

Huisreglement

Ex Cineribus Grimbergen

Historisch Schermen, Zwaardvechten, Kickboks & Grappling

§1. Algemeen:

1. Deelnemers aan trainingen zijn gebonden aan, en gaan automatisch akkoord met het huisreglement, hieronder verder beschreven.
2. Het huisreglement kan ten allentijden worden opgevraagd en is voor iedereen vrij ter inzage. Indien er veranderingen optreden worden de leden hiervan op de hoogte gebracht.
3. Standaard worden 2 gratis proeftrainingen voorzien. Sporadisch worden promotieacties voorzien met onder andere extra proeftrainingen.
4. Trainingen op alle onderstaande vernoemde momenten zijn verzekerd. Trainingen buiten deze momenten niet. De lesgevers kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor ongevallen buiten deze trainingsmomenten.
5. De Fitfabriek, Campus Fenix, Ex Cineribus Grimbergen en Sean Wauters, hieronder vernoemd als De organisatie, kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor gebeurende ongevallen buiten de uren van de cursus en buiten de cursus context of binnen de trainingsuren door onverantwoord gedrag van de deelnemer(s)

§2 Leeftijden

Kickboksen en grappling

1. Groep 1: 8-12jaar(6^e leerjaar): 17.00-17.45
2. Groep 2: 12 jaar (1^{ste} middelbaar) en ouder: 17.45- 19.00
3. Er wordt een grijze zone voorzien bij 12 jarigen. Kinderen in deze leeftijd zone kunnen afhankelijk van lichamelijke en geestelijke maturiteit ingedeeld worden in groep 1 of groep 2 in overleg met de lesgever, persoon/kind in kwestie, en eventuele ouder of voogd.

Zwaard:

4. Richtleeftijd: vanaf 14 jaar en ouder. -14 jaar worden ook toegestaan mits lichamelijke en geestelijke maturiteit en rijpheid ver genoeg is. Dit wordt intern bekeken met de lesgevers en instructoren.

§3 Algemeenheden binnen de trainingen

1. Wees tijdig op de training.
2. Indien u niet aanwezig kan zijn gelieve te verwittigen
3. Algemene gezondheid en Hygiëne staan centraal. Kom nooit ziek trainen. Dit is niet veilig voor zowel U als uw medeleden. Verwittig de trainer/instructor wanneer u zich niet goed voelt.
4. Algemene veiligheid staat centraal: De trainer/Instructor waakt over de veiligheid hiervan.
5. Tijdens de training en evenementen van en met Ex Cineribus is iedereen verzekerd.
6. De aangeleerde technieken worden in veilige context en situatie aangeleerd. Buiten deze context kunnen deze technieken schade toebrengen aan derden waartegen ze gebruikt worden. Om die reden raden wij ten strengste af deze technieken te gebruiken buiten de context van de cursussen.
7. Verdraagzaamheid en tolerantie zijn belangrijke steunpilaren van de schermschool. Respecteer en tolereer elkaar. Meninge n mogen verschillen, maar respecteer deze van de ander.
8. Leden dragen zorg voor uitgeleend en gebruikt materiaal. Indien niet dient dit materiaal vergoed te worden.
9. Gebruik van aangeleerde technieken buiten trainings- of wedstrijdsetting kan leiden tot uitsluiting.
10. Ex Cineribus is niet aansprakelijk voor schade, diefstal en of vermissing van persoonlijke eigendommen van leden voor, tijdens of na de training.
11. Klachten of onregelmatigheden kunnen gemeld worden bij de organisatie en instructor. Gezamenlijk zullen deze zo snel mogelijk opgelost worden.
12. Leden zijn verzekerd voor lichamelijke ongevallen bij KBC. Informatie omtrent de polis kan opgevraagd worden bij de organisatie.
13. Onverantwoord, onveilig gedrag kan leiden tot uitsluiting van de training of lidmaatschap.
14. Nieuwe leden hebben recht op 2 gratis trainingen. Na deze 2 trainingen worden deze nieuwe leden uitgenodigd om zicht in te schrijven. Zij ontvangen hieromtrent een email.
15. Elke vorm van drugs en prestatie bevorderende of illegale middelen zijn verboden en kunnen leiden tot uitsluiting van trainingen. Roken op trainingsite (Fitfabriek of Campus Fenix) is niet toegestaan.
16. Aankoop van materiaal zoals boksmateriaal, zwaarden en anderen kunnen via de club. Wij kopen aan via de Nederlandse verdeler: Zwaard en Volk. Bij de aanschaf van materiaal graag even kort nagaan bij de instructoren en trainers dat ze conform de interne regelgeving zijn. Indien niet kunnen deze niet gebruikt worden in trainingen of op evenementen. Meer informatie zie extern document "Materiaal"
17. Materiaal kan ook aangekocht worden bij andere producenten of verdelers. Graag op voorhand gaan bij trainers en instructoren om na te gaan of ze conform de interne reglementeringen zijn. Indien niet kunnen deze niet gebruikt worden in trainingen en op evenementen.
18. **Voor onderdeel zwaard:** Ex Cineribus is een schermschool die met stalen replica en simulator wapens traint. Hoewel dit veilige wapens zijn blijft voorzichtigheid door de leden geboden. Onvoorzichtigheid of onvoorzichtige gedragingen kunnen leiden tot uitsluiting van de training of lidmaatschap.

19. Trainingsinhoud is gebaseerd op het "Duits" middeleeuws en post middeleeuws (vroegmodern) systeem.
20. Sportwapens worden bij vervoer altijd bedekt. Deze kunnen door omstaanders als dreigend ervaren worden. De politie heeft de macht dergelijke voorwerpen in beslag te nemen. Indien u onderworpen wordt aan controle is men steeds meewerken, open en transparant over het beoefenen en het gebruik van sportwapens. Indien nodig kunt u uw lidkaart laten zien en contact opnemen met de trainers of instructoren.
21. Het is verboden met onveilig of beschadigde wapens te vechten. Bij twijfel contacteer de instructor.

§4 Trainingsmomenten

Trainingen zijn op volgende momenten

Trainingen Martial Arts & Grappling

1. Groep 1: 8-12(6^e leerjaar) jaar: 17.00-17.45
2. Groep 2: 12 (1^{ste} middelbaar) jaar en ouder: 17.50- 19.00 Groep 2 kan en wordt aangeraden om vanaf 17.45 aanwezig te zijn en hun materiaal (handschoenen en scheenbeschermers) reeds aan te doen zodat training om 17.50 kan aanvangen.

Trainingen Zwaard

1. donderdagen van 19.00-20.30, lage steenweg 77, 1850 Grimbergen. Campus Fenix Koninklijk Atheneum Grimbergen.

Spartraining:

Elke laatste donderdag van de maand. Zie paragraaf spartraining

§5 Tarieven:

De tarieven variëren al naargelang de soort training die gevolgd wordt:

10beurtenkaart:

Een 10 beurtenkaart kost 90 euro en is voor beide trainingen bruikbaar. 1 training is 1 vakje.

Kickboksen en grappling

1. 10 euro per training
2. 90 euro per tienbeurtenkaart.

Zwaard:

Type inschrijving	Tarief	Prijs per training*	Extra info
Eenmalige training	10 euro	10	Voor zij die enkel sporadisch kunnen/wensen te trainen
10-beurtenkaart	90	9 euro per training	Voor zij die volgens de eigen (drukke) agenda wensen te komen trainen
¼ jaar	90	9 -	September – november December-februari Maart-Mei Juni-augustus
½ jaar	150	7.5	September-Februari Maart-Augustus
1 jaar	280	7	September-Augustus
Dubbele inschrijving	500 (250+250)	6	September-Augustus Kickboks + Zwaard

*tarieven worden uitgegaan van 40 trainingen op jaarbasis.

§6 Inschrijving

3. Na 2 proeftrainingen kan het proeftijd zich officieel inschrijven na goedkeuring van trainers en organisatie.
4. Wat is geïnccludeerd in de inschrijving
 - a. Verzekering
 - b. Huur zaal
 - c. Trainen in veilige omgeving
 - d. Lenen en gebruik materiaal (volgens de vooropgestelde regels, Zie materiaal)
 - e. Opleiding en ontwikkeling van lesgever(s)
 - f. Sporadische promoties. Leden worden hier van op de hoogte gebracht.
 - g. Aankoop nieuw materiaal
5. De inschrijving is rond na het invullen van het inschrijvingsformulier (website/inschrijving) en het overschrijven van het lidgeld of 10beurtenkaart.
6. Een officiële inschrijving is noodzakelijk om de trainingen te kunnen volgen. De link voor de online inschrijving wordt via de inschrijvings-email samen met de huisregels.
7. Inschrijven kan ook via de volgende link:
<https://excineribusgrimbergen.be/inschrijving.html>

Betaling lidgeld Afdeling zwaard:

Graag het correcte bedrag storten op volgende rekening:

Be73 7340 3812 6160

Type inschrijving	Tarief	Vermelding
¼ jaar	90	Naam, Voornaam, Lidgeld Ex Cineribus 2024 2025, kwart jaar
½ jaar	150	Naam, Voornaam, Lidgeld Ex Cineribus 2024 2025, half jaar
1 jaar	280	Naam, Voornaam, Lidgeld Ex Cineribus 2024 2025, 1 jaar
Dubbele inschrijving	500 (250+250)	Naam, Voornaam, Lidgeld Ex Cineribus 2024 2025, 1 jaar, Dubbel

§7 Verplicht materiaal:

De verplichte materialen variëren per soort training. Een lijst met verplicht en aangeraden materiaal wordt eveneens in deze mail verzonden (enkel groep 2). Zonder het verplichtte materiaal kan er niet deelgenomen worden aan trainingen.

Kickboks en grappling:

Er wordt een aanschaffingsperiode van 4 weken voorzien, maar hoe sneller hoe beter. In tussentijd kan materiaal van de school geleend worden.

- a. **Verplicht materiaal: MMA handschoenen + scheen-voet bescherming, zie lijst verplichte materialen. Deze materialen zijn noodzakelijk om deel te nemen aan de basis oefeningen.**
- b. **Bijkomend materiaal: Bokshelm. Indien er wilt deelgenomen worden aan intensievere oefeningen. Zonder dit materiaal kan er niet deelgenomen worden aan deze onderdelen. Enkel gesloten boks helmen met plastic of metalen vizier zijn toegestaan. Open helmen of helmen met stofbogen worden niet toegestaan. De binnenkant dient te voorzien zijn van zacht materiaal. Dit voor de veiligheid.**

Zwaard:

Er wordt een aanschaffingsperiode van 12 weken voorzien, maar hoe sneller hoe beter.

- a. **Verplicht materiaal: schermhandschoenen + nekbescherming+ Helm met achterkap, zie lijst verplichte materialen.**

§8 Trainingsinhoud.

Algemeen:

1. Tijdens de cursus is iedereen verzekerd.
2. De aangeleerde technieken worden in veilige context en situatie aangeleerd.
3. Buiten deze context kunnen deze technieken schade toebrengen aan derden waartegen ze gebruikt worden. Om die reden raden is het verboden deze technieken te gebruiken buiten de context van de cursussen en trainingsmomenten. Indien dit wel gebeurt kan de toegang tot trainingen ontzegd worden.
4. Wij zijn geenszins voorstander van zinloos en ongeoorloofd geweld en keuren dit ten allen tijde af.
5. Onveilig of onverantwoord gedrag tijdens de training kan leiden tot uitsluiting van de training en intrekking van het lidmaatschap. Dit kan bij herhaaldelijk storend gedrag, of eenmalig gevaarlijk gedrag.

Kickboks

6. Dit is een basiscursus met basistechnieken zelfverdediging en martiale technieken en moet ook in die context bekeken blijven worden.
7. Er wordt een combinatie gegeven van zogeheten “striking arts” en “grappling arts”.
8. Technieken hebben zowel een historische context als een hedendaagse context.
9. Een maximum van 12 ingeschrevenen per groep worden toegelaten. Inschrijvingen en kandidaturen na deze 12 kunnen geweigerd worden.
10. Trainingsinhoud:

- a. Groep 1: Voor groep 1 wordt een divers programma aangeboden met veilige technieken in een veilige omgeving, gefocust op het speels aangeleerd krijgen en inzicht krijgen in bepaalde vechtsporttechnieken. Het programma kan variëren tussen oefeningen gericht op worstelen, boksen, ruimtelijk inzicht en andere.
- b. Groep 2: In deze groep zijn de trainingstechnieken iets complexer en diepgaander. Het speels karakter verandert ook naar een iets gedisciplineerder karakter.
 - i. 17.50-18.00: opwarming met valtechnieken en ruimtelijke positioneringstechnieken.
 - ii. 18.00u-18.20: intensief trainingsblok met focus op kracht, uithouding, lenigheid, souplesse et cet. Uitvoeringen gebeuren binnen de mogelijkheden van het individu.
 - iii. 18.20-18.40: rustiger technisch blok met focus op bokstechnieken of worsteltechnieken
 - iv. 18.40-18.50/19.00: Variatie tussen intensieve solo of partneroefeningen of sparringsgerichte oefeningen. Zie § sparring.

Zwaard:

10. Training wordt geopend met een opwarming.
11. Daarna volgt een iets intensiever gedeelte, gedeeltelijk opgebouwd rond de content van de training.
12. Vervolgens wordt er licht intensievere techniektraining gegeven.
13. Er wordt geëindigd, indien mogelijk met sparrings gerelateerde oefeningen. Dit is niet toegestaan voor nieuwelingen. Zij krijgen alternatieve oefeningen aangeboden.
14. Op het einde van de training wordt er gestretcht. Indien dit na de trainingsuren (20.30) valt zijn de leden toegestaan om de training te verlaten.

§9 Algemene regelgeving tijdens de trainingen.

1. Kom steeds op tijd. Er is maar een beperkte trainingstijd. Tijden zijn terug te vinden op de website of in het huishoudelijk reglement.
2. Train met een positieve ingesteldheid, enthousiasme en plezier. Probeer de training met volle aandacht en focus te volgen.
3. Kledij:
 - a. Draag gemakkelijke stevige sportieve kledij. Lichte stof kan beschadigd geraken bij sommige technieken. Te losse kledij van verstrikt geraken. Te nauw aansluitende kledij kan voor bewegingsbeperking zorgen. De Organisatie kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor beschadigde kledij.
 - b. Trainingen worden gegeven zonder schoeisel. Er wordt aangeraden om op blote voeten te trainen. In bepaalde gevallen zijn kousen toegestaan.
 - c. Er zijn enkele onderdelen van verplicht en aangeraden beschermmateriaal (enkel voor groep 2): Dit materiaal is terug te vinden in de materiaallijst ""Verplicht en Aan te raden materiaal". Voor de aanschaffen van verplicht trainingen materiaal wordt een aanschaffingsperiode van 4 weken voorzien na officiële inschrijving.

- d. Geen gevaarlijke of losse voorwerpen
 - e. Lange haren ingebonden (in vlecht of staart, niet met haarband)
 - f. Geen juwelen dragen,
4. Algemene gezondheid, veiligheid en hygiëne staan centraal. Voor uw veiligheid en die van uw partner:
 - a. Kom nooit ziek trainen
 - b. Persoonlijke hygiëne is belangrijk. Kom verzorgd naar training.
 - c. Onverantwoord en ondoordacht gedrag tijdens de trainingen wordt niet toegestaan en kunnen na waarschuwingen leiden tot uitsluiting van een, meerdere of alle trainingen.
 5. Algemene tolerantie en verdraagzaamheid zijn een belangrijke steunpilaar. Intolerant gedrag wordt niet geaccepteerd en kan leiden tot uitsluiting van de training.
 - a. Tolerantie en verdraagzaamheid voor andere ideeën
 - b. Tolerantie en verdraagzaamheid voor de weerbaarheid en de gewenste intensiteit van de partner tijdens oefeningen.
 6. Men dient zorg te dragen voor het te gebruiken materiaal in de training.
 7. De organisatie is niet verantwoordelijk voor schade of diefstal van persoonlijk materiaal zowel binnen als buiten de trainingsmomenten.
 8. Elke vorm van drugs, prestatie bevorderende, verdovende of andere illegale middelen zijn verboden en kunnen leiden tot uitsluiting van trainingen. Roken op training is niet toegestaan.
 9. Ouders mogen aanwezig zijn op training met een maximum van 3 personen tegelijkertijd. Een groter aantal staat de ruimte simpelweg niet toe. Toeschouwers worden verzocht plaats te nemen op de daarvoor voorziene stoelen. Tijdens de training mogen toeschouwers op geen enkel moment de training storen of onderbreken. Wij beantwoorden wel graag al hun vragen.

§10 Sparring

1. Sparring of vrijvechten is het leren toepassen van de aangeleerde technieken in gecontroleerde of vrije gevechten. Deze worden aangeraden maar zijn zeker niet verplicht.
2. Sparringen kunnen enkel doorgaan met het correcte en verplichte beschermmateriaal (zie voorgaand), het correct kunnen uitvoeren van technieken en de juiste mind set. Agressieve, en onveilige vechtstijlen worden niet getolereerd en kunnen tot uitsluiting van de sparring, en zelfs de training leiden. Deze zaken worden bekeken en bepaald door de trainer en organisatie.
3. Er kan enkel met iemand gespard worden indien beide partijen elkaars intensiteit, weerbaarheid en waardigheid respecteren.
4. Deze sparringen vinden plaats tijdens de training of aan het einde van de training
5. De laatste donderdag van de maand wordt de training gewijd aan spartraining (Zie spartraining)

§11 Spartraining

Gecoördineerd en Vrij Vechten wordt als een belangrijk onderdeel van een vechtsport aanzien. Daarom zal de laatste donderdagtraining van elke maand hieraan gewijd worden. Deze is echter niet verplicht om te volgen. Deze voorwaarden voor paragraaf 9 zijn van kracht.

Deze spartraining gaat door op de donderdaglocatie :Lage steenweg 77 1850 Grimbergen

Spartraining ziet er als volgt uit:

Beide groepen, Kickboks – grappling en zwaard worden gescheiden gehouden maar trainen in de zelfde ruimte. Terwijl de ene groep 2 minuten spart rust de andere groep uit. Tijdens de rustmomenten wordt er gevraagd en verwacht de voorgaande sparring te overlopen en te bespreken. Dit in functie van cognitief vechten en het eigen leerproces.

Kickboks en Grappling

Aanvang: 19.30. opwarmen kan vanaf 19.15.

Einde training: 20.30

Zwaard:

Aanvang 19.00 : technische opwarming

20.30 aanvang spartraining: enkel zwaard (met of zonder beukelaar)

20.00: vrij vechten met vrije wapenkeuze. Zij die niet wensen te sparren krijgen de mogelijkheid om door de manuscripten te snuisteren en kunnen dus andere of meer technische oefeningen krijgen. Voor dit laatste (30' vrijvechten met andere types wapens) is voor sommige zaken echter extra beschermmateriaal en training nodig. Om het veilig te laten verlopen zal hiervoor een mini examen voorzien worden. Er kan enkel aan het examen deelgenomen worden na een begeleidingsmoment

(zie onder) Tijdens dit examen zal het volgende bevroegd worden.

- Geef 5 verschillende soorten aanvallen
- Geef 5 verschillende soorten verdedigingen (gemakelijkheidshalve gekoppeld aan het type aanvallen)
- Een slagkracht test
- Een slagcontrole test (het tijdig afremmen van een krachtige slag)
- Een korte sessie vrij sparren.

De verschillende types aanvallen en verdedigingen voor de examens van verschillende types wapens mogen dezelfde zijn. Deze examens mogen ook tegelijkertijd afgenomen worden.

☒ Voorbereiding en begeleiding:

Voor de voorbereiding van het examen en het technisch deel ervan dient een extra begeleidingsmoment gevraagd te worden. Deze uitleg en begeleiding wordt gegeven tijdens de

sparrings trainingen gegeven. Zelfstudie is uiteraard ook mogelijk, maar minstens 1 begeleidingsmoment is noodzakelijk.

§12 Extra trainingen en huistrainingen

1. Huisoefeningen worden aangeraden ter ondersteuning van eigen ontwikkeling. Train veilig en in veilige context. Trainingen en eigen trainingen buiten de reguliere trainingsmomenten zijn niet verzekerd en vallen buiten de verantwoordelijkheid van de lesgever.
2. Beperkt u bij eigen trainingen tot de aangeleerde stof in de trainingen. Bij extra vragen of opmerkingen omtrent de inhoud staat/staan de trainer(s) steeds ter uwer beschikking.
3. Materiaal voor huistrainingen: Er zijn verschillende mogelijkheden om thuis te trainen, schaduwboksen, bokszak training of dummy training, flow-drills of play-drills. Voor meer informatie hierover kan u terecht bij de trainer.

§13 Algemene structuur van Bestuur en Werkgroepen

Voor onderdeel zwaard zijn er naast het algemeen bestuur ook werkgroepen. Deze werkgroepen zijn devolgende:

- Onderzoek
- Evenementen en Symposium
- Interne organisatie en structuur
- Promo
- Trainingen
- Examen

Kickboksen en Grappling valt niet onder deze structuur en staat enkel onder leiding van de Trainer

House rules

Belgian Buckler Symposium

§14 General

6. To participate, you must be registered for the event. This can be done on the website.
7. Participants are bound by, and automatically agree to, the house rules described below.
8. The house rules can be requested at any time and are freely available for everyone to view. If changes occur, members will be informed.
9. The event is insured for all the moments mentioned below. Trainings outside these moments are not insured. Instructors cannot be held responsible for accidents occurring outside the designated training times.
10. The Fitfabriek, Campus Fenix, Ex Cineribus Grimbergen, and Sean Wauters (hereinafter referred to as "The Organization") cannot be held liable for accidents occurring outside the course hours, outside the course context, or during training hours due to irresponsible behavior by participants.

§15 Age Requirements

5. Target age: 14 years and older. Participants under 14 are allowed if their physical and mental maturity is deemed sufficient. This is assessed internally by the instructors.

§16 General Guidelines

22. Be punctual for training.
23. If you are unable to attend, please notify us. Registration fees can only be refunded if cancellation occurs at least 2 days in advance.
24. General health and hygiene are essential. Never train while sick. This is unsafe for both yourself and your fellow members. Inform the trainer/instructor if you are feeling unwell.
25. General safety is paramount: The trainer/instructor ensures this.
26. During training and events organized by or with Ex Cineribus, all participants are insured.
27. The techniques taught are practiced in safe contexts and situations. Outside this context, these techniques can harm third parties against whom they are used. For this reason, we strongly advise against using these techniques outside the course context.
28. Tolerance and respect are key pillars of the fencing school. Respect and tolerate one another. Opinions may differ, but always respect the views of others.
29. Members must take care of borrowed or used materials. If not, these materials must be reimbursed.
30. Using the learned techniques outside training or competition settings may result in exclusion.
31. Ex Cineribus is not liable for damage, theft, or loss of personal belongings before, during, or after training.
32. Complaints or irregularities can be reported to the organization and instructors. These will be resolved as quickly as possible together.
33. Participants are insured for bodily accidents with KBC. Information about the policy can be requested from the organization.
34. Irresponsible, unsafe behavior can lead to exclusion from the event.

35. Any form of drugs, performance-enhancing, or illegal substances is prohibited and can lead to exclusion from training. Smoking on the training site (Fitfabriek or Campus Fenix) is not permitted.

36. Fighting with unsafe or damaged weapons is prohibited. If in doubt, contact the organization.

§17 Registration Costs

Registration for this event costs €50.

This must be paid before participation begins.

Payment can be made to:

IBAN: Be09 7330 7649 6957

Reference: <Name, First Name, BBS, Year of Participation>

§18 Registration

Registration for the symposium can be done via the website:

www.ExCineribusgrimbergen.be → Belgian Buckler Symposium → Registration

§19 General Rules During the Event

10. Always be on time. Training time is limited. Times can be found on the website or in the house rules.

11. Train with a positive attitude, enthusiasm, and enjoyment. Try to follow the training with full attention and focus.

12. Clothing:

a. Wear comfortable, sturdy sportswear. Lightweight fabrics may get damaged during some techniques. Loose clothing can get tangled. Tight-fitting clothing may restrict movement. The organization is not responsible for damaged clothing.

b. Trainings are conducted barefoot. Training barefoot is recommended. In some cases, socks are allowed.

c. Some protective equipment is mandatory and recommended (only for Group 2). This equipment is listed in the “Mandatory and Recommended Materials” list. Participants have 4 weeks to acquire the required training materials after official registration.

d. No dangerous or loose objects.

e. Long hair must be tied back (braid or ponytail, not with a hairband).

f. Do not wear jewelry.

13. General Health, Safety, and Hygiene Are Central:

a. Never train while sick.

b. Personal hygiene is important. Come to training well-groomed.

c. Irresponsible or reckless behavior during training is not allowed and may lead to warnings or exclusion from one or more trainings.

14. Tolerance and mutual respect are essential:

a. Tolerance for differing ideas.

b. Respect and adapt to your partner’s resilience and desired intensity during exercises.

Take care of training equipment.

The organization is not responsible for damage or theft of personal equipment, both during and outside training.

All forms of drugs, performance-enhancing substances, and illegal substances are prohibited and may result in exclusion from training. Smoking during training is not allowed.

Parents may attend training with a maximum of three people simultaneously. A larger number is not feasible due to space constraints. Spectators are requested to sit on designated chairs and must not disturb or interrupt the training.

§20 Sparring

6. Sparring is the practice of applying learned techniques in controlled or free fights. It is encouraged but not mandatory.

7. Sparring may only take place with the correct and mandatory protective equipment (see above), proper technique execution, and the right mindset. Aggressive or unsafe fighting styles are not tolerated and may lead to exclusion from sparring and training. These matters are determined by the trainer and organization.

8. Sparring is only allowed if both parties respect each other's intensity, resilience, and dignity.

§21 Tournament

For tournament participation, please register on the day of the tournament. Participation is free.

Rules can be found on the website:

<https://excineribusgrimbergen.be/belgian-buckler-symposium/tournament-rules.html>

