

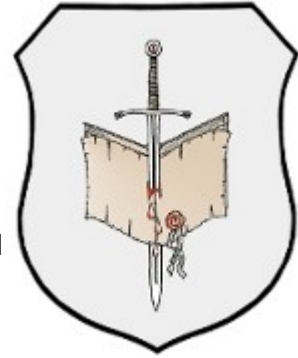


## ***Trainings- und Sicherheitskonzept (TuSK)***

Das T. u. S. K. beinhaltet folgende Themen:

### **Inhaltsverzeichnis**

1 Kampfplatz- und Sicherheitsordnung.....	2
2 Aufwärmen und Dehnen.....	3
3 Fallschule.....	3
4 Waffenbelehrung.....	3
5 Waffenumgang und Führung.....	4
6 Kampfstilgrundlagen.....	4
7 Technik- und Stiltraining.....	5
8 Kampftraining.....	5
9 Kampfanalyse, Technik- und Stilverbesserung bzw. Entwicklung.....	5
10 Trainingsreflexion.....	5



# 1 Kampfplatz- und Sicherheitsordnung

1. Vor Beginn eines Trainings muss ein angemessener Trainingsort bestimmt werden. Ein Trainingsort ist ein Ort, an dem ausreichend Platz und Licht vorhanden sind und auf dem sich sämtliche Trainingsbeteiligten oder Zuschauer durchgehend aufhalten dürfen.
2. Am Trainingsort muss ein Kampfplatz bestimmt werden. Dieser muss allen Trainingsbeteiligten bekannt sein. Das Betreten des Kampfplatzes ist ausschließlich den Kämpfern vorbehalten, eine Haftung des Vereins für betreten entgegen diesem Zutrittsverbot ist ausgeschlossen. Sind am Trainingsplatz Zuschauer (Personen, die mit dem Sicherheitskonzept nicht vertraut sind) beteiligt, so muss der Kampfplatz sichtlich gekennzeichnet und der/die Zuschauer darauf aufmerksam gemacht werden, dass er/sie diesen nicht betreten darf.
3. Auf eine Minimierung der Gefahrenquellen ist zu achten. Eventuelle Gefahrenquellen (z.B.: spitze Gegenstände) müssen beseitigt werden. Sollte es nicht möglich sein gewisse Gefahrenquellen zu beseitigen, darf der Kampfplatz nur benutzt werden, wenn diese als nicht unmittelbar gefährdend einzustufen sind.

Das Training darf nur unter Aufsicht eines „Trainers“ erfolgen, verlässt dieser aus irgendeinem Grund den Kampfplatz, hat jeder Teilnehmer am Kampfplatz seine Waffe zu senken und jegliche Kampfhandlung zu unterlassen.

Es muss mindestens eine Person anwesend sein, die Erste Hilfe leisten kann. Die nötigen Hilfsmittel müssen schnell erreichbar und in gutem Zustand sein. Auch muss die Möglichkeit gegeben sein, rasch ärztliche Hilfe herbeirufen zu können!

## Prinzipiell gilt:

1. **DAS HANTIEREN MIT WAFFEN AUSSERHALB DES KAMPFPLATZES IST STRENGSTENS UNTERSAGT!!**
2. **DEN ANWEISUNGEN DES TRAINERS IST UNBEDINGT FOLGE ZU LEISTEN!**
3. **EINE TRAININGSBETEILIGTE PERSON, DARF ERST DANN EINEM FREIEN KAMPF BEITRETEN, WENN DIESE VON EINEM TRAINER ALS KAMPFTAUGLICH BEZEICHNET WIRD.**
4. **REGELMÄSSIGES ABSTOPPTRAINING MIT DER VERWENDETEN WAFFE IST ERFORDERLICH!!!!**
5. **DEM „TRAINER“ STEHT ES FREI, DAS TRAINING JEDERZEIT ABZUBRECHEN BZW. PERSONEN, DIE SICH STÖRENDE ODER MORALISCH, SOWIE DISZILINÄR NICHT KORREKT VERHALTEN, VOM KAMPF- SOWIE AUCH VOM TRAININGSPALTZ ZU VERWEISEN!!!**
6. **DAS KONSUMIEREN VON ALKOHOL UND SONSTIGEN RAUSCHMITTELN IST VOR ODER WÄHREND DES TRAININGS VERBOTEN, NICHTEINHALTUNG FÜHRT ZUM AUSSCHLUSS VOM TRAINING AUF UNBESTIMMTE ZEIT!**

Bei unserem Training ist kein Platz für Rachsucht oder falsche Aggressivität!!! Wir sind keine paramilitärische oder politisch orientierte Gruppe und entsagen generell der Gewalt. Außerdem dürfen, außerhalb von Verreinsveranstaltungen (Training, Showkämpfe, ...), die erlernten Kampftechniken lediglich zur Notwehr eingesetzt werden!!!

Unsere Mitglieder sind ausschließlich aus Interesse an der Rekonstruktion des historischen bewaffneten und unbewaffneten Nahkampfes beteiligt.

(Hier der Kurzttext aus dem StGB zur Notwehr:



### Gesetzestext - StGB § 3

§ 3.(1) Nicht rechtswidrig handelt, wer sich nur der Verteidigung bedient, die notwendig ist, um einen gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden rechtswidrigen Angriff auf Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen von sich oder einem anderen abzuwehren. Die Handlung ist jedoch **nicht gerechtfertigt**, wenn es offensichtlich ist, dass dem Angegriffenen bloß ein geringer Nachteil droht und die Verteidigung, insbesondere wegen der Schwere der zur Abwehr nötigen Beeinträchtigung des Angreifers, unangemessen ist.

§ 3 (2) Wer das gerechtfertigte Maß der Verteidigung überschreitet oder sich einer offensichtlich unangemessenen Verteidigung (Abs.1) bedient, ist, wenn dies lediglich aus Bestürzung, Furcht oder Schrecken geschieht, nur strafbar, wenn die Überschreitung auf Fahrlässigkeit beruht und die fahrlässige Handlung mit Strafe bedroht ist.)

**Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für Sach- oder Personenschäden entgegen den gesetzlichen Bestimmungen und den Anordnungen des TuSK!**

## 2 Aufwärmen und Dehnen

Dient zur Minderung der Verletzungsgefahr. Wie die Beteiligten sich auf das Training vorbereiten bleibt ihnen jedoch selbst überlassen.

## 3 Fallschule

Richtiges Fallen und Sichern ist Voraussetzung für das Training gewisser Techniken und mindert zudem die Verletzungsgefahr.

## 4 Waffenbelehrung

Was ist eine Waffe?

Unter einer Waffe verstehen wir sämtliche Gegenstände, die die Angriffs- und Verteidigungsfähigkeit einer anderen Person mindern können.

Welche Waffen verwenden wir?

Im Allgemeinen arbeiten wir mit jeglicher Art von Nahkampfwaffen, legen jedoch die Schwerpunkte auf historische Hieb- und Stichwaffen, aber es werden gelegentlich Improvisationswaffen in unserem Training verwendet.

Bevorzugte Waffen sind: Einhänder, Anderthalbhänder, Stab, Speer, Helebarde usw...

Was muss ich beim Umgang mit der Waffe beachten?

1. Die Waffe darf niemals bedenkenlos eingesetzt werden.
2. Während des Trainings, muss sich jeder immer wieder vergewissern, wo sich die anderen Trainingspartner befinden und dafür Sorge tragen, dass die Distanz zwischen ihm/ihr und anderen Trainingspartnern ein Mindestmaß nicht unterschreitet.
3. Gegebenenfalls wird ein Trainer denjenigen aufmerksam machen, jedoch ist zu beachten, dass der Trainer auch nicht immer alle gleichzeitig im Auge behalten kann!

**Daher: Aufpassen und Mithelfen für die gemeinsame Sicherheit !!!**

Angriffe dürfen niemals in der Absicht vollzogen werden seinen Partner zu verletzen.  
Die richtige und sichere Verhaltensweise beim Training wird als erstes unterrichtet und immer wieder wiederholt.



**Noch einmal: Den Anweisungen des Trainers ist unbedingt folge zu leisten!**

Jeder kann sein Training unterbrechen:

1. Will jemand während eines Schlagabtausches oder eines Übungskampfes unterbrechen so senkt sie/er die Waffe und hält die Arme seitlich vom Körper weg.
2. Diese Geste ist leicht für den Partner erkennbar und symbolisiert das sein Gegenüber unterbrechen will. Der Unterbrecher darf jedoch seinen Partner nicht aus den Augen lassen, bis dieser ebenfalls den Abbruch gestikuliert. Zusätzlich soll auch verbal der Abbruch verständlich gemacht werden.
3. Sollte jemand so „müde“ werden, dass sie/er nicht mehr sicher agieren kann, soll die Trainingssequenz entweder vom Ermüdeten oder von seinem Partner unterbrochen werden. Im Falle, dass der Trainer eine bedenkliche Erschöpfung feststellt, wird er eine Zwangspause für diejenige Person erteilen (je nach Ermessen des Trainers ein paar Minuten oder für das ganze Training), dieser Anordnung hat der Trainierende folge zu leisten.

**Trainings- und Schutzausrüstung:**

1. Geeignete Handschuhe
2. Fechtmaske
3. Zahnschutz vom Boxen
4. Shinai
5. Blankwaffe
6. Holzschwert
7. Waster (ist ein Schwertsimulator, bevorzugterweise aus Kunststoff, mit einer Stahl oder Plastikparrierstange und einem z.B.: stählernen Knauf)

Die Trainings und Schutzausrüstung muss von jedem Trainierenden selbst gekauft werden. Es besteht auch die Möglichkeit Ausrüstungsteile vom Verein zu borgen, falls diese vorhanden sind. Geeignete Handschuhe sind Pflicht, diese müssen bei jedem Training verwendet werden. Bei Trainingseinheiten mit erhöhtem Trefferrisiko (z.B.: Freier Kampf) muss eine dem Kampfumstand (z.B.: je nach Art der Waffen) entsprechende Schutzausrüstung getragen werden! (Nähere Informationen bekommen Sie beim Trainer)

**Stichangriffe auf den Kopfbereich sind außerhalb des Vollkontaktparrings mit dem Shinai generell nicht erlaubt!!**

## **5 Waffenumgang und Führung**

Dieses Kapitel des Trainings befasst sich mit der Theorie der entsprechenden Waffe oder Kampfsituation.

## **6 Kampfstilgrundlagen**

In diesem Teil des Trainings werden die spezifischen Grundtechniken erlernt und immer wieder wiederholt.



## 7 Technik- und Stiltraining

Das Technik- und Stiltraining nimmt im Allgemeinen die meiste Zeit in Anspruch.

Die einzelnen Techniken und Kombinationen werden eingeübt und automatisiert.

## 8 Kampftraining

Das Kampftraining wird lediglich von „kampftauglichen“ Mitgliedern absolviert.

Eine für uns „kampftaugliche“ Person, beherrscht seine Waffe soweit, dass es ihr/ihm möglich ist, mit geeignetem geistigem und körperlichem Zustand, sicher am freien Kampf teilzunehmen.

Bei dieser Trainingseinheit werden die gelernten Techniken real umgesetzt.

„Denn wie bekannt ist, ist der Unterschied zwischen Theorie und Praxis oft sehr groß!“

## 9 Kampfanalyse, Technik- und Stilverbesserung bzw. Entwicklung

Die Kampfanalyse dient dazu, während des Trainings aufgefallene Situationen zu besprechen und eventuell Verbesserungen bzw. neue Möglichkeiten zu finden.

## 10 Trainingsreflexion

Gemeinsame Besprechung aller am Training Beteiligten über positive und negativ aufgefallene Ereignisse. (Wünsche, Beschwerden Anregungen,.....)

Ich, \_\_\_\_\_ (Name des Mitgliedes)  
habe das Trainings und Sicherheitskonzept verstanden und verpflichte mich jedem Punkt folge zu leisten. Trotz Einhalten des TuSKs bleibt ein gewisses Restrisiko, Verletzungen sind nicht auszuschließen.

Ich bin mir sämtlicher Gefahren und Risiken während des Trainings bewusst, akzeptiere diese und handle bei Nichteinhaltung der im vorstehenden Trainings- und Sicherheitskonzept aufgeführten Regeln und Bestimmungen jedenfalls auf eigene Gefahr.

Unterschrift des Mitgliedes:

Datum der Unterweisung: