

Die Liechtenauer

Trainingsordnung

Die Auseinandersetzung mit der Kampfkunst und im speziellen mit einer Waffe erfordert strenge Verhaltensregeln, da jederzeit sichergestellt werden muss, dass das Risiko von Verletzungen möglichst vermieden wird. Jeder Trainierende hat sich deshalb so zu verhalten, dass seine Trainingspartner nicht verletzt werden und gleichzeitig sich so zu schützen, dass seine Trainingspartner agieren können.

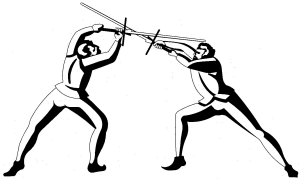
Viel wichtiger als die nötige Schutzausrüstung ist ein konsequentes Befolgen der Anordnungen des Übungsleiters. Dieser entscheidet je nach Übung und Trainingsstand des Trainierenden über die benötigte Schutzausrüstung.

Wird den Anweisungen des Übungsleiters bezüglich Trainingsablauf und Schutzkleidung nicht Folge geleistet, kann der Übungsleiter die betreffende Person vom Training ausschließen.

Die folgende Aufstellung der benötigten Schutzkleidung soll als eine „Richtlinie“ angesehen werden, die einen „Basisschutz“ gewährleistet:

1) Techniktraining (klar abgesprochene Bewegungsabläufe werden langsam bis mittelschnell durchgeführt):

- Fecht-Handschuhe (Leder bzw Textil) oder entsprechende Handschuhe mit einem Mindestschutz.
- Fechtmasken (1600 N Schutz) werden je nach Art der Übung und Trainingsstand des Übenden getragen; hier obliegt die Entscheidung dem Übungsleiter
- Die Art der Trainingswaffen sind der Übung angepasst. Es werden sowohl Holzbokken als auch Alu- und Stahlschwerter verwendet



Die Liechtenauer

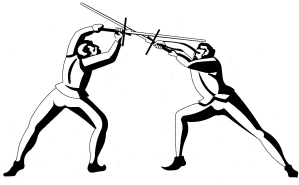
2) Einüben und Vorführen von „Stücken“ in realistischer Geschwindigkeit

- Gepolsterte Handschuhe, die alle Finger, den Handrücken und das Handgelenk bedecken (Lacrosse- Handschuhe)
- Fechtmasken (1600 N Schutz) mit Hinterkopfschutz
- Fechtjacke (bzw. Gambeson), die den gesamten Oberkörper einschließlich der Arme vollständig bedeckt
- Hose aus festem Stoff, bevorzugt Fechthose
- Halsschutz
- Tiefschutz bzw. Brustschutz
- Als Trainingswaffen werden Metallwaffen (z.B. Fechtfedern oder Schwerter, möglichst mit flexiblem vorderen Drittel) mit abgerundeter Spitze und Schneiden benutzt

3) Freifechtübungssequenzen

Ziel dieser Übungen ist es, die erlernten Techniken instinktiv einzuüben, jedoch sind nur vorher abgesprochene Techniken erlaubt

- verschärfend zu 2) sind hier die dort angegebenen Schutzausrüstungsteile generell zu tragen
- Gepolsterte Handschuhe, die alle Finger, den Handrücken und das Handgelenk bedecken (Lacrosse- Handschuhe)
- Fechtmasken (1600 N Schutz) mit Hinterkopfschutz
- Halsschutz



Die Liechtenauer

- Tiefschutz bzw. Brustschutz
- Als Trainingswaffen werden Metallwaffen (z.B. Fechtfedern oder Schwerter) mit abgerundeter Spitze und Schneiden benutzt

4) Freifechten

Freifechten erfordert ein Maximum an Kontrolle der Waffen und vor allem sich selbst.

Daher muss hier immer ein Schiedsrichter zugegen sein, der Treffer anzeigt und die Anweisung zur Unterbrechung des Angriffs anzeigt/ausruft.

Die Entscheidung, wer am Freifechten teilnehmen darf, obliegt dem Trainingsleiter

- hier ist generell ein Vollschutz zu tragen, d.h. alle Teile der Schutzausrüstung.