



# KARDLAP

Az Ars Ensis Lovagi Kör és Kardvívó Iskola Egyesület hivatalos újsága

Példabeszédek vívásokról  
Johannes Pauli - Gúnyos és komoly

Esni tudni kell!!! (2. rész)

## Ász Angolszászok



A E K a r d l a p 0 7

Egészséges életmód

Ars Ensis Liga

Ars Ensis Csapatverseny

2012.02.24. III.évfolyam 7.szám

# Köszöntő

## Kedves Olvasó!

Hosszabb pihenő időszak után ismét megszületett egy új száma a Kardlapnak!

Október óta eléggé sok minden történt az egyesület életében. A karácsonyi edzés tetőpontjaként lezárult a nagy népszerűségnek örvendő Liga, és egy újabb megmérettetés vette kezdetét, melyről hátrébb olvashattok majd.

Töretlen népszerűséggel folytatódtak a speciális fegyvernem edzések, köztük az előző számban beharangozott szablya oktatással.

Itt szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik részt vettek a Mikulás napi csoki gyűjtési akciónkon. A gyűjtés következtében a budapesti Hűvösvölgyi Gyermekotthonnak 2 dagadt szatyor szaloncukor, 1 dagadt szatyor vegyes cukorka, egy fél karton doboz Mikulás csoki, egy karton doboz vegyes csoki és cukor, egy fél karton doboz vegyes édesség, bon-bon, keksz, valamint egyesületi pénzen vásárolt - 65kg!!! - gyümölcs került átadásra.

Na de nem szaporítom a szót, lássuk mit sikerült belerakni kedvenc oroszlános újságunkba:

Első cikkünk egy középkorban élt történetíró által lejegyzett, vívással kapcsolatos eseményeket mutat be. Folytatjuk a kora középkor népeinek fegyvertörténeti áttekintését. Most az Angolszászokat vesszük górcső alá. Mivel tudjuk jól, hogy Esni tudni kell! ezért folytatjuk a szintén az előző számban megkezdett cikksorozatot is.

Újságunkban az ispotályos kör is egy rovattal rukkolt elő, melyben az egészséges életmóddal kapcsolatos cikkeket fog leközoelni.

Végül, de nem utolsó sorban egy kis rejtvényvel zárjuk a lapokat. (Csokit lehet nyerni!!!)

További jó olvasást kívánok:

Tóth Marcell (Doki)



### Impresszum:

Kiadja: Ars Ensis Lovagi Kör és Kardvívó Iskola Egyesület  
Cím: 9024 Győr, Babits Mihály u. 26-28  
Adószám: 18143173-1-08  
Számlaszám: 10403356-50526575-49841007  
www.arsensis.hu  
Kontakt: AEkardlap@gmail.com  
Főszerkesztő: Tóth Marcell  
Korrektúra: Csepeli Andrea, Papp István, Sándor Zsolt

A kiadvány ingyenes! Szabadon letölthető, terjeszthető, és nyomtatható! Kereskedelmi forgalomba nem hozható!

Az újság, a benne szereplő cikkek, írások, a szerzők és az Ars Ensis szellemi tulajdonát képezik, azok egészségnek vagy részleteinek nyilvános fórumon való terjesztése kizárólag a tulajdonos előzetes engedélyével, a forrás megjelölése mellett lehetséges.

# Példabeszédek vívásokról

## Johannes Pauli - Gúnyos és komoly

Írta, transzkripcionálta  
és a fordításokat készítette: Waldmann Szabolcs

**E**gy 16. századi könyv érdekes történeteket rejt a korabeli vívásról.



Johannes Pauli 1455 körül született Elzászban, és 1533-ig élt. Ferences rendi szerzetes, prédikátor, rendezetű, könyvtáros volt, sok elbeszélés szerzője. Egyik legjelentősebb munkája az 1522-ben kiadott Schimpf und Ernst (Gúnyos és Komoly) című történetgyűjtemény volt, ami a német nyelvű irodalom egyik kulcsfontosságú forrása is. A könyv közel 500 kis történetet tartalmaz, melyek témái széles spektrumban mozognak, így mintegy elénk festi a korabeli mindennapokat. A fő motívum az, hogy a rossz végül mindig meglakol, a jó elnyeri jutalmát, illetve mi a morálisan helyes döntés egy-egy esetben.

Ehhez a cikkhez kiválasztottam négy olyan történetet a könyvből, amik kapcsolódnak a vívás témaköréhez és egy ablakot mutathatnak abba a korba, melyben vírágkorukat élték a vívócéhok és a nyilvános vívóiskolák.

A transzkripciót a fordítás követi, majd néhány szóval igyekszem felhívni a kedves olvasó figyelmét az érdekességekre a történetben.

*„Der Fechtmeister schlug seim Schöler den Kopff ab.*

*Es was ein Schirmeister, der het in vil Stetten Schül gehalten und gute Schöler gemacht, Schirmeister. Aber einer was überuß güt und erhüb sich mit Lucifer, er wolt seinem Meister nichtz entfor geben,*

*je das sie einander ußbutten, umb das Leben zü fechten, und solt jeglicher bruchen, was er künt, und alle seine Kunst. Sie kamen uff dem Blatz züsamen und machten ir Spiegelfechten, wie man dan thüt. Da sie schier züsamenkamen, da hielt der Meister sein Schwert stil und sprach zü seinem Schöler: »Es ist nit geret worden, das ich mit zweien sol fechten.« Diser lügt hinder sich, wer im helfen wolt; und dieweil er hinder sich lügt, da sprang der Meister herzú und schlug im den Kopff ab und sprach: »Den Streich hab ich dich noch nit gelert.«*

*Diser Meister hat gethon wie der in dem nechsten gesagten Exempel, das ein Meister im alwegen sol etwas behalten, das er seine Schöler nit leren sol.”*

*„Egy vívómester lecsapta diákja fejét.*

*Volt egyszer egy vívómester, aki számos városban tartott vívóiskolát és remek diákokat és mestereket képzett. De az egyik különösen jó vívó volt és Luciferhez fordult, és semmi tiszteletet nem mutatott mestere iránt, s élethalálharcra hívta ki, hogy eltanulja mindazt, amit tudott és a művészetét. Összejöttek hát egy téren és elkezdték a tükörvívást, ahogy szokás volt. Ahogy aztán egymás felé léptek a mester nyugodtan tartotta a kardját és így szólt a diákjához: „Nem volt szó róla, hogy kettő ellen kell*



vívnom”. Ez aztán hátrafordult, hogy ki akar neki segíteni, s ekkor odaugrott a mester és lecsapta a fejét és így szólt: „Ezt a csapást nem tanítottam meg neked”

A mester úgy tett, mint a másik a következő példából, hogy egy mester tartson meg magának valamit, amit nem tanít meg diákjának.”

Számtalan, a történetben szereplő mesterhez hasonló utazó mesterekről tudunk, akik városról városra járva vívóiskolákat tartottak. Néhány esetben céhen kívüli mesterekről volt szó, máskor maga a céh írta elő az utazást és a több helyen való oktatást, a befogadás előtt. Számomra érdekes volt, hogy amikor ez a mester tiszteletlenséggel és dölyfösséggel találkozik, a dolgot a lehető leggyorsabban le is zárja, s nem válogat az eszközökben.

„Gotz Hilff wolt einer nit übergeben.

Uf einmal hetten zwen Meister auch etwas mit einander zú schaffen, das einer den andern ußbot zú kempfen, und mit Gottes Hilff wolt er in beston, das er Recht het. Der ander sprach: »Mit Hilff meins Brüders so wil ich dich

beston.« Da der Tag des Kampffs kam, da kam der ein mit seinem Gewer. Der ander kam auch mit seinem Gewer und bracht seinen Brüder mit im. Der erst sprach: »Das ist nit geret worden nach des Lands Sitten noch Gewonheit, das zwen sollen fechten wider ein und einer wider zwen. Heiß dein Brüder abtreten!« Da sprach er: »Nein, euwer sein zwen, so sein unser auch zwen. Es ist Got und du, so ist es mein Brüder und ich, und sein zwen wider zwen. Wan du hast gesprochen, du woltest mich mit Gotes Hilff beston; da sprach ich, ich wolt dich beston mit meins Brüders Hilff. Aber also übergib du Gotes Hilff, der dein Gesel ist, so wil ich meins Brüders Hilff auch übergeben.« Er wollt Gottes Hilff nit übergeben, da wolt der ander seins Gesellen Hilff auch nit übergeben. Also giengen sie wider heim, und ward nichtz daruß.”

„Az egyik nem adta át Isten segítségét.

Egyszer csak két mesternek is gondja lett egymással, s az egyik kihívta a másikat Isten segedelmével harcba, hogy igaza van. A másik így szólt: „A testvérem segedelmével kiállok majd”. Aztán ahogy

eljött a harc napja, akkor jött a fegyverével. A másik is jött a fegyverével és hozta magával testvérét is. Az első így szóla: „Szó nem volt arról, és nem szokás és törvénye sem eme földnek, hogy valakinek eggyel, a másiknak kettővel kelljen vívnia. Küldd el a testvéred!” Aztán a másik szóla: „Nem, ti is ketten vagytok, mi is ketten vagyunk. Te vagy és Isten, így én vagyok és testvérem ellened, kettő kettő ellen. Amit te mondtál, hogy Isten segítségével versz el engem. Ekkor mondtam, hogy akkor én testvérem hozom. Hagyd el Isten segedelmét és én elküldöm testvérem”. Az első nem akart lemondani Isten segedelméről, így a másik sem mondott le testvére segedelméről. Így hazamentek, s nem lett semmi az ügyből.”

Ebben a történetben nem kell vérenek folynia, hiszen mesterek vívnak egymással, elég egy ravasz csel és az ügy további incidensek nélkül le is zárulhat. Gondolom egyértelmű, hogy ha egy mesternek van testvére, ő is tud vívni valamennyire, de azért elgondolkodtató, hogy így, a 16. század elején milyen nagy lehetett az iskola szerint vívni tudók száma.



„Als ich hab gehöret sagen, so waren zwei burger zu Zürich, die lagen mit einander in den rechten, vnd triben grosen kosten vff einander, das sie einander schier vertreibt hetten. Vff einmal sprach der ein zu seinem sun, leg dein harnisch an, so wil ich mich auch an legen, vnd nem deinen hellenbart vff dein achsel, so wil ich mein auch nemen, vnd giengen mit einander an des andern husz ired widerpartz vnd klopfften an. Ir widerpart sahe zu dem fenster vsz, vnd sahe das sein feint mit seinem sun da was, vnd sprach zu seinem knecht, kum wir wöllen vnsz auch an legen, vnd nam ieglicher auch sein hellenbart, vnd gingen hinab in das husz vnd stunden die fier da gegen einander. Da sprach des husz was, was bedüt es, das du also zu mir kumest. Dieser sprach, ich kum in allem gütem her, wir hangen mit einander in dem rechten, vnd haben einander schier verderbt, vnd wan wir einander gar verderbten, so spottet man vnser, vnd ist in der

gantzen eidgnossenschaft nieman der das best zu vnsernsachen ret, damit das was wir gericht würden, lasz vnsz ein glocken giessen, die man weit mag hören lüten, du hast dein dochter so hab ich da ein sun, lasz vnsz die zusamen geben vnd ein ee machen, vnd verzeihe mir so wil ich dir auch verzeihen, vnd lasz vnsz güte fründ mit einander sein. Sien widerpart antwurt vnd sprach bei meinem eid du sagst recht, es ist mir lieb, vnd berüfft die dochter vnd hielt in die sach für, vnd fragt in ob es ir lieb wer, sie sagt ja. Also ward der handschlag verbracht, da finden sie an zu kochen in bei den hüsern, vnd legten sich hochzeitlich an, vnd assen vnd truncken vnd dantzten vnd luden ander herren dar zu, vnd waren güter ding mit einander. Da verwundert sich iederman der verwandlung, vnd lebten in weisheit mit einander, das waren recht lüt.”

„Úgy hallottam, volt két polgár Zürichben, ezek egymással jogi vi-

tában voltak, és nagy költségekkel nyomultak egymás ellen, merthogy egymást megbántották. Egyszer azt mondja az egyik a fiának, vedd fel a páncéled, én is felveszem, és csapd a hónod alá az alabárdodat, én is vinni fogom, s így mentek át az ellenségük házába és jól bekopogtak. Az ellenségük meg látta az ablakból, hogy az ellenfele ott jön a fiával, és így szólt a szolgálójához: gyere, mi is beöltözzünk, s ezek is fogták alabárdjukat, lementek a házból s ott álltak ezek négyen egymással szemben. Mondá ekkor a ház ura, mit jelentsen ez, hogy ide jössz hozzám. Ez meg válaszol, hogy jó szándékkal jöttem, mert jogi vitában állunk egymással, megsértettük egymást, s mindeközben neveltség tárgya vagyunk, az esküdtek meg semmi jót nem beszélnek rólunk, hogy mindkettőnket el kellene ítélni. Öntsünk hát egy harangot ketten, ami jó messzire hallatszik, van egy lányod nekem meg egy fiam, adjuk ezeket össze, s tartsunk esküvőt. S bocsáss meg nekem így én is megbocsájtok neked, s legyünk jó barátok egymással. Az ellensége meg válaszol, szavamra mondom, igazat beszélsz. Odahívta a lányát, elmondta neki a dolgot s kérdezte akarja-e, s ő igent mondott. Így megtartották a kézfogót és sütni-főzni kezdtek mindkét házból, esküvőre öltöztek és ettek és ittak és táncoltak és sok más urat is meghívtak, jó barátságba kerültek. Mindenki csodálkozott a változáson, és bölcsességben éltek egymással, ezek jó emberek voltak.”

Ebben a történetben aztán van min csodálkozni. Adott két polgár Zürichben, mindkettőnek több szintes háza van, s valószínűleg egy-két házi szolgálója is. Eddig ez rendben is volna, hiszen így mindössze jómódú polgároknak látszanak. De mindkettőnek van két saját vértet a házában, fegyverekkel. A kérdések, amik felmerülhetnek: honnan volt joguk fényes nappal a városban fegyvert ragadni? Vajon minden polgárnak volt saját fegyvere? Mennyire lehetett valójában drága fegyvert és páncélt tartani, ha két „egyszerű” polgár megengedhette magának? Vajon használni is tudták, tehát jártak valamilyen oktatásra? No és a szolgáló, ő honnan tudott vívni?

Szinte mulatságos, hogy már az esküdteknek is elege van a két vitázó félből.

„Auff ein mal kam ein hoffertiger gentilomen ein edelman von Florentz gen Meyland in eines scherrers husz, da fan der ein ochsenkopff in einem schilt in einem fenster mit allen farben vnd gestalt wie sein schilt vnd zeichen was. Er sprach, wer führt den schilt hie in der stat, das zeichen wer sein, er wolt nit das ein anderer führt. Da was ein edelman da, der lag vff den lotterbetlin, der sagt das zeichen wer sein, er wolt es auch füren, das es im leid wer, er hetet es von seinen eltern ererbt. Deiser Florentiner bot im vsz zükempfen vmb das leben. Dieser sprach, ich wil dein nit verzagt sein. Der tag des kampfes vnd streitz war gesetzt, schranken vnd was darzú gehört warden gemacht. Da der tag kam, da kam der Florentiner vff den plon mit seinem harnisch vnd gewer vnd was eine grose welt da. Der Meylander kam in einer marderin damastin schauben mit einem knecht on gewer. Der Florentiner sprach, verachtestu mich das du also schlechtlich kummest on harnisch vnd werlos. Der Maylander sprach, wir sollen da mit einander fechten vmb das leben, vnd hat keiner dem andern die letitz gehon, wwarumb sollen wir kempffen. Der florentiner sagt, das du mir mein zeichen fürst. Der Meylander sprach, was ist dein zeichen. Der Florentiner sprach, ein ochsen kopff. Der meylander sprach, das mein ist ein kü kopff, vnd het der ander geschprochen es wer ein kü kopff, so het der gesagt es wer ein ochsen kopff, also was der krieg gericht.“

„Egyszer csak egy magas rangú úriember érkezett Firenzéből Milánóba, s betért egy félcsér házába, s ott lát egy ökörfejet egy pajzsos ablakban, s minden színe és formája egyezett a saját pajzsával és címerével. Így szólt, ki viseli ezt a címet ebben a városban, mert nem akarta, hogy más is vigye ezt a címet. Ott volt egy nemesember, az ágyon pihenve, mondja, hogy az övé a címer, s ő is vinni akarja, mert igencsak sajnálná, hiszen szüleitől örökölte. Ez a firenzei, kihívta vív-

**D**as Buch Schimpff vnd Ernst  
genac. Wölches durchlauffe der welt henndell Ditt vil  
schöne vnd kurzweilige Exemplen vñ gleichnüssē  
Parabolē vnd Historien. Auch darneben etliche ernstliche Beschrifften  
ab Wölchen der Mensch so er die lesen ist sich billich Bessern könt.  
Jezumt von Newem wider Betruct/vñ mit Schandē figuren  
durchaus gezeigt, deren vormalt keine darin gewesen: Auch  
Flößsig vbersetzen/gemere vnd gebessert/Hat vil  
Newen Exemplen Jezumt darzū gezeigt  
Das kurzweilig zu Lesen ic.



Johannes Pauli, « Schimpf und Ernst »,  
Strasbourg, 1535.

ni életre-halálra. Mondja a másik, hogy nem hagyja cserben. A harc és vita napját kijelölték, sorompókat, és ami ehhez tartozik megcsinálták. Jött a nap, és a firenzei szerint érkezett páncéljában, fegyverrel, és nagy tömeg volt. A milánói damasztolt hölgymenyét talárban érkezett egy szolgálóval, fegyver nélkül. A firenzei így szólt, hát csúfot üzöl belőlem, hogy így érkezel, páncél és fegyver nélkül? A milánói így válaszolt, harcolnunk kellene egymással életre-halálra, pedig egyikünk sem okozott semmi bajt a másiknak, hát miért küzdjünk. A firenzei így szólt, mert viseled a címerem. A milánói kérdezi, hát mi a te címered. Mondja a firenzei, hogy ökörfej. A milánói meg így válaszol, az övé tehénfej. De ha a másik tehénfejet mond, úgy ő mondott volna ökörfejet. Így rendbe jött a dolog.”

Itt is kiemelnék pár dolgot. Elsőre, hogy mennyire fontos volt a nemes embereknek a címerük, a jelek szerint akár ölre is mentek érte. Másodsor, az, hogy sorompókat állítanak és elrendezik nyilvános téren a párbaj körülményeit, nagyon hasonlatossá teszi ezt egy törvénytörési párbajhoz, ugyanis hasonló módon írja le az eseményt Hans Talhoffer (15. század közepe) és Paulus Hector Mair (16. század közepe) is. Johannes Pauli, ferences szerzetesként nyilván a pozitív kimenetelű történeteket kedvelte, amiben győz a ravaszság és nem kell senkinek kárt szenvednie.

**Forrás:**

■ Johannes Pauli: Schimpf und Ernst. 1522

# Kora középkori fegyvertörténet II.

avagy a nem is olyan „sötét” kora középkor népei és az általuk használt fegyverek

Írta: Molnár Attila

ÁSZ Angolszászok

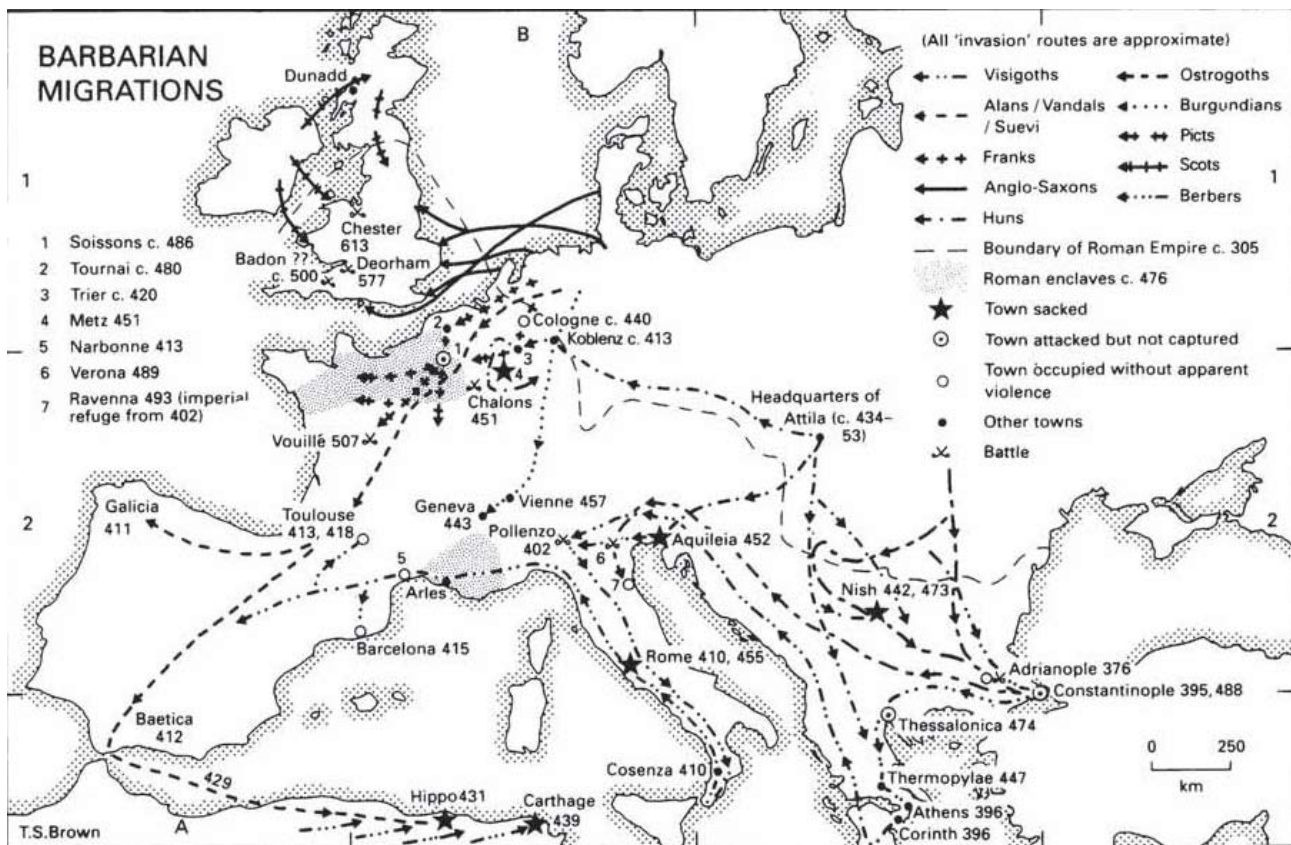
**K**oraközépkori cikksorozatunk folytatásaként a Brit-szigetekre teszünk egy nagyobb lélegzetvételű túrát időben és térben, melynek során a korai angolszász világ harcmodorát, hadviselési szokásait és fegyverzetét tekintjük át, itt is elsősorban a kard típusú szúró-vágó fegyverekre koncentrálva. Eme kitekintésben a Római Birodalom brit-szigeteki jelenlétének megszűnésétől a vikingek megjelenéséig, illetve a merciai hatalomátvételükig vizsgálom az angol-szász népek had- és fegyvertörténetét.



A Kr. u. IV. és V. században a Római Birodalom hatalmának gyengülése és a felbomlása, valamint a hunok, Attila által vezetett európai hadjárata következtében a Brit-szigeteken hatalmi vákuum alakult ki, mely szinte magába szippantotta a főleg észak- és nyugat-európai germán törzseket. A germán törzsek közül főképpen az Angles (angol), Saxon (szász) és Jut (jüt) törzsek tagjait találjuk a szigetekre lépő népek között. Ezek a hódítók először nem nagy

tömegben érkeztek meg a szigetekre – az ottani római provincia összeomlása és a római katonaság kivonulása után – hanem kisebb, portyázó „kontingensként”. Egyes források arról számolnak be, hogy az első germán hódítók mindössze három hajóval érkeztek meg, ez a legjóindulatúbb becslések szerint is csak száz főt jelenthetett. Elképzelhető, hogy egy-egy ilyen csoport a szigetek lakosságának hívására kelt útnak, hogy megvédjék az embereket a piktek<sup>1</sup> támadása-

1. A piktek törzsszövetség volt Skócia középső és északi részein a 3. század és a 10. század között. A Forth folyótól és a Clyde folyótól északra éltek. A rómaiak által caledon-oknak nevezett és más törzsek leszármazottjai. A Pikt föld, vagy más néven Pictavia lett Alba királyság a 10. században és a piktekből alakult ki az Albannach nép, vagyis a skótok. Nem ismert, hogy a piktek eredetileg milyen néven nevezték magukat. A latin Picti szó jelentése „festett”, vagy „tetovált” emberek volt. (De nincs rá bizonyíték, hogy valóban festették vagy tetoválták volna magukat.). A Pict szó először Eumenius egy írásában jelent meg 297-ben. (Bár a szót általában latin eredetűnek tekintik, lehet kelta eredetű is, lásd a Pictones nevű gall törzs nevét a Loire völgyében.) Írország és Dál Riata gaeljei Cruithne néven ismerték a pikteket. (Például óir cru(i)then-túath.) A cruithne nép az ír Ulster tartományban is élt, Dál nAraidi királyságban. A britonok és a korai walesiek Prydyn néven ismerték a pikteket; ugyanebből a töből erednek a Britain (Britannia) és briton szavak is.



■ 1. kép Népvándorlások a Római Birodalom bukása idejében

itól. Ez a kis tömegekben történő beáramlás sok kicsi, különálló királyság létrejöttéhez vezetett.<sup>2</sup> A VII. században összegyűjtött törzsi lista (Tribal Hidage<sup>3</sup>) 35 különálló törzset számolt össze Dél-Angliában, akik kötelesek voltak adót fizetni a merciai Wultherenek. Ezen törzseken felül is léteztek még kisebb királyságok, mind Anglia déli és északi részén, aki nem tartoztak bele Mercia hatáskörébe. Később ezek a különálló kis királyságok egyesültek, ugyanis a késő VI. és VII. századot már a heptarchia korának nevezzük. A heptarchia kifejezést először a XII. században élt történétíró, huntingdoni Henry használta, ezzel jellemezvén a korszakban uralkodó hatalmi viszonyokat. Ebben az időszakban hét királyság volt meghatározó a térségben, ezek pedig a következők: Wessex, Mercia, Northumbria, Kent, Kelet-Anglia (East-Anglia), Essex és Sussex.<sup>4</sup> Azonban megjegyzendő, hogy ezeken a király-

ságokon belül is megtalálhatóak voltak független, önálló vezetéssel rendelkező területek. Az *Angolszász Krónika* a nagy királyságok kialakulását a késő V. és korai VI. századra teszi, azonban ezen államok első, jelentősebb uralkodói a VI. század végén kezdték meg uralkodásukat. Még a római időszak alatt megfigyelhető, hogy a szigeten állomásozó római katonák között nagyszámban fordultak elő germán törzsből származó emberek. Emellett megjegyzendő, hogy a római vezetés támogatta az őshonos népekkel való integrációt. Ezért az ún. Adventus Saxonum (az angolszászok betelepülése) kezdetét jóval előbbre lehet tenni, mint ahogy azt az Angol-szász Krónika megadja (Kr. u. 449) vagy ahogy azt a welsh<sup>5</sup> történész Nennius adja meg (Kr. u. 380). Ha a jelentősebb királyságok valóban csak a VI. század végére alakultak ki teljesen, akkor viszont a szász hódítás elsősorban nem egy nagy-

méretű katonai hadművelet volt, hanem egy közel két évszázad során bekövetkező hatalmi felemelkedés. A heptarchia létrejötte előtt a feljegyzett katonai konfliktusok elsősorban a szászok és az őslakos welsh lakosság között történtek. A VII. századtól azonban ezek döntő többsége a már kialakult királyságok között történt. Kr. u. 731-ben a történetíró Bede hét olyan királyságot jegyzett fel a Humber folyótól délre, melyek uralmuk alá tudták hajtani a többi, kisebb királyságot, adót szedtek tőlük és megszerezték a brytenwealda vagy Bretwalda címet, ami először szó szerint „széles uralkodót” jelentett, később azonban már a „Britannia uralkodója” címet jelentette. Ezen uralkodók, vagy Bretwaldák illusztris társaságába tartozott a déli szász Aelle (az Angol-szász Krónika feljegyzése szerint Kr. u. 477 és 491 között uralkodott, de valószínűsíthető, hogy tovább is), a nyugati szász Ceawlin (király, Kr. u. 581-588 között uralkodott), a kenti Aethelbert (Kr. u. 616-ban halt meg), a ke-

2. Lásd 1. kép  
 3. Tribal Hidage – A törzsek földjeinek az összeszámlálása után létrehozott lista. Maga a hide, illetve angolszászul híd (hiwan vagy hiwisc) egy mértékegység, amellyel az adott terület értékét mérték. Ez azt jelentette, hogy egy hide vagy híd mennyiségű terület egy családot tudott eltartani. Ezt Bede az általa 731-ben megírt *Historia ecclesiastica gentis Anglorum* című művében latinul a terra x familiarum kifejezéssel használja, ami egy 10 családot eltartani képes földterületet jelöl. A terra ... anglorum kifejezés tehát azonos jelentésű a híd kifejezéssel.  
 4. Lásd 2. kép (következő oldalon)  
 5. A welsh emberek egy etnikai csoport és nemzet a Brit-szigeteken, akik Wales-szel hozhatóak összefüggésbe. Ma Wales az Egyesült Királyság egyik országa, lakói brit állampolgárok.



leti angles Raedwald (Kr. u. 627 előtt halt meg) és Northumberland három uralkodója, Edwin (király Kr. u. 616-633), Oswald (király, Kr. u. 634-642) és Oswiu (király, Kr. u. 642-670). A VII. század során Northumbria és Mercia folyamatos konfliktusban állt egymással, hogy megszerezze a déli királyságok feletti hegemóniát. Ebből a hatalmi párharcból végül Mercia került ki győztesen, ugyanis a VIII. század során Northumbriában folyamatos polgárháború dúlt a trón megszerzéséért. Az, hogy Mercia milyen befolyással bírt a szomszédos királyságok felett, változó volt minden állam esetében. Kentben például a merciai királyi család különböző tagjai töltötték be az uralkodó szerepét, míg ahogy azt az Angol-szász Krónika is megemlíti, a nyugati szászok királya 16 éves uralkodása alatt Cuthred több nagy csatát vívott a merciai királlyal Aethelbalddal, Kr. u. 752-ben Beordfordnál le is győzve őt. Ez a szembenállás azonban megszűnt a viking portyázások kezdetével. A Kr. u. 789-ben kezdődő portyák 6-7 éven keresztül, egyre nagyobb intenzitással folytak, míg a „Nagy Pogány Hadsereg” Kr. u. 865-ben partra szállt East-Angliában. Aellát Northumbria királyát Kr. u. 867-ben Yorknál megölték, míg 870-ben Edmund, East-Anglia királya hunyt el. Mercia végül 874-ben esett el, amikor is Burthred királyt menekülésre kényszerítették és a helyére Ceolwulfot ültették a vikingek, mint bábót. Egyedül Wessex királysága maradt talpon és vészelte át ezt az időszakot Nagy Alfréd vezetése alatt.

Az angol-szász hadviselésben egyaránt megfigyelhető a távolsági és a közelharcos fegyverek használata. A csata során mielőtt a két hadsereg ténylegesen összecsapott volna, bevett taktika volt a különböző távolsági fegyverek használata. Ez alatt az íjak, hajító dárdák, valamint a dobásra alkalmas balták használata volt, mellyel először



■ 2. kép A hét királyság

megpróbálták megriktítani az elenség sorait.

Az angol-szász harcosok legelterjedtebb fegyvere a lándzsa volt, melyet egyaránt használtak dobásra is, illetve a közelharc során szúrásra. Természetesen nem lehet egyértelműen eldönteni, hogy egy lándzsa kifejezetten dobásra vagy szúrásra volt használva, azonban feltételezhető, hogy a rövidebb nyéllal rendelkező lándzsákat inkább hajítófegyverként használták. Ez alól kivétel az úgynevezett horgos lándzsa, más néven angon, amelyről egyértelműen kijelenthető, hogy távolsági fegyverként, dobással alkalmazták. Ezek a lándzsák hosszú, vékony nyakkal rendelkeztek a horgokkal sűrűn rakott hegy és a nyélre való rögzítést elősegítő foglalat között. Elképzelhető, hogy ez a fajta lándzsa a rómaiak által használt pillumból alakult ki, azonban a római szerzők egyértelműen barbár fegyverként említik. A bizánci történész, Agathias feljegyezte, hogy a frankok ilyen lándzsákat használtak a casilinumi csatában (ismerjük

voltornusi és capuai csatáként is) Kr. u. 554-ben:

„Tegyük fel, hogy egy frank elhajtja angonját az összecsapás során. Ha a lándzsa eltalál bárkit, sem ő, sem bárki, aki segíteni akar neki, nem tudja kihúzni a testéből azt. A hegyen található horgok ugyanis beleakadnak az ember húsába és nem engedik annak könnyű kihúzását. Ennek következtében, ha a lándzsa nem is ejtett halálos sebet az eltalált emberen, mindenképpen meghal. Ha a lándzsa egy pajzsba fúródik bele, onnan kiszedni ugyanúgy nem lehet, valamint levágni sem a nyelet védő vas rész miatt. Így a pajzs gazdája kénytelen a lándzsanyelet a földön húzni. Amikor a frank ezt észreveszi, gyorsan rálép a lábával a nyél vasalt részére, ezzel kényszerítvén ellenfelét a pajzs leeresztésére, és fejének és a mellkasának felfedezésére. Miután amaz védtelenné vált, könnyen

lecsaphatja a fejét egy baltával, vagy torkon szúrhatja egy másik lándzsával.”<sup>6</sup>

A lándzsa maximum hatótávolsága körülbelül 12-15 méter volt, amely függött az eldobott fegyver nyelének hosszától, a lándzsafej tömegétől, valamint a fegyvert hajító harcos képzettségétől. A Kr. u. 991-es maldoni csatáról szóló költemény leírja a Byrthnoth gróf és egy csapatnyi viking között lezajlott összecsapást. A küzdelem kezdetekor az egyik viking egy hajítódárdával megsebesíti a gróft, igaz a gróf részlegesen hárítja a dobást. Byrthnoth válaszképpen két hajítódárdát dob el, az egyikkel nyakon találván az őt eltaláló vikinget, a másik meg mellkason talál még egy viking harcost, átlukasztván a lándzsát. Egy harmadik viking újfent megsebesíti a gróft egy hajítódárdával, azonban a gróf egyik fiatal harcosa kihúzza azt a sebből és visszahajtván megöli a vikinget. Csak ezek után veszik elő kardjaikat a harcosok és keverednek egymással közelharcba. Az alábbi történet jól mutatja be annak az eshetőségét, amikor

6. Agathias: Historiarum című művében olvasható az alábbi részlet.



is a saját fegyverünket ellenünk használják fel.

Az íjászathoz szükséges felszerelés meglehetősen ritka leletanyag Angliában. Feltételezhetően ennek az oka az, hogy az íjat nagyon ritkán helyeztek el sírba. Az angol íjak, egyszerű, D-alakú hosszú-íjak, melyet egy fából készítettek (ellentétben az ázsiai összetett íjakkal). Azonban az szinte biztos, hogy az íjak használata háborús körülmények között sokkal gyakoribb volt, mint ahogy azt a régészeti leletek sugallják. A Bayeux-i faliszőnyegen például 29 íjász található, ezekből azonban csak az egyikük angolszász, aki a pajzsfal mellett van ábrázolva, míg a társai hajítódárdákat használnak a normann lovasság ellen. Az íjások közül többen is tegez viselnek az oldalukon és a hátukon. Az íjások mennyiségét igazából a kilőtt nyilak számából állapíthatjuk meg, melyet az angolszász pajzsokból kiálló nyilakkal ábrázoltak. Egy tipikus angolszász íj lőtávolsága 150-200 méter között valószínűsíthető, azonban a pontos célzás egy korabeli íjjal csak 50-60 méter körül volt lehetséges.

A dobófejsze, más nevén franciska ugyancsak megtalálható az angolszász harcosok fegyverzetében.

Eredetileg frank fegyver, legalábbis etimológiailag hozzájuk köthető a fegyver eredete, azonban a germán törzsek között is széles körben elterjedt volt a fegyver használata. A fegyver eredete az egyszeri kézi fejszére vezethető vissza az élének íves éle által. Két változata ismert, az egyik a fejsze fejével konvex szöveget bezáró típus, a másik vágó éle „S” alakú típus, azonban vannak fejlettebb formák is. Használatukról Procopius bizánci történétíró ír bővebben a frankokkal kapcsolatban:

„(...) minden ember egy kardot, egy pajzsot és egy fejszét vitt magával. Az utóbbi fegyver feje vasból volt, széles és mindkét oldalon ki volt élezve, míg a markolatuk meglepően rövid volt. Az embereket úgy képezték ki, hogy egy bizonyos jelre, egyszerre dobják el ezeket a fegyvereket az első roham közben, ezzel szétroncsolván az ellenségeik pajzsát, illetve megölvén őket.”

Tours-i Gergely kétféleképpen említi a frankok fegyvereit, úgymint securis vagy bipennis. Sevillai Izidor azonban franciscaként nevezi a frankok fejszéit, azonban azt nem tisztázódik, hogy francisca alatt a szimpla fejszék, vagy a dobófejszék érti:

„Secures (...), quas Hispani ab

usu Francorum per derivationem Franciscas vocant.

A fejszék (...), melyeket a hispániai franciscának neveznek, mert a frankok használják őket.”<sup>7</sup>

A későbbi történétírók tours-i Gergely példáját követve nem tesznek különbséget a kézi és a dobásra használatos fejszék között, mind-egyiket franciscaként nevezik. Egy ilyen dobófejsze maximális hatótávja 12 méter körül van. Procopius egyértelműen leírja, hogy a fejszék közvetlenül a közelharc előtt dobják el a frankok, ezzel összezarva és/vagy megbontva az ellen-



ség vonalait, valamint nagyvalószínűséggel megölik, vagy legalábbis megsebesítik az ellenség szerencsétlenebb tagjait.

Az angolszász kard tipikus koraközépkori nyugat-európai szúró-vágó fegyver. A hosszú, kétélű, vasból készült penge általában 86 és 94 cm hosszú és 4,5 – 5,5 cm széles, azonban találtak olyan példányt, mely 100 cm hosszú és 6, 5 cm széles volt. Az angolszász kardok sajátos elkészítési módja a rossz minőségű vas következménye volt. A vas kinyerése vasércből, oxigén-mentes környezetben, egy



7. Sevillai Szent Izidor (Isidorus Hispalensis, spanyolul San Isidoro de Sevilla) több mint három évtizedig volt sevillai püspök. Ahogy Charles F. Montalembert a *Les Moines d'Occident depuis Saint Benoît jusqu'à Saint Bernard* című művében emlegeti, „le dernier savant du monde ancien” azaz az antik világ utolsó történétírója. A fenti idézet az *Ethymologiarum sive originum* című munkájának XVIII. könyvében található.



erre a célra épített kohóban törté-  
nik. Az angolszász korszak kohó-  
típusai és a vasérc minősége miatt  
csak kis mennyiségű, változó mi-  
nőségű vas előállításra volt lehetsé-  
ges. A kohókat nem lehetett olyan  
hőmérsékletre felfűteni, hogy a  
vasat egyetlen homogén tömbbé  
lehessen megolvasztani. Ehelyett  
több, kisebb darabot kovácsoltak  
össze egy pengévé. Az ehhez  
szükséges technikák már a vaskor-  
szak óta léteztek. Az így kinyert  
vasat vékony lapokká alakították,  
majd ezeket egymásra helyezve  
egy rétegzett pengét hoztak létre.  
A másik bevett módszer során ru-  
dakot alakítottak ki, majd ezeket  
egymásmellé helyezvén kovácshe-  
gesztéssel egymásba hegesztették.  
Az egyszerű réteges valamint a  
kovácshegesztéssel készült pengék  
egészen az angolszász korszak vé-  
géig készültek. A korszak legjobb  
kardjai azonban egy speciális ko-

vácsolási technikával készültek, az  
ún. réteges kovácsolással (pattern  
welding), mely folyamat során a  
vasat rudakká alakították, majd  
az így kapott darabokat egymásba  
csavarva kovácshegesztéssel<sup>8</sup> ösz-  
szekovácsolták. Az anyag csavará-  
sa által a vasban található esetleges  
felületi szennyeződést sikerült el-  
tüntetni, ezzel megelőzve a kész  
penge gyengeségeit. Az így elké-  
szített rudakat aztán egymásba he-  
gesztették az oldaluknál. Amikor  
a rétegzett darab kezdett formát öl-  
teni, mindkét oldalára egy három-  
szög alakún vasrészt kovácsolták,  
ezzel alakítván ki a penge vágóélét,  
majd formára csiszolták és felpolí-  
rozták. A felhasznált rudak száma  
és a csavarodás iránya meghatá-  
rozta a penge anyagának mintáza-  
tát. Legtöbbször három darab rudat  
használták fel, mindegyiket külön-  
böző csavarási iránnyal, létrehoz-  
ván egy heringcsonthoz hasonla-

tos mintázatot. Csavart és egyenes  
rudak változtatott felhasználásával,  
különböző bonyolult mintázatokat  
lehetett létrehozni. Ékes példája  
ennek a technikának a bamburghii  
várban megtalált angolszász kard,  
amely nagyvalószínűséggel a  
northumbriai uralkodóház tulajdo-  
na volt. Ezt a kardot 12 különböző  
rúd összekovácsolásával készítet-  
ték el. Ahogy azt a *Reclaiming the  
Blade* című dokumentumfilmben  
is megemlítik, ez az akkori kor-  
szak egyik legnagyobb haditechni-  
kai sikere lehetett, valószínűleg  
hasonlatos volt az akkori korszak-  
ban, mondjuk egy mai lopakodó  
bombázóhoz.

A korszakra jellemző harcászati  
egység az úgynevezett hadicsa-  
pat intézménye volt. Ez azt jelen-  
tette, hogy minden nemes úr, le-  
gyen akár király, *aetheling*<sup>9</sup> vagy  
*ealdorman*<sup>10</sup> egy harci csapatot  
tartott a szolgálatában. Általában a  
csapatba a vezető közvetlen rokon-  
sága és az általa uralt terület leg-  
jobb harcosai tartoztak. A csapaton  
belüli pozíciót általában a születési  
jog és a harci tettek jelentősége ha-  
tározta meg. Ez azt jelentette, hogy  
ugyan az előkelő születés előny  
volt, viszont egy alacsonyabb  
sorból származó harcos is magas  
rangra emelkedhetett, ha méltóvá  
vált rá. Ahhoz a vezetőhöz, aki ké-  
pes volt megadóztatni szomszéd-  
jait, illetve sikeresen vezetett por-  
tyákat az ellenségei ellen, az általa  
uralt területeken kívülről is érkez-  
tek harcosok, hogy a szolgálatába  
álljanak. A történetíró Bede is fel-  
jegyzett egy ilyen esetet, mégpedig  
Deidra királyát Oswinet említi, aki  
olyan népszerű volt, hogy Anglia  
szinte minden területéről érkez-  
tek hozzá nemes harcosok, hogy  
a szolgálatába álljanak. A hadicsa-  
pat az általa szolgált úr termében  
lakott, ahol is egy asztalnál étkez-  
tek vele. Ez azért volt fontos, hogy  
kialakuljon az a feltétlen hűség és  
bajtársiasság, ami harci helyzetben  
nélkülözhetetlen volt. Ezen felül  
az vezetőjük kisebb ajándékok-  
kal – ezek általában fegyverek –  
valamint hosszabb szolgálat után  
földadománnyal honorálta a hűsé-  
güket. Azonban ezek a harcosok

8. „Kovácshegesztésnek azt az eljárást nevezzük, amikor két vagy több vasdarabot ún. forrasztó hőre való hevítés után kovácsolási eljárással egymásba kalapálunk úgy, hogy azok tartósan összehegednek.” Halmágyi Szabolcs – Riedel Lóránt: Régi fegyverekről

9. angolszász herceg, aki jogot formálhatott a trónra

10. magas rangú tisztségviselő, nemes

nem nevezhetőek zsoldosoknak a szó klasszikus értelmében; az uraság és a harcosok közötti kapcsolat hosszú távú volt és mindkét fél részéről szent kötelességgént volt kezelve. A személyes presztízst mindennél magasabbra tartották, így vezető által adott ajándékok nemcsak anyagi jutalmat jelentettek, hanem a harcos személyes tekintélyét is növelték. Ha egy ilyen hadicsapat vezetője egy katonai konfliktus során meghalt, a csapatnak kötelessége volt megbosszulni uruk halálát. Ez első hallásra fur-

csának és talán túl romantikusnak tűnik, azonban az *Angolszász Krónikában* is található pár olyan eset feljegyzése, amikor is az vezető halála után az egész csapatot lemészárolta az ellenség. Példaként a daegsantan-i csatát hozhatjuk fel, amelyre Kr. u. 603-ban került sor. Ugyan a csata norhtumbriai győzelemmel ért véget, azonban *Theodbaldot* aki Northumbria királyának *Aethelferthnek* volt a testvére, megölték mégpedig „azokkal együtt, kiket a hadseregben vezett”.<sup>11</sup>

Sajnos a cikket ezen a ponton félbe kell szakítanom. Amikor belekezdtem ennek a cikknek a megírásába nem tudtam előre, hogy milyen nagy munkára vállalkoztam, ezért a szerkesztőséggel megbeszélvén a dolgot úgy döntöttünk, hogy két részletben jelentjük meg ezen írást. A következő részben megismerkedünk az angolszász csapatok taktikájával, harcmozdulataival illetve azon főbb eseményekkel, amik fontosak az angolszászok története során.

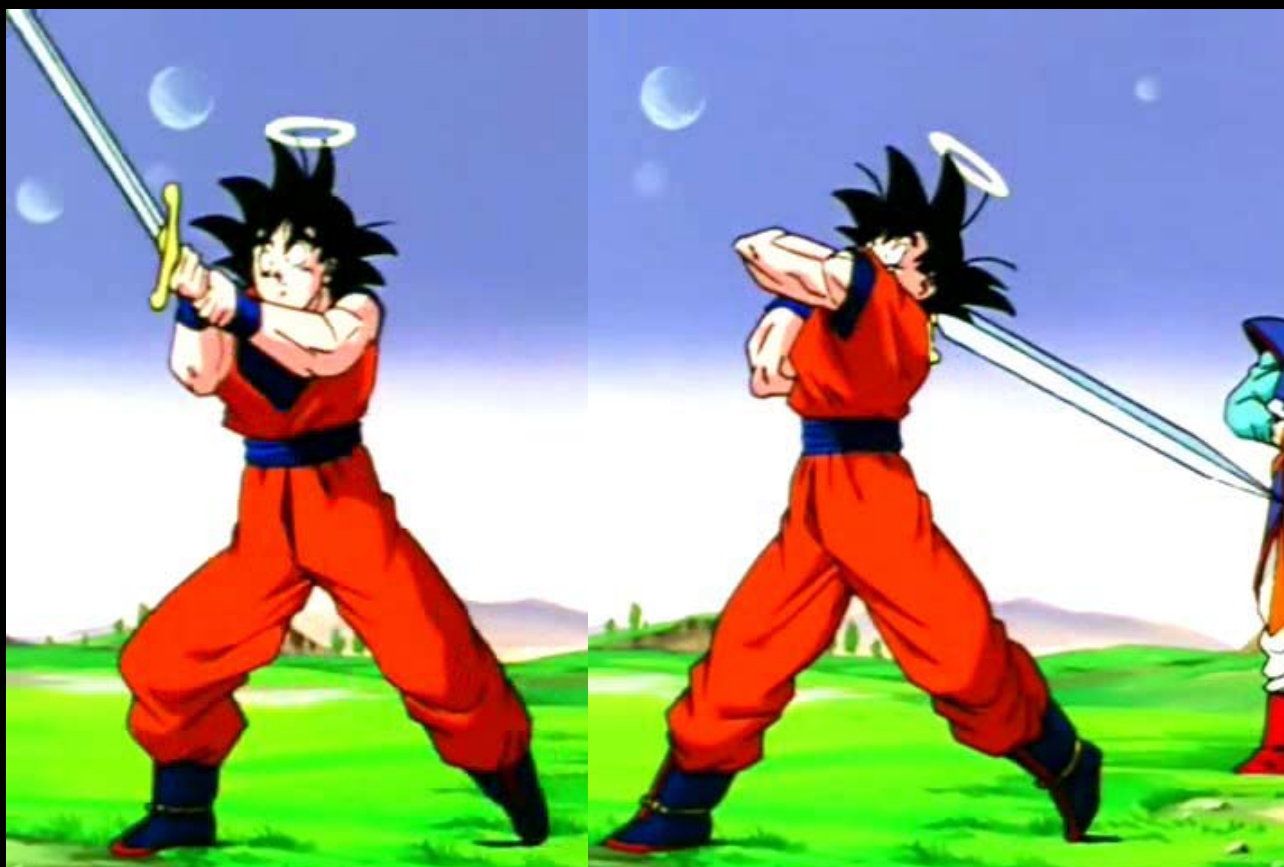
#### Felhasznált irodalom:

- Richard Underwood: *Anglo-Saxon Weapons and Warfare* Tempus Publishing Ltd., 1999.
- Hilda Ellis Davidson: *The Sword in Anglo-Saxon England* The Boydell Press, 1962.
- Bárány Attila: *Britek, angolszászok, vikingek* Attraktor Kiadó, 2008.

11. Richard Underwood: *Anglo-Saxon Weapons and Warfare* Tempus Publishing Ltd., 1999. 109. oldal

# A valóra vált álom

Son Goku Zornhaut üt hosszúkarddal Zornhutból. DBZ 249. rész  
Ugyanott, Posta di Bicornio



# Esni tudni kell! (2. rész)

Írta: Weisz Attila

Lektorálta: Sándor Zsolt



**S**ziasztok! Ígéretemnek megfelelően ezúttal a gurulásokról fogok írni, azon belül is az előre gurulásról. Ami a gurulás fontosságát illeti, megjegyezném, hogy vannak nem gurulásra építő eséstechnikák is, de általánosságban igaz, hogy azok veszélyesebbek, és jobban is fájnak.

■ 1. és 2. kép Jól látszik, hogy az esés egy köríven történik

Már korábban is írtam, hogy művészetünkben ritkán fordulnak elő a gurulások olyan szabályos módon, ahogy azt gyakorolni szoktuk, viszont a gurulások egyes részeszakaszai rendszeresen megjelennek a birkózás során. Amint azt a fenti két képen láthatjátok, az esés egy köríven történik, melyet a következő képekbe berajoltam. Természetesen ez a körív közel sem tökéletes, hisz a testtartásunk folyamatosan változik, ráadásul szándékosan olyan képeket kerestem, melyek valós, életszerű szituációban mutatják ezen íveket. (1. és 2. kép)

Mielőtt a részletekbe belemennék, pár alapelvet szeretnék tisztázni, melyek a gurulás során minden körülmények között teljesülnek.

Az első és talán legfontosabb, hogy a fej és a nyak védelme érdekében az állunk mindig a mellkasunkra szorítjuk, és a fejünk oldalra billentjük, hogy az a lehető legmesszebb legyen a talajtól. Ennek oka

kettős. Az egyik ok, hogy így előre gurulás közben kevésbé terheljük a nyakat, valamint szélsőséges esetben nem arccal fogunk talajt. A második ok pedig az, hogy a fej megfelelő pozicionálásával eleve adunk egy körívet a hátunknak is.

A következő fontos alapelv az, hogy mindig izmokkal védett felületeken guruljunk, megóvándó csontozatunk épségét. Gurulás során ugyan csekély az esélye, hogy törjön valamink, de attól még kisebb zúzódások, valamint egyéb sérülések előfordulhatnak.

Az utolsó, hogy sose gurulunk teljes háton, mindig az egyik válltól gurulunk keresztirányba a másik oldali fenék felé. Ennek szintén több oka van. Az egyik, hogy ha egyszerre ütődik mindkét lapockánk a talajhoz, akkor kiszakadhat a levegő a tüdőnkéből, ami elég kellemetlen érzés. Ami sokkal fontosabb, hogy ha teljes tempóval gurulunk egy esés után, akkor a gerinc alsó részén lévő csigolyák - melyek izmokkal kevésbé védettek - el sem



**Jobb kar oldalra kinyújtva, jobb váll a földön**

**Fej balra billentve, a mellkasra hajtva**



**Majdhogynem nyújtva van, ez bizony fájni fog**

**Rendesen behajlítva, kis erővel csapódik be**

### ■ 3. kép

érik a talajt. A harmadik- de nem elhanyagolható ok - hogy a srégen való gördülés teszi lehetővé, hogy helyesen tartsuk a lábaink.

Ezek tehát a fő szabályok, melyeket minden körülmények között be kell tartanunk. Most vizsgáljuk meg a részleteket is, melyek bár apróságoknak tűnnek, valójában pedig nagyon fontosak. Sokszor ezeken múlik, hogy az esés után kórházba megyünk vagy a következő ellenfélhez.

### ■ 5. kép



**Lábujjak hátrafeszítve hogy a párnák érjenek le először**

**Térd behajlítva láb oldalra kifordítva**

**Külső talp él ér talajt**

Tanulni és gyakorolni egyaránt fokozatosan kell. Ennek legalapvetőbb oka, hogy gyermekkorunkban megtanulunk félni az eséstől, és az ezzel járó fájdalomtól, és ezt a féelmet le kell győznünk. Bármilyen bátornak és keménynek hiszed magad, ez alól egyikünk sem kivétel. Ha egyből a ház tetejéről ugrasz le, akkor utána garantáltan nem akarsz majd gyakorolni.

Épp ezért kezdjük az alapoktól: a térdelésből illetve a fél- térdelésből való gurulással.

Tapasztalataink szerint a két mód-

### ■ 4. kép

szer egyenértékű, azonban van akinek az egyik, másnak a másik módszer működik inkább. Próbáljátok ki mind a kettőt, és amelyik jobban megy, azzal kezdjétek.

Térdelő helyzet esetén a jobb vállad rakd a földre, a karod pedig nyújtsd ki oldalra, ahogy a képen is látod. A fejed billentsd balra, és hajtssd a mellkasodra. Ez egy elég kifacsart testhelyzet, cserébe viszont segít srégen gurulni a jobb válladról a bal feneked irányába. Amint elhelyezkedtél egyszerűen csak rúgd el magad lábbal, és gördülj át a válladon. (3. kép)

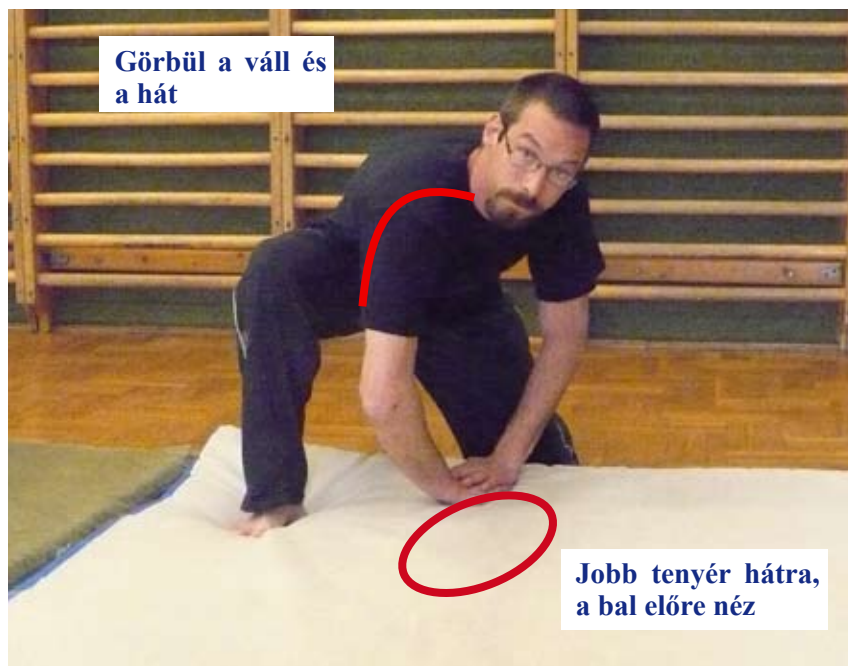
Érkezéskor a lábtartás is roppant fontos. Mindkét lábad hajlítsd be. Erre azért kell figyelni, mert gurulásakor a kerületi sebesség határozza meg, hogy milyen erővel csapódik a lábad a talajhoz. A kerületi sebesség pedig a forgásponttól távolodva egyre nagyobb; ezt a sebességet tudod a lábad behajlításával csökkenteni. (4. kép)

A másik fontos dolog a lábtartás tekintetében a lábak elhelyezkedése. Ha a sarkad odacsapod a talajhoz, az akár hónapokig is fájhat, mire meggyógyul. Hidd el, tapasztalat. :) Légy okosabb nálam, és tanulj az én hibámból! Hogy a sarok becsapódását elkerüld, a bal lábad érkezéskor forgasd ki oldalra úgy, hogy a combod külső oldala, és a külső lábéled érjen talajt, a jobb lábad pedig spiccben tartsd, a lábujjaid hátrafeszítve, hogy a talpadon, a lábfejed első részén, a lábujjaidhoz közeli puha párnácskákkal érintsd először a talajt. (5. kép)

A másik kiindulási helyzet a féltérdelő állás. Ez esetben féltérdre ereszkedünk (jelen esetben a bal térdünket rakjuk le a földre), a jobb kezünk a jobb lábunk belső oldalára rakjuk úgy, hogy a tenyerünk hátrafelé néz, majd a bal tenyerünk jobbra, a földre rakjuk úgy, hogy az pedig előre néz. Ez a kéztartás biztosítja azt, hogy a karunk csak izmokkal védett felületeken érintkeznek a talajjal illetve a hátunk is görbül. Ezután a vállunkat a karunk adta vonalat követve lerakjuk a talajra, majd átgördülünk rajta. (6. kép) A lábtartásra a gurulás végén ugyanúgy figyelni kell, mint amikor térdelő helyzetből gurultunk. Mindkét esetben fontos, hogy a lábunkkal erőteljesen rúgjuk el magunk előre. A rúgás segítségével nyerünk elegendő momentumot, mely nélkül - ha csak nagyon lassan próbálnánk meg előre gurulni - nem egyszerűséggel oldalra dőlünk.

A következő lépcső az állásból való gurulás, amikor még használjuk a kezünket. Ez esetben nagyon fontos, hogy a súlypontunk magasságát csökkentjük a lábunk behajlításával, illetve előre dőléssel. A bal kezünk külső tenyér éle ér először talajt, majd alkaron, felkaron és a bal vállunkon át gördülünk a jobb fenék irányába. A kezünket úgy rakjuk hogy azzal majdhogynem elérjünk a lábfejünket. A fejet itt is a mellkasra kell szegni és jobbra billenteni. Érkezéskor a lábaink a már korábban leírt módon tartjuk. (7. kép)

■ 7. kép



■ 6. kép

Ha mindezek már jól mennek akkor elkezdhetjük a kéz nélküli gurulásokat is gyakorolni. Hogy miért is fontos kezek használata nélkül is gyakorolni? Nos, nem mindig vagyunk olyan szerencsések birkózás közben, hogy tudjuk őket használni, mert épp a társunk fogja azokat. Vagy mi kapaszkodunk a társunkba lelkesen. Esetleg esik velünk együtt, amennyiben feladásig megy a birkózás. A térdelő helyzetekre nem is nagyon vesztegetném az időt. A különbség annyi a már korábban leírtakhoz képest, hogy a kezeink a mellkasunkon keresztbe rakjuk, és a vállunk ér először talajt. Az álló helyzetből való gyakorlásnál viszont vagy egy komoly változás. Különösen fontos szerepet kap a súlypont magasságának csökkentése, hogy mennyire, azt

a következő képen láthatjátok. (8. kép) A lábtartásra ez esetben is figyeljetek.

Nos aki eddig elolvasta a cikket abban joggal merül fel a kérdés, hogy mi a helyzet a sokat emlegetett tompítással? A válasz igen egyszerű: nem igazán van rá szükség. Előre gurulásnál ugyanis a tompítás egyetlen szerepe, hogy a végpozíciót stabilizálja. Épp ezért a tompításról a következő cikkben, a hátra eséseknél fogok írni, ahol ez a mozdulat igazi szerepet kap.

Jó gyakorlást mindazoknak akik kedvet kaptak hozzá, lehetőleg fűvön vagy szőnyegen kezdjétek, mert a parketta elég keménynek tűnhet az elején. :)

■ 8. kép



# Egészséges életmód

Írta: Lőrincz Anett

Lektorálta: Waldmanné Cs. Mária

**A** mai világban történő feligazodáshoz mindenkinek szüksége van átfogó ismeretekre. Ezen ismeretek megszerzése sok időt vesz igénybe, azonban a nagy rohanás közben a testünkről, a pszichénkről sem szabad elfeledkezni. Gondoznunk kell, törődnünk kell vele, ha sokáig jól teljesítő emberek szeretnénk lenni mind fizikális, mind pedig mentális szinten is. Az egészséges életmód a mindennapok részévé kell, hogy váljon, ehhez szeretnénk segítséget nyújtani Nektek új cikksozrotunkkal.



## **Az alkohol öl, butít, és savakkal aldehideket képez.**

Az ember ösidők óta fogyaszt alkoholos italokat, ezért az alkoholizmus ténye is egyidős az emberiség történetével, azonban igazi társadalmi és egészségügyi problémává az utolsó évtizedekben vált. Az alkohol kis mennyiségben fogyasztva jótékony hatással lehet a szív és érrendszerre, a vérképzésre, az emésztésre. A központi idegrendszerre gyakorolt hatása következtében fokozódik az egyén hangulata, oldódik belső feszültsége, csökken szorongása, így problémái kezelhetőbbé válnak, illetve elfelejtődnek, a kapcsolatteremtés fesztelenebbé válik. Az alkohol természetesen nem javítja a képességeket, legfeljebb csak azt az érzést kelti.

A befogadható alkohol mennyisége számos dolog függvénye lehet, nem pusztán egyénfüggő. Mindenképpen más és más a megszokott adag: a lelkiállapot, a fáradtság, a stressz vagy az éhség mind befolyásoló tényező lehet a „jól bírt” mennyiség tekintetében. Éppen ezért nincsenek igazán szabályok

és törvényszerűségek az elfogyasztható szeszes italok száma és a teljes lerészegedés állapota között, azonban akad néhány tipp, mellyel javítható az arány, s akad két szabály, mely minden esetben megállja a helyét.

1. Minél nagyobb valakinek a testsúlya, annál több alkoholt tud elfogyasztani, különösebb hatások nélkül.
2. Egy férfi körülbelül kétszer annyi alkoholt ihat meg, mint egy azonos súlyú nő, pusztán abból a tényből adódóan, hogy másképp működnek májenzimeik. A nők mája általában jóval kevesebb alkoholt képes lebontani, és azt is lassabban.

## **Az elfogyasztott ital mennyisége alapján az embereket a következő csoportokba sorolhatjuk:**

1. Absztinensek – akik egyáltalán nem fogyasztanak alkoholt
2. Szociális ivók – vagy társasági ivók – akik főleg társasági összejöveteleken isznak alkoholt, az ivás célja nem a ré-





## Alkoholizmus

Nem ismer határokat!

4. A nagyivók – sokszor és sokat isznak, gyakran lerészegednek, de az alkoholizmus tüneteit még nem látszanak meg rajtuk. Ez a csoport nagyon gyakran alkoholfüggővé válik.
5. Alkoholbetegek vagy alkoholisták – akiknél alkoholfüggőség alakul ki, azaz az ital hiánya elvonási tüneteket vált ki.

Az Egészségügyi Világszervezet (VHO) adatai szerint egy felnőtt férfi napi 40 g tiszta alkoholnak (96 V/V% etil-alkoholos oldat) megfelelő mennyiségű italt ihat meg komoly károsodás és a függőség kialakulásának veszélye nélkül. Ez egy deci tömény italnak, vagy 3-4 deci bornak, illetve 2 üveg sörnek felel meg. A nőknél ennek fele a határ. Ezt nevezzük mértékletes alkoholfogyasztásnak.

### Az alkoholizmushoz társult leggyakoribb betegségek

Az elfogyasztott alkohol normál körülmények között 15-90 perc alatt szívódik fel a gyomorból és a vékonybélből. Éhgyomorra ennél még gyorsabban jut el a vérrel a szövetekbe. A tömény italok ir-

3. A rendszeresen, de mértékletesen ivók – az italt a táplálkozás örömeinek részeként fogják fel, sokszor isznak, de lerészegedni nem szoktak.

### Az alkohol hatása az emberi szervezetre

| Véralkohol koncentráció [mg/dm <sup>3</sup> ] | Állapot               | Tulajdonság  |
|---|-----------------------|--|
| 0,1-0,5                                       | Normális tudatállapot | Semmi látható jele nincs az alkoholfogyasztásnak.  |
| 0,3-1,2                                       | Eufória               | Az illető sokat beszél, hangulata derűs, viccelődik, lazább a megszokottnál. A gátlásos személyek is felszabadultak lesznek. A precíziós mozgások ügyetlenné válnak, alig észrevehető egyensúlyzavarok léphetnek fel.                                  |
| 0,9-2,5                                       | Izgatottság           | A hangulat ingadozó, az alkoholfogyasztó áthág olyan társadalmi normákat, amelyeket józan állapotban nem tenne. Felfogása kissé romlik, rövidtávú emlékezete kihagy, reflexei lassulnak. Érzékelése romlik, egyensúlyérzéke észrevehetően bizonytalan. |
| 1,8-3,0                                       | Zavarodottság         | A tudatos és tudatalatti összemosódik, szándékai nem egyértelműek. Fejfájás, hányinger, hányás jelentkezik. Térbeli tájékozódása romlik, mozgása bizonytalan, fájdalomingerre érzékenyebben reagál. Artikulációja romlik, levertség jelentkezik.       |
| 2,5-4,0                                       | Aluszékonyság         | A mozdulatok lomhák lesznek, ami a járásban is megmutatkozik. Reakcióideje nagyon elhúzódik mindenféle külső ingerre. Hányás, vizelettartási nehézségek jelentkeznek, előbb-utóbb a leghetetlenebb helyen és testhelyzetben is elalszik.               |
| 3,5-5,0                                       | Kóma                  | Beáll a teljes eszméletvesztés. A testhőmérséklet kórosan alacsony. A légzés és keringés akár olyan mértékű zavart is szenvedhet, hogy végül a légzés leállása miatt beáll a halál.  |
| 5,0 felett                                    | Halál                 | Az alkohol ilyen magas szintjét gyakorlatilag nem lehet túlélni.   |

ritálják a gyomor nyálkahártyáját és lassítják a felszívódást, ezért a 20-30%-os alkoholtartalmú italok szívódnak fel a leghamarabb. A máj hivatott lebontani a szervezet számára mérgező anyagok, így az alkohol nagy részét is. Értelem-szerűen ugyanolyan mennyiségű alkohol elfogyasztása több napra elosztva kevésbé terheli meg a májat, mint az egyszeri nagy mennyiség.

Az alkoholos májkárosodás leggyakoribb kezdő tünete a zsírmáj, ekkor a májsejtekben túlzott mennyiségű zsír halmozódik fel. Kialakulása a huzamos ideig tartó, állandó megterhelés következménye. A zsírmáj a szerv enyhe megnagyobbodásától eltekintve tünetmentes. Az alkoholos májkárosodás lassan előrehaladó és súlyosbodó állapot, a zsírmáj szigorúan alkoholmentes diétával még képes regenerálódni, de ha az erős alkoholverhelés foly-

tatódik, májzsugor alakul ki.

#### Az elvonási tünetek

Az alkohol rendszeres fogyasztása önmagában még nem alkoholizmus. Akkor minősül annak, ha a rendszeres alkoholfogyasztás testi, lelki és szociális tünetei kezdenek kibontakozni.

Az elvonási tünetek nem társult bajok, hanem az alkoholizmus betegség részeként jelennek meg és kezelendők. A legenyhébb tünetek az alkoholszomj, a kézremegés, izzadás, feszült lelkiállapot. Ezek akkor jelentkeznek, amikor az alkohol már kellőképpen kiürült a szervezetből. A betegeknél elvonásos epilepsziás roham jelentkezhet, vagy hallucinációk kínozzhatják őket. Többnyire nem azonnal, hanem az utolsó adag alkohol után 1-2 nap elteltével jelentkeznek, sokszor teljesen tünetmentes időszakot követően. A delíriumos hallucinációk tipikus elemei az apró

mozgó lények, egerek, patkányok. A beteg elveszti a kapcsolatát a környező világgal. Idegrendszere, anyagcseréje, immunrendszere teljesen felborul. Kezének remegése az egész testre kiterjedhet, viselkedése kiszámíthatatlan lesz. Az alkoholizmus halálos betegség, de maga az elvonás, az alkoholhiány is okozhat hirtelen halált.

#### Demencia, azaz elbutulás

Számtalan vicc szól az alkohol butító hatásáról, ami azonban a valóságban korántsem olyan derűs. Az idegrendszeri károsodás, egy nagyon meghatározott agyi terület zavara miatt a rövidtávú megjegyző emlékezet sérül. Tipikusan iszákos-betegség a Korsakoff-szindrómaként ismert betegség, különösen alultáplált, B-vitamin hiányos alkoholistáknál. Az általános alkoholos elbutulás bár nem fordítható vissza, de megállítható.

#### Magas vérnyomás

Az alkohol emeli a vérnyomást, hosszútávon pedig elősegíti mindazon betegségek - többek között szívinfarktus, agyvérzés - kialakulását, melyeknek a magas vérnyomás rizikófaktora.

#### Diabétesz

Ugyanez a helyzet a cukorbetegséggel is. Az alkoholtól kialakult enyhe - azaz tablettaszedéssel rendben tartható - vércukorproblémák teljesen el is múlhatnak.

#### Hiánybetegségek

A magukat gyakorlatilag alkohollal „táplálóknak” hiánybetegségekkel is szembe kell nézniük. Az alkohol energiatartalma ugyanis nem csekély (7 kalória/ml etanol), így az éhségérzetet elnyomja, viszont nem biztosítja egyéb tápanyagok, vitaminok felvételét, a táplálkozás nagyon egyoldalú lesz. Az alkoholisták szervezetében igen gyakran nincs elegendő B-vitamin, folsav, kalcium, magnézium.

#### A nők és az alkohol

A nők szervezete bizonyos értelemben lassabban bontja le az alkoholt, mint a férfiaké. Terhesség alatt egyáltalán nem szabad alkoholt fogyasztani, mert maradandó magzatkárosodást, fejlődési rendellenességet okozhat.



**ALKOHOL**

Kihozza belőled a gyereket.



## ALKOHOL

Csodákra képes.

### További súlyos problémák

Az alkohol általános sejtmérgező, tehát nincs olyan szerv, amire ne hatna, és nincs olyan betegség, mely kialakulásának ne kedvezne a májnak problémát okozó mennyiség. A mértéktelen ivászat köszvényes rohamot, hasnyálmirigy-gyulladást, szívritmuszavart és szívizom-elfajulást is okozhat. A rendszeres alkoholfogyasztás növeli a szájszájüregi, a gége-, a gyomor-, a máj- és a vastagbél-daganat, nőknél az emlőrák kialakulásának esélyét. A szervi betegségek kialakulása nem csak a függőség esetén fenyeget, bizonyos mérték fölött minden korty alkohol közelebb visz hozzánk.

### **Az alkohol gyógyító hatása**

Vannak olyan alkoholos italok, amelyek hasznosak egészségünk szempontjából, és léteznek olyanok, amelyekről azt gondoljuk, hogy azok.

### Vörösbor

A vörösbor jótékony hatása talán a legismertebb. Ez persze nem azt

jelent, hogy minél többet nyalkalunk be ebből az italból, annál jobb passzban leszünk, napi 2-3 dl fogyasztása lenne az ajánlott mennyiség. A vörösbor szívbarát, vértképző, növeli a vérben az antioxidánsok mennyiségét, így védelmet nyújt az érleszedés ellen is.

### Sör

A búzasör mérsékelt (napi egy üveg) fogyasztása javasolt, hiszen

ebben különösen magas koncentrációban található B-vitamin; egy üveg búzasör a napi B2 és B6 szükségletet fedezni képes. A komlóban található xantohumulol nevű anyag ráadásul remek gyulladáscsökkentő, gátolja a reuma és az érszűkület kialakulását, ezen felül a sörnek is elég jó antioxidáns hatása van. A sör csonterősítő, ásványi anyagokban gazdag, pl. káliumban és foszforban. Könnyen felszívódik és beépül a csontokba.

### Rövid italok

Bélrendszeri problémák, hasgörcsök esetén a pálinka vagy más, hasonló rövidital kiválóan ellazítja a simaizmokat, és így enyhíti a tüneteket, de ez csak egy felületes megoldás, magát a betegséget nem gyógyítja meg.

### Vodka

Gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatású.

### Tiszta alkohol (~50-60 V/V% etil-alkoholos oldat)

Tisztítja a bőrt, fertőtleníti. Enyhe fájdalomcsillapító. Nyugtató és alátató hatása van. Tágítja az ereket. Elősegíti az emésztést. Étvágygerjesztő hatása van.

### Fehérbor

Tyrosol tartalma csökkenti a gyulladásokat, hatásos pl. lábfájdalomokra.

### Abszint

Fehér üröm alkaloidjait tartalmazó, erősen ánizsaromájú ital, amelynek élénkítő és lázcsillapító hatása az ókor óta ismert.

### **Felhasznált irodalom:**

- <http://vegyeszforum.hu/news/news.php?open=16>
- [http://passz.blogter.hu/98145/az\\_alkohol\\_hatasai](http://passz.blogter.hu/98145/az_alkohol_hatasai)
- [http://hu.wikipedia.org/wiki/Az\\_alkohol\\_hat%C3%A1sai](http://hu.wikipedia.org/wiki/Az_alkohol_hat%C3%A1sai)
- <http://borsa.hu/alkohol-hatasai-20091218>
- [\\_Victor Lorian : Antibiotics in laboratory medicine 2005](#)

# ARS ENSIS LIGA



**L**ezajlott a Liga, az Ars Ensis első ilyen jellegű versenysorozata. Ebből az apropóból beszélgettünk Schunder Lászlóval, a Liga szervezőjével, és néhány résztvevővel.

**KL: Szia. Utoljára az augusztusi számban beszélgettünk a Ligáról. Akkor nagy reményekkel vágtatok neki a szervezésnek. Mi teljesült ezekből a várakozásokból?**

Schundi: Azt hiszem, hogy a rendezvény nem csak teljesítette, de felül is múlta az előzetes terveket. Fő célkitűzésünk ugyanis az volt, hogy egy barátságos megmértetés keretein belül közelebb hozzuk az Ars Ensis tagjait egymáshoz. Ez fényesen sikerült, a versenysorozat beszédtema lett, egy olyan közös pont, ami közelebb hozta egymáshoz a különböző csoportokba járó embereket.

**KL: Néhány adatot tudnál mondani?**

Schundi: Igen. 43 résztvevő indult, ez az aktív tagjaink közel egyharmada. A döntőket is beleszámolva összesen 439 darab párharcot vívtunk. Volt plüsskard, feder, tör, rapier, bot, páncélos félkard, birkózás.

**KL: Ezek komoly számok. Mik a tervek jövőre?**

Schundi: Most egy kicsit pihenő



van. Más dolgokra koncentrálnunk, de természetesen levonjuk a tanulságokat és a tapasztalatokat. Ezeket fogjuk felhasználni arra, hogy jövőre még jobb és profibb rendezvényt tudjunk csinálni.

**KL: Mikor lesz a következő Liga? Lesz tavaszi forduló?**

Schundi: Nem lesz Liga tavasszal. Erre az időszakra egy más jellegű meglepetést készítünk, ami – reményeink szerint – a Ligához hasonló népszerűségnek fog örvendeni. A Liga legközelebb jövőre, szeptember 1-jén indul újra.

**KL: Milyen volt a Döntő?**

„Azt gondolom, sokan vannak, akik szeretnek versenyezni és azoknak jó lehetőség ez a sorozat. A résztvevők nagyon élvezték, megmozgatta az egyesületet, az embereknek lehetőséget adott, hogy bátrabban párba-jozzanak más csapatbelivel is. Mivel különböző oktatásokról, különböző szinten lévő emberek mérték össze a tudásukat, minden bizonnyal tanultak is belőle. Fontosnak tartom, hogy jobban megismerhetik az emberek egymást, még akár új barátságok is köthetnek. Nem mellesleg a döntő új színfoltot adott a karácsonyi edzésnek. A jövőben figyelni kell arra, hogy a mennyiség ne menjen a minőség rovására (gyorsan még ezzel is azzal is vívnom kell). Ehhez kapcsolódik, hogy a „kihívás” legyen szebb, ünnepelesebb, adjuk meg a módját. – Maci”



Schundi: Szervezőként azt tudom mondani, hogy a bírók a helyzet magaslatán voltak. Ezúton is köszönöm Németh Gábornak (Hekka), hogy profi módon vezette le a Döntő négy mérkőzését. Ez természetesen nem ment volna Maci, RePeti, Miskolczi Matyi, Kerese Máté és Horváth Gábor Kálmán (HGK) segítségével nélkül. Versenyzői szemmel nézve pedig kemény volt, nagyon kemény. Mindenki a maximumot nyújtotta, és méltó megkoronázása volt ennek a nagyszabású versenynek.

#### **KL: Mit vársz a következő Ligától?**

Schundi: Legalább ekkora lelkesedést, és aktív részvételt. Remélem, még az ideinél is többen kapnak kedvet a részvételre, jó lenne elérni az 50 főt. Személy szerint azt szeretném, ha minél több federes párbajt láthatnák a mérkőzések között. Bízom benne, hogy sikerült ezzel hagyományt teremteni.

„A Ligáról pozitív tapasztalataim vannak. Kihoz egyfajta nemességet az emberekből, nekem legalábbis volt ilyen élményem. Voltak olyan srácok, akikkel hónapról-hónapra megmérkőztünk, beleadtunk mindent, és kialakult az a fajta versengés, ami a lovagi tornának is a sajátja, csak ez épp hosszútávú volt. De nem csak a győzelem volt a lényeges, hanem a párbaj minősége is: olykor inkább bátrak voltunk, mint taktikusak. Ilyen volt pl. Weisz Attilát kihívni birkózni, pusztán azért, mert abban a pillanatban így tudtuk tisztességesen lezárni a párbajt. Vagy amikor Lazsi meghívott a saját edzésére ligázni, holott tisztában volt vele, hogy ezzel szignifikánsan csökken a döntőbe jutásának esélye. Havasi István felhívott telefonon, és visszavágót kért az októberi párbajunk után. Azt hiszem, ez a fajta verseny emberileg is nevel.

Alapvetően úgy gondolom, hogy aki igazán meg akar tanulni vívni, szembe kell nézzen a tétmeccsek okozta szorongással. A vívás igenis verseny, olyan helyzetekre találták ki, amelyeknek az a kimenetele, hogy valaki győz, s valaki veszít. A Liga által nyújtott tapasztalatok alapján úgy gondolom, hogy ez a stresszhelyzet serkentőleg is hat ránk, másrészt beszűkíti a technikai tudást, és inkább hatékonyan, mint szépen akarunk vívni. Nem vagyunk hozzászokva a verseny pszichés állapotához, de nem baj, ezzel legalább meg tudjuk tanulni. A harcművészet nem lehet pusztán szép, mert akkor táncnak hívnánk. Nem lehet pusztán hatékony, mert akkor nem művészet. A Ligában volt olyan párbaj, ami inkább emlékeztetett egy hentes üzem mindennapjaira, de voltak emlékezetes összecsapások. Meg kell tanulni a kettőt integrálni, és akkor mondhatjuk, hogy tényleg tudunk erről az egészről valamit.

Emellett csapatépítés szempontjából kifejezetten hasznosnak tartom.  
– Bálint András”

#### Helyezés és Név:

- |                           |                       |                            |
|---------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1. Schunder László        | 14. Nagy Tamás        | 29. Papp István            |
| 2. András Bálint          | 15. Waldmann Szabolcs | 30. Simon Ágoston          |
| 3. Fogl László            | 16. Onozó Ervin       | 31. Konecz Lajos           |
| 4. Kiss Bendegúz          | 17. Tóth Norbert      | 32. Horváth Csaba          |
| 5. Tóth Marcell           | 18. Rádi Ferenc       | 33. Taller Dénes           |
| 6. Havasi István          | 19. Hucker Ferenc     | 34. Tomcsányi László       |
| 7. Waldmanné Csabán Mária | 20. Gyuricza Zsolt    | 35. Molnár Gábor           |
| 8. Regenyei Péter         | 21. Horváth Zoltán    | 36. Horváth Patrik         |
| 9. Kurucz Zoltán Márk     | 22. Dobi Jakub István | 37. Majár János            |
| 10. Miskolczi Mátyás      | 23. Németh Péter      | 38. Olajos Lehel           |
| 11. Palotai Márk          | 24. Weisz Attila      | 39. Kiss Tamás             |
| 12. Lótos János           | 25. Keszthelyi Milán  | 40. Müller Viktor          |
| 13. Faragó Péter          | 26. Szoláry Péter     | 41. Békési Marcell Kristóf |
|                           | 27. Puter Attila      | 42. Téglássy Dávid         |
|                           | 28. Zalka Gergely     | 43. Németh Lóránt          |

# ARS ENSIS CSAPATVERSENY



**Új** versenysorozat indul január közepén az Ars Ensisben, ami a tavaszi idenyt hivatott izgalmassá tenni. Erről beszélgettünk Waldmann Szabolccsal, az egyesület elnökével.

**Kardlap: Mi ez az új megmérettetés? Mit lehet róla tudni? Állítólag nagyon különbözni fog minden eddigitől.**

Szabolcs: Ha párbajra gondolunk, általában egy az egy elleni vívás jut eszünkbe. Pedig a csoportos párbajok nagyon is elterjedtek voltak. Az egyik ismertebb példa erre az 1578-as „Duel Les Mignons” (A szépségesek párbaja), ahol III. Henrik udvartartásának 6 tagja vívott meg egymással. De gondolhatnánk a vívócéhek ütközet-szerű párbajaira is, vagy a London Masters of Defence és az Itáliai mesterek utcai harcaira.

Az Ars Ensisben az ilyen csoportos párbajoknak állítunk emléket, amikor útjára indítjuk új versenysorozatunkat, melynek neve Csapatverseny. Lényege, hogy két fős csoportok küzdenek egymással a továbbjutásért, s így nem csak az egyéni, hanem a csapatmunka is számít. Barátok, csapattársak, családtagok állhatnak össze, hogy egymást védve a döntőig jussanak. Ez emléket állít a spártai falanxok filozófiájának is, ahol a harcos a mellette álló társát védte. Sok

szempontból a Csapatverseny az igazi „védelem mesterei” kihívás!

**KL: Érdekesen hangzik. Miért döntöttetek egy ilyen forma mellett?**

Szabolcs: Az Egyesületet folyamatosan mozgatni szeretnénk, hogy a tagok és oktatók megismerhessék egymást a különböző edzésekről, városokból, hogy legyen egy fél-éven át ívelő rendezvénysorozatunk. Az őszi félév a Ligáé volt, ami egyébként hihetetlen sikert aratott, közel ötszáz dokumentált párbajjal. A tavaszi félévben viszont valami könnyedebbet, más jellegű programot szerettünk volna, hogy vívóink ne égjenek ki, ne csökkenjen a Liga részvétele, és legyen ez egy valódi alternatíva. Így a Liga testvérsorozata a Csapatverseny lett. Nagyon izgatottak vagyunk, mert sok jót remélünk tőle.

**KL: Mik a várakozások? Mitől lennél elégedett a versennyel?**

Szabolcs: Úgy gondolom hogy egyesületünk vívói és oktatói jól motiváltak egy ilyen rendezvény-

sorozatban való részvételre, a várakozásunk tehát az, hogy ismét sok embert megmozgasson, téma lesz edzések előtt és után, egy újabb érdekes színpont a csapat életében. Én akkor lennék elégedett, ha az oktatottak mernének és szeretnének párosokat alkotni oktatókkal, és ha valódi taktika kezdene kialakulni a páros vívás tapasztalataiból. Valljuk meg, ebben mindannyian kezdők vagyunk.

**KL: Kinek ajánlod a részvételt? A Liga úgy volt kitalálva, hogy a kevésbé tapasztalt vívók is eredményesen tudtak benne szerepelni. Itt is van ilyen törekvés?**

Szabolcs: Itt is a részvétel a fontos. A sorozat úgy van kitalálva, hogy az Alapszakasz tétje a Döntőben való különböző előnyök megszerzése, nem maga a Döntőbe kerülés, hiszen mindenki bekerül a döntőbe. Kimondottan egy vidám, könnyed versenysorozatot szeretnénk ebből kihozni.

**KL: Hol lehet többet megtudni a versenyről? Kihez kell fordulni, ha információt akarunk?**

Szabolcs: A rendezvénynek van egy sajtóhonlapja, a <https://sites.google.com/site/arsensiscsapatverseny/> Az oldal az Ars Ensis oldaláról, menüből közvetlenül elérhető. A szerve-



zést Schunder László koordinálja, hozzá lehet fordulni, ha valakinek kérdése van. Ezen kívül bármelyik oktató tud felvilágosítást nyújtani az érdeklődőknek.

**KL: Köszönjük a híreket. Egy kérdést még utoljára: Te kivel fogsz indulni?**

Szabolcs: Mindenképpen igyekszem bokros teendőim mellett is

részt venni a rendezvénysorozatban. Ugyan az oktatói workshop, a dijoni oktatásaink, az edzőtábor szervezése jól leköti az energiáimat amellet, hogy két free scholler jelöltnek vagyok a belső konzulense és két oktatást viszek hetente, bátran keressenek meg az érdeklődők, egy csapatfelkérésre nem mondom nemet :)



# Rejtvény

Új rovat indul a Kardlapban, ez pedig nem más, mint a TaKi, azaz a Találd Ki. Apropos TaKi, egyúttal meghirdetek egy pályázatot az új rovat nevére, a legfrappánsabb név átveszi a TaKi helyét, valamint csokival is kárpótolom a legjobb beküldő nagy gondolkozásban elfáradt agysejtjeit.

Ezen alkalommal egy kis bemelegítő rejtvényfejtésre invitálalak Benneteket. Az első rejtvény alatt megtaláljátok a meghatározásokat, amelyek alapján be tudjátok helyettesíteni a megfelelő szót a rejtvénybe. A vastagon szedett, függőleges oszlop adja ki a helyes megfejtést, mely a második feladat megfejtésének beküldésével együtt csoki-sorsoláson vesz részt.

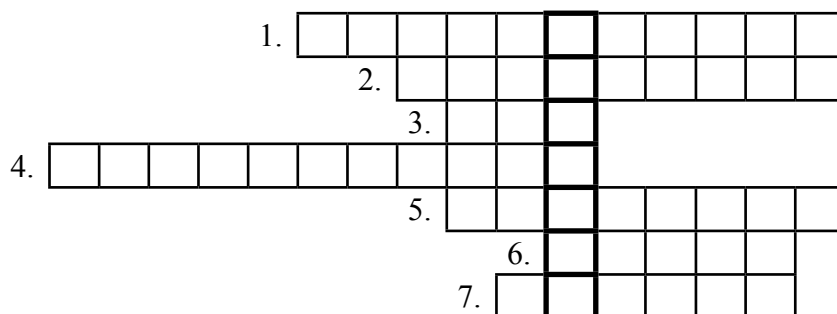
A második feladat betűi között szavakat rejtettem el, amelyeket az alatta található táblázatban láthattok. Találjátok meg, húzzátok ki, és a megmaradt, át nem húzott betűket a magyar nyelv szabályai szerint olvassátok össze. A szavak balról jobbra, jobbról balra, fentről le, letről fel, és átló alakban találhatóak.

Ne feledjétek, a két megfejtés együttese vesz csak részt a sorsoláson, külön-külön nem! A második feladatban található mondat talán némi vitára ad okot, úgyhogy aki-nek kedve van alátámasztani vagy cáfolni, minimum egy oldalban megteheti és beküldheti a megfejtésekkel együtt a:

[felis.silvestris.hungarica@gmail.com](mailto:felis.silvestris.hungarica@gmail.com) e-mail címre. A legjobb írást szintén csokival jutalmazom!!!

Remélem, élvezni fogjátok a kopynyán belüli légyszövetek tornáját, a következő számban is találkozunk!

Kinga



1. Zwerchhau magyarul.
2. Az olasz rapier 17. századi nagymestere.
3. Az egyik legnépszerűbb specfegyver az AE-ben.
4. Itt volt a 2011-es edzőtábor.
5. Díjvívási fokozat neve iskolánkban.
6. Egyik alapállásunk a kora-lichtenaueri tradícióban (németül).
7. Rántás (németül).

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | N | D | E | S | A | R | S | N | K |
| K | Ö | R | R | C | A | V | I | E | R |
| O | B | E | S | H | C | O | S | D | U |
| D | I | O | L | W | O | R | N | N | M |
| V | V | S | T | Ä | R | K | E | I | P |
| A | Á | E | G | C | Y | L | Ó | W | H |
| R | N | R | K | H | E | M | A | C | A |
| O | I | Ó | C | E | É | A | E | L | U |
| T | Ü | N | V | S | K | I | Ü | B | R |
| K | O | T | G | Í | A | R | L | Ő | M |
| E | P | I | É | T | V | T | T | S | X |
| T | L | E | M | S | Í | D | A | É | E |
| O | O | T | S | O | V | O | R | P | D |
| R | C | X | O | B | Ó | R | ! | A | Ó |
| P | E | N | G | E | H | C | A | N | K |

ARS, BEMY, BOT, BOX, COLPO, DOKI, EKE, ENSIS, HEMAC, INDES, KARDVÍVÓ, KÓDEX, KÖR, KRUMPHAU, MAIR, NACH, OCHS, PENGE, PROTEKTOR, PROVOST, RING, SCHWÄCHE, STÄRKE, TÖR, ÜTÉS, VÁRCSATA, VIER (VERSETZEN), VÍVÓ, VOR, WINDEN