



## Kampf- und Trainingsregeln: Friesisch historischer Schwertkampf

- I. Schwerter und Äxte sind Hieb Waffen. Hiebe zählen nur als Treffer, wenn eine scharfe Waffe eine ernsthafte Verletzung zur Folge gehabt hätte.
- II. Hiebe sind so auszuführen, dass Sie der Rüstung des Gegners angemessen sind.
- III. Bei ungerüsteten Körperteilen soll die Wucht am Körper des Gegners abgeleitet oder abgestoppt werden.
- IV. Schnitte zählen nur an ungerüsteten Stellen. Bei Kettenhemd, authentisch gestopftem Gambeson oder weiteren Rüstungen sind Schnitte ohne Wucht kein Treffer.
- V. Stiche sind mit abgewinkelt Arm auszuführen und nur nach Abnahme eines Trainers gestattet und anzuwenden.
- VI. Generell unterscheidet man in einem Kampf zwischen zwei Trefferzonen. Die Trefferzonen bestimmen maßgeblich die Art und Weise der Kampfführung und sind grundlegende Basis für den sicheren und sportlichen Umgang der Kämpfer untereinander. Als Trefferzone wird der Bereich benannt, welcher bei einem selbst zu verteidigen und bei seinem Gegner anzugreifen ist. Während des Kampfes ist es untersagt, die Trefferzonen zu wechseln. Die Festlegung der Trefferzone geschieht durch eine gemeinsame Absprache mit dem Trainer, sowie den jeweiligen Übungspartner und muss dem Trainingsstand *beider* Teilnehmer entsprechen. Die beiden Trefferzonen sind wie folgt definiert.  
**Kleine Trefferzone:** Beim Kampf mit kleiner Trefferzone zählen Oberkörper, Oberarm und Oberschenkel.  
**Große Trefferzone:** Beim Kampf mit großer Trefferzone zählt der gesamte Körper. Hierbei ist grundsätzlich die Absprache mit dem Gegenüber zu treffen, um evtl. Rüstungslücken aufzudecken und Absprachen zu Treffen, welche Körperteile ausgelassen werden.  
**Beispiel:**  
*Kein Schienbeinschutz = keine Schläge zum Unterschenkel*  
**Vollkontaktkampf:** Der Vollkontakt ist im Prinzip der Kampf mit der großen Trefferzone. Hierbei ist jedoch so gut wie alles erlaubt, so dass der Kampf auch im Boden weiter geht, Beinsteller und andere Taktiken möglich sind, die den Gegner zur Aufgabe, bzw. zum Unterliegen bringen.
- VIII. Speere sind bei großer Trefferzone nur bei ausreichend gerüstetem Gegner einzusetzen, Kopf und Halsschutz sowie Unterschenkelschutz müssen ausreichend massiv sein.
- IX. Kopftreffer gelten beim Kampf mit kleiner Trefferzone nur als Foul, wenn der Getroffene dies durch "Headshot" anzeigt. Ansonsten ist ein Helmtreffer bei kleiner Trefferzone außerhalb der Wertung.  
Bei großer Trefferzone gilt ein Kopftreffer als gewerteter Treffer.
- X. Am Boden darf weitergekämpft werden, bis einer der Gegner seine Aufgabe durch die Worte „Ich gebe auf“ oder erkennbare Handsignale (Abklopfen oder Meidbewegungen wie Arme vors Gesicht kreuzen) anzeigt.
- XI. Schläge auf den Rücken sind aus Sicherheitsgründen zu vermeiden und werden durch deutliche Schläge auf die Gesäßmuskulatur ersetzt.



- XII.** Was ein Treffer ist, entscheidet der Getroffene.
- XIII.** Wer sich unsportlich verhält, sein Gegenüber beleidigt, unangebracht rummotzt oder rumschreit, verlässt das Training und verliert bei mehrfach unangenehmem Auffallen die Trainingsberechtigung, bzw. wird bei Turnieren vom Wettkampf ausgeschlossen.
- XIV.** Es besteht Rüstungspflicht, die Mindestgrundausrüstung besteht aus Helm, gepolstertem Gambeson und kampfgerechten Handschuhen.  
Weiterer Schutz, insbesondere der Gelenke und Oberschenkel, wird dringend empfohlen. Wer den weitergehenden Schutz trotz dieses Hinweises nicht trägt, trägt auch selbst die Verantwortung bei folgenden Verletzungen, sowie bleibenden Schäden. Bei Vollkontakt ist ein Helm mit ausreichender Materialdicke und Gesichtsschutz ebenfalls Pflicht.
- XV.** Die Teilnahme an dem Training, den Freikämpfen und Turnieren erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche gegen die Gruppe oder den Gegner bestehen nicht. Den finanziellen Folgen durch entstandene körperliche Schäden ist durch eine dementsprechende Unfallabsicherung entgegenzuwirken.  
Die finanziellen Folgen durch Beschädigung der Trainingsgeräte, wie Schwerte und Schilde trägt die jeweilige Person selbst.
- XVI.** Dieses Regelwerk ist kein individuelles Reglement des Friesenringes, sondern wird in der Art und Weise auch bei anderen regionalen Schwertkampfgruppen praktiziert. Hierdurch ist einem Austausch, sowie einer Turnierteilnahme über das lokale Einzugsgebiet hinaus, nichts entgegenzusetzen. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass man sich – bevor man den Kampf mit einem anderen unbekanntem Sportler aufnimmt – rückversichert, ob der Gegenüber nach dem gleichen Regelwerk kämpft, so dass evtl. Missverständnisse bei der Punktwertung, sowie gesundheitlichen Schäden vermieden werden.
- XVII.** Durch die Teilnahme an dem Schwertkampftraining (entweder als Schüler oder als Probetraining) erklärt sich der jeweilige Kämpfer mit dem Regelwerk einverstanden und erkennt dieses für sich und für die Dauer der Teilnahme an.
- XVIII.** Bei der Benennung der aktiven Sportler und Kämpfer ist im allgemeinen Sprachgebrauch die männliche Form benutzt worden. Dies dient der Vereinfachung und hat keinerlei diskriminierenden Hintergrund. Frauen sind ebenso gerne bei den Trainingsgruppen gesehen und können an den Wettkämpfen teilnehmen. Es wird daher in gemischten Gruppen trainiert und jeder Trainingspartner gleich welchen Geschlechts wird von den Anforderungen her gleich behandelt.
- XIX.** Das vorliegende Regelwerk ist auf der Homepage des **Friesenringes (www.friesenring.de)** unter der Rubrik **Schwertkampf** einzusehen. Dort wird das Regelwerk immer auf dem aktuellsten Stand gehalten.

Bremen, den 11.05.2011