

**Trainingsordnung**  
**Academia da Espada**  
(Stand 29.01.2022)



1. Instruktoeren leiten das Training. Monitore unterstuetzen die Instruktoeren im Training und vertreten diese in Abwesenheit. Diese Personen sind im Training weisungsbefugt.
2. Wir verhalten uns respektvoll, hoeeflich und fair gegenueber allen Trainingsbeteiligten. Wir helfen uns gegenseitig und streben ein Training auf Augenhoehe an. Wir verpflichten uns zu inklusivem und vorurteilsfreiem Verhalten. Jeder hat das Recht schoedigendes Verhalten zu konfrontieren und ist angehalten davon Gebrauch zu machen.
3. Wir trainieren Historische Kampfkuenste und lassen deswegen in jedweder Hinsicht Vorsicht walten. Insbesondere tragen wir die fuer die jeweilige uebung erforderliche Schutzausruestung.
4. Wir achten auf unsere eigenen Grenzen und auf die Grenzen der mit uns trainierenden Personen. Das gilt z.B. auch im Spaeb.
5. Wir ueberpruefen den Trainingsort vor Beginn des Trainings auf Verschmutzungen und Gefahrenquellen. Auf den Trainingsort nehmen wir Ruecksicht.
6. Wir achten im Vorfeld des Trainings auf unsere psychische und physische Trainingstauglichkeit (z.B. Muedigkeit, Verletzungen, Krankheit, Aggression und Unkonzentriertheit sind moegliche Gefahrenquellen) sowie auf die Funktionsfaehigkeit unserer Schutzausruestung und Waffensimulatoren.
7. Wir behandeln unsere Waffensimulatoren als waeren es scharfe Waffen. Wir achten deshalb darauf die Spitze eines Waffensimulators nach unten oder nach oben zu richten, wenn wir uns durch den Raum bewegen. Die Spitze eines Schwertes wird weder auf dem Boden noch auf den Fueeften aufgesetzt. Wir schmeiessen / werfen keine Waffensimulatoren, auesser es ist Teil einer uebung (Achtung Hallenboden!).
8. Vor und nach jeder Partneruebung salutieren wir. Der Salut dient neben einer Respektsbekundung insbesondere dazu die Trainierenden in einen Zustand der erhoehten Aufmerksamkeit zu versetzen sowie danach eine uebung offiziell zu beenden. Wir salutieren auch bei einem freien Waffengang nach jedem klaren Treffer.
9. Wir unterlassen alles was einen geordneten Trainingsablauf stoert. Wir trainieren achtsam, aufmerksam und konzentriert. Wir achten auf ein gepflegtes Aeueseres und auf Puenktlichkeit.
10. Verstoebt eine Person wiederholt gegen die Regeln der Trainingsordnung und stoert damit das Training, gefaehrdet eventuell seine eigene Gesundheit oder die einer anderen Person, duerfen die Instruktoeren und Monitore angemessene Maebnahmen ergreifen. Dazu gehoert neben einer Ermahnung auch der Ausschluss von der uebung oder dem Rest der Trainingszeit. Im Extremfall droht der dauerhafte Ausschluss.