

## Lichtschwert – Tanz mit leuchtender Klinge

Drei Runden laufen, Handgelenke lockern, Arme kreisen, Schultern, Oberkörper und Beine dehnen... ein Lichtschwert-Training beginnt, wie viele andere Trainingsstunden, mit dem Aufwärmen der Muskeln. Erst danach kommen die Lichtschwerter ins Spiel, die bei jedem Star-Wars-Fan die Augen zum Leuchten bringen. „Fan zu sein ist aber keine Voraussetzung, um mitzumachen“, stellt Robin Fasel klar. Auch wenn er es besonders faszinierend findet, durch das Lichtschwert-Training eine Brücke zu dem Film zu schaffen.



Der 34-Jährige ist der Initiator der Flensburger Lichtschwert-Gruppe. Zusammen mit Christian Jürgensen (33), der die noch recht junge Abteilung des PSV leitet, organisiert er das größtenteils freie Training. „Wir haben diese Gruppe erst Ende 2023 ins Leben gerufen. Chris und ich machen aktuell noch den offiziellen Trainerschein“, erklärt Robin Fasel. Die Kämpfe aus den Filmen sind die Grundlage für die Techniken, die sie erlernen. Die nächsten Lichtschwert-Gruppen sind in Kiel und Hamburg.

Die Klingen der Lichtschwerter sind aus einem besonderen Kunststoff. Je nach Modell können sie in unterschiedlichen Farben erleuchtet und die typischen, aus den Filmen vertrauten Geräusche machen. An- und ausgeschaltet werden sie über den schwarzen Griff.



Um Leben und Tod wie in den Filmen, geht es hier natürlich nicht. Das Lichtschwert-Training zielt vielmehr auf eine unter zwei Partnern abgestimmte Choreografie ab. Christian Jürgensen: „Der Lichtschwertkampf entfaltet sich als Kunstform des eleganten Kampfes, bei dem die Fähigkeit des Ausübenden im Vordergrund steht, eine Performance zu gestalten, die nicht nur technisch versiert, sondern auch ästhetisch ansprechend ist.“ Ziel ist es, später einmal Lichtschwert-Shows zu machen.

Im Training sind nach der Aufwärmphase die Angriffs- und Verteidigungsfolgen dran: Jede und jeder übt für sich die einzelnen Wirbeltechniken, Würfe und Griffe, bevor es an den „Kampf“ zu zweit geht. „Rücksicht und Respekt sind hier grundlegend. Die kontrollierten, gezielten Bewegungen sind genau aufeinander abgestimmt. Das erfordert auch eine hohe Konzentration.“ Alle Bewegungsabläufe werden erst einmal langsam und vor allem immer und immer wieder einstudiert. Die Schnelligkeit und auch die längeren, choreografierten Bewegungsabfolgen kommen dann mit der Übung.

Lichtschwert ist sehr einsteigerfreundlich, für alle Altersgruppen ab ca. 14 Jahren geeignet, trotz aller Show körperlich und geistig anspruchsvoll und „total ausgleichend, fast meditativ“, findet Robin Fasel. Neue Mitglieder sind willkommen!



Lichtschwert-Training in Flensburg  
PSV Flensburg  
Di, 20-22 Uhr (Sporthalle Rudeschule)  
Fr, 16-18 Uhr (Goetheschule, Haus 2).

Weitere Infos: [www.psv-flensburg.de](http://www.psv-flensburg.de)

Bildquelle: Imke Voigtländer/SBV