

# Twerchhau e.V. Historisches Fechten



## Trainingsordnung

Um Unfällen vorzubeugen und einen effektiven Trainingsablauf zu gewährleisten ist es nötig das sich alle am Training teilnehmenden an die im folgenden aufgeführten Regeln halten.

Des weiteren sind sich alle bei Twerchhau trainierenden darüber im klaren das es sich beim historischen Fechten um eine Kampfkunst handelt, bei dessen Training (wie auch in anderen Kampfkünsten oder Kampfsportarten) ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht. Der Verein, sowie die jeweiligen Übungsleiter sind bemüht das Training so sicher wie möglich zu gestalten und somit Verletzungen möglichst auszuschließen. Für dennoch auftretende Verletzungen oder Sachschaden an der Ausrüstung übernehmen die Trainer keine Verantwortung. Mit dem Antrag auf Mitgliedschaft und deren Unterzeichnung erklärt der Unterzeichnende sich darüber als informiert und einverstanden.

- 1.) Unser Gegenüber ist nicht unser Feind sondern unser Partner. Deshalb behandeln wir ihn höflich und mit Respekt. Bei sämtlichen Aktionen im Training ist es immer oberstes Gebot den Partner nicht zu verletzen.
- 2.) Die Trainierenden kontrollieren ihre Schutzausrüstung (z.B. die Fechtmaske) regelmäßig auf Beschädigung um so deren Schutzwirkung zu gewährleisten. Die Übungswaffen haben zu Beginn des Trainings stets gratfrei zu sein. Die Trainer haben das Recht defekte Schutzausrüstung und nicht gratfreie Übungswaffen vom Training auszuschließen.
- 3.) Bei wiederholtem Verstoß gegen die Trainingsordnung, oder bei sonstigem Verhalten eines Trainierenden welches andere Trainierende gefährdet, haben die Übungsleiter das Recht die entsprechende Person vom Training aus zu schließen.
- 4.) Wir sind uns darüber bewusst das man auch mit den Übungsschwertern einen Menschen schwer verletzen, wenn nicht sogar töten kann. Deshalb unterlassen wir jedwedes „herumgefuchtel“ mit den Trainingswaffen und verwenden sie nur mit Umsicht. Wir setzen die Trainingswaffen nur dem Training zweckgerichtet ein. Zweckgerichtet heißt zum Üben der zu erlernenden Techniken.
- 5.) Bei Partnerübungen vergewissern wir uns vor Beginn der jeweils zur Übung gehörenden Aktion darüber, dass unser Partner auch bereit und nicht etwa gerade abgelenkt und somit gar nicht in der Lage ist dem Angriff zu begegnen.
- 6.) Den Anweisungen der jeweiligen Übungsleiter wird stets Folge geleistet. Zumindest solange sie nicht gegen jegwelche Vernunft verstoßen.
- 7.) Handys sind während des Trainings bitte abzuschalten. Es sei denn man hat Rufbereitschaft, eine Frau im Kreißaal oder ähnliches.

9.) Die Trainingsteilnehmer erscheinen pünktlich zum Training.

## Schutzkleidung

aus der Tabelle ist zu entnehmen bei welcher Art Schutzkleidung im Training und beim Freikampf zu tragen ist.

Die in der Tabelle enthaltenen Verweise auf Fußnoten zu dem Tabelleninhalt. Handelt es sich bei den Fußnoten um Links zu Produkten, sollen diese Produkte damit nicht beworben werden. Sondern sie sollen das von uns geforderte, möglichst eindeutig beschreiben. Es ist also nicht das von uns verlinkte Produkt gefordert, sondern ein Produkt das über die selben Merkmale verfügt. Im Zweifelsfall entscheidet der Trainer / Vorstand darüber ob das Produkt die nötigen Kriterien erfüllt.

X = Muss benutzt werden.

O = Wäre nicht verkehrt, bzw. auf Ansage des Trainers hin benutzen.

In einigen Punkten wird aufgrund der anatomischen Unterschiede zwischen Mann und Frau die zu tragende Schutzkleidung geschlechtsspezifisch. Dies wird wie folgt gekennzeichnet.

(F)X = Frau verpflichtend

(F)O = Frau optional

(M)X = Mann verpflichtend

(M)O = Mann optional

	Lockeres Techniktraining	Druckvolles Training	Zeitlupenfechten 16.) / Stoffdolch	Freikampf / Turnier	Ringens
Fechtmaske 1.)	X	X	X	X	
Zahnschutz 2.)					X
Halsschutz 3.)	X	X	X	X	
Fechtjacke 4.)		X		X	
Brustschutz 6.)		(F)X		(F)X	
Ellenbogenschutz 7.)				X	
Unterarmschutz 8.), leicht		O	O		
Unterarmschutz 9.), schwer				X	
schwere Handschuhe 10.)		X		X	
Dünne Lederhandschuhe 11.)	O		X		
Tiefschutz 12.)	(M)X	(M)X	(M)X	(M)X	(M)X
Hüft – Oberschenkelschutz Gördel 13.), Röckchen 14.)		O		X	
Knieschützer /Mit Seitenschutz) 15.)			X		

- 1.) 1600 N mit Hinterkopfschutz: [https://www.allstar.de/shop/index.php?cat=c55\\_Historisches-Fechten.html&XTCsid=6bce9d0399e4956fd023ac2970938f6e](https://www.allstar.de/shop/index.php?cat=c55_Historisches-Fechten.html&XTCsid=6bce9d0399e4956fd023ac2970938f6e)
- 2.) <http://www.captain-lax.com/shock-doctor-gel-max-blau-schwarz-adult-zahn--mundschutz-unisex--3560.html?gclid=CPXM8oXVzsUCFdLLtAodIxIAbg>
- 3.) <http://pbthistoricalfencing.com/products/#throat-protector>
- 4.) <http://www.trainingsschwerter.com/Training/Jacken-Gambesons-Hosen/Axel-Pettersson-Fechtjacke-rot.html>  
<http://www.trainingsschwerter.com/Training/Jacken-Gambesons-Hosen/Axel-Pettersson-Fechtjacke-PR-O-schwarz.html>
- 5.) <http://www.akademia-broni.pl/submenu-24,protektory.html>
- 6.) <http://pbthistoricalfencing.com/products/details/chest-protector-for-women/>
- 7.) <http://histfenc.com/productcart/elbow-protectors>
- 8.) <http://www.ebay.de/itm/Unterarmschuetzer-L-fuer-Arnis-Escrima-Kali-Escrima-NEU-/261189405501>
- 9.) <http://www.trainingsschwerter.com/Training/Schutzausruestung/Unterarmschutz-Vectir.html>
- 10.) <http://www.theknightshop.co.uk/catalog/dragon-weapon-sparring-gloves-p-3978.html>  
<http://histfenc.com/productcart/spes-heavy-gloves-v-1-0>
- 11.) <http://www.trainingsschwerter.com/Training/Handschuhe/Gepolsterter-Handschuh-rot.html>
- 12.) <http://pbthistoricalfencing.com/products/details/groin-protector/>
- 13.) <http://www.westhockey.com/hockeyausruestung/hosen/bauer-eishockey-hose-hp-vapor-x-30-senior.htm>
- 14.) <http://www.trainingsschwerter.com/Training/Schutzausruestung/Gepolsterter-Rock.html>
- 15.) <http://histfenc.com/productcart/knee-protectors>
- 16.) Das Zeitlupenfechten bedarf einer dritten Person die ermahrend einschreitet wenn die Zeitlupe keine Zeitlupe mehr ist. Keine dritte Person, kein Zeitlupenfechten!

