

# Trainingsordnung Academia da Espada

(Stand 01.01.2024)



1. Instruktoren leiten das Training. Monitore unterstützen die Instruktoren im Training und vertreten diese in Abwesenheit. Diese Personen sind im Training weisungsbefugt.
2. Wir verhalten uns respektvoll, höflich und fair gegenüber allen Trainingsbeteiligten. Wir helfen uns gegenseitig und streben ein Training auf Augenhöhe an. Wir verpflichten uns zu inklusivem und vorurteilsfreiem Verhalten. Jeder hat das Recht, schädigendes Verhalten zu konfrontieren und anzusprechen. Ansprechpartner sind Instruktoren, Monitoren und Vertrauenspersonen (Sonja Lange und Nadja von Cieminski).
3. Wir trainieren Historisches Fechten und lassen deswegen in jedweder Hinsicht Vorsicht walten. Insbesondere tragen wir die für die jeweilige Übung erforderliche Schutzausrüstung. Die erforderliche Schutzausrüstung legen die Instruktoren fest.
4. Wir achten auf unsere eigenen Grenzen und auf die Grenzen der mit uns trainierenden Personen. Das gilt z.B. auch im Spaß.
5. Wir überprüfen den Trainingsort vor Beginn des Trainings auf Verschmutzungen und Gefahrenquellen. Auf den Trainingsort nehmen wir Rücksicht.
6. Wir achten im Vorfeld des Trainings auf unsere psychische und physische Trainingstauglichkeit (z.B. Müdigkeit, Verletzungen, Krankheit, Aggression und Unkonzentriertheit sind mögliche Gefahrenquellen) sowie auf die Funktionsfähigkeit unserer Schutzausrüstung und Waffensimulatoren.
7. Wir behandeln unsere Waffensimulatoren als wären 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 kann leicht auf den Boden aufgesetzt (ohne Durchbiegen der Klinge) werden, keinesfalls auf den Füßen. Wir werfen keine Trainingsgeräte (insbesondere Waffensimulatoren), außer es ist Teil einer Übung (Achtung Hallenboden!). Wir kratzen uns nicht mit Waffensimulatoren.
8. Vor Beginn des bewaffneten Trainingsteils, nach dessen Beendigung sowie zu Beginn und Ende eines freien Waffengangs, salutieren wir. Wir salutieren auch bei einem freien Waffengang nach jedem klaren Treffer.

Der Salut dient neben einer Respektsbekundung insbesondere dazu, die Trainierenden in einen Zustand der erhöhten Aufmerksamkeit zu versetzen sowie danach eine Übung offiziell zu beenden. Wir unterlassen alles, was einen geordneten Trainingsablauf stört. Wir trainieren achtsam, aufmerksam und konzentriert. Wir achten auf ein gepflegtes Äußeres und auf Pünktlichkeit.

9. Sind Absprachen für freie Waffengänge nicht vereinbart worden, gilt, dass Ringen nicht erlaubt ist. Das Gefecht findet in angemessener Intensität (d.h. ohne übermäßigen Krafteinsatz bzw. Härte und ohne kompetitiven Mindset) statt. Es sind grundsätzlich Fechtjacke, Halsschutz, Fechtmaske, Handschuhe, Brustschutz (bei Frauen) und Tiefschutz (bei Männern) zu tragen. Die Fechtenden tragen gleichwertige Schutzausrüstung. Der Waffengang endet sofort mit dem ersten Treffer oder zwei Treffern im selben Tempo (Doppeltreffer). Primäre Trefferzonen sind Kopf und Torso.
10. Verstößt eine Person gegen die Regeln der Trainingsordnung und/oder stört das Training und/oder gefährdet ihre eigene Gesundheit oder die einer anderen Person, dürfen die Instrukoren und Monitore angemessene Maßnahmen ergreifen. Dazu gehört neben einer gelben Karte auch der Ausschluss vom Rest der Trainingszeit (rote Karte). Nach zwei gelben Karten muss die verwarnte Person eine Trainingspause von sechs Trainingseinheiten einlegen. Im Extremfall (2 rote Karten) droht der dauerhafte Ausschluss.

Zur Kenntnis genommen und akzeptiert am:

---

(Name in Druckbuchstaben und Unterschrift)