

Spis treści

Przedmowa	6
1 Wprowadzenie. Wyjaśnienie pojęcia	10
2 Dzieje długiego miecza. Wspecjalizowana broń	12
3 Źródła. Świadkowie niespokojnych czasów	16
4 Wprowadzenie. Podstawy techniki walki	20
4.1 Trzymanie broni	20
4.2 Praca nóg	20
4.3 Prawidłowe uderzanie	24
5 Postawy. Początek i zakończenie	34
6 Mistrzowskie uderzenia. Wyższa szkoła walki mieczem	42
6.1 Gniewne Uderzenie	42
6.2 Uderzenie Ciemienia	46
6.3 Uderzenie Spojrzenia	48
6.4 Uderzenie Poprzeczne	50
6.5 Krzywe Uderzenie	52
7 Pięć słów. Wyczucie czasu i technika	54
8 Podstawowe techniki. Elementy walki	56
8.1 Odcinanie	56
8.2 Odsunięcie	60
8.3 Nasadzenie	62
8.4 Podążanie	64
8.5 Przebieganie	66
8.6 Zmiana	68
8.7 Ciągnięcie	70
8.8 Błąd	72
8.9 Obejście górą	77
8.10 Odwrócenie	78
8.11 Pacnięcia	81

9	Zawinięcia. Walka głównia na głowni	82
9.1	Dwa kierunki – do wewnątrz i na zewnątrz	82
9.2	Zawijanie przy trzech cudach	82
9.3	Praktyczne zastosowanie	82
9.4	Mutowanie	84
9.5	Duplikowanie	86
10	Kontry. Zawierowania wokół nazewnictwa	88
10.1	Kontry	88
10.2	Sztuczki przeciw kontrom	90
11	Zapasy na mieczu. Wszystkie chwytty dozwolone	94
11.1	Dźwignia ramieniem w dół	94
11.2	Dźwignia ramieniem do przodu	96
11.3	Dźwignia rękojeścią do tyłu	97
11.4	Rzut do tyłu	98
11.5	Dźwignia ramieniem do przodu	99
11.6	Rzut do przodu	100
11.7	Rzut rękojeścią	101
11.8	Dźwignia ramieniem do tyłu	102
11.9	Nożyce	104
11.10	Rzut głownią	105
12	Techniki rozbrajania. Odbieranie miecza	108
12.1	Rozbrojenie według Sigmunda Ringecka (1440)	108
12.2	Rozbrojenie według Petera von Danziga (1452)	110
12.3	Rozbrojenie według traktatu Codex Wallerstein (1470)	111
12.4	Rozbrojenie według Paulusa Hektora Maira (1542)	113
13	Szermierka ofensywna. Działanie w fazie Przed	114
13.1	Cztery zawieszenia	114
13.2	Koło	114
13.3	Głowica i jelec	114
13.4	Zagarnianie	122
14	Walka w praktyce. Technika i taktyka	128
14.1	Faza początkowa walki	128

14.2	Wycofanie	128
14.3	Zamiana Gniewnego Uderzenia	128
14.4	Półkrok	129
14.5	Zdradzanie ruchem (sygnalizowanie)	129
14.6	Dystans	129
14.7	Uderzanie poprzez zwarcie	130
14.8	Ważne linie	131
15	W bezpośrednim kontakcie. Możliwości ze zwarcia	132
15.1	Analiza sytuacji	132
15.2	Praktyczny przykład: technika ze zwarcia	136
15.3	Rozmównica	138
16	Mistrzowskie uderzenia w praktyce. Sekwencje walki	140
16.1	Gniewne Uderzenie	140
16.2	Uderzenie Ciemienia	144
16.3	Uderzenie Spojrzenia	146
16.4	Krzywe Uderzenie	148
16.5	Uderzenie Poprzeczne	154
17	Wyposażenie do walki mieczem. Sprzęt	160
17.1	Miecz	160
17.2	Wyposażenie ochronne	162
18	Pojedynek w systemie wolnej walki. Jeden na jednego	166
19	Test cięcia. Ćwiczenia na przedmiotach	170
19.1	Siedem powodów dla przeprowadzenia testów cięcia	170
19.2	Materiały do przeprowadzania testów cięcia	172
19.3	Zamocowanie materiału	172
19.4	Wskazówki do testów cięcia	174
20	Bezpieczeństwo podczas treningu. Najważniejszy podpunkt	176
20.1	Bezpieczeństwo dzięki właściwemu treningowi	176
20.2	Struktura treningu	177
20.3	Bezpieczeństwo dzięki właściwemu osprzętowi	178
21	Wskazówki odnośnie do trenowania. Wzięte z praktyki	180
	Aneks	182