



Das Training bei **OCHS historische Kampfkünste e.V.** ist eine Form des Kampfsports, bei der eine gewisse Verletzungsgefahr besteht. Jeder Trainierende hat sich deshalb so zu verhalten, dass seine Trainingspartner nicht verletzt werden und gleichzeitig sich so zu schützen, dass seine Trainingspartner realistisch agieren können.

Bei allen freien und halbfreien Gefechten während dem Training oder anderen Veranstaltungen, die von Ochs ausgerichtet werden, ist angemessene Schutzausrüstung zu tragen. Bei freien Gefechten ist ein Obmann einzuteilen, der das Gefecht begleitet. Halbfreie Gefechte sind Gefechte, bei denen die Möglichkeiten der Trainierenden zu agieren eingeschränkt sind (z. B. Aufgabengefechte), bei denen aber im Gegensatz zu Drills der Freikampfcharakter im Vordergrund steht.

Grundsätzlich besteht die Schutzausrüstung aus Fechtmaske, Fechtjacke (oder Gambeson), Halsschutz, Hose und Handschuhen. Männer haben einen Tiefschutz zu tragen, Frauen wird ein Brustschutz empfohlen. Alle Körperpartien der vereinbarten Trefferfläche und der angrenzenden Partien müssen mit festem Stoff bedeckt sein. Die zusätzliche Verwendung von Ellenbogenschützern, Unterarmschützern, sowie von Knie- und Schienbeinschützern wird ausdrücklich empfohlen.

Bei verschiedenen Waffengattungen kann anhand der folgenden Liste von dieser Mindestausrüstung abgewichen werden. Ist eine Waffengattung nicht in dieser Liste aufgeführt, ist die oben angeführte Ausrüstung vollständig zu tragen. Auf einzelne Zusatzschützer kann trotz Erwähnung in der u. a. Aufzählung verzichtet werden, wenn die darunter getragene Jacke bzw. Hose aufgrund ihrer Fertigung die von den Zusatzschützern übernommene Schutzwirkung bereits aufweist.

Alle verwendeten Metallwaffen müssen mit einer durchstoß-festen Sicherheitspitze aus Kunststoff o. ä. versehen sein. Ausgenommen sind Metallwaffen, die konstruktionsbedingt bereits eine Sicherheitsspitze aufweisen. Die Schneiden müssen abgerundet und ohne scharfkantige Scharten sein (ggf. nachschleifen).

## **Erklärung der Ausrüstungsbestandteile**

Fechtmaske: Handelsübliche Fechtmaske (mind. 350 N), die mit einem geeigneten Hinterkopfschutz versehen ist. Wir empfehlen ausdrücklich die Verwendung von Fechtmasken mit 1600 N Schutz.

Schutzjacke: Gepolsterte Jacke (auch Gambeson), bevorzugt eine Fechtmeisterjacke oder eine speziell für das historische Fechten gefertigte Jacke, die den gesamten Oberkörper einschließlich der Arme vollständig bedeckt (Ausnahme: Bei einem Gambeson mit halbem Ärmel überlappt dieser ausreichend weit den Ellenbogen- und Unterarmschutz, so dass keine Lücke entsteht).

Halsschutz: Steife Halskrause (bevorzugt mit Latz), die den Hals vor Stößen und Schlägen schützt.

Handschuhe: Gepolsterte Handschuhe, die alle Finger, den Handrücken und das Handgelenk bedecken.

Hose: Hose aus festem Stoff, bevorzugt Fechthose, die die vereinbarte Trefferfläche der Beine bedeckt. Wird der Unterschenkel mit einbezogen, ist eine lange Hose zu tragen oder eine Kniebundhose/kurze Hose mit geeigneten Strümpfen zu ergänzen, so dass wieder eine vollständige Bedeckung aller relevanten Körperoberflächen erreicht wird.

Tiefschutz: Handelsüblicher Tiefschutz aus dem Kampfsportbereich.

Mundschutz: Handelsüblicher Mundschutz aus dem Kampfsportbereich.

Brustschutz: Handelsüblicher Brustschutz für Frauen bzw. Männer aus dem Fechtssport.

## Übersicht nach Waffengattungen

Stichsichere, flexible Trainingsschwerter (z.B. Hanwei-Feder, Moc-Howeklingen): Fechtmaske, Schutzjacke, Halsschutz, Tiefschutz, Hose und gepolsterte Handschuhe. Die zusätzliche Verwendung von Ellenbogenschützern, Unterarmschützern, Knie- und Schienbeinschützern wird empfohlen.

Diverse Trainingsschwerter aus Stahl oder Aluminium: Fechtmaske, Schutzjacke, Halsschutz, Tiefschutz, Hose und gepolsterte Handschuhe. Ellenbogenschützer, Unterarmschützer, Knie- und Schienbeinschützer (falls die Beine als Trefferfläche vereinbart wurden).

Diverse flexible Trainingsschwerter aus Kunststoff (z.B. Red Dragon Armoury-Sparringschwerter): Fechtmaske, Schutzjacke, Halsschutz, Tiefschutz, Hose und gepolsterte Handschuhe. Die zusätzliche Verwendung von Ellenbogenschützern, Unterarmschützern, Knie- und Schienbeinschützern wird empfohlen.

Dusack aus Leder: Fechtmaske, Halsschutz, Tiefschutz und gepolsterte Handschuhe. Die Verwendung von Unterarmschützern wird empfohlen.

Dolch aus Polstermaterial: Fechtmaske, Halsschutz, Tiefschutz und leichte Handschuhe.

Längere Waffen aus Polstermaterial: Fechtmaske, Halsschutz, Tiefschutz und gepolsterte Handschuhe.

Ringens: Tiefschutz, Zahnschutz wird empfohlen.

Stangenwaffen: Fechtmaske, Schutzjacke, Halsschutz, Tiefschutz, Hose und gepolsterte Handschuhe, außerdem Ellenbogenschützer, Unterarmschützer, Knie- und Schienbeinschützer.

Diverse Trainings-Rapiere aus Stahl (z.B. Hanwei Practical-Rapier): Fechtmaske, Schutzjacke, Halsschutz (abhängig von der verwendeten Klinge), Tiefschutz, Hose und leichte Handschuhe. Die zusätzliche Verwendung von Ellenbogenschützern, Unterarmschützern, Knie- und Schienbeinschützern wird abhängig von der verwendeten Klinge und vereinbarten Trefferfläche empfohlen. Darüber hinaus muss die Spitze des Rapiers mit einer Sicherheitsspitze versehen sein.

Hofdegen: Fechtmaske, Schutzjacke, Halsschutz, Tiefschutz, Hose und leichte Handschuhe.