

DÍJVÍVÁSOKHOZ KAPCSOLÓDÓ TECHNIKAI INFORMÁCIÓK ÖSSZEFOGLALÓJA

ARS ENSIS LOVAGI KÖR ÉS KARDVÍVÓ ISKOLA

2022

Tartalom

Scholler 1 technikai információk.....	2
Scholler 2 technikai információk.....	2
Scholler 3 technikai információk.....	2
Free Scholler technikai információk.....	3
Scholler 3-as dolgozat követelményei	4
Free Scholler dolgozat követelményei	5
Dolgozat típusa: ELMÉLETI SZAKDOLGOZAT	6
Dolgozat típusa: MESTERMUNKA	7
Dolgozat típusa: TELJESÍTMÉNYFEJLESZTÉS	10
Free Scholler szakdolgozati MINTA	12
Hivatkozási segédlet.....	17



A díjvívás a felkészülés és tanulás bizonyos szakaszainak lezárása, utolsó feladata, önkéntes megmérettetés. A díjvívásokkal scholler 1, 2 és 3 fokozat szerezhető. Majd az alapképzés lezárása a Free Scholler cím megszerzésével történik.

Díjvívást egy évben egy darabot lehet tenni. A scholler szintek megszerzése nem kötelező az alapoktatásban való részvételhez, minden tagnak jogában áll az alapképzés díjvívásain (3 darab) és az azt lezáró Free Scholler díjvíváson nem részt venni. Ugyanakkor az egyesület néhány alapoktatáson felüli eseményt bizonyos scholler szintekhez köt.

Az alábbiakban bemutatjuk az egyes scholler szintek megszerzésének technikai körülményeit:

SCHOLLER 1

A díjvíváson való megjelenés feltétele: fém hosszúkarú megléte

Erősen javasolt: egy év vívás és/vagy az edzőtábor kezdő szintjének teljesítése

A díjvívást megelőző futás (ütésgyakorlat¹) hossza: 15 perc

A technikai számonkérés célja: az oktató számot ad a kezdő oktatásokon kötelező tananyagból

Az S1 díjvíváson van először lehetőség a saját címer megvédésére.

SCHOLLER 2

A megjelenés feltétele: a középhaladó edzésen, vagy szintezett edzésen való rendszeres részvétel (vezetőoktató engedélye)

A díjvívást megelőző futás (ütésgyakorlat) hossza: 25 perc.

A technikai számonkérés célja: Az oktató számot ad a középhaladó edzéseken szerzett tudásáról. Hogy melyik középhaladó tananyagát választja, az az adott évben tanult, illetve az edzőtáborban kijárt tradíciótól függ. (Ideális esetben ez a lichtenaueri tananyag).

SCHOLLER 3

A megjelenés feltétele:

- A középhaladó edzésen, vagy szintezett edzésen való rendszeres részvétel (vezetőoktató engedélye)
- Határidőre elkészített, min. 5 oldalas esszé elkészítése, annak elfogadása ([részletekről lásd később](#))

A díjvívást megelőző futás (ütésgyakorlat) hossza: 45 perc

A technikai számonkérés célja: Az oktató számot ad a középhaladó edzéseken szerzett tudásáról. Hogy melyik középhaladó tananyagát választja, az az adott évben tanult, illetve az edzőtáborban kijárt tradíciótól függ. (Ideális esetben ez a Fiore tananyag).

¹ Az ütésgyakorlat alapos egészségügyi indokkal válthatja ki a futást, minden esetben előre egyeztetéssel történik. Nem jelent könnyítést.

FREE SCHOLLER

Amikor a tanuló felszabadul az alapoktatás kötelezettségei alól.

A megjelenés feltétele:

- A haladó edzésen, vagy szintezett edzésen való rendszeres részvétel
- Szakdolgozat határidőre történő leadása, elfogadása ([részletekről lásd később](#))
- Legalább két hosszúkardon kívüli fegyvernemből díjvívási engedély szerzése (6 aláírás + speciális feltételek)

A díjvívás napján a következő megmérettetések várhatók:

1. **Futás (ütésgyakorlat) hossza:** 60 perc
2. **Technikai számonkérés:** A számonkérők a teljes alaptanterv spektrumából, kombinációkból, különleges helyzetekből is kérhetnek technikákat.
3. **110 párbaj 111 perc alatt:** párnázott gyakorlókarddal, opcionálisan vívómaszkban történik meghívott vendégekkel, Free Schollerekkel. A győzelmek száma nem befolyásolja a díjvívás sikerességét.
4. **Díjvívás** három fegyvernemben három-három előre felkért ellenféllel:
 - a. kötelező: **hosszúkard** (párnázott gyakorlókard, opcionálisan vívómaszk)
 - b. **két választott fegyvernem**, amelyek vezetőoktatói előzetesen jogosultságot adtak a díjvívásra (ezek feltételeiről az adott fegyvernem vezetőoktatója nyújt tájékoztatást)
A győzelmek száma nem befolyásolja a díjvívás sikerességét.
5. **Szakdolgozat véde:** A szakdolgozati munka bemutatása 10 percben (prezentációval) a szakmai elnökség és az egyesület előtt, majd opponenciára és kérdésekre való válaszolás.

Cél és témaválasztás:

A vívó a HEMA iránti elköteleződését mutatja ki a dolgozat megírásával. A témaválasztás széles palettát ölel fel, lehet történelmi, sport vagy képzőművészet megközelítésű, lehet kutató-, gyűjtőmunka vagy fordítás, régi és modern összevetés, bármi, amit a schollerező össze tud kötni a HEMA és az Ars Ensis profiljával.

Kutatási segítség:

A témát nem szükséges bejelenteni és elfogadtatni, scholler 3-as dolgozatnál nincs témavezető. Segítség azonban rendelkezésre áll a **kutatóközponttól** (annak mindenkori vezetőjén keresztül), akiknek az egyik feladatuk, hogy segítsék a HEMA kutatásban még nem jártas személyeket. Kérhetőek módszertani segédanyagok vagy személyes konzultációk is.

Felhasznált szakirodalmak száma: legalább 2

Formai követelmények:

Times New Roman betűtípus, 12-es betűméret, másfeles sorköz, sorkizárás, választható, de következetesen használt hivatkozási stílus

Minimum terjedelem: 5 oldal (olyan téma esetén, ami rendhagyó rendezést kíván, természetesen felülírható)

Határidő: az alapoktatási tanév utolsó edzése

1. lépés: Elhatározás 😊

2. lépés: Témakör

Témakör kiválasztása, az érdeklődési kör leszűkítése.

3. lépés: Témavezető (és mentor)

Témavezető választása: Olyan személy, aki szakmai végzettségéből, munkájából kifolyólag, esetleg sok éves tapasztalata révén elmélyülten jártas a schollerező által választott témában. Szakmai segítséget és mentorálást nyújt a szakdolgozati munka során.

Amennyiben ez a személy az Ars Ensisben nem Free Scholler és/vagy nem diplomával rendelkező oktató, akkor mentor választása is kötelező.

Mentorválasztás: Abban az esetben kötelező, ha a témavezető nem Free Scholler és/vagy nem diplomával rendelkező oktató. A mentor segíti a formai, tördelési munkát, motivációval és díjvívással kapcsolatos kérdésekre kompetens válaszokat nyújt.

Mind a témavezető, mind a mentor személyének elfogadtatása szükséges a mindenkori díjvívásfelelőssel. A schollerező felkéri a témavezetőt és mentort, valamint egyeztetnek a díjvívásfelelőssel.

4. lépés: Szakdolgozat típusa

A szakdolgozat típusának kiválasztása a témakör tovább szűkítésével és a témavezetővel (és mentorral) való egyeztetéssel alakul. Jelenleg az Ars Ensisben három út választható (ezekről részletesebben később olvashatsz):

- [Elméleti szakdolgozat](#)
- [Mestermunka / Mestermunka dokumentáció](#)
- [Teljesítményfejlesztés / Teljesítményfejlesztés dokumentáció](#)

5. lépés: Jelentkezés

Jelentkezés leadása a jelentkezési felületen határidőn belül.

6. lépés: Szakdolgozati munka

Az évközi munka a témavezetővel (és a mentorral) folyamatos egyeztetést kíván, akiknek beszámolási kötelezettségük van arról, hogy megfelelő ütemben és minőségben történik a szakdolgozat készítése.

7. lépés: A leadás és bíráló

Köttetés két példányban (egy az egyesületi könyvtárhoz fog tartozni, egy saját példány marad). Határidőn belül történő leadás, amelyet egyeztetés előz meg a témavezetővel és a mentorral. Ezt követően a bírálatra való várakozás.

A mindenkori díjvívásfelelős maga választja ki a témához leginkább értő és ráérő bírálót, aki egy előre egyeztetett határidőig elkészíti a bírálatot a schollerező munkájáról. **A bíráló kiléte titkos** egészen addig a pontig, amíg a schollerező meg nem kapja a bírálatot.

8. lépés: A védés

Sikeres bírálatot követően előre hirdetett időpontban bíráló bizottság előtt az évközben elvégzett munkát a schollerező 10 percben ismerteti, majd 5 percben a bíráló opponenciájára reflektál, végül felmerülő kérdésekre reagál.

- **Javasolt terjedelem:** 25-70 kötetelt oldal a következő feltételek mellett:
 - o Kétoldalas nyomtatása a lapoknak (a környezettudatosság jegyében).
 - o Minden fejezet új lapon kezdődik, akkor is, ha egy szó az előző fejezetből „átcsúszik” egy üres lapra.
- A dolgozatok kemény külső borítóján a következő feliratnak kell szerepelnie: **Free Scholler** (középen, közepes betűmérettel); **Szakedolgozat** (előző szöveg alá, középre, nagy betűmérettel)
- A dolgozatok gerincén a következő feliratnak kell szerepelnie: FS Jelölt neve (Pl.: **FS Gipsz Jakab**)
- Az ebben a dokumentumban bemutatott „[ADATLAP](#)” és „[DIPLOMAMUNKA BÍRÁLATILAP](#)” a Szakedolgozat elé kell kerüljön, a szakedolgozat részeként. (Nem számít bele a 25-70 kötelező oldalba)
- A Szakedolgozat a Tartalomjegyzékkel kezdődik, ezt követi a „Bevezető”, és „Összefoglalás” zárja (egy-egy oldal).

Hema időszakhoz kapcsolódó történelmi, vagy a vívás műszaki, vagy sportszakmai részéhez kapcsolódó, vagy egyesületi vonatkozásban releváns témájú tárgyi, vagy szellemi termék, mely a dolgozatok keretrendszerén kívül esik. **A mestermunka csak akkor elfogadható, ha az előzetesen a témavezetővel és a mentorral engedélyeztetésre került.**

1. Milyen feltételeknek kell megfelelnie az elkészített munkadarabnak?

Ha az alább felsorolt feltételek közül az elkészített munkadarab **legalább 5 pontnak** megfelel, akkor a mestermunka elfogadható:

1. Történelmi témájú
2. Sportszakmai, vagy víváshoz köthető műszaki témájú
3. Létező, hivatalosan leigazolható lelet alapján készült
4. A munkadarab felhasznált forrásai hitelesen leigazolhatók (Pl.: egy új szabadvívó kesztyű készítése esetében az anyaghasználat, formai kialakítás stb. legyen alátámasztva már működő felszerelés gyártók példái által)
6. Az elkészítés módszere történelmi, korhű
7. Az anyaghasználat történelmi, korhű
8. Egy nagyobb, komplex munkadarab elkészítése (Pl.: ruha, fegyver)
9. Több kisebb munkadarab elkészítése (Pl.: étel, sör)
10. Az elkészített munkadarab a vívást támogatja valamilyen módon (Pl.: eszköz, felszerelés készítése)
11. Az elkészített munkadarab a vívás tanulását támogatja (Pl.: játék applikáció)
12. Az elkészült munkadarab az egyesület, vagy hazai HEMA rendezvények működését támogatja (Pl.: adminisztrációt segítő szoftver)

Mindemellett lehetnek esetek, mikor a fenti listából 5 pontnak megfelel a munkadarab, ám stílusában annyira eltér az egyesület profiljától, vagy kivitelezésében annyira alacsony minőségű, hogy mégsem elfogadható mestermunkának. Ezen esetekben mindenképp konzultálni kell a témavezetővel és a mentorral, hogy milyen esetleges módosításokat érdemes végrehajtanunk az elkészíteni kívánt munkadarabon, hogy az Free Scholler díjvívásra alkalmas legyen.

Gyakorlati példák a fenti pontokra:

PÉLDA 1: 19. századi női ruha.

„A ruha kézzel varrott, de nem korhű anyagokból készült, egy létező, múzeum által leigazolható lelet alapján. A ruha 19. századi nemesi viselet, tehát a mestermunka történelmi, hagyományőrző témakörbe esik. Egy teljes felsőruházat készült el (Szoknya, vállfűző). A munka során a Jelölt egy női szabóval konzultálva létező öltési formákat használt. A jelölt a mestermunka dokumentációja során kitért a korabeli női öltözködési stílusokra, a minták és anyaghasználat fejlődésére, ezen témában történő kutatását hiteles forrásokkal támasztotta alá.”

A fenti példa alapján a mestermunka megfelel az 1,3,4,5,7 pontoknak, így Free Scholler díjvívásra alkalmas

PÉLDA 2: Hárítótőr

„A tör kézi kovácsolással készült, nem teljesen korabeli, de történelmi (nem modern), hivatalos forrásokkal leigazolható módszerekkel. A tör nem korhű anyagokból készült. A tör kialakításának alapjául szolgált több korabeli lelet is, de a jelölt ezek mellett a saját kreativitását, ízlésvilágát is felhasználta a formavilág megalkotásához. A munka során a jelölt több ismert fegyverkováccsal is konzultált, akik segítséget nyújtottak neki az elkészítési módszerek elsajátításában. A tör szabadvívásra alkalmas eszköz.”

A fenti példa alapján a mestermunka megfelel az 1,4,5,7,9 pontoknak, így Free Scholler díjvívásra alkalmas

PÉLDA 3: Gyakorló cséphadaró készítése

„A jelölt cséphadaró fegyvernem oktatásának támogatása céljából készítette el a szabadvívásra alkalmasnak szánt cséphadarót. A munka során a jelölt korabeli leletekre alapozva, az egyesületben használt plüss eszközök kialakítását mintául véve készítette el a munkadarabot. A jelölt nem konzultált sem az egyesület plüss eszközeit készítőkkal, sem a fegyvernökökkel, sem más a HEMA világában relevánsnak számító fegyver vagy eszköz készítőjével. A fegyver használhatóságát nem tesztelték hivatalos (egyesület által koordinált) gyakorlati kutatásokkal, valamint nem tudott felmutatni semmilyen forrást, mely alapján igazolható volna, hogy más egyesületeknél az elkészült munkadarabhoz hasonló fegyvert használtak volna.”

A fenti példa alapján a mestermunka megfelel az 1,7,9 pontoknak. Ez nem elegendő, így Free Scholler díjvívásra nem alkalmas.

PÉLDA 4: Telefonos applikáció, mely adott vívótradíció elsajátítását segíti a junior vívók esetében, játékos formában.

„Az applikáció elkészítése során a jelölt felhasznált hiteles sportpszichológiai, oktatás módszertani forrásokat, kutatásokat. A jelölt hiteles forrásokat használt a tradíció meghatározásához, a játékba kerülő elemek elkészítéséhez. A program modern eszközökkel készült, a jelen korban használt programozási nyelven íródott. A játék 12-16 éves kor közötti célközönségre targetált, célja hogy segítsen a használójának az adott tradíció kortörténetét megtanulni, a vívás alap elveit, logikáját elsajátítani, valamint segítséget nyújt a gyakorláshoz (ütésgyakorlatok levezénylése, ütések síkjainak vizuális ábrázolása)”

A fenti példa alapján a mestermunka megfelel a 1,2,4,7,10 pontoknak, így Free Scholler díjvívásra alkalmas

2. Mit kell tartalmaznia a dokumentációnak, illetve ennek mennyi a minimum oldalszáma?

A mestermunka dokumentációt az elméleti szakdolgozatokhoz hasonlóan nyomtatott formátumban, két példányban kötetve kell elkészíteni. A formai kivitelezés egyetlen ponton tér csak el: gerincfelirat nem kötelező, mivel az alacsonyabb oldalszám miatt ezt a nyomdák nem tudják megcsinálni. **A dokumentáció minimális szöveges oldalszám követelménye: 10.** Ennek tartalmaznia kell:

- **Bevezető rész:** Tartalmazhat kortörténetet vagy szakmai háttér ismereteket a munkadarab-bal kapcsolatban, de kötelezően tartalmaznia kell magát a mestermunka, források, leletek ismertetését, illetve hogy a jelölt mi alapján döntött az adott munkadarab mellett, mi motíválta a választás során.
- **Előkészületek:** A tényleges munka megkezdését megelőző kutatások, anyagbeszerzés, előkészületek vázlatos leírása.
- **Munkamenet dokumentálása**

- **Konklúzió:** a munka során felmerülő nehézségek, az ezekre talált megoldások, benyomások, esetleges tanulságok értékelése a jelölt szemszögéből.

A mestermunka dokumentációja tartalmazhat több képet, mint szöveget, de a minimum 10 oldalnyi szöveges elemnek eleget kell tenni. Amennyiben a jelölt magát a nyomtatott dolgozatot nem szeretné képekkel túlterhelni a nyomtatás költségeit ezzel lecsökkentve, úgy lehetősége adódik elkészíteni egy második dokumentációt, mely tartalmilag megegyezik a nyomtatott verzióval, de több képet tartalmaz, ezt elektronikus úton beküldheti, az Ars Ensis weboldalára ez fog kikerülni. (lehet PPT is)

- A dolgozatok kemény külső borítóján a következő feliratnak kell szerepelnie: **Free Scholler** (középen, közepes betűmérettel); **Mestermunka Dokumentáció** (előző szöveg alá, középre, nagy betűmérettel)
- A dolgozatok gerincén a következő feliratnak kell szerepelnie: FS Jelölt neve (Pl.: **FS Gipsz Jakab**), amennyiben a kötött példány vastagsága ezt lehetővé teszi.
- Az ebben a dokumentumban bemutatott „[ADATLAP](#)” és „[DIPLOMAMUNKA BÍRÁLATI LAP](#)” a dokumentáció elé kell kerüljön. (Nem számít bele a 10 kötelező oldalba)
- A Szakdolgozat a Tartalomjegyzékkal kezdődik, ezt követi a „Bevezető”, és „Összefoglalás” zárja (egy-egy oldal).

A szakdolgozati munka tárgya a saját fizikai teljesítmény fejlesztése és mérése HEMA kontextusban. Történhet:

1. valamilyen víváshoz kapcsolódó teljesítmény (izom+kondíció) tudatos fejlesztéséről, annak hatásáról célhelyzetben
2. új edzésmódszerek vagy technikák kipróbálásáról, hatékonyságuk méréséről
3. vívásreleváns rehabilitációs módszerek kipróbálásáról
4. állapotváltozásról és annak hatásáról a vívásban (pl.: fogyás, testtömeg arányok változása).

A teljesítményfejlesztés csak akkor elfogadható, ha az előzetesen a témavezetővel és a mentorral engedélyeztetésre került.

A szakdolgozati munka menete a következő:

- **Bevezető rész:** Elméleti ismeretek gyűjtése. A modern biológia, biofizika, dietetika és sporttudományok alapvető és releváns ismeretanyagának összegyűjtése, ezek bemutatása a szakdolgozat elején, erre való támaszkodás az éves munka során.
- **Állapotfelmérés** (hivatalos állapotfelmérő tesztekkel)
- **Célformálás** és a lehetőségek mérlegelése
- **Időszakos fejlesztési terv elkészítése** (magában foglalhatja mind a diétát, mind az edzés-tervet)
- **Az időszakos terv követése**, annak részletes dokumentálása
- A fejlődés folyamatos monitorozása, nem megfelelő fejlődési tempó esetén a hibák megkeresése, a terv módosítása
- Akár évközben is, de legfőképpen a tanév végén az **állapotfelmérés megismétlése**
- **Konklúzió:** a munka során felmerülő nehézségek, az ezekre talált megoldások, benyomások, esetleges tanulságok értékelése a jelölt szemszögéből.

A szakdolgozat minősége szempontjából fontos lépés a dokumentált adatok megfelelő feldolgozása, ehhez szükség esetén statisztikában jártas személytől kell segítséget kérni (pl.: nyers diagrammok, átlagok önmagukban nem nyújtanak elegendő információt).

A mestermunka dokumentációt az elméleti szakdolgozatokhoz hasonlóan nyomtatott formátumban, két példányban kötetve kell elkészíteni. A formai kivitelezés egyetlen ponton tér csak el: gerincfelirat nem kötelező, mivel az alacsonyabb oldalszám miatt ezt a nyomdák nem tudják megcsinálni. **A dokumentáció minimális szöveges oldalszám követelménye: 10.** A benyújtandó szakdolgozat formai követelményei:

- A dolgozatok kemény külső borítóján a következő feliratnak kell szerepelnie: **Free Scholler** (középen, közepes betűmérettel); **Teljesítményfejlesztés Dokumentáció** (előző szöveg alá, középre, nagy betűmérettel)
- A dolgozatok gerincén a következő feliratnak kell szerepelnie: FS Jelölt neve (Pl.: **FS Gipsz Jakab**), amennyiben a kötött példány vastagsága ezt lehetővé teszi.

- Az ebben a dokumentumban bemutatott „[ADATLAP](#)” és „[DIPLOMAMUNKA BÍRÁLATI LAP](#)” a dokumentáció elé kell kerüljön. (Nem számít bele a 10 kötelező oldalba)
- A Szakdolgozat a Tartalomjegyzékkel kezdődik, ezt követi a „Bevezető”, és „Összefoglalás” zárja (egy-egy oldal).

Free Scholler szakdolgozati MINTA! A pirossal jelölt részeket módosítani szükséges!

ARS ENSIS

Lovagi Kör és Kardvívó Iskola Egyesület

Free Scholler

SZAKDOLGOZAT TÍPUSA

SZAKDOLGOZAT CÍME

Készítette:

jelölt neve
Free Scholler jelölt

2023

ADATLAP

Szakdolgozat készítésének éve	
Jelölt neve:	

Témavezető neve:	
beosztása:	
munkahelye:	
munkahely címe:	

Mentor neve:	
beosztása:	
munkahelye:	
munkahely címe:	

Szakdolgozatot ellenőriztem, beadható, nem adható be:

Témavezető

Mentor

Kelt: _____ (város), _____ (év) _____ (hó) _____ (nap)

BÍRÁLATI LAP

Szerző (jelölt):

A munka címe:

A bíráló	neve:	
	foglalkozása:	
	munkahelye:	

-
- | | | | |
|----|--|----------------|----------------------|
| 1. | Témaválasztás: (max. 5 pont) | adott pontszám | <input type="text"/> |
| 2. | A dolgozat szerkezete, stílusa: (max 8 pont) | adott pontszám | <input type="text"/> |
| 3. | Szakirodalom feldolgozása: (max. 10 pont) | adott pontszám | <input type="text"/> |
| 4. | A téma kidolgozásának színvonala: (max. 20 pont) | adott pontszám | <input type="text"/> |
| 5. | A dolgozat gyakorlati vonatkozása: (max. 7 pont) | adott pontszám | <input type="text"/> |

Összpontszám:

A bíráló általános véleménye a dolgozatról:

Bíráló

Kelt: _____(város), _____(év) _____(hó) _____(nap)

Ez egy mintaoldal, innen kell átvenni a beállításokat a szakdolgozathoz.. A formázás betartása elengedhetetlen!

A lemezcserék kialakulása

1. Az első lemezcserék

1.1. Az Antik világ

Az első lemezből készült páncélzatok a sisak és a pajzs voltak, melyek főbb irányvonalaikban végig fennmaradtak. A test védelmére valószínűleg egyszerű lemezdarabokat használtak eleinte, melyeket a nyakba akasztva hordták; így használták a korai Római köztársaságban is (*Pectorale*). Viszont már a bronzkorban megjelennek az első mellvérték, főleg a görög kultúrkörben. Fennmaradt egy mükénéi harangvért (*Thorax*), i.e. 1400-ból, elég éles forma jellemzi, és meglehetősen nehéz is. Ezt a vért egyetlen darabból készítették, és alulról kellett belebújni; harangszerű formája a felsőtest nagyobb mozgékonyágát tette lehetővé. Ugyan rendkívül stabil volt, egyben kényelmetlen is; csaknem 10 kg-os súlyát csak a vállak viselték. Felülete sima és szinte díszítésmentes.²

I.e. 800-ra már az Izmokat utánzó mellvértékekkel találkozhatunk, melyekhez lábszárt védő síneket és sisakot hordtak. Ez a vért már két részes volt, csatokkal és szíjakkal erősítették össze. Emódon oldották meg a görög Hoplita gyalogság védelmét is. Ez a *Panhoplia* nevezetű vért 30 kg- körül nyomott és kitűnő védelmet nyújtott az akkoriban elterjedt közel – s távolható fegyverek ellen.

1.2. A Római Birodalom

A római birodalomban, egészen a bukás pillanatáig használtak bronz és vas mellvértéket, s ehhez részint alkarvédő és lábszárvédő síneket is felcsatoltak. A lánccing i.e 200-körül – vagy már korábban - megjelenik a keltáknál, s a római sereg még ugyanabban az évszázadban szintén használni kezdi, *Lorica Hamata* néven. Hamarosan a legfontosabb védőfelszereléssé válik, aminek hatására a lemezcserék elvesztették szinte minden jelentőségüket, s már csak a tisztek viselték. Ennek oka abban keresendő, hogy megfelelő alábéleléssel, mint testvédelmi rendszer, korának szinte minden fenyegetésétől megvédte használóját, a készítése pedig betanítható, egyszerű lépésekből álló szakmunka volt. Természetesen nem szabad ezt a páncélzatot primitívnek gondolni! Egy lánccing nagyon is komplex szabásmintát követelt meg, támulási zónákkal (hogy a kéz megemelésekor ne emelkedjem meg a teljes ing, például).

²Ez egy példa-lábjegyzet, a Beszúrás – Lábjegyzet menüből.

Két példa, kép beszúrására:



5. Kép: Korai mellvas (Churburg).



6. Kép: Hundsgugel sisak (Marzoli)

Hivatkozási segédlet: a felhasznált irodalom listájának formázása:

Felhasznált irodalom

Egykötetes mű:

SZERZŐ NEVE: *Könyvcím.Alcím (ha van)*. Kiadó. Kiadás helye, Dátum

Pl.:

ALLMAND, CHRISTOPHER: *The Hundred Years War. England and France at war, c. 1300-c. 1450*. Chambridge University Press. Chambridge, 1988

Tanulmánykötet:

SZERZŐ NEVE: *Tanulmánycím.Alcím (ha van)*. In: *Tanulmánykötet cím.Alcím (ha van)*. Szerk.: Szerkesztő neve. Kiadó. Kiadás helye, Dátum

Pl.:

AYTON, ANDREW: *English Armies in the Fourteenth Century*. In: *Arms, Armies and Fortifications in the Hundred Years War*. Szerk.: Curry, Anne, Hughes, Michael. The Boydell Press. Woodbridge, 1994

Újság, Folyóirat:

SZERZŐ NEVE: *Cikk cím.Alcím (ha van)*. In: *Újság, Folyóirat cím*. Dátum, Évfolyam. Szám

Pl.:

FORISEK PÉTER: *Számmisztika és orvoslás. Censorinus és az antik orvosi iskolák*. In: *Ókor.Folyóirat az antik kultúrákról*. 2003, II. Évf. 2-3. Szám

Honlap:

A mű teljes hivatkozása (a fentiek közül valamelyik). Teljes honlapcím, az elérési úttal együtt (utolsó megnyitás dátuma)

Pl.:

KÉTYI ANDRÁS: *Csinál-e forradalmat az interaktív tábla? Az interaktív tábla hatása az osztálytermi tanításra.* In: *Iskolakultúra on-line.* 2009, I. Évf. 12-23. Szám
http://www.iskolakultura.hu/iol/iol_2009_12-23.pdf (utolsó megnyitás: 2010. nov. 5.)