

Donnerstag, **20. August** 2026,
Frankfurter Neue Presse / *Nordwesten*

Möge die Macht mit ihnen sein

Zwischen Jedi und Ju-Jutsu: Der TV Eschersheim bietet Lichtschwertkampf an



Rot, gelb oder blau leuchten die Schwerter, die auch Töne machen können. Stefan Brüning (rechts) trainiert

die Gruppe beim TV Eschersheim. ©
Judith Dietermann

Eschersheim – „Bereit? Drei, zwei, eins“, ruft eine Stimme, ehe es ruhig wird in der Halle des TV Eschersheim. Ein dumpfes Klacken durchschneidet plötzlich die Stille. Zwei Lichtschwerter treffen aufeinander, blaue und rote Klingen kreuzen sich. Sekunden später springen die Kontrahenten wieder auseinander. Trainer Stefan nickt zufrieden. „Noch einmal. Diesmal sauberer.“

Wer an einem Montagabend den Gymnastiksaal des TV Eschersheim betritt, fühlt sich für einen Moment wie in einer Szene aus Star Wars. Doch schnell wird klar: Hier geht es nicht um Rollenspiel oder Cosplay. Hier wird ernsthaft trainiert.

Nach dem Aufwärmen folgen Übungen für Beinarbeit, Koordination und Reaktionsvermögen. Angriffs- und Abwehrtechniken werden zunächst einzeln geübt und später zu flüssigen Kampfchoreografien verbunden. Was spielerisch aussieht, verlangt Konzentration, Präzision und Teamarbeit.

„Wir sind alle Nerds“, sagt der Star-Wars-Fan

Viele Interessierte kommen zunächst wegen der Filme. „Wir sind alle Nerds“, sagt Stefan und lacht. Doch schon nach wenigen Trainingseinheiten rücken Jedi und Sith in den Hintergrund. Dann zählten saubere Technik, Körperbeherrschung und Respekt, erklärt der 52-Jährige.

Die Wurzeln des Lichtschwertkamps liegen tatsächlich im StarWars-Universum. Seit dem ersten Film von 1977 gehören die leuchtenden Schwerter zu den bekanntesten Symbolen der Filmgeschichte. Fans begannen weltweit, die Duelle nachzustellen und eigene Choreografien zu entwickeln. Aus dieser Begeisterung entstand schließlich eine eigenständige Sportart.

Mitte der 2000er-Jahre entwickelte die italienische Organisation LudoSport daraus ein strukturiertes Trainingssystem. Ziel war nicht, Filmszenen nachzuspielen, sondern zu überlegen, wie ein Lichtschwertkampf aussehen würde, wenn es diese fiktive Waffe tatsächlich gäbe. Elemente aus Fechten und verschie-

denen Kampfkünsten flossen in das Konzept ein.

Stefan kennt diesen Weg selbst. Er wuchs mit Star Wars auf, betrieb Kampfsport und entdeckte über einen Freund die Saber Academy Karlsruhe. Dort absolvierte er Workshops und später die Trainerausbildung. Sein Ziel: den Lichtschwert-sport nach Frankfurt bringen.

Die ersten Trainingseinheiten fanden während der Corona-Pandemie im Nordpark Bonames statt. Später zog die Gruppe ins Westend und schließlich in den Gymnastiksaal des TV Eschersheim, wo sie heute Teil der Ju-Jutsu-Abteilung ist.

In der Halle wechseln sich derweil Partnerübungen mit Choreografien

ab. Immer wieder stoppt der Trainer die Gruppe, korrigiert Fußstellungen oder erklärt den nächsten Bewegungsablauf. Grundlage des Trainings sind zehn Basishiebe, aus denen sich immer komplexere Kombinationen entwickeln. „Das ist kognitiv unglaublich anstrengend“, sagt Stefan. Hände, Füße, Blickrichtung und Reaktion müssten ständig zusammenspielen. Gerade das mache den Reiz aus: Der Sport fordere Körper und Kopf gleichermaßen.

Trainiert wird mit robusten Lichtschwertern aus Aluminium und Polycarbonat. Hochwertige Modelle verfügen über 16 verschiedene Lichtmodi und zahlreiche Soundeffekte. Für Anfänger sei das aber

nicht entscheidend. „Theoretisch reicht am Anfang auch ein Besenstiel“, sagt der Trainer. Wichtig sei zunächst, die Technik zu lernen.

Rund zehn Sportler trainieren inzwischen regelmäßig in Eschersheim.

Unterstützung erhält Brüning von einem zweiten Trainer mit Erfahrung im historischen Fechten und Bühnenfechten. Die Gruppe präsentiert ihr Können regelmäßig bei Stadtteilstesten und Veranstaltungen.

Als das Training endet, verlöschen nach und nach die Klingen. Die Turnhalle wirkt plötzlich wieder ganz gewöhnlich. Nur wer den Abend miterlebt hat, weiß: Für zwei Stunden war sie ein kleines Stück weit eine Galaxis – weit, weit entfernt.

Mitmachen

Trainiert wird immer montags von 19 bis 21 Uhr beim TV Eschersheim, Maybachstraße 14. Die Teilnehmer sollten mindestens 16 Jahre alt sein, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten gibt es unter www.turnverein-eschersheim.de.