FRAUEN IM MEDIEVAL COMBAT NACHHALTIG STÄRKEN

ENHANCING MEDIEVAL COMBAT TRAINING FOR WOMEN THROUGH CROSS-BORDER EXCHANGE AND JOB SHADOWING

Funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

VgVK Wien | Erasmus+ KA1 Sport | 2025-1-AT01-KA182-SPO-000297180

Funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

ERASMUS+ KA182-SPO	JUNI 2025 BIS NOVEMBER 2026	13.998,00 EUR BEWILLIGT

WARUM DIESES PROJEKT?

Der Medieval Combat-Sport ist nach wie vor stark männlich geprägt. Für Frauen entstehen sportliche, soziale und organisatorische Hürden - vom Einstieg in den Sport und passender Ausrüstung über fehlende weibliche Vorbilder bis zu Trainingskultur, Wettkampfmöglichkeiten und langfristiger Vereinsbindung. In nicht-urbanen Regionen kommen Erreichbarkeit, Infrastruktur und kleinere Vereinsstrukturen hinzu. Der VgVK Wien wollte deshalb verstehen, welche Trainings-, Vereins- und Rahmenbedingungen Frauen nachhaltig gewinnen, entwickeln und im Sport halten.

UNSER ANSATZ

Lernen durch Beobachtung, gemeinsames Training, Workshops, Turnierbeobachtung, Fachgespräche und direkte Reflexion mit Partnerorganisationen in Deutschland. Die gewonnenen Good Practices wurden jeweils auf ihre Übertragbarkeit in den Wiener Vereinsalltag geprüft.

DIE LERNREISEN

MÜNCHEN
Frauen-Wettkampf, Eventlogistik & Teamdynamik

FLORSTADT
Gender Diversity, Zugang & nicht-urbaner Kontext

OSNABRÜCK
Medieval Combat ⇔ HEMA, Onboarding & Coaching

INGOLSTADT
Differenzierung, SAF & inklusive Trainingspraxis

NÜRNBERG
Training von Frauen, Retention & Leadership

Leitfragen des Projekts

Wie gelingt ein niedrigschwelliger Einstieg? • Wie fördern wir Leistung, Sicherheit und Selbstvertrauen? • Was stärkt Bindung und Zugehörigkeit? • Wie entstehen Wege in Training und Leadership? • Welche Rahmenbedingungen erleichtern Zugang in Stadt und Land? • Welche Vereinsstrukturen schützen und unterstützen?

PROJEKTZIEL

Aus punktueller Frauenförderung sollen übertragbare Good Practices und praxisnahe Handlungsansätze für inklusives, leistungsorientiertes, sicheres und zugängliches Medieval-Combat-Training sowie nachhaltige Vereinsentwicklung entstehen.

Funded by the European Union
Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

DIE WICHTIGSTEN LEARNINGS

Über alle Mobilitäten hinweg hat sich ein gemeinsames Bild verdichtet: Frauenförderung ist keine einzelne Maßnahme, sondern Qualitätsentwicklung von Training, Kultur, Organisation und Zugang.

1. Frauenräume gezielt einsetzen

Women-only-Trainings und Workshops erleichtern besonders am Anfang Fragen, Austausch, Selbstvertrauen und Gespräche über körper- oder ausrüstungsbezogene Themen. Sie öffnen Räume für Einstieg und Vernetzung, sollen aber nicht dauerhaft vom regulären Training trennen.

2. Gender-sensitiv heißt individuell

Gutes Coaching bedeutet nicht „leichteres Training für Frauen". Entscheidend sind klare Erklärungen, strukturierte Progression, individuelle Rückmeldung und dosierte Belastung: fordern, ohne zu überfordern. Das verbessert Lernen und Sicherheit für alle.

3. Zugehörigkeit entscheidet über Retention

Es reicht nicht, dass Frauen „mitmachen dürfen". Sie müssen erleben, dass ihre sportliche Entwicklung gewollt und unterstützt wird. Beginner-Pfade, Mentoring, transparente Erwartungen und konstruktive Feedbackkultur stärken Bindung und Sicherheit.

4. Ausrüstung, Wettkampf & Betreuung sind Strukturfragen

Passende Ausrüstung ist nicht immer verfügbar. Zugang, Anpassungsmöglichkeiten, Wettkampfbetreuung sowie funktionierende Organisation und Logistik sind wichtige Rahmenbedingungen.

5. Vorbilder öffnen Wege in Verantwortung

Trainerinnen, Funktionärinnen und erfahrene Athletinnen machen Entwicklung sichtbar. Fortgeschrittene müssen nicht erst „Elite" sein, bevor sie Verantwortung übernehmen: Trainieren und Leiten sind selbst Lernwege.

6. Safeguarding heißt auch Selbstbestimmung

Klare Ansprechpersonen, transparente Meldewege und respektierte Grenzen schaffen Sicherheit. Auch bei Trainingsintensität, Partner:innenwahl im Training und der Entscheidung zur Wettkampfteilnahme müssen die Grenzen und Entscheidungen der Athlet:innen respektiert werden.

7. Inklusion geht über Geschlecht hinaus

In Ingolstadt zeigte sich, wie Übungen, Kommunikation und Aufgaben an unterschiedliche Erfahrungsniveaus sowie körperliche oder kognitive Voraussetzungen angepasst werden können. Differenzierung ist ein Qualitätsmerkmal professionellen Coachings.

8. Methoden übertragen - nicht kopieren

HEMA und Medieval Combat sind artverwandte Bewegungsarten, aber unterschiedliche Sportarten. Sie unterscheiden sich in Herkunft, Bewegungsformen, Zielen, Regeln, Wettkampflogik und Governance-Strukturen. Methoden können inspirieren, müssen aber an die jeweilige Sportlogik angepasst werden.

9. Zugang ist auch eine Infrastrukturfrage

Trainingsorte müssen nicht nur erreichbar, sondern auch hinsichtlich Privatsphäre geeignet sein. Wo möglich, sollten getrennte Umkleide- bzw. Rückzugsmöglichkeiten für Frauen und Männer vorhanden sein. Fehlen sie, müssen die Gegebenheiten vor dem ersten Training transparent kommuniziert werden - besonders im nicht-urbanen Raum.

10. Frauenförderung verbessert Training für alle

Learnings aus frauenspezifischen Formaten - etwa offenere Feedbackkultur, klarere Kommunikation, Mentoring, Differenzierung und Schutzstrukturen - können in gemischte Trainings übertragen werden und die Qualität des gesamten Vereins erhöhen.

Funded by the European Union
Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Die folgenden Empfehlungen sind als übertragbare Impulse für Medieval-Combat- und verwandte Kampfsportvereine gedacht. Sie können an lokale Strukturen, Ressourcen und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

1. Strukturiertes Onboarding

Neue Athlet:innen nach Zielen, Vorerfahrung, Erwartungen und Unterstützungsbedarf fragen; Einstieg transparent erklären.

2. Niedrigschwellige Progression

Soft-Sword-Training und klar aufgebaute Technikschritte nutzen, bevor Intensität und Komplexität steigen.

3. Mentoring & Peer Support

Neue Frauen gezielt mit erfahrenen Athletinnen bzw. verlässlichen Ansprechpersonen vernetzen.

4. Druck richtig dosieren

Stressreaktionen wahrnehmen und Belastung so steuern, dass Herausforderung zu Lernen führt - nicht zu bloßem „Überleben".

5. Equipment & Wettkampf unterstützen

Wissen zu Passform, Schutz, Anpassungen, Turniervorbereitung und praktischer Betreuung systematisch zugänglich machen.

6. Women-led Formate

Workshops oder Trainings von Frauen für Frauen gezielt als Lern-, Austausch- und Vernetzungsraum einsetzen.

7. Leadership normalisieren

Frauen früh als Trainerinnen, Mentorinnen, Officials und Funktionärinnen sichtbar machen und Verantwortung ermöglichen.

8. Safeguarding & Selbstbestimmung

Ansprechpersonen, Verhaltensstandards und Meldewege sichtbar machen; Grenzen und Entscheidungen der Athlet:innen respektieren.

9. Zugang & lokale Kooperationen

Erreichbarkeit, Umkleide- und Rückzugsmöglichkeiten sowie Privatsphäre mitdenken; Einschränkungen vorab transparent kommunizieren. Lokale Netzwerke und Kooperationen nutzen.

10. Learnings im ganzen Verein verankern

Feedbackkultur, inklusive Methodik und gute Schutzstrukturen bewusst in gemischte Trainings und interne Fortbildungen übertragen.

VIER EBENEN FÜR DEN TRANSFER

TRAINING

Sind Methodik, Kommunikation, Differenzierung und Belastungssteuerung inklusiv gestaltet?

VEREIN

Sind Onboarding, Mentoring, Kultur, Safeguarding und Leadership klar verankert?

UMFELD

Sind Trainingsorte erreichbar, bieten sie ausreichende Privatsphäre und werden räumliche Einschränkungen vorab transparent kommuniziert?

SPORTSTRUKTUR

Sind Wettkämpfe, Equipment, Vernetzung, Sichtbarkeit und Unterstützung zugänglich?

Funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

EUROPÄISCHER MEHRWERT

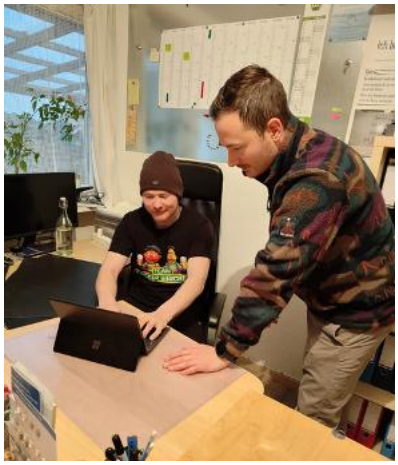
Der grenzüberschreitende Austausch machte unterschiedliche Trainings-, Vereins- und Rahmenbedingungen sichtbar und bot einen geschützten Raum für kritische Reflexion. Die Hostorganisationen brachten komplementäre Stärken ein - von langjährig etablierten Wettkampfveranstaltungen für Frauen und Eventbetreuung über Zugangsstrategien für nicht-urbane Regionen und den interdisziplinären Austausch mit HEMA bis zu inklusivem Coaching und women-led Leadership. Gleichzeitig konnte der VgVK Wien eigene Erfahrungen, etwa zu Prävention und Schutzstrukturen, einbringen. Peer Learning funktionierte damit in beide Richtungen.

PROJEKTFAZIT

Frauenförderung im Medieval Combat ist dann nachhaltig, wenn Zugang, Training, Leistung, Sicherheit, Zugehörigkeit und Verantwortung gemeinsam gedacht werden. Spezifische Frauenformate können wichtige Räume öffnen - langfristige Wirkung entsteht, wenn inklusive Qualität, Selbstbestimmung und praktische Zugänglichkeit im regulären Trainings- und Vereinsalltag verankert sind.

RÜCKFRAGEN & KONTAKT

VgVK Wien – Verein für gerüsteten Vollkontaktkampf Wien
1110 Wien
ZVR 326325891
www.vgvk.at
vorstand@vgvk.at



Fotos © VgVK Wien