kard és a háritótőr együttes alkalmazása, a kard és az ökölpajzs (köpeny stb.) együttes használata, vagy a két egyforma karddal történő vívás. Említhetnénk még a lándzsavívást vagy a lovagi hosszúkardot, mely vívásformáknál már mindkét kezünkre szükség lesz a gyakorlóeszköz irányításához. Természetesen nem kötelező ezen lehetőségek kipróbálása, ugyanakkor számos érdekes törvényszerűséget lehet tanulmányozni az ilyen eszközök segítségével. A vívástechnikai csemegék közül talán a kétkardos vívás az egyik leglátványosabb.

A világ számos pontján, különböző korokban találhatunk példákat a kétkardos vívásra: a római arénaviadalok során küzdöttek a *dimachaerus* (kétkardos) gladiátorok, Szent Mercurius kezébe két kardot adtak a középkori ikonfestők, két pengével vívták meg küzdelmeiket a thaiföldi *krabi krabong* harcosai, számos olasz vívókönyv szerzője említi a kétkardos alkalmazást (Di Grassi, Altoni, Docciolini, Palladini, Desbordes és Cassani)<sup>108</sup>. Folytathatnánk a sor a koreai *Muye Dobo Tongji* (1790) harcművészeti összefoglaló művel, mely *bo ssang gum* néven részletezi az ikerkardos gyalogos küzdelmet. Japánban legalább két kenjutsu irányzat foglalkozott ezzel: az 1480 körül alapított *Tenshin Shoden Katori Shintoryu*, illetve a legendás Mijamoto Muszasi (1585-1645), hűbérúr nélküli samuráj, aki *Hyoho Niten Ichi-ryu* néven tanította a kétkardos vívást és erről még könyvet is írt.

Ha egyszerre két eszközzel szeretnénk megtanulni vívni, akkor érdemes tudni, hogy Európában a legtöbb vívókönyv a *kard + háritótőr*, *kard + ökölpajzs*, illetve *kard + köpeny* kombinációkkal foglalkozik. A két azonos eszközzel történő vívásról - pl. két egykezes bolognai kard - már kevesebb forrás áll a rendelkezésünkre. Ugyanakkor igen kevés módszertani útmutatást találunk azzal kapcsolatban, hogy miként kezdjük el két eszközzel a vívást. Saját tapasztalataink összegzéséeként általánosságban elmondható, hogy az egyik lehetséges megközelítés a domináns kezünkkel való vívás alapjainak elsajátítása, utána a másik kezünkkel történő vívás kipróbálása. Ha már a nem domináns kezünkkel is elfogadható szinten tudunk háritani, illetve egyszerű akciókkal támadni, akkor érdemes egy másik eszközzel kísérletezni, pontosabban először csak ízelgetni az abban rejlő lehetőségeket. Ezzel a módszerrel - követve a *kard + háritótőr*, *kard + ökölpajzs* (esetleg köpeny) sorrendet - fokozatosan eljuthatunk a két azonos eszközzel - két kardal - történő vívásig.

Ahhoz, hogy kipróbáljuk milyen érdekes lehetőségek rejlenek pl. a kard és háritótőr együttes alkalmazásában, nincs szükségünk egy gyakorló háritótőrre, bőven elég egy 30-40 cm hosszú bot, ezzel fogjuk modellezni a vívóeszközt. Az edzőtársak felállnak középtávolságra egymástól, mindketten normál vívóállásba. A TT a bal kezébe veszi a megfelelőnek ítélt botot („háritótört”) és kvart meghívásban tartja azt. A társnál csak kard van, amivel nem túl gyorsan mellvágás végez kitöréssel. A TT a „háritótörrel” védi a támadást és fenntartva a pengék közötti érintkezést, azonnal visszavág a társ fejére, a jobb kezében lévő vívókarddal. Néhány támadás után csere. A következő gyakorlatnál már fejbágással támad a társ, amit a TT kvintvédéssel hárit („törrel”) és visszavág mellre (karddal). Néhány támadás után csere. Utána a társ már szabadon választhat, hogy mell- vagy fejbágással támad, illetve a TT is szabadon támadhatja a fedezetlen réseket. Ezzel a pár

<sup>108</sup> Piermarco Terminiello HEMA vívó és vívákutató szerint [Palotai Márk (Ars Ensis) közlése].

gyakorlattal már érzékeltetni lehet, hogy miként használható egy kiegészítő eszköz, illetve ezzel mennyivel hatékonyabbá válik a védekezésünk. Kezdetben csak háritásra használjuk a másik kezünket, de idővel egyre nagyobb szerepet kaphat a támadások kivitelezésében is.

### **Elmélet:**

A versenyzés pszichológiai szempontjai<sup>109</sup>

A 15. edzés anyagában érintőlegesen már foglalkoztunk azzal, hogy mennyire hasznosak és fontosak a vívóversenyek. „*A versenyvívás a vívás legmagasabbrendű követelménye. A versenyben minden mérkőzés olyan küzdelmet jelent, amelyben az ellenfelek teljes tudásuk latbavetésével a győzelmet mindenáron meg akarják szerezni (...) Ebben a végsőkig menő küzdelemben az győz, aki testi és szellemi képességeit jobban tudja a verseny idejére összpontosítani.*” [OZ, 239] Megemlítettük, hogy az edzésen mutatott formájukhoz képest a vívók - általában - rosszabbul teljesítenek versenyeken. Az eredményes sportolókról ugyanakkor elmondható, hogy a versenyzéssel járó stressz nem zavarja a teljesítményüket, sőt inkább növeli vívásuk hatékonyságát. A sikeres vívók ösztönösen megtanulják kezelni stresszt, esetenként pedig leplezni annak látható jeleit. „*A sportolók egy része úgynevezett edzésmenő, vagyis az edzéseken jobban teljesít, de a versenyeken nem hozza a formáját*” - olvashatjuk a *Fejben dől el* c. könyvben. A versenyláz hatására a vívó egyre feszültebb lesz, görcsös igyekezete egyre rosszabb teljesítménnyel párosul, ami egy negatív spirál indít el. Sportpszichológusok segítségével kezelni lehet ezeket a problémákat, heti egyórás foglalkozásokkal általában 3 hónap alatt (12-13 alkalom) már jelentős előrelépést lehet elérni a stresszkezelés terén. Hobbista történelmi vívóként nem túl valószínű, hogy lesz lehetőségünk ilyen segítséget igénybe venni. Ugyanakkor már az is komoly előrelépés, ha tudunk a jelenségről, ismerjük annak okait, illetve tisztában vagyunk stressz kezelésének legalapvetőbb módozataival.

Általánosságban elmondható, hogy fontos megkülönböztetni a félelmet, a szorongást (tárgy nélküli félelmet) és a versenyzéssel járó magasabb izgalmi szintet. Míg az első kettő egyértelműen károsan hat a sportoló teljesítményére, addig a magasabb izgalmi szint hasznos is lehet az eredményesség szempontjából. A vívónak valószínűleg a szorongással szemben nehezebb küzdeni, pont azért, mert annak konkrét oka nehezen meghatározható.

A szorongásnak vannak testi és lelki tünetei. A testi tünetek közé sorolható a nyirkos kéz, bőséges izzadás, rossz közérzet, émelygés, gyomorégés, fejfájás, kiszáradt száj, gyakori vizelési inger, rossz alvás. Ezen tünetek leküzdésére alkalmazhatjuk a hasi légzést: 3 s lassú belégzés, 5 s lassú kilégzés, utána 1 s szünet. Legalább 2 percig végezzük a gyakorlatot.

A lelki tünetek főleg negatív gondolatok formájában jelennek meg (*negatív belső beszéd*). Ezeket megjelenésük pillanatában azonnal meg kell állítani, megelőzőként pedig az alábbi kérdésekre kell megkeresni az őszinte válaszokat: „*Mitől tartasz? És mi történik, ha ez bekövetkezik? Hogyan tudod elkerülni? Számodra mi a siker és a kudarc? Mit tettél, hogy eljussál eddig? Technikai szinten mit szeretnél elérni? Milyenek az esélyeid?*” Különböző módszerekkel lehet küzdeni a szorongás lelki tünetei ellen. Az egyik ilyen lehetőség egy olyan helyre képzeljük magunkat, ahol az ízlésvilágunknak leginkább megfelelő „boldogság szobában” vagyunk és magunkat látjuk a TV-ben, sikeres vívás közben. Esetleg zenehallgatás közben megkérdezzük egy képzeletbeli kedves és bölcs embert, hogy mi az oka a szorongásunknak. Saját cselekménysorokat („szertartásokat”) kell kidolgozni a szorongás kezelésére. Hasonló „szertartásokra” lesz szükségünk a küzdelemre való ráhangolódásra, „felpörgésre”, vagy pont ellenkezőleg, ha már túlzottan fel vagyunk „pörögve”, akkor rövid időn belül meg tudunk nyugodni.

---

<sup>109</sup> Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek* (2012) c. könyve alapján.

Elmondható, hogy a megfelelő szintű versenyrutint megszerzésével a szorongási tünetek intenzitása általában csökken. Ezt a rutint csak versenyzéssel lehet megszerezni, hiszen semmi mással nem tudjuk modellezni se a verseny körülményeit, se pedig annak hangulatát. Fokozatosan, apró lépésekkel érdemes haladni, megközelítőleg reális célokat kitűzve magunk elé, illetve minden verseny után érdemes kielemezni az elért siker, vagy megtapasztalt kudarc lehetséges okát. Az idősebb vívók számára fontos, hogy a testi képességek csökkenése mellett általában egy ezzel ellentétes folyamat is zajlik, nevezetesen szellemi képességek fejlődése, amit „rutinnak, ítélőképességnek neveznek. A vívó mozgásai már nem olyan elevenek, de több a lélekjelenléte; látása nem élesebb, de egy pillantásra többet lát és jobban ismeri fel az ellenfél szándékait. S azt a villámgyorsaságú ítélőképességet, amely az ellenfél támadását szilárdul felfogja és nyugodtan, biztosan és kapkodás nélkül odariposztó, ahova kell, mintha valami sugallta volna... - vajon nem a hosszú gyakorlat adta-e meg?” [GE, 19]

Végül emlékezzük Ozoray figyelmeztetésére: „Akinek a küzdelem során figyelme egy pillanatra kihagy, ereje elernyed, aki nyugodt gondolkodását, önbizalmát, bátorságát, küzdőképességét, győzelembe vetett hitét elveszti, az maga pecsételi meg vereségét.” [OZ, 239]

## 50. edzés

### **Grundvívás** (felszerelés, küzdőtér, bíraskodás, szabályok)

A szabadvívásnak az a szintje következik, amikor az ellenfél egész teste támadható, az eddig tanult összes akcióval, és egy kijelölt küzdőtéren folyik a vívás. Az ellenfelek szabadon mozoghatnak a küzdőtér határain belül, tehát már nem egy viszonylag keskeny „páston” folyik a küzdelem. Szabadvívás közben érdemes kipróbálni az eltérő szabályrendszereket, azaz egyszer a sportvívás szabályait alkalmazni és így vívni néhány asszót. Aztán némi pihenés, elemzés és az adatok rögzítése után a baranta szabályvívás szabályai szerint küzdeni, méghozzá úgy, hogy a vívás közben legyen sok oldalmozgás. Továbbá, ha eltalálják a fegyveres kezünket, akkor át kell venni a szabályt a másik kezünkbe, vagyis teljes terjedelmében kell alkalmazni a baranta szabályait. Pihenésként vívjunk vagy gyakoroljunk egy keveset a másik kezünkkel, utána pedig próbáljuk ki a grundvívás szabályrendszerét is, amit a továbbiakban részletesen ismertetünk.

Jelenleg a történelmi vívással foglalkozó, külföldi és hazai szakemberek többsége úgy látja, hogy érdemes minél több szabályrendszert kipróbálni és alkalmazni a szabadvívás gyakorlása közben. Ezzel a módszerrel lehet a legalaposabban megismerni a történelmi vívás számos eltérő aspektusát, hiszen egy-egy szabálygyűjtemény segítségével csupán az egész rendszer egy bizonyos részét lehet tanulmányozni és gyakorolni szabadvívás közben.

### **A grundvívás alapjai**

Ebben a részben röviden összefoglalnám azokat az előzetes szabályokat, amelyek alapján lebonyolításra kerülnek a grundvívás küzdelmei.

#### *Felszerelés*

Grundvívni kizárólag csak megfelelő állapotú, a vívó fejméretének megfelelő fejtámlában lehet. Annak érdekében, hogy a vívóeszköz ne csússzon a vívó izzadt tenyerében kifejezetten ajánlott a kesztyű használata. Ezenkívül szabadon használható egyéb védőfelszerelés is (pl. könyökvédő stb.), ugyanakkor ez nem csökkenti a találati felület eredeti nagyságát. Idővel ki kell fejleszteni olyan gyakorlóeszközt, ami minden szempontból megfelel a biztonsági elvárásoknak (van kosara, nincs kemény anyagból készült keresztvasa vagy háritólapja, ami

sérülést okozhat, ha a küzdelem kistávolságon vagy azon belül folyik)<sup>110</sup>. Ideiglenesen használható BSZ-4, PK-8M vagy PSZ-8M (lásd a 2. sz. mellékletet).

### *Küzdőtér*

A vívók kölcsönösen határozzák meg a küzdőtér alakját (kör, négyzet), pontos méreteit (8-12 m), illetve használják a már meglévő küzdőtereket. Hasznos, ha ki van jelölve egy színes figyelmeztető (szaggatott) vonal, esetleg egy 1 m széles biztonsági sáv, aminek a másik peremén található a küzdőtér szélét jelölő külső határvonal. Ezek csak akkor fontosak, ha büntető pont jár a küzdőtérrel való kilépésért.

Lehetőleg olyan helyet érdemes küzdőtérnek választani, ahol viszonylag egyenletes, vízszintes és csúszásmentes a talaj, illetve a terület egésze árnyékban van. Legegyszerűbb egy kör alakú pályát kijelölni. Egy 10 m átmérőjű pályán egy 4 m sugarú szaggatott vonal lehet a figyelmeztető vonal. A pálya kijelölését - pl. aszfalton - a legkönnyebben 2 ember végezheti: az egyik tartja a központi fémcöveket, a másik egy kifeszített erős zsineg és egy festékszóró palackra rögzített csőbilincs segítségével felfesti a szükséges vonalakat. Ha kültéri küzdőtérre és nem árnyékban folyik a vívás, akkor - a perdöntő bajvívások hagyományát felelevenítve - figyelni kell a „nap megosztására”<sup>111</sup> és ennek megfelelően kell kijelölni a felállási vívóvonalat a küzdőtér közepén.

A küzdelem mindig kölcsönös tisztelgéssel kezdődik és ezzel fejeződik be. A felek úgy állnak fel vívóállásba a felállási vívóvonalon, hogy a terc meghívásban levő pengék hegye között legalább 1 m távolság legyen. Érdekes megfigyelni, hogy a baranta szablyavívás küzdelmei mindig a szablyák összeérintésével kezdődnek, és minden pontszerzés, illetve együttes találat után a küzdő felek újra összeérintik a pengéket. Az utóbbi időben külön ki lett hangsúlyozva, hogy az első összeérintés után a feleknek egyet hátra kell lépni, hogy ne lehessen támadni közvetlenül a pengék összeérintése után. A XX. sz. első évtizedében a párbajozók úgy álltak fel a küzdelemhez, hogy „...a terem közepén egymástól 4 lépésnyire két vonal húzandó, melyen kívül a vívók úgy fognak felállni, hogy elől levő lábuk a vonalra essék.” [AR, 231]

### *Bíráskodás*

Annak ellenére, hogy bizonyos megkötésekkel a grundvívás küzdelmeit akár bíró nélkül is le lehet bonyolítani, sokkal jobb, ha az asszó során legalább egy bíró jelen van, vezeti a mérkőzést, számolja a pontokat stb. Ha egy adott küzdelem levezetéséhez már két bíró áll a rendelkezésünkre, akkor a vezetőbíró a felállási vívóvonal egyik oldalán áll, a másik bíró pedig vele szemben, a vívóvonal másik oldalán. Így a vezetőbíró jól láthatja az A vívó belső és a B vívó külső oldalát, míg a másik bíró az A vívó külső és a B vívó belső oldalát figyelheti. Mindketten biztonságos távolságról, folyamatosan követik a vívók mozgását. Végül, ha kettőnél több bíró közreműködésével kerülne sor a küzdelem lebonyolítására, akkor a bírók a küzdőtér határvonalán túl helyezkednek el, helyben állva egyforma szektorokat figyelnek meg.

A hatékony bíráskodás érdekében a versenyzők kötelesek jelezni a rajtuk esett találatot „*Volt!*” felkiáltással. Ezt követően a vezetőbíró „*Állj!*” vezényszóval megállítja a küzdelmet,

---

<sup>110</sup> A grundvíváshoz legalkalmasabb eszközök fejlesztése már most is folyik. Előreláthatóan az év végéig elkészül és tesztelve lesz a grundvívó szablya (GSZ-1), illetve egykezes kard (GK-1) prototípusa.

<sup>111</sup> A középkori perdöntő bajvívásokat szabályozó legkorábbi törvényekben (*Sachsenspiegel*, *Schwabenspiegel*) meg volt határozva, hogy a viadal kezdetekor a nap állása egyik fél számára se legyen előnyös vagy hátrányos. Az egyenlő kiindulási helyzet meghatározásához kiválóan alkalmas egy hosszú bot vagy egykezes kard, aminek árnyékára merőlegesen húzhatjuk meg a kezdési vívóvonalat. Természetesen a felek a küzdelem során nem kötelesek a vonal mentén vívni, szabadon felhasználhatják a küzdőtér egész területét.

ha szükséges, akkor megvárja a másik bíró jelzését, vagy megkéri az eltalált felet, hogy a fegyvertelen kezével jelezze a találat helyét. Utána a vezetőbíró bemondja és jelzi a vívók pontszámát, utána folytatódik a küzdelem. Egyszerűbbé válik a bíraskodás, ha minden találat után a felek visszaállnak eredeti kiindulási helyükre és innen folytatják tovább.

Az ellenfél egész teste támadható vágással, illetve szúrással. Minden egyéb akció tilos, tehát nincs megengedve pl. az ütés, rúgás, lábsöprés, dobás, lökés (kézzel, vállal stb.), az ellenfél fegyveres kezének elsöprése. Nincs megengedve a test test elleni küzdelem. Ha ilyen mégis kialakulna, akkor a vezetőbíró azonnal megállítja a küzdelmet, utána felállási helyzetből folytatódik a vívás. A bíró kikötheti, hogy pl. kezdő versenyzők nem alkalmazhatnak feltartó szúrásokat, vagy pl. a boka alatti találatokért nem jár pont.

Minden küzdelem előtt a vezetőbíró röviden összefoglalja a szabályokat, a találatokért járó pontokat, felhívja a versenyzők figyelmét a tilos akciókra, az ezért járó szankciókra, illetve ismerteti, hogy hány pontos az adott küzdelem (5, 7 stb.).

### *Vívóakciók elbírálása és pontozása*

A küzdelem egy adott pontszám eléréséig folyik, ez lehet 5 pont a csoportmérkőzések során, vagy akár 7 pont az egyenes kiesési szakaszban. A fejtalálat 3 pontot ér, a törzset vagy a combot ért találatért 2 pont, a végtagokat érintő találatért pedig 1 pont jár<sup>112</sup>. A fegyveres kéz csukló alatti része nem minősül találati felületnek, így a kézfejet vagy az ujjakat ért találatért nem jár pont, de a fegyvertelen kar *egésze* találati felület. A grundvívás küzdelmei során nem szükséges időhatárt megszabni, ugyanakkor, ha a verseny lebonyolítása miatt ez szükséges, akkor megszabható, hogy hány percig tarthat egy küzdelem. Amennyiben se a rendes küzdelmi idő, se a hosszabbítás során nem dőlt el a küzdelem (nem történt tiszta találat, vagy döntetlen az állás), akkor ki kell hirdetni a döntetlent.

Meg van határozva, hogy összesen hány „együttes” - együttes támadás vagy kettős találat - történhet egy küzdelem során (3 és 5 közötti érték). Az ilyen akciókért nem jár pont. A vezetőbíró külön számolja és bemondja az együttesek számát. A meghatározott számú együttes elérésekor a bíró kihirdeti a döntetlent (vagy az addigi állás szerinti eredményt). Alkalmazható egy olyan változat is, amikor az együttesekért is pont jár, ekkor nem szükséges külön számolni ezek az akciókat. Ebben az esetben mindkét fél megkapja a találatok által érintett felülethez kapcsolt pontszámot.

Pont csak a megfelelő erejű, szándékos találatokért jár. Fontos, hogy a minimális erővel bevitt találatokért a vívó nem kapjon pontot (nincs „mérgezett kard” elv), hiszen egy ilyen találat talán még egy komolyabb karcot sem okozna. Ugyanakkor a vívónak képesnek kell lennie arra, hogy kontrollálja a találatok erejét. Erre figyelmeztetni kell a feleket a küzdelem megkezdése előtt, illetve elmondani, hogy az első kontroll nélküli, túl erős találatért figyelmeztetés (esetleg nem is kap érte pontot), a másodikért már pontlevonás jár (tehát a vétkes féllel szemben ítélnék meg 1 pontot), végül a harmadik után leléptetik a vívót és az ellenfelét hirdetik ki győztesnek. Idővel el kell jutni arra a szintre, hogy csak a penge élével, fokélével vagy hegyével bevitt találatokért kapnak pontot a versenyzők. Ha a küzdelem során lefegyverzés történt, azaz a vívó tudatos akciója folytán vesztette el ellenfele a fegyverét, akkor ezzel a lefegyverzést végrehajtó fél nyerte meg az asszót. Ha a lefegyverzés ténye nem egyértelmű, de a vívó elejtette fegyverét, akkor ellenfele 3 pontot kap. Elképzelhető, hogy idővel engedélyezve lesz a tiszta láncvágások pontjainak összeadása. Addig is pl. a fejet tisztán eltaláló, de utána a mellre lecsúszó vágás csupán 3 pontot ér, mivel a lecsúszó vágások nem minősülnek láncvágásnak (vágássorozatnak).

---

<sup>112</sup> Természetesen, amikor eltalálják a vívó fegyveres kezének csukló feletti részét, akkor nem kell átvennie a kardot a másik kezébe. Ezzel kiküszöbölhető egy olyan anomália, hogy két kéztalálattal is meg lehetne nyerni egy 5 pontig tartó asszót.



A vívónak a küzdelem megkezdése előtt kell eldönteni, hogy melyik kezével kíván vívni, asszó közben már nem válthat kezét. Javasolt, hogy kezdők ne használhassák a fegyvertelen kezüket arra, hogy grundvívása közben ráfogjanak az ellenfél fegyveres kezére, esetleg a mozdulatlan penge keresztvasára vagy erőseire (keresztvas feletti egyharmad).

A bíraskodás megkönnyítése érdekében még nem teszünk különbséget „együttes” és utánvágás között.

Ha a vívó úgy győz, hogy közben nem kapott találatot, akkor egy ilyen győzelemért 6 pont jár, egy sima győzelemért 3 pont (a bevitt találatok alapján megnyerte az asszót, de közben ő is kapott találatot), a döntetlen 1 pontot ér, míg a vereség 0 pontot.

### *Egyéb rendelkezések*

A női grundvívóknak könnyebb vívóeszközt kell biztosítani mind a gyakorlás, mind pedig a versenyzés során. Kendőben a bambuszlapokból készített sinai minimális tömege 510 g a férfiak részére, és 440 g a hölgyek részére rendszeresített vívóeszköz, tehát a nők bambuszkardja 14%-al könnyebb. Ezt az arányt kellene alkalmazni a grundvívás eszközeinek gyártásakor.

## **51. edzés**

### ***És némi ráadás...***

Megtörténhet, hogy a TT-nek nem lesz ideje rendesen felkészülni az edzésre, azaz előző nap nem tudja elolvasni az épp következő edzés anyagát, nem lesz arra lehetősége, hogy azt alaposan átgondolja, és egy viszonylag részletes vázlatot készítsen erről az anyagrészről. Akkor mivel foglalkozunk a rendelkezésre álló 40-50-60 percben? Egy lehetséges válasz:

Lábmunka [+++]: ~10 perc

Rövid pihenő után 3-4 asszót<sup>113</sup> vívhatunk az edzőtársunkkal, ha egy asszóra átlagosan 2-3 percet számítunk, akkor ~12 perc alatt levívható ez a pár csörte. Némi pihenés után gyakorolhatjuk az eddig megismert akciókat.

Most vegyük át a kardot a másik kezünkbe, a kéz megfelelő bemelegítése után vívjunk néhány asszót. Itt a TT és a társ balkezes jártassága a mérvadó, elképzelhető olyan változat, hogy mindketten átveszik a másik kezükbe a kardot, vagy akár olyan is, hogy csak a TT fog bal kézzel vívni, a társa pedig továbbra is a jobb kezével forgatja a kardját. Időtartam: ~12 perc. Rövid lazítás után újra az ismert akciók páros vagy önálló gyakorlása következne. Ami után az edzőtársak újra a jobb kezükbe veszik át a gyakorlóeszközt és vívnak 3-4 asszót.

A rendelkezésre álló idő függvényében csökkenthető a szabadvívó szakaszok vagy az asszók száma.

---

<sup>113</sup> Szabadvívásszerű küzdelem az adott időszak megkötéseivel.

### Harmadik rész

„*In magnis et voluisse sat est*”

Aki úgy jutott el idáig, hogy *tényleges elvégezte* az egyes edzések anyagában leírt gyakorlatokat, az most *gratulálhat* magának és a társának! Egymás nélkül lehetetlen lett volna végigjárni az utat. Eltelt egy „tanév”: valakinél némileg tovább tartott a folyamat, másnál meg gyorsabban pörögtek a leckék. A *tényleges időtartamtól függetlenül* - nagy lelkesedéssel és kitartással - sikerült leküzdeni a fáradságot, lustaságot, türelmetlenséget, mások közönyét, netalán gunyoros mosolyát vagy becsmérlő megjegyzését, de egyértelműen megérte.

**Gratulálok!** További jó edzés és vívást.

Elárulnék egy hatalmas titkot: *az igazi út csak most kezdődik*. Az elkövetkező hónapok, évek során érti meg az ember, hogy milyen hatalmas technikai tárházzal rendelkezik a történelmi vívás, mekkora hihetetlen tudásmennyiséget halmoztak fel könyveikben az európai vívók. Nem érdemes elkeseredni: hasonló lelkesedéssel és kitartással végig lehet járni az utat. Talán költői túlzás, hogy *végig*, ugyanakkor ezen az úton nagyon messzire el lehet jutni, főleg a kezdeti vívótudásunkhoz képest. Ne keseredjünk el, ha közben olyanokkal találkozunk, akik már régebben járják az utat és ezért (sokkal) jobbak, mint mi, vagy netalán tehetségesebbek. Legyen ez a kitartás és a szorgalom útja, ami legalább annyi örömet tartogathat számunkra, mint a szerencsésebb vívótársaink részére, csak - valamivel - kevesebb érmet és elismerést. „*In magnis et voluisse sat est*”<sup>114</sup> - Arlow lovag ezzel a latin mondással zárja könyvének előszavát. [AR, XIV] Érdemes megfontolni a tanácsát!

Bizakodjunk, hiszen jól tudjuk, hogy még a modern kor vívómesterei sem tudják - „*a mai körülmények között és lehetőségek mellett - megállapítani*”, hogy kiből „*lesz zászlóvivő bajnok, s melyikükből a vívás egyszerű közkatonája*.” [SZ, 10] Reménykedjünk, hogy sok grundvívóból lesz egyszer - városi, megyei vagy akár országos - *bajnok*. Akkor se keseredjünk el, ha a szerény, házilag gyártott kardzsákunkban nem sikerül fellelni a vívás művészetének „marsallbotját”. Elégedjünk meg azzal a kellemes tudattal, hogy mi mindent megtettünk az egészségünk, a szórakozásunk és a személyiség-fejlődésünk érdekében.

#### 1. *Hogyan tovább?*

A LARP szerepjáték keretében vívó sporttársaknak az eddig megismert anyag - nagy valószínűséggel - bőven elég ahhoz, hogy viszonylag jó és biztonságos vívással tudják színesebbé tenni a játékot. Újrajátszóknak vagy hagyományörzőknek ez szintén elég lehet az alapszintű víváshoz, ugyanakkor nekik érdemes lenne megtalálni és tanulmányozni a biztonságos színpadi vagy bemutató vívással foglalkozó anyagokat. A történelmi európai vívás (HEMA) gyakorlói<sup>115</sup> többféleképpen folytathatják vívótudásuk csiszolását: *a)* elkezdhetik tanulmányozni az általuk választott korszak vívókönyveit, fokozatosan megismerve az adott időszak konkrét fegyvertípusával foglalkozó összes forrást, *b)* alaposabban elmélyülhetnek a korszak egy bizonyos vívóstílusában (pl. a XIX. századi *Hoch-Terz* szablyavívásban), és *c)* indulhatnak különféle hagyományörző vívóversenyeken. Elképzelhető, a lelkesebb és sikeresebb grundvívók idővel beszerzik a szükséges HEMA védőfelszerelést, illetve fém vívóeszközöket, és így el tudnak indulni országos és nemzetközi versenyeken.

Az idősebb korosztály részére is biztosít fejlődési lehetőségeket a vívás: tovább lehet csiszolni a tudást, esetleg hagyományörző versenyeken is lehet indulni, az „örömvívás” is

<sup>114</sup> Nagy dolgokban csak az akarat számít!

<sup>115</sup> Pl. elsősorban hosszúkardvívással foglalkoznak, de ezenkívül még érdekli őket a szablyavívás.

megmaradhat, akár még évtizedekig is. Közben lehet kutatni, cikkeket, tanulmányokat írni, korabeli fegyvereket megismerni, netalán gyűjteni, gyakorlóeszközök fejleszteni, versenyeken bíraskodni, vagy bekapcsolódás különféle kardvívó közösségek munkájába (ismeretterjesztés, versenyszabályok kidolgozása, megvitatása, keretrendszerek megteremtése, képzés, bíróképzés, érdekvédelem).

Ha összevetjük a segédletben tárgyalt témákat *A kardakciók rendszerezésével* (10. edzés), akkor egyértelmű, hogy egyáltalán nem foglalkoztunk a cseles közbetámadásokkal, illetve a cseles közbetámadásokba történő közbetámadásokkal (feltartó szúrásokkal, elővágásokkal). Határozottan korai lenne még ezeket megismerni, ugyanakkor jó, ha a kis „szerszám-kamráinkból” teljes pompájában látjuk a vívás „katedrálisát”. Ezeket az akciókat több vívókönyv tárgyalja részletesen: pl. Tomanóczy [TG, 218] vagy Beke - Polgár [182. oldal].

A felhasznált irodalomban felsorolt könyvek hatalmas mennyiségű tapasztalatot és tudásanyagot őriztek meg a számunkra. Egy vívókönyv alapos megértéséhez több év szükséges, és rendszeresen újra kell olvasni őket. Egy-egy mondat vagy jelző értelme csak több évvel később lesz teljesen világos a számunkra, amikor már megfelelő vívástudással rendelkezünk ahhoz, hogy a finom részleteket, vagy az árnyalatnyi különbségeket is értelmezni tudjuk.

Előbb vagy utóbb felmerül az a kérdés, hogy megközelítőleg mennyi idő szükséges ahhoz, hogy egy átlagos képességű, de szorgalmas ember megtanuljon elfogadható szinten vívni. Valószínűleg lehetetlen általános érvényű választ adni erre, ugyanakkor a rendelkezésre álló adatok biztosítanak némi támpontot a kérdés *egyéni* megválaszolására. Az Ars Ensis Vívóiskolában négy évig tart a hosszúkardvívás oktatása: 4 évvel, heti két edzéssel és a nyári edzőtáborral számolva 400-500 óra edzésidőt kapunk, edzésenként 1 órányi iskola- és szabadvívást feltételezve.<sup>116</sup> Egy szorgalmas vidéki barantás 140-150 órányi edzésen vesz részt évente. (Egy edzés általában 2 óra, ebből 1,0-1,2 óra a tényleges technikai edzés; heti két edzéssel és a nyári edzőtáborral számolva az óraszámot.) Ha csak a legalapvetőbb barantás képességeket számítjuk: szablya- és lándzsavívás, karikás ostor használata, íjászat, birkózás, önvédelem, botok bemutatókon történő használata (rövid és hosszú bot), akkor évente megközelítőleg 18-20, esetleg 30 óra áll rendelkezésre a szablyavívás gyakorlására. Idrányi Ferenc százados, a M. Kir. „Toldi Miklós” Honvéd Sporttanár és Vívómesterképző Intézet tanára azt írta a *Kardvívás* (1936) c. könyvében, hogy „*az iskolavívás anyaga szorgalmas gyakorlással kb. 150 óra alatt átvehető. Ennek utolsó harmadában kezdhetjük a kötött asszó vívást és a szabadvívást pedig csak az egész anyag átvétele után.*” [ID, 123] Az 1. táblázat alapján kiszámolható, hogy éves szinten, a jelen segédlet tantervét követve legalább 40 órányi iskola- és szabadvívás biztosítható<sup>117</sup> (pl. egy év alatt szorgalmas vívótársammal 68 közös gyakorlást sikerült szervezni). Ezek alapján mindenkinek magának kell megválaszolnia a fenti kérdést.

„*Nincs egyetlen út. Magunk vagyunk a világon, s ahányan vagyunk, annyi az út. És nem ismerhetjük egymás útjait (...) Legyetek önmagatok mesterei ott, ahol éppen vagytok, s ott helyben megigazultok*” - írja Sári Sándor *A Himalája arca. Ázsiáról és a végtelenségről* (2007) c. könyvében (166. oldal). Ő *biztosan* tudja, hiszen távoli tibeti kolostorokban kutatta a hírneves *Lin-csi* apát munkásságát. ;-)

<sup>116</sup> Ezen időszak alatt a hosszúkardvívás legalább háromféle változatát (hagyományát) ismerik meg a tagok: az olasz Fiore, a német Lichtenauer és Meyer vívókönyveit és tanítását.

<sup>117</sup> Az 1. táblázat alapján számítva: 30 perc x 10 edzés + 40 perc x 10 edzés + 50 perc x 10 edzés + 60 perc x 20 edzés = 1200 + 1200 perc = 40 óra közös, továbbá még 26-27 óra önálló edzés (I. rész, 5. fejezet).

## 2. Köszönetnyilvánítás

Szeretném *mindenkinek* megköszönni, hogy ki-ki a maga módján hozzájárult a vívótudásom csiszolásához, mely folyamat 2009 áprilisában kezdődött el és a mai napig tart. Köszönöm, hogy kipróbálhattam a vívás számos változatát.

Hálás vagyok a sorsnak, hogy van mellettem egy pompás vívónő (**Lady Pippy**), aki számos más, kalandos utamon is elkísért és - remélem - még sokáig kíséri fog!

Köszönet prof. dr. **Kaptay Györgynek**, aki nélkül - *szó szerint* - nem jutottam volna el idáig. Ez a könyv legyen apró kárpótlás a meg nem írt PhD dolgozatom helyett.

Hatalmas köszönet **Patócs Bélának** a Diósgyőri Vívóegyesület vezetőedzőjének, aki - szerény képességeim és korom ellenére - megmutatta az olimpiai kardvívás alapjait.

Külön köszönet **Lénárt Attilának** a Diósgyőri Aranysarkantyús Lovagrend vezetőjének, várnagynak és „Lovagkirálynak” a hangulatos környezetért, az érdekességeket rejtő fegyverpadlásért, a kellemes vívásokért, és a lehetőségért, hogy már 2010-ben, eredetiben megismerhettem Arlow Gusztáv kiváló könyvét.

Köszönet azoknak, akikkel vívhattam:

- *Ars Ensis Vívóiskola* jelenlegi és egykori tagjainak, a Visegrádon megtartott lovagi tornák szervezőinek és résztvevőinek (2013, 2015),
- a *Diósgyőri Aranysarkantyús Lovagrend* lovagjainak, fegyvernőkeinek és apródjainak,
- az *Országos Baranta Szövetség* tagjainak, és különösképpen *Nimród Baranta Egyesületnek*,
- Litkei Máténak, az *OBSZ* alelnökének,
- a *Bujutsu-kai kensin-ryu* miskolci tagjainak,
- a miskolci *Nitojutsu* (a Két Kard Iskolája) vívóinak,
- a miskolci *Mushin* dojo kendósainak, és a legsegítőkészebb kendósoknak, akivel valaha is találkoztam, Sohajda Gyulának (4. dan),
- *Szablya Iskolája* (Budapest) tagjainak,
- Tóth Tamásnak a *Magyar Szablyavívó Iskola* nyíregyházi oktatójának,
- Morlin Bálintnak, *Mare Temporis* (Budapest),
- *Egri Vitézlő Oskola* vitézeinek,
- miskolci *Johannita Testvériség* (Kard és Kereszt) tagjainak,
- és mindenki másnak, akikkel különböző rendezvényeken volt lehetőségem vívni.

## 3. Ami kimaradt a könyvből

Sajnos terjedelmi okokból több érdekes téma részletezését ki kellett hagyni a segédletből. Ezek a témák - remélhetőleg - egy következő könyvben kerülnek bemutatásra.

Köszönet az Olvasónak, hogy volt türelme edzésről edzésre követni a szerző gondolatmenetét, vagy csupán a könyv gyors átlapozása közben eljutott idáig. Művének előszavában Gerentsér László azt írta: „Örülni fogok a tárgyilagos kritikának, mert a különböző felfogások harcából, ha azok becsületesek, jóhiszeműek és komoly tudományon alapulnak, mindig az igazságnak kell győztesen kikerülnie.” [GE, XI] Ezzel a gondolattal zárnám a könyvememet.

**Finis**

Anno Domini 2015

## Mellékletek

### 1. sz. melléklet

#### A történelmi kardvívásban alkalmazott vívóakciók lejegyzésére szolgáló rendszer (*Kardírás*)

Korábban külföldi internetes fórumokon fellelhető volt egy jegyzetelési rendszer rövid leírása (*Oxford Fencing Notation*), de a magyar kardvívó szakirodalomban nem található még utalás sem arra, hogy létezett volna a vívóakciók gyors megjegyzésére szolgáló rendszer. Könnyen elképzelhető, hogy volt ilyen módszer, de valamiért nem terjedt el szélesebb körben.

Miért érdemes megtanulni a *kardírást*? Ez a rendszer akkor lehet hasznos, amikor gyorsan szeretnénk lejegyezni, illetve a vívónaplóban rögzíteni az edzésen végzett gyakorlatokat, rövid és könnyen átlátható edzéstervet kívánunk készíteni. A kardírás segíti a gyakorlás közbeni jegyzetelést, amikor egy-egy sikeres vagy érdekes akció után megállunk és gyorsan leírjuk az egészet. (Saját megfigyelés, hogyha a tartalomjegyzék kardírással van rögzítve, akkor gyorsabbá válik a keresés.)

Jegyzetelésnél fontos megemlíteni a távolságot, ahonnan indult a vívóakció, ki volt a kezdeményező, az adott vívótávolság áthidalására szolgáló lábmunkát, a támadás részleteit (hova történt a támadás stb.), az ellenfél válaszütemeit.

#### Lábmunka:

l>	lépés előre
l<	lépés hátra
xl	keresztlépés <sup>118</sup> ; xl< keresztlépés hátra
/l	féllépés; .l kis lépés ( /l ); 'l nagy lépés
u	ugrás helyben; u> ugrás előre; u< ugrás hátra
k	kitörés <sup>119</sup> ; k< kitörés hátra (elővágáskor)
p	szünet
d	dobbantás
f	felállás: f< hátra (alapváltozat), f> előre
fl	fless
nl	több lépés egymás után, pl. 3l> 3 lépés előre
;l	oldallépés balra (merőlegesen a vívóvonalhoz), a jegyzetelő vívó szemszögéből
l;	oldallépés jobbra
'l	oldallépés balra-előre
.;l	oldallépés balra-hátra ( ;l; sok oldalmozgás az asszó során)

#### Távolság:

x	zárt távolság (H), testérintkezés távolsága (H-)
.	kistávolság (HxH),
	középtávolság (HH),
'	nagy távolság (H+H)
"	távolságon kívüli helyzet (H++H)
:	mindkét vívó pontosan a vívóvonalon áll
':	a jegyzetelő vívóhoz képest balra van az ellenfele

<sup>118</sup> Változat: /xl< a keresztlépés hátra lábgyakorlat első fele mint védekezés pl. combvágás ellen.

<sup>119</sup> Változatok: k; = kitörés bal lábbal normál (3g) vívóállásból; .k 'k = jellegzetes dupla kitörés barantában.

:' tőle jobbra helyezkedik el

3g terc vívóállás (normál változat, jobbkezes vívót feltételezve), g mint *gard*  
2g szekond vívóállás  
2'g magas szekond (rég magyar vívóállás Arlownál), 2" g (felső szekond, huszár, 1917)  
g3 fordított vívóállás (balkezes vívó)

#### Vívóakciók:

(.) bármilyen akció (vágás vagy szúrás)  
(;.) bármilyen akció kívül: pl. (;f) külső arcvágás  
(;) bármilyen akció belül: pl. (f;) belső arcvágás  
() bármilyen vágás  
(A) Meyer vágásai: A, ..., H; (AB) az (A) és (B) közötti vágás  
(1) a brit *Six Cuts* rendszer vágásai: 1, ..., 6  
(~..) bármilyen fokvágás: pl. (~f) fejkvágás 1. kézhelyzetben végrehajtva, fentről, fokkal  
'() hosszú (): pl. '(f) fejkvágás, ami a mellen vagy vállon fejeződik be  
(l..) lendített vágás: pl. (lf) prímhárítás utáni lendített riposzt fejre  
°(..) szög vágás  
x() kötött vágás  
(+) szúrás<sup>120</sup>  
(f) fejkvágás; (;f) külső nyakvágás, Meyer (H); (f,) belső nyakvágás (B); .(f) tempófej  
(m) mellvágás  
(m/) áthúzott mellvágás; (mF) mellvágás alulról felfelé, (F)<sup>121</sup>  
(o) oldalvágás (kb. vízszintesen)  
(,o) oldalvágás alulról felfelé, (oF)  
(h) hasvágás  
(a) alkarvágás: (;a) kívül, ('a) kívül-felül, (a') belül-felül, (a;) belül  
(aa) felkar  
(k) kéz(fej)  
(c) combvágás; (;c) külső combvágás; (c;) belső combvágás  
(l) lábszár  
  
(?.) bármilyen csel: pl. (?f) fejkvágás cselezése (fejcsel)  
?() áltámadás, szándékosan rövid támadás  
(?t) „testcsel”: cseles mozdulat a felsőtesttel  
(?+!) igen mély szúrás (a megcélzott felülettől 5-10 cm-re megállítva)  
  
) háritás  
) félháritás  
( elkapás  
o körháritás: pl. o3) körterc  
/o félkör háritás: pl. /o5) a penge hegye más utat ír le, mint egyszerű kvintnél  
  
..! bármilyen meghívás  
1! prím meghívás, 2! szekond meghívás  
3! terc meghívás; a 3! nem azonos a 3), illetve a 3g

<sup>120</sup> ('+') mellszúrás, (+.) hasszúrás, esetleg a kvadránsok felhasználásával: ('+') az ellenfél mellének jobb oldala lett megszúrva, (+.) az ellenfél hasának bal oldalát érte a szúrás; (f+) arcszúrás, (f+ 1k) arcszúrás 1. kézhelyzetben; x(+) kötött szúrás.

<sup>121</sup> (mD) speciális kozákvágás, (D) 1. kézhelyzetben (a 4. irányában fordítva); (D')

0! Hutton-féle középállás (*resting medium guard*) <sup>122</sup>  
0,! az előbbi helyzet olyan változata, amikor le van eresztve a kard hegye („pihenő” VA)

- 1) prímvédés, 2) szekondvédés
- 2') kivonuló szekondvédés, átmenet „magyar gardba” kivonulás közben
- 3) tercvédés, 4) kvart, 5) kvint, 6) szekst, 7) szeptimvédés
- 3') magas tercvédés
- 4') magas „kvart” (tulajdonképpen 6) )
- 3.) mélyterc (Gerentsér ezt a védés javasolja mély oldalvágás vagy kézvágás ellen)
- 4.) mélykvart
- 3.) lábterc, külső combvágás (;c) ellen
- 4.) lábkvart, belső combvágás (c;) ellen
- t) kitérés (testtel); a< alkar hátrahúzása mint védekezés karvágás ellen

x kötés  
x- ütés: x-! erős ütés, x-? gyenge ütés  
x= érintkezés, hárítás utáni nyomás <sup>123</sup>  
- (felső) vonal, .- alsó vonal

Egyéb:

- (>) visszatámadás, riposzt
- :: együttes támadás
- = kettős találat
- .() elővágás; .(f) tempófej; .(+) feltartó szúrás
- () utóvágás HEMA-ban
- (.. ..) láncvágás: (m (B)(F)) vagy (mBF) 2 db mellvágás, Meyer-jelöléssel
- [x] lefegyverzés
- (..!) erős vágás, (..!!) brutális vágás, amiért már esetleg figyelmeztetés jár
- () vágás csapásponttal (CoP)
- (=) együttes találatot eredményező „pánikvágás” hárítás helyett
- (~) véletlen találatot eredményező, minden céltudatosságot nélkülöző pengemozgás
- xx „hirtelen halál”, az első tiszta találatig folyó küzdelem

p1 penge részei: p0 - a hegy, p1 - a penge gyengéje, p2 - közepe, p3 - erőse,  
p+ - keresztvas, p4 - markolat, p5 - markolatgomb;  
(p0; p1-, p1+; p2-, p2+; p3-, p3+; p+); p31 = saját penge erőse a másik gyengéjével

A kardírási elemeit felhasználhatjuk a szabadvívás során elért pontok lejegyzéséhez: pl. (m) 2:0; 2:1 (;k).

<sup>122</sup> Nem vívóállás, inkább csak egy meghívás. Azért *medium*, mert a markolat a vívóvonal felett helyezkedik el. Kb. 3) és 4) közötti helyzet. 0,! meghívásban majdnem a talajig lehet leengedni a nehezebb vívóeszköz hegyét. Ezt általában vívótávolságon kívül alkalmazhatjuk, pihenés céljából.

<sup>123</sup> Kiegészíthetjük egyéb jelekkel: x=<! jelölheti az ellenfél erős nyomását, x=<!! annak nagyon erős szintjét; x>< jelölhetné az ellennyomást.

### *Gyakorlófegyverek*

Először is fontos tisztázni, hogy vajon az olvasó egy adott korszak vívását szeretné megismerni és modellezni, vagy a szablyavívásnak egy adott korhoz nem köthető változata érdekli (grundvívás)? Ez azért fontos kérdés, mert a különböző korok kardjai igen eltérő paraméterekkel rendelkeznek. Ha csak a szablyákat vizsgáljuk meg, és eltekintünk a részletek ismertetésétől, akkor látható, hogy honfoglalás kori, illetve az átmeneti időszak eszközei - megközelítőleg 950 és 1500 között - viszonylag rövid keresztvassal rendelkeztek. Később, a mohácsi csatavesztéstől a XVII. sz. első harmadáig terjedő időszakban egyre hosszabbak lettek a keresztvasak. A XVII. sz. második harmadától a korai XIX. századig jellemző a markolatkengyel, illetve annak elődeinek fokozatos térhódítása. Utána XIX. sz. közepétől megjelenik a markolatkosár, közben változott a pengék hossza, kialakítása is. Általánosságban elmondható, hogy kedvcsinálónak egy némileg „kortalan”, azaz egy adott történelmi korhoz, illetve fegyverhez nem köthető szablyavívást érdemes megismerni. Ezt a lehetőséget kínálja fel a grundvívás. Utána pedig a megtanult elvek, technikák, gyakorlatok felhasználásával képzelhető el a vívás további finomítása, melynél már figyelembe kell venni az adott korra jellemző kard sajátosságait.

Jelenleg a következő eszközök lettek széles körben kipróbálva edzéseken és versenyeken:

- PK-8, párnázott (egyenest) kard,
- PK-8-30, a fenti kard vastagabb markolattal (29-30 mm)
- BSZ-4, baranta (vívó)szablya

#### PK-8

Egy ilyen gyakorlóeszköz az alábbi paraméterekkel rendelkezik: az egyenes penge hossza 84-85 cm, vastagsága 4 cm; a keresztvas hossza 16-16,5 cm; a 13,5 cm hosszú, kör keresztmetszetű markolat átmérője 23-24 mm; a vívókard tömege 460-470 g és a súlypontja 10-13 cm-re van keresztvastól. A PK-8-30 csak annyiban különbözik az alapváltozattól, hogy vastagabb a markolata, így kényelmesebben fogható és némileg jobban vezethető.

#### BSZ-4

Miért 4-es? A BSZ-1 vívóeszköz volt az változat, aminek egy 19-20 mm vastag falemezből kivágott, ívelt mag volt az alapja. Erre került a polifoam réteg, illetve szigetelő szalag védőréteg. Az eszközt viszonylag súlyosnak és nehezen irányíthatónak érezhette egy átlagos fizikummal rendelkező vívó, mivel a súlypontja 24-27 cm-re volt a háritólaptól. A vívószablya a további adatai: a penge hossza 80,5 cm, ívmagassága ~5 cm, a penge teljes szélessége ~5 cm; a háritólap hossza 11 cm, a markolaté 12,5 cm, a markolat átlagos szélessége 3 cm, legnagyobb szélessége: 3,5 cm (a vége felé); a gyakorlóeszköz becsült tömege 570-590 g.

A BSZ-2 vívószablya már műanyag maggal készült, barantázó nők és gyerekek részére, igen törekeny háritólappal. Ennek is létezik egy modernizált változata. A BSZ-3 vívóeszköz az Erdélyi Baranta Szövetség által szervezett Balassi Kupán (2013) jelent meg, ennek a változatnak a keresztvasa műanyag csőszerelvényekből volt elkészítve, a szablya magja pedig műanyag cső volt. Ezzel az OBSZ eszközfejlesztése eljutott a jelenleg is használt BSZ-4 párnázott vívószablyaig, melyet már a 2013-as Kárpát Kupán is használtak.

Egy eredeti BSZ-4 ovális háritólapja 6 mm vastag rétegelt lemezből készül, 12 cm hosszú és 6 cm széles. Mivel csupán egy facsavar rögzíti a viszonylag vékony háritólapot, ezért egy idő után a lemez el szokott törni. A szerző az egyik saját BSZ-4 vívószablyájához vastagabb lécből készített háritólapot (20 mm), mivel az eredeti alkatrész néhány hónap használat után



eltört (BSZ-4-20). A másik BSZ-4 szablyán pedig kísérleti jelleggel fémszerelvényekkel lett megerősítve az eredeti háritólap (BSZ-4V). A penge vastagsága 4,5 cm, az eredeti kard mért tömege 720-740 g között van, BSZ-4-20 tömege 782 g, BSZ-4V pedig 812 g; a markolat kb. ovális keresztmetszetű, 30 mm vastag és 33-35 mm széles. További adatok:

- BSZ-4-20: a penge ívmagassága 4 cm, húrja 78 cm (a hegy és a háritólap felső felülete között mérve), a penge mentén mért hossz 82 cm; a markolat hossza 13,5 cm; a súlypont 5,5 cm-re van a háritólaptól;
- BSZ-4V: a penge ívmagassága 2,5-3 cm, húrja 80 cm, a penge mentén mért hossz 82 cm; a markolat hossza 15 cm; a súlypont 6 cm-re van a háritólaptól;

A barantás párnázott eszközök polifoam rétegét megközelítőleg 20-25 vívás után kell cserélni. A BSZ-4 típusú szablyák igen jól használhatók grundvíváshoz, ugyanakkor a fából készült háritólap komoly sérüléseket okozhat, különösen akkor, ha a vívók kontroll nélküli vívást folytatnak kis- és zárt távolságon, meghozza megfelelő kézvéddelem nélkül.

A BSZ-4 vívószablyák hiányosságainak kiküszöbölése érdekében folyik a grundvívás eszközeinek további fejlesztése: GSZ-1 (szablya) és GK-1 (egyenes kard).

## Irodalom

- Arlow Gusztáv: *A kardvívás*. Budapest, 1902. [AR]
- Duronelly László: *Vívás*. Budapest, 1962. [DU]
- Gerentsér László: *A modern kardvívás*. Budapest, 1944. [GE]
- Gerevich Aladár, Szepesi László: *Korszerű kardvívás*. Budapest, 1979. [GA]
- Horváth Géza: *Ide veled régi kardunk!* Budapest, 2014. [HG]
- Idrányi Ferenc: *Kardvívás*. 1936. [ID]
- Leszák Károly: *Kardvívás*. Budapest, 1906. [LE]
- Litkei Máté: *Huszárvágás - A baranta szablyavívás*. 2016 [LI]
- Lukovich István: *Felkészülés és taktika a vívásban*. Budapest, 1969. [LU]
- Ozoray Schenker Zoltán: *A modern magyar kardvívás*. Budapest, 1958. [OZ]
- Szabó László: *A vívás és oktatása*. Budapest, 1977. [SZ]
- Tomanóczy Gusztáv, Gellér Alfréd: *A vívás kézikönyve*. Budapest, 1942. [TG]
- Zarándi Csaba: *Kardvívás, 1988*. Budapest, 1989. [ZA]
- \* \* \*
- Gyakorlati szabályzat a magyar királyi lovasság számára (1. rész)*, Bp., 1917. [HU]
- Vívás. Versenyszabályzat*. Budapest, 1985. [VI]

Ez a szöveg került volna a borító hátoldalára (a könyv rövid tartalmi ismertetése):

\*\*\*

A szerző saját megfigyeléseit, a régi vívókönyvekben fellelhető tudást és a modern sportmódszertani irányelveket kívánta egy olyan egységes rendszerbe foglalni, amely lehetőséget biztosítana az érdeklődőknek, hogy akár *önállóan* is elkezdjék a történelmi vívás tanulását.

\*\*\*

Barta Emil víváskutató 2005-ban ismerte meg a kendő alapjait, 2007-től kezdve tanulmányozza a történelmi európai vívás hagyományait, illetve 2009-től vív rendszeresen.  
Elsősorban a *szablyavívás* kutatásával foglalkozik, ezen belül a XIX. és XX. századi magyar szablyavívás érdekli.

\*\*\*