



# TRAININGSORDNUNG

Stand: Mai 2011

Wir alle haben ein gemeinsames Ziel: wir wollen historisches Fechten erlernen.

Da die Zahl der trainierenden Leute jedoch stark schwankt und manchmal sprunghaft auf bis zu zwanzig Leute ansteigen kann, ist ein gewisses Chaos vorprogrammiert. Und weil wir als Menschen –die alle ihre individuellen Eigenarten haben- mit gefährlichen Gegenstände eine gefährliche Kampfkunst üben, kann mangelnde Disziplin zum falschen Zeitpunkt schlimme Folgen haben. In zahllosen anderen Schwertkampfgruppen gab es bereits Beispiele von Disziplinlosigkeit und schlimmen Verletzungen, in vielen anderen Gruppen wiederum ist das Training aber auch lasch, langweilig und uninspiriert. Zwischen diesen beiden Polen müssen wir einen Mittelweg finden, damit unsere gemeinsame Zeit anspruchsvoll und spannend, aber auch diszipliniert und vor allem sicher abläuft.

Um dem gemeinsamen Ziel einer traditionellen Kampfkunst bei gleichzeitig hoher Trainingssicherheit näher zu kommen, ist die Einhaltung folgender Trainingsregeln eine manchmal lästige, aber dennoch notwendige und selbstverständliche Sache:

## §1, Trainer-Struktur

### 1. Der Trainingsleiter.

Leiter des gesamten Zornhau-Trainings ist der vom Vorstand bestimmte Trainingsleiter. Er bestimmt die einzelnen Trainer und überwacht die Einhaltung der Trainingspläne und der Trainingsordnung. Er sammelt, ordnet und lektoriert die Trainingspläne, ist den Trainern gegenüber in Theorie und Praxis weisungsbefugt und strukturiert das Training in seiner Gesamtheit.

### 2. Die Trainer

...sind vom Trainingsleiter ernannte Fechter, die eine eigene Waffen-Klasse betreuen und ihr Wissen im regelmäßigen Training an Schüler weitergeben. Sie zeichnen sich durch Fachwissen, fechterisches Können, körperliche Fitness und didaktische Fähigkeiten aus.

### 3. Die Trainerhelfer

...sind erfahrene Fechter, die von Trainern und dem Trainingsleiter herangezogen werden, um Routineaufgaben des Lehrbetriebs zu übernehmen. Ein Trainerhelfer kann spontan während des Trainings benannt werden (z.B. um zusammen mit dem Trainer eine Übung zu überwachen) oder auch auf unbestimmte Dauer eingesetzt werden, z.B. um das Einsteiger-Training zu leiten.

### 4. Verantwortlichkeit.

Wer ein aktuell stattfindendes Training leitet, ist für die reibungslosen Ablauf, die Fechthalle, den Schlüssel und die Sicherheit verantwortlich.

## §2, Regeln rund um das Training

### 1. Sei pünktlich.

Pünktlichkeit ist nicht nur eine Zier, sondern manchmal auch gesünder. Wer zum Training zu spät kommt, bringt nicht nur den Trainingsablauf durcheinander, sondern verpasst auch das gemeinsame Aufwärmen und riskiert somit beim späteren Training Sportverletzungen. Daher sind die veranschlagten Anfangszeiten einzuhalten.

### 2. Respektiere die Fechthallen und deren Eigentümer.

Mit der Halleneinrichtung ist pfleglich umzugehen, um unsere Vermieter nicht zu verärgern. Daher zählt unter anderem auch das Tragen von Hallenschuhen sowie Vorsicht mit den Waffen zu den Dingen, um die ihr gebeten seid. Müll wird entsorgt. Einrichtungen der Säle werden nicht verändert und benutze Trainingsgeräte werden wieder zurück geräumt.

### 3. Sei nicht faul!

Um die knappe Zeit sinnvoll zu nutzen und die anderen aktiven nicht zu demotivieren, sind die Fechter



dazu angehalten, das Training voll zu unterstützen und mitzutragen. Zigaretten- und Schwatzpausen sind daher auf den freien Teil des Training zu verschieben. Auf-und Abwärmen und alle Übungen sind für alle Fechter verbindlich und werden gemeinsam absolviert. Das heißt natürlich nicht, dass Leute mit geschwächter Kondition sich nicht auch mal ausruhen dürfen, bevor sie umfallen oder sich verletzen. Doch grundsätzlich trainieren wir alle gemeinsam.

4. **Sei während der kompletten Dauer des Trainings Fechter und Kämpfer.**  
Dies betrifft die deine innere Einstellung, welche sich in deiner äußeren Haltung ausdrückt. Du magst im normalen Leben ein vom Schreibtisch gebeuteltes, fauler Nerd sein, doch wenn du ein Schwertfechter sein willst, musst du dich auch wie einer verhalten, zumindest zwei Stunden lang: Lass dich nicht hängen, schlurfe nicht, halte dich gerade und zapple nicht herum. Bewege dich auch zwischen zwei Übungen wie ein Kampfkünstler und achte auf deine Körperhaltung. Mache keine Trinkpausen außerhalb der Reihe, und wenn die Gruppe die Waffe wechselt, Schutzkleidung an- oder auszieht oder Geräte aufbaut: Bewege deinen Hintern, beeile dich und hilf den Anderen. Sei konzentriert, achtsam und im Inneren bei dir selbst. Fokussiere dich auf das, weswegen du gekommen bist: Fechtkunst.
5. **Störe nicht.**  
Wenn eine Übung vorgemacht wird, der Trainer oder ein Mitfechter etwas erklärt, herrscht in der Halle ansonsten Stillschweigen und alle hören und schauen zu. Wenn du aus irgendwelchen Gründen nicht am Training teilnimmst, sondern nur vom Rand aus zuschaust, verhalte dich leise, vor allem in der TVB-Halle, die eine ungünstige Akustik aufweist. Lenke die Fechter nicht ab.
6. **Der Trainer ist dir gegenüber weisungsbefugt.**  
Verstößt ein Fechter wiederholt gegen die Regeln der Trainingsordnung und stört damit das Training, gefährdet eventuell seine eigene Gesundheit oder die eines Mitfehchters in grob fahrlässiger Weise, darf der Trainer angemessene Maßnahmen ergreifen. Dazu gehört neben einer Ermahnung auch der Ausschluss von der Übung oder dem Rest der Trainingszeit. Im Extremfall einer wiederholten Störung oder gar einer fahrlässigen Gefährdung droht der Vereinsausschluss durch den Vorstand.
7. **Respektiere deinen Fechtspartner.**  
Ein guter Fechter ist gelassen und muss niemandem etwas beweisen. Der Härtegrad, mit dem eine Übung vollzogen wird, richtet sich nach dem schwächeren Fechter eines Trainingspaares. Erkundige dich bei einem schwächeren Partner, ob er mit deiner Trainingshärte einverstanden ist, denn es kann sein, dass er sich nur nicht traut dich zu kritisieren.
8. **Salutiere.**  
Der Salut zeugt von Respekt für den Partner/Gegner und hat außerdem die Funktion, die Fechter in einen Zustand der erhöhten Aufmerksamkeit zu versetzen sowie hernach eine Übung offiziell zu beenden. Salutiert wird zu Beginn einer Übung und an deren Beendigung. Salutiert wird euch bei einem freien Waffengang beim Kampftraining nach jedem klaren Treffer.
9. **Streite nicht mit dem Trainer.**  
Manchmal bist du anderer Meinung als dein Trainer und möchtest darüber reden. Der Trainer jedoch muss das ganze Training im Blick haben und kann manchmal auf deine Kritik nicht so eingehen, wie du es angemessen fändest. Respektiere es, wenn ein Trainer während des Trainings nicht mit dir diskutieren, sondern die Übung fortsetzen will. *Nach* dem Training wird er dir gerne zuhören.
10. **Streite nicht mit deinem Fechtspartner**  
Nicht mit jedem Fechtkamerad kommst du gleich gut aus. Uneinigkeit entsteht oft dadurch, dass der Gegenüber die Übung anders auffasst als man selbst oder unnötig hart ficht. Weise ihn auf deinen Unmut hin und versuche, einen Konsens zu finden. Teilt er deine Ansicht nicht, dann halte das Training nicht durch lange Diskussionen auf, sondern trainiere mit jemand anderem. Streit entsteht auch oft beim Kampftraining um die Frage, wer wen zuerst und effektiver getroffen hat. Grundsätzlich gilt beim Freifechten: Der Getroffene steht in der Pflicht, erhaltene Treffer ehrenhaft anzuzeigen. Fechter, die



„unverwundbar“ sind, weil sie Treffer nicht anerkennen, nerven ihren Trainingspartner und sind unbeliebt. Andererseits ist es auch höchst kleinmütig und unehrenhaft, sich vorschnell übervorteilt zu fühlen, um jeden eigenen Treffer zu streiten, sich in Rage zu reden und dann umso verbissener und härter zu fechten. Versuche nicht, deinen Trainingspartner zu bekehren, wenn etwas nicht klappt, sondern arbeite an dir selbst und an deinen Schwächen. Auch und gerade dann, wenn du dich im Recht fühlst. Du trainierst für dich! Wenn du mit deinem Übungspartner gar nicht klarkommst vergeude deine wertvolle Trainingszeit nicht mit Ehrenhändeln, sondern wechsele ihn. Liegt deiner Meinung nach ein unangemessenes oder gefährliches Verhalten vor, beschwere dich beim Trainer. Bist du auf den Trainer sauer, stehe drüber und rede nach dem Training nochmal mit ihm Grundsätzlich gilt: Als Kampfkünstler bist du kein empfindlicher Choleriker, sondern ein sachlicher, ruhiger und cooler Mensch, der um seine Stärken weiß und diese nicht großartig verteidigen muss. Bist du das nicht, versuch wenigstens, es zu sein, denn die Arbeit an dir selbst ist das A und O jeder Kampfkunst.

#### 11. **Spiele nicht Trainer, es sei denn du bist einer.**

Wenn du schon viele Jahre kämpfst, versteht es sich von selbst, dass du einem unsicheren Trainingspartner bei einer Übung hilfst und ihn auf offensichtliche Fehler hinweist. Vor allem dann, wenn diese so massiv sind, dass du selbst für dich keinen Übungseffekt hast. Wenn du deinen Partner korrigieren musst, mach es kurz und leise.

Aber nichts nervt einen Trainer (und die anderen) mehr, wenn du während einer Übung deinen Partner permanent ermahnst oder ihm alle tollen Armhebel zeigst, die zur Übung passen würden. Dies ist Angeberei und weder dein Job noch ein guter Dienst am Trainingspartner, denn unterm Strich verlangsamst du damit nur seinen Lernprozess.

#### 12. **Für Trainer: Rede deinen Trainerkollegen nicht während des Trainings rein.**

Manchmal steht man als Trainer am Rand und denkt sich „Das hätte ich jetzt aber besser erklärt, außerdem macht XY ständig alles falsch“. Schluck‘ es runter. Auch Trainerkollegen sind Schüler, die ihren eigenen Weg des Lernens durch Fehler gehen müssen; und dein eigenes Training ist sicherlich auch nicht perfekt. Untergrabe die Autorität eines Kollegen nicht dadurch, dass du ihn öffentlich kritisierst oder sein Training durch gut gemeinte Hinweise störst. Wenn er wirklich Unterstützung benötigt, wird er dich zum Helfer bestimmen. Merke dir deine Kritik und lege sie ihm hinterher oder beim Trainertreffen dar.

#### 13. **Respektiere die Trainingsordnung.**

Als Mitglied von Zornhau hast du im Beitrittsformular unterschrieben, dass du diese Ordnung genau durchgelesen hast und dich daran zu halten gedenkst. Bitte handle dementsprechend.

### § 3, Sicherheitsregeln

#### 1. **Versicherungsschutz.**

Zornhau ist sowohl im Training als auch auf externen Events gegen Unfälle und Sachbeschädigung innerhalb und außerhalb des Vereins versichert. Das entbindet dich jedoch nicht von deiner persönlichen Verantwortung bei grober Fahrlässigkeit. Da uns aufgrund unserer kurzen Vereinsgeschichte und mangels großer Schadensfälle die Erfahrung fehlt, ermahnen wir euch ausdrücklich zur Besonnenheit, auch und gerade außerhalb der Fechthalle, z.B. bei Vorführungen.

#### 2. **Schlüsselgewalt.**

Da wir weniger Schlüssel als Trainer haben, werden die Schlüssel nach Bedarf weitergegeben. Grundsätzlich hat der aktuell in der Halle leitende Trainer die Schlüsselgewalt und ist dafür verantwortlich, dass der Schlüssel nicht verloren geht. Beim Studium behält der anwesende Leiter des Einsteigertrainings die Verantwortung für den Schlüssel, bis er sie einvernehmlich an ein anderes Vereinsmitglied abgegeben hat. Die Schlüsselgewalt ist immer abzuklären und darf sich nicht durch Liegenlassen des Schlüssels „ergeben“.

#### 3. **Verletzungsgefahr!**

Schwertfechten ist, ähnlich wie andere Kampfkunst- und Kampfsportarten, ein Hobby mit erhöhtem Gesundheitsrisiko. Der Verein und sein Vorstand tun alles, was möglich ist, das Training sicher zu



gestalten, übernehmen jedoch keine Verantwortung für Verletzungen, die während des Trainings geschehen. Mit dem Vereinsbeitritt und der Teilnahme am Training bist du dir dessen bewusst und erklärst dich ob dieser Tatsache als informiert und einverstanden.

4. **Waffen sind keine Spielzeuge.**

Außerhalb einer regulären Trainingsübung, z.B. in den Trainingspausen, ist es nicht gerne gesehen, die Waffe auf einen anderen Menschen zu richten. Spaßeshalber gemeinte Angriffe (von ernstgemeinten ganz zu schweigen) und „Herumgefuchtel“ mit einer Waffe in Menschnähe sind zu unterlassen, denn dies ist nicht nur unfallfördernd, sondern auch kindisch und zeugt von mangelnder Reife. Lehnt eure Waffe nicht so an die Wand, das sie umfallen kann und lasst sie während des Trainings nicht fallen, es sie denn das gehört zur Übung.

5. **Schutzkleidung.**

Trage die für die jeweilige Übung notwendige Schutzkleidung. Beim normalen Training bestimmt der Trainer, ob Handschuhe und Fechtmaske nötig sind. Beim Kampftraining bist du als fortgeschrittener Kämpfer selbst für deine Sicherheit verantwortlich und solltest dich, der Kampfübung angemessen, rüsten. Folge hierbei den Empfehlungen des Trainers. Vor einer Kampfübung ist die beabsichtigte Härte der Kämpfe zu klären und die Wahl der Waffen (Stahl, Alu, Holz oder weichere Simulatoren) zu berücksichtigen.

6. **Feuerlöscher.**

Manchmal stehen Feuerlöscher im Eingangsbereich im Weg oder werden als Tür-Keil missbraucht. Wenn ihr ihren Standort während des Trainings ändern müsst, stellt sie nach dem Training wieder dahin, wo sie laut Hausordnung und/oder Sicherheitshinweis/Fluchtplan hin gehören.

7. **Verbandskasten.**

Für das sonntägliche Studium und das Kampftraining gibt es für alle Fälle ein Verbandskasten. Er befindet sich in unseren lagerschränken im Vorhaus, erster Stock links. Beim Kampftraining sollte er in der Fechthalle sein.

8. **Haltet eure Ausrüstung in Ordnung.**

Die Fechter haben für die Instandhaltung und Sicherheit ihrer Ausrüstung Sorge zu tragen. Stahlwaffen sind von groben Scharten und scharfen Kanten, Holzwaffen und Shinais von Splittern und Spaltungen frei zu halten.