

## TRAININGSORDNUNG

Das Training bei Hammaborg hat die Interpretation und Rekonstruktion einer effizienten europäischen Kampfkunst nach historischen Quellen zum Ziel. Die Basis bilden hierbei praxisnahe Übungen, wie z. B. Hieb-, Schnitt- und Stichübungen. Das Vermitteln von Timing, Distanz und Taktik ist ebenso relevant wie das Einstudieren einzelner Techniken.

Da selbst stumpfe Waffen gleich welcher Art ein potentielles Risiko darstellen, erwartet Hammaborg von seinen Mitgliedern einen besonnenen, verantwortungsvollen und disziplinierten Umgang mit diesen. Um Verletzungen zu vermeiden, sind folgende Trainingsregeln zu beachten:

### § 1: ALLGEMEINES

- (1) Pünktliches Erscheinen zum Training ist absolut erwünscht. Wer zu spät kommt, bringt nicht nur den Trainingsablauf durcheinander, sondern verpaßt auch das gemeinsame Aufwärmen und riskiert somit im weiteren Trainingsverlauf Sportverletzungen. Daher sind die veranschlagten Anfangszeiten einzuhalten.
- (2) Leiter des Trainings ist in der Regel der vom Vorstand ernannte Trainingsleiter. Dieser kann jedoch Vertreter und Helfer bestimmen, die mit ihm zusammen oder in seiner Abwesenheit das Training gestalten. Den Anweisungen dieser Trainer ist Folge zu leisten. Dies gilt im besonderen in Fragen der Waffenhandhabung und der Sicherheit.
- (3) Verstößt ein Fechter wiederholt gegen die Regeln der Trainingsordnung und stört damit das Training, oder gefährdet er seine eigene Gesundheit oder die eines Mitfechters in grob fahrlässiger Weise, wird der Trainingsleiter entsprechende Maßnahmen ergreifen. Dazu gehören neben einer Ermahnung auch der Ausschluß von der Übung oder dem Rest der Trainingszeit. Im Fall einer wiederholten Störung oder gar einer fahrlässigen Gefährdung droht der Vereinsausschluß durch den Vorstand.
- (4) 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 ist sich der Fechter dessen bewußt und erklärt sich über diese Tatsache als informiert und damit einverstanden.
- (5) Als Mitglied von Hammaborg hat das Mitglied im Beitrittsformular unterschrieben, daß es diese Trainingsordnung genau durchgelesen hat und sich daran zu halten gedenkt. Wir bitten darum, dementsprechend zu handeln.

### § 2: SICHERHEIT

- (1) Außerhalb einer regulären Trainingsübung, z. B. in den Trainingspausen, ist es nicht gerne gesehen, die Waffe auf einen anderen Menschen zu richten. Spaßeshalber geführte Angriffe (von ernstgemeinten ganz zu schweigen) und Herumgefuchtel mit einer Waffe in Gegenwart anderer

sind zu unterlassen, denn dies ist nicht nur unfallfördernd, sondern auch unhöflich.

- (2) Wer wann welche Waffen benutzen darf, ist geregelt. Anfänger und unsichere Fechter benutzen eine Stahlwaffe nur für Übungen.
- (3) Wer unter obengenannte Regel fällt und als »Anfänger« oder »unsicherer Fechter« gilt, entscheiden die Trainingsleiter, da sie für die Sicherheit des Trainings die Verantwortung tragen.
- (4) Die Fechter haben für die Instandhaltung und Sicherheit ihrer Ausrüstung Sorge zu tragen. Stahlwaffen sind von groben Scharten und scharfen Kanten frei zu halten.