

Leitfaden zur Ausrüstungs- und Trainingsausstattung für das Training bei Schwertfechten Nordhessen Verein für traditionelle europäische Kampfkünste e.V.



Vorwort:

Zunächst heißen wir dich als Fechter und Fechterin bei Schwertfechten Nordhessen willkommen. Schön, dass auch du dein Interesse, deine Begeisterung oder auch Leidenschaft an den historisch europäischen Kampfkünsten gefunden hast. Da du im Training eventuell bereits in Erfahrung bringen konntest, dass im Laufe der Zeit einige Trainingsausstattungen notwendig sind, um das Training so effektiv und sicher wie möglich zu nutzen, erfolgt hier ein Leitfaden zur Ausrüstungs- und Trainingsausstattung. Dieser Leitfaden stellt vor allem die notwendige Ausrüstung dar.

Diese wird ihrer Priorität für das Training wie folgt dargestellt:

Basis Ausrüstung:

Fechtmaske

Fechthandschuhe

Fechtklinge (Schwert/ Fechtfeder)

Fechtmaske:

Die erste Anschaffung im historischen Fechten sollte immer eine Fechtmaske sein. Im Rahmen des Trainings mit den Waffensimulatoren muss immer die Bestmögliche Sicherheit gewährleistet werden. Zu deinem eigenen Schutz und dem Wohlbefinden deiner Übungspartner und Übungspartnerinnen solltest du daher eine Fechtmaske besitzen. Hier geht es nicht nur darum, dass du vor Techniken direkt zum Gesicht und Kopf geschützt bist, sondern auch, damit Ausrutscher durch Unaufmerksamkeit o.ä. keinen größeren Schaden anrichten können. Hier gilt vor allem: Setzt der Trainer für die Übung eine Maske voraus, wird mit Maske geübt. Wenn du hier keine Maske hast kann es unter Umständen sein, dass der Trainer dich hier nicht zur Übungsausführung zulässt ([Trainingsordnung §2 Absatz 5](#)). Bitte denke daran, dass unsere



Trainer und Trainerinnen in diesem Fall nur zur Sicherheit aller Beteiligten handeln.

Deine Fechtmaske sollte:

- Eine Stärke von 1600N besitzen
- möglichst frei von Beulen sein
- ausreichend Platz für dein Gesicht liefern

Für das historische Fechten verwenden wir Fechtmasken mit einer Stärke von 1600N. Fechtmasken die nur eine Stärke von 350 – 800N aufweisen sind für das historische Fechten vollkommen ungeeignet, da diese im schlimmsten Fall vor der Wucht einer Trainingswaffe nicht ausreichend schützen können. Im Idealfall ist deine Fechtmaske neu. Bei gebrauchten Masken sollte darauf geachtet werden, dass diese nicht zu sehr beschädigt sind. Größere Beulen können die Stärke von

Händler	Kosten
Ebay-Kleinanzeigen (gebrauchte Masken)	Ca. 60€
Allstar	Ca. 130 – 150€
The Knight Shop	Ca. 175 €
Trainingsschwerter	Ca. 130 – 170€
Fechtwelt	Ca. 120 – 150€
Um direkt auf die Händlerseite zu gelangen einfach den Händlernamen in der Tabelle anklicken	

1600N reduzieren. Ebenfalls solltest du darauf achten, dass die Maske zu deiner Kopf- und Gesichtsform passt. Dies bedeutet, wenn deine Nase direkt am Schutzgitter der Maske anliegt, ist die Maske für dein Training absolut ungeeignet.

Des Weiteren solltest du dir einen Hinterhauptschutz anschaffen. Dieser bietet eine optimale Dämpfung der Fechtmaske und schützt darüber hinaus die Bereiche des Nackens, die unter einer gewöhnlichen Fechtmaske offenbleiben. Dies wird im Abschnitt Fortgeschrittene bzw. Freikampfausrüstung aufgelistet.

Fechthandschuhe:

Hierbei geht es ausschließlich um leichte Fechthandschuhe (auch Motorcross- und Motorradhandschuhe), die dir ein sicheres Halten der Trainingswaffe und ein Vorbeugen leichter Blessuren ermöglichen sollen. Im Training wird es Techniken geben, die direkt zu den Händen gesetzt werden. Hierbei werden du und deine Übungspartner oder



Übungspartnerinnen darauf achten diese Techniken kontrolliert und verlangsamt durchzuführen. Trotzdem kann auch ein leichter Stoß auf die Hände schmerzhaft

mit sich bringen. Ebenfalls können die Trainingswaffen Scharfen (Einrisse in den Stahl durch Schläge mit anderen Waffen) aufweisen, welche bei Reibungskontakt mit den Händen zu Kratzern und Schürfwunden führen können. Hier solltest du daher ein

Händler	Kosten
Amazon.de	Ca. 20€
Trainingsschwerter	Ca. 24€
The Knight Shop	Ca. 20 – 60€
<p>➔ um direkt auf die Händlerseite zu gelangen einfach den Händlernamen in der Tabelle anklicken</p>	

leichtes Paar Handschuhe besitzen, die dich vor derartige Verletzungen schützen. Für den Vollkontakt sind derartige Handschuhe nicht zu verwenden. Hier werden vollwertige Fechthandschuhe benötigt. Dies wird im Abschnitt Fortgeschrittene bzw. Freikampfausrüstung aufgelistet.

Fechtklinge (Schwert/ Fichtfeder):

Nach einiger Zeit solltest du dir eine eigene Trainingswaffe zulegen. Bevor du an eine eigene Trainingswaffe denkst, solltest du dir aber immer erst eine Fechtmaske zulegen. Bei der Anschaffung der Trainingswaffe solltest du darauf achten, dass du diese bei einem geeigneten

Schmied in Auftrag gibst. Trainingswaffen, die in Massenproduktion, als Dekoration oder für den Schaukampf hergestellt wurden sind für das historische Fechten ungeeignet. Nicht nur, weil diese Trainingswaffen in der Regel zu schwer sind, sondern auch, weil der verwendete Stahl beim Kontakt mit einer von einem Schmied für den Vollkontakt geschmiedete Klinge nicht lange überdauern wird. Hier gibt es zwei Arten an Trainingswaffen, die für das Fechten mit dem langen Schwert in Frage kommen. Das Schwert und die Fechtfeder:

Das Schwert:

Das lange Schwert ist nicht nur die beliebteste Trainingswaffe im Praktizieren des historischen



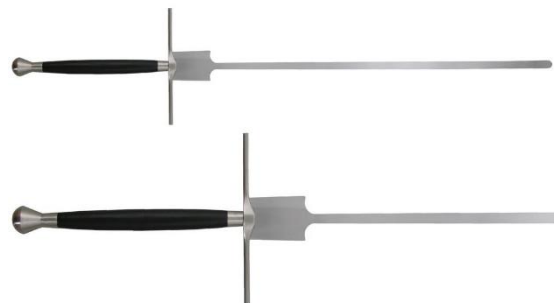
Fechtens, sondern auch die geeignetste. Das lange Schwert bittet durch seinen Aufbau die optimale Ausführung zum Lernen des sog. „Klingengefühls“. Der Begriff dient hier als Füllwort

Händler	Kosten
Regenyei Armory Fabri Armorum C.K.Korwána Berkukuzc	Ca. 170 – 300€
→ um direkt auf die Händlerseite zu gelangen einfach den Händlernamen in der Tabelle anklicken	

für viele Begrifflichkeiten, die du im historischen Fechten kennen lernen wirst. Das Fühlen, Winden, kurze und lange Schneide; alle diese Begriffe und Lektionen lassen sich erfahrungsgemäß am besten mit einem Schwert erlernen und trainieren.

Die Fechtfeder:

Das Federschwert hat den Vorteil, dass diese Trainingswaffe auch für das Freikampftraining genutzt werden kann. Eine Fechtfeder bietet deutlich mehr Schutz im Vollkontakt, sollte die entsprechende Schutzausrüstung zu Grunde



liegen. Bei Schwertfechten Nordhessen empfehlen wir allerdings grundsätzlich erst nach

Händler	Kosten
Regenyei Armory Fabri Armorum C.K.Korwána Berkukuzc	Ca. 205 – 350€
→ um direkt auf die Händlerseite zu gelangen einfach den Händlernamen in der Tabelle anklicken	

einem Jahr Grundstufentraining den Freikampf in Betracht zu ziehen. Du würdest deinen Knochenbruch schließlich auch nicht von einem Medizinstudenten operieren lassen. Mit zunehmender Erfahrung und Beherrschung im Umgang mit dem langen

Schwert kannst du dich im Sparring und Freikampf ausprobieren. Derartige Gefechte müssen mit einer Fechtfeder bestritten werden.

Bezüglich sämtlicher Fragen rund um die Anschaffung deiner Trainingswaffe, kannst du dich gerne direkt an deine Trainer und Trainerinnen wenden. Empfehlenswert ist es auch verschiedene Schwerter im Training auszuprobieren, um einen genauen Einblick zu erhalten, welche Ansprüche du an deine Trainingswaffe stellst.

Fortgeschrittenen- bzw. Freikampfausrüstung:

Hinterauptschutz
Handschuhe
Halsschutz
Fechtmeisterjacke
Brustpanzer
Arm- und Beinschoner
Tiefschutz

um direkt auf die Händlerseite zu gelangen einfach die dargestellten Abbildungen anklicken

Hinterauptschutz:

Der Hinterauptschutz dient dazu, die direkten Treffer zur Fechtmaske, zu dämpfen. Darüber hinaus bietet ein Hinterauptschutz, je nach Stabilität des Materials, zusätzlichen Schutz der bei einer gewöhnlichen Fechtmaske offen liegenden Hals und Nackenareale. Auch wenn dieser Protektor für das Grundlagentraining nicht verpflichtend ist, kann man einen Hinterauptschutz nur empfehlen. Mögliche unkontrollierte Schnitte beim Umschlagen zum Kopf werden hier abgehalten. Für den Freikampf und das Fechten von Turnieren ist ein Hinterauptschutz absolute Pflicht.



Eine Auswahl an möglichen Händlern siehst du unten. Eine genaue Angabe kann hier nicht gegeben werden, da die Auswahl der Protektoren sehr groß ist und nicht jeder Protektor für jede Maskenart passend ist. Frage hier doch gern im Training genauer nach.

Handschuhe:

Die Hände gehören nicht umsonst zu den wichtigsten Werkzeugen des Menschen. Um sie für den Freikampf und bei Turnieren zu schützen solltest du auf geeignete Fechthandschuhe zurückgreifen. Der Handschuh sollte dir hier nicht nur Beweglichkeit der Greiffunktionen



deiner Hand, sondern auch optimalen Schutz bei Vollkontakt ermöglichen. In der Regel kann man festhalten, dass umso beweglicher der Handschuh ist, desto mehr Schwachstellen treten im Punkto Schutz auf. Ein klobiger Handschuh, welcher der Schere eines Krustentiers gleicht, sieht zwar eigenartig aus, lässt die Hände aber nahezu keinen Treffer wahrnehmen.

Halsschutz:

Ohne einen Halsschutz wird man dich bei keinem Turnier antreten lassen. Der Halsschutz sollte unter der Fechtmaske getragen werden. Er bietet hier vor allem dem Kehlkopf, der Drosselgrube und dem oberen Brustkorb einen nicht zu vernachlässigenden Schutz. Der Hals ist eine sensible Struktur und weder du noch dein Herausforderer oder deine Herausforderin möchte, dass das Gefecht durch einen direkten Treffer zum Hals und sofortige Erste-Hilfemaßnahmen endet.



Fechtmeisterjacke:



Die Fechtmeisterjacke ist ebenfalls eine Anschaffung, die du getätigt haben musst, wenn du in das freie Fechten übergehen willst. Die Fechtmeisterjacke bietet dir vor allem Schutz vor leichteren Blessuren und einen Großteil der Hiebe zum Körper. Physiologisch betrachtet sollte an sämtlichen Stellen des Körpers mit geringer Pufferfläche zusätzlicher Plattenschutz bestehen. Das bedeutet, dass trotz Fechtmeisterjacke ein direkter Stich mit einer Fechtfeder zum Brustkorb sehr schmerzhaft sein kann.

Hierzu gibt es zusätzliche Kunststoffbrustpanzer, die man über oder unter der Jacke tragen kann. Die Unterarme und Ellenbogen sollten ebenfalls zusätzlich durch Plattenpanzerung geschützt sein, sollte die Jacke keine integrierten Polsterungen besitzen. Deine Fechtmeisterjacke sollte für das historische Fechten zugelassen sein. Hier ist eine Stärke von 350 - 800N wünschenswert.

Brustpanzer:

Zusätzlichen Schutz der Brust- und Rippenmuskulatur, sowie der knöchernen Strukturen des Torsos, bietet ein Brustpanzer aus Kunststoff oder ähnlichen Materialien. Dieser Brustpanzer ist nicht nur allgemein allen Freifechtern zu empfehlen, die sich vor direkten Hieben und Stichen zu der Brust schützen möchten, sondern bildet darüber hinaus eine



sinnvolle Schutzbekleidung für alle Fechterinnen im Freikampfbereich. Der empfindliche Brustbereich weiblicher Fechterinnen wird nicht ausreichend durch die Fechtjacke geschützt. Zahlreiche Veranstalter von Turnieren setzen einen Brustschutz bei Fechterinnen so verpflichtend voraus, wie den Tiefschutz bei teilnehmenden Fechtern.

Arm- und Beinschoner:

Grundsätzlich sind diese Protektoren für das gesamte Training zu empfehlen. Hiermit ist es dir möglich auch Techniken direkt zu den Armen zu üben. Vor allem im Freikampf ist auf die



Anschaffung dieser Protektoren nicht zu verzichten, sollte deine Fechtmeisterjacke keine integrierten Armschoner aufweisen. Ein massiver Hieb zu den Unterarmen kann zu deutlicher Schwellung und Schädigung der Gewebe und Knochenstruktur führen. Im Schlimmsten Fall kann es zu Knochenbrüchen und Nervenschädigungen kommen. Mit entsprechender



Schutzausrüstung zur Polsterung von Elle und Speiche bist du auf der sicheren Seite. Im Idealfall haben deine Armschoner zusätzliche Protektoren für das Ellenbogengelenk, da je nach Länge der Unterarme ein schlichter Plattenschutz die

knöchernen Struktur des Ellenbogens unter Umständen nicht ausreichend schützen kann. Eine Ausführung an Knie- und Unterschenkelprotektoren ist vor allem dann empfehlenswert, wenn du dich auf internationale Turniere begeben willst. Hier ist das sog. Geißeln oft erlaubt und vor allem die Unterschenkel von nicht geschützten Beinen eines Fechters bieten hier schnelle und schmerzhaftige Angriffsflächen.

Tiefschutz:

Ein Tiefschutz oder das sog. Suspensorium ist sämtlichen Freifechtern zu empfehlen. Natürlich sind derartige Protektoren äußerst unbequem, doch auf Dauer gewöhnen sich männliche Fechter schnell daran. Wenn du der Meinung bist, einen solchen Tiefschutz



nicht zu gebrauchen, dann stell dir doch mal vor, dass dir jemand einen Fußball direkt zwischen deine Beine schießt. Anschließend stell dir vor, dieser Fußball wiegt eineinhalb Kilogramm, besteht aus Stahl und trifft punktgenau. Auch wir sind an Nachwuchs im historischen Fechten interessiert und appellieren hier an deine Vernunft.

Information zur Teilnahme an Turnieren:

Wir empfehlen allen Interessierten vor der Teilnahme eines Turniers die vom Veranstalter geltenden Turnierregeln in Erfahrung zu bringen. Findet man diese nicht in der Anmeldung oder auf der Webseite des Veranstalters, wird dieser eine gültige Turnierordnung mit Sicherheit bei Nachfrage zusenden. Bei einigen Veranstaltern sind hier aufgeführte „optionale“ Schutzbekleidungen absolute Pflicht. Um die Sicherheit und auch Freude an der Veranstaltung für alle Beteiligten zu garantieren solltest du dich immer an die geltenden Turnierregeln halten.



Abschluss:

Sicherlich ist die vollständige Schutzausrüstung keine preiswerte Anschaffung, aber eine lohnende und notwendige. Wir wollen die Trainingseinheiten, Freikämpfe und Turniere gemeinsam mit dem Fechtgruß beginnen und beenden. Bei sämtlichen Fragen zwecks Schutz- und Trainingsausrüstung stehen dir deine Trainer und Trainerinnen immer gerne zur Seite.

In diesem Sinne wünschen wir dir ein schönes und sicheres Training.

Fechtgruß,

Schwertfechten Nordhessen