II Anlage zur TRAININGSORDNUNG
II Ausrüstungsleitfaden Allgemein

Wir betreiben HMA - Historical Martial Arts, zu deutsch Historische Kampfkünste. Dabei handelt es sich unter anderem um das Fechten mit Stahlsimulatoren (also z.B. stumpfe Stahlschwerter). Dieser Sport birgt ein gewisses Verletzungsrisiko, welchem wir mit entsprechender Schutzausrüstung, respektvollem Umgang, angebrachter Vorsicht sowie ausgiebigen Aufwärmen und Mobilisationsübungen vorbeugen. Auch wenn im Kampfsport Verletzungen in der Regel seltener sind als bei Mannschaftssportarten (wie z.B. Fußball oder Handball), so gehören gelegentliche blaue Flecken oder kleinere Kratzer dazu. Bevor man sich eigene Ausrüstung anschafft, sollte man sich diesem Aspekt bewusst sein.

Ziel dieses Leitfadens ist es Euch einen Überblick zu geben, was Ihr Euch bedenkenlos für unser Training zulegen könnt. Oft kann es ratsam sein, Sammelbestellungen anzuregen oder mit erfahrenen Löwen aus dem Training Team Rücksprache zu halten. Unsere Szene ist jung und klein, was sich in Portokosten, Lieferzeiten und Qualitätsschwankungen bemerkbar macht.

Wichtig: Ausrüstung und Simulatoren, welche in diesem Leitfaden nicht aufgeführt sind dürfen im Training nicht ohne vorherige Absprache mit der Trainingsleitung verwendet werden. Es ist möglich, dass auch Ausrüstung von etablierten Herstellern oder Simulatoren von hier empfohlenen Schmieden bei uns nicht verwendet werden dürfen.

Dein Erstes Schwert

Es gibt eine Reihe an Trainingsschwertern auf dem Markt, welche wir gefahrlos im Training nutzen können. Form und Härte der Stahlklinge spielen genauso eine Rolle wie die Physik, also Schwerpunkt, Gewichtsverteilung usw.
Wir haben mittlerweile ein beachtliches Arsenal an Leihschwertern, mittelfristig solltest Du Dir aber ein eigenes zulegen.

Berbekucz - Langes Trainingsschwert für HEMA ~160€

Regenyei, Blackfencer, Fabri-Amorum, West-Coast-Shop, uva.

Wichtig: Dein Schwert sollte zwischen 1200 und 1800g wiegen!

Wir verwenden im Training auch **Simulatoren aus Holz, Bambus und Nylon**. Diese haben neben den günstigeren Anschaffungskosten auch den Vorteil, dass sie leichter sind und somit geeignet um Verletzungen durch Überbelastung und den ersten dynamischeren und freieren Übungen zu vermeiden.

Welpen

Für die ersten Trainingseinheiten benötigst Du keine spezielle Ausrüstung.

Kleidung - Hosen die einen tiefen Stand zulassen, T-Shirt. In der Szene und mittlerweile auch bei uns haben sich schwarze Kniebundhosen und Stutzen in Vereinsfarben (Schwarz/Rot/Gelb) etabliert.

Stegstutzen oder Stutzenstrümpfe ~6€
Der Klassiker: Leonardo Carbone – Kniebundhose ~40€

Schuhe - Wie so vieles eine Philosophie für sich. Wir empfehlen das zu tragen worin Du dich wohlfühlst, solange es geschlossene, feste Schuhe sind. Aufgrund des Betonbodens empfehlen sich abriebfeste Sohlen.

Auch mit den Füßen kann man das Fühlen lernen. Sprecht gerne hierzu unsere Trainer an, gerade dann, wenn Ihr Euch für sogenannte “Barfußschuhe” interessiert. Unsere erprobten Klassiker:

Dünne Handschuhe - Zum Beispiel Arbeitshandschuhe aus dem Baumark oder Lederhandschuhe. Diese schützen die Leihschwerter vor Schweiß und schonen die Hände beim regelmäßigen Training.

Löwen

Mittelfristig solltest Du Dir eigene Schutzausrüstung zulegen. Tipp: Fang mit der Maske an!

Maske mit Hinterkopfschutz - Wir machen keine Kompromisse. Eine nach Sportfechtstandard FIE zugelassene CEN Level 2 Maske, auch “1600N” Maske genannt (= Gitter 1000N Stich / 8,5J “stumpfe” Krafteinwirkung // Latz 1600N Stich).

Uhlmann - Fechtmeistermaske FIE (1600N) ~145€
Allstar, PBT, Leon Paul
+
Uhlmann - Maskenhaube ~90€
Spes - Unity oder Trinity Hinterkopfschutz ~80€
(Fürs reguläre Training wird keine Harte Einlage benötigt)
Allstar, PBT, Red Dragon

+

Halsschutz - Zusätzlicher Schutz für den empfindlichen Halsbereich.

Red Dragon - Halsschutz) ~35€
Uhlmann, PBT, Allstar

Tief- und Brustschutz für alle Geschlechter

Uhlmann - Schutzhose 800N (Tiefschutz) Damen / Herren ~70€
Shock Doctor, No Name Produkte
Uhlmann - Brustschutz Masterguard ~30€
(Auch für Damen empfehlen wir das Modell für Herren)
PBT, Allstar (selbes Produkt)

/

Gummierte Handschuhe - Wir empfehlen gummierte Arbeitshandschuhe für dynamische Übungen, wobei diese keinesfalls als “Schutzausrüstung” zu verstehen sind.
Elysee - Resistant Gr. L-XL ~20€
Ringers - Superhero Gr. XS-XL ~55€

Unterarm- + Ellenbogenschoner - Für dynamischere Freigefechte während der Offenen Halle.

SPES - Unterarm + Ellenbogenschoner Gecko ~60€
Leon Paul, Inliner, etc.

Schutzklassen (SK) sollen uns den Trainingsalltag erleichtern. Der Übungsleitung dienen sie als Orientierung, welche diese beliebig anpassen können um den nötigen Schutz zu gewähren und gleichzeitig das Lernen nicht zu beeinträchtigen. Unbeaufsichtigt und ohne Rücksprache, z.B. **während der Offenen Halle, sind die SK unbedingt einzuhalten!**

	Schutzklassen Feder Fechten & Allgemein		
SK	**Beschreibung**	**Pflicht**	**Empfehlung / nach Absprache**
TF	**T-Shirt Fechten**	• Nur in Absprache mit Übungsleitung!	• Keine
HM	**Halbe Montour**	• Maske FIE 1600N + Halsschutz • Hinterkopfschutz • Dynamische Übungen mit Stahl: Tiefschutz und Damen zusätzlich Brustschutz	• Gummierte Handschuhe, Brustschutz, Unterarm, Ellenbogen, ...
VM	**Volle Montour**	• Maske FIE 1600N + Halsschutz • Hinterkopfschutz (Harte Einlage!) • Fechtjacke 800N (oder gepolsterte Jacke + 800N Plastron) • Fechthose 800N (oder Fechtrock/Hose + 800N Unterziehhose) • Brustschutz (oder integrierter Brustschutz) • Tiefschutz • Harter Ellenbogen, Knie & Schienbeinschutz • Schwere Handschuhe (Federfechten)	• Mundschutz • Harter Unterarmschutz • Schwere Handschuhe je nach Wehr adaptieren (Rücksprache Übungsleitung)

Gelehrte

Das Buch gehört genauso zur Ausrüstung beim Historischen Fechten, wie Schwert oder Schutzausrüstung.

Die Bücher - Unser Training stützt sich auf zwei Primärquellen. Die Handschriften 44 A8 und I 6 4o 3. Besser bekannt unter den Namen “Danzig” & “Lew”.

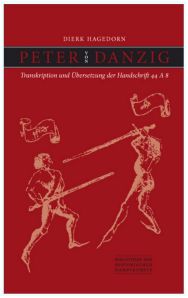
Beide Schriften sind als gebundene Bücher erhältlich und enthalten jeweils eine Transkription der Handschrift, sowie eine Übersetzung in modernes Deutsch.

Der “Lew” ist jünger und enthält ein umfangreicheres Vorwort, weshalb wir ihn als Einstieg ins Quellenstudium empfehlen.

Peter von Danzig: Transkription und Übersetzung der Handschrift 44 A 8

ISBN 978-3-932077-34-0

Herausgegeben, transkribiert und übersetzt von Dierk Hagedorn



JUDE LEW - Das Fechtbuch

ISBN 978-3-932077-46-3

Dierk Hagedorn

Das Internet - Viele der Handschriften sowie Transkriptionen und Übersetzungen sind auch frei im Internet verfügbar.

Wiktenauer.com

Hammaborg.de

Transkription LEW
Transkription DANZIG
Transkription Nürnberger Hausbuch

Kämpfer

Für das Training mit hohem Widerstand und später eine eventuelle Teilnahme an Turnieren benötigst du weitere Schutzausrüstung.

Schwere Handschuhe -

Spes - Heavys ~170€
Sparring Gloves Hourglass Cuff ~170€

Knie & Schienbeinschutz - Ein leichter Schutz genügt uns und auch den meisten Turnieren.

Schienbein & Knieschoner ~20€
Spes - Schwere Knie + Schienbeinschoner ~20+20€

Fechtjacke 800N - oder mind. 350N + Brustschutz

SPES - Hussar ~385€
Weitere Spes, PBT, Black Armoury, Uhlmann

Fechthose 800N - oder mind. 350N oder Fechtrock

SPES Hussar ~139€
Spes, PBT, Uhlmann

Fechtfeder - Derzeit beste Erfahrungen mit Regenyei und Berbekucz. Wir experimentieren weiter!

Fechtfeder (mittlere Härte)- Peter Regenyei - Standardfeder ~230€
Berbekucz

Wichtig: Wir orientieren uns am DDHF Turnierregelwerk, für Fechtfedern bedeuted dies:

- Gewicht 1200-1800g
- Klingenlänge max. 105 cm
- Gesamtlänge max. 140 cm
- Parierstange zwischen 20 und 30 cm
- Schilt muss abgerundet sein
- Bei 15 kg sichtbares nachgeben (Klingenflex)

Zur Zeit experimentieren wir mit Klingen, welche früher nachgeben. Bitte haltet Rücksprache bevor Ihr Euch eine neue Feder zulegt!

Testfeld

wir bemühen uns stets auf dem Laufenden zu bleiben. Zur Zeit beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- 5-Finger Gloves
- Diverse Federn hinsichtlich Flex (Stich-Bias)
- Beinschutz (Fechthosen, Tiefschutz & Röcke)
- CE-Problematik
- Mundschutz (Ringen, Turnier, Concussions)
- Gel Cap / Rugby Haube (Concussions)

Andere Wehren?

Die große Auswahl, Preis und “Waffengefühl” machen die Nylon Simulatoren von Black Fencer zu einem unserer Favoriten, wenn es darum geht sich mit uns bisher unbekannten Wehren zu beschäftigen. Die Schaumstoff Waffen von Go-Now sind nicht zu unterschätzen, bringen aber in vorsichtigen Händen einen großen Spaßfaktor mit. Sie sind bei uns zur Offenen Halle immer willkommen und für’s Solo Training zuhause geeignet. Beziehen könnt Ihr eine Auswahl auch bei Spes.