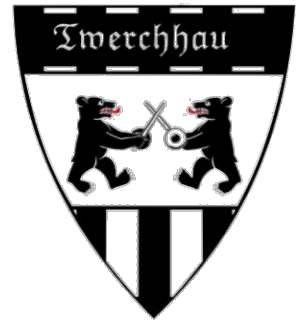


# Twerchhau e.V.

## Historisches Fechten



### Trainingsordnung

(Fassung 01/2023)

Damit der Twerchhau e.V. und alle dazugehörigen Kurse, Trainings und Veranstaltungen einen sicheren und angenehmen Rahmen für das historische Fechten bieten können, ist es nötig, dass sich alle Mitglieder und Gäste an die folgenden Regeln halten.

### Verhaltenskodex

Der Twerchhau e.V. heißt alle Trainierenden unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Sexualität willkommen. Twerchhau soll ein sicherer Raum sein, für ein partnerschaftliches und von gegenseitigem Respekt geprägtes Training und Miteinander. Daher wird von allen Teilnehmer:innen, Übungsleiter:innen und Organisator:innen erwartet, dass sie sich respektvoll verhalten und sich jederzeit an diesen Verhaltenskodex halten.

Der Twerchhau e.V. toleriert keine Belästigung, Rassismus, Homophobie, Sexismus, Transphobie, Mobbing und anderer Arten von Diskriminierung.

**Sorgt dafür, dass mit euch zu trainieren und Zeit zu verbringen für alle Beteiligten eine angenehme Erfahrung ist.**

*Falls ihr euch bei irgendeinem der folgenden Punkte fragt, wieso er hier steht, bitte schreckt nicht davor zurück, eine kurze Recherche zu machen und/oder uns zu fragen. Verständnis ist fundamental für Respekt.*

1. Wir behandeln andere Trainierende nicht als Gegner, sondern als unsere Trainingspartner:innen. Wir interagieren mit unseren Trainingspartner:innen höflich und mit Respekt.
2. Respektiert die Bedürfnisse jeder Person. Falls ihr selbst das Gefühl haben solltet, dass eure Bedürfnisse nicht beachtet werden, zieht bitte in Betracht, es anderen leichter zu machen, eure Bedürfnisse zu respektieren, indem ihr ihnen diese klar mitteilt.
3. Alle Teilnehmer:innen sind am Trainingserfolg der anderen maßgeblich mit beteiligt. Feedback, Kommunikation und Hilfestellungen während des Trainings sind hierin wichtige Bestandteile des Trainings. Helft euren Trainingspartner:innen dabei bessere Fechter:innen zu werden.
4. Macht keine Kommentare oder Witze, welche das Ziel haben, dass sich jemand unwohl fühlt.

5. Alle Partnerübungen setzen explizites beidseitiges Einverständnis voraus. Respektiert die Grenzen anderer und kommuniziert immer klar, wo eure liegen.
6. Fragt vor dem Körperkontakt mit einem Trainingspartner um dessen Erlaubnis.
7. Von Trainer:innen und Vortragenden wird erwartet, dass sie sich zu allen Zeiten vorbildlich verhalten!
8. Die Mitgliedschaft in verfassungsfeindlichen oder kriminellen Organisationen oder das Zurschaustellen der Insignien solcher Organisationen wird in keiner Form toleriert.
9. Die Trainingsteilnehmenden erscheinen pünktlich zum Training.
10. Handys sind während des Trainings bitte leise zu stellen. Sonderfälle sind mit dem Trainer abzusprechen

Mitglieder oder Gäste, welche sich nicht an diese Regeln halten, droht der Ausschluss vom Training. Bei besonders schweren bzw. wiederholten Fällen droht sogar ein Ausschluss aus dem Verein.

Falls irgendjemand – (Trainer:innen und Seminarleiter:innen eingeschlossen) Verhalten zeigt, dass gegen diese Regeln verstößt oder euren Aufenthalt auf andere Weise unangenehm macht, wendet euch bitte an ein Vorstandsmitglied oder eine Trainer:in eures Vertrauens.

## **Sicherheitsregeln**

Alle Mitglieder und Gäste sollten sich dennoch im Klaren sein, dass es sich beim historischen Fechten um eine Kampfkunst bzw. Kampfsport handelt, bei dessen Training (wie auch in anderen Kampfkünsten oder Kampfsportarten) ein Verletzungsrisiko besteht. Der Verein sowie die jeweiligen Trainer:innen sind bemüht, das Training so sicher wie möglich zu gestalten und somit Verletzungen auszuschließen. Für dennoch auftretende Verletzungen oder Sachschaden an der Ausrüstung übernimmt weder der Verein noch die jeweiligen Trainer:innen Verantwortung. Mit dem Antrag auf Mitgliedschaft und deren Unterzeichnung erklärt der:die Unterzeichnende sich darüber als informiert und damit einverstanden.

1. Bei sämtlichen Interaktionen im Training ist es immer oberstes Gebot, den Partner nicht zu verletzen.
2. Den Anweisungen der jeweiligen Übungsleiter:innen ist stets Folge zu leisten.
3. Die Trainierenden kontrollieren ihre Schutzausrüstung (z.B. die Fechtmaske) regelmäßig auf Beschädigung, um so deren Schutzwirkung zu gewährleisten. Die Simulatoren haben zu Beginn des Trainings stets glatt (frei von Graten) zu sein. Die Trainer:innen haben das Recht defekte Schutzausrüstung oder unsichere Simulatoren vom Training auszuschließen.
4. Wir sind uns darüber bewusst, dass man auch mit Simulatoren einen Menschen schwer verletzen kann. Deshalb unterlassen wir unkontrollierte Bewegungen oder Albernheiten und verwenden die Simulatoren mit entsprechender Umsicht. Wir setzen die Simulatoren nur dem Training zweckgerichtet ein.

5. Bei Partnerübungen vergewissern wir uns vor Beginn der jeweils zur Übung gehörenden Interaktion darüber, dass unser Partner aufmerksam und bereit ist.

6. Besonders bei der Teilnahme an Trainings mit direktem Körperkontakt solltet ihr eure Nägel kurz halten und es vermeiden, schwere Düfte aufzulegen.

7. Bitte wascht eure Trainingsausrüstung in regelmäßigen Abständen, damit keine unangenehmen Gerüche entstehen.

## **Schutzkleidung**

Hier ist zu entnehmen bei welcher Art von Training welche Schutzkleidung zu tragen ist. Die Tauglichkeit der Ausrüstung ist von dem jeweiligen Trainer:innen zu prüfen. Empfehlungen für konkrete Produkte könnt ihr ihm Forum oder von den Trainer:innen erfragen.

### **Lockerer Techniktraining mit geringer Geschwindigkeit**

Verpflichtend: Fechtmaske mit Hinterkopfschutz, Halsschutz, Tiefschutz bei männlichen Trainierenden

Optional: Dünne Handschuhe

### **Druckvolles Techniktraining mit erhöhter Geschwindigkeit**

Verpflichtend: Fechtmaske mit Hinterkopfschutz, Halsschutz, Tiefschutz bei männlichen Trainierenden, Fechtjacke mit min 350N Stichschutz, Brustschutz bei weiblichen Trainierenden, schwere Fechthandschuhe, Knieschützer mit Schutz der Seiten,

Optional: leichter Unterarmschutz, Hüft- und Oberschenkelschutz oder Rock.

### **Zeitlupenfechten oder das Fechten mit Polstersimulatoren**

Verpflichtend: Fechtmaske mit Hinterkopfschutz, Halsschutz, Tiefschutz bei männlichen Trainierenden

Optional: Dünne Handschuhe, leichter Unterarmschutz

### **Freikampf oder Turnier**

Verpflichtend: Fechtmaske mit Hinterkopfschutz, Halsschutz, Tiefschutz bei männlichen Trainierenden, Fechtjacke mit min 350N Stichschutz, Brustschutz bei weiblichen Trainierenden, schwere Fechthandschuhe, schwerer Unterarmschutz, Knieschützer mit Schutz der Seiten, Schienbeinschoner

Optional: Hüft- und Oberschenkelschutz oder Rock

### **Ringen**

Verpflichtend: Zahnschutz, Tiefschutz bei männlichen Trainierenden