Uitrusting Aanbevelingen

Versie 2025

Wil je graag HEMA uitrusting aanschaffen, maar heb je nog vragen wat je het beste kan kopen, en in welke volgorde, dan is dit overzicht voor jou. Dit overzicht is niet bedoeld voor HEMA in het algemeen, dit overzicht is specifiek geschreven voor leden van HKA en aangepast op de manier hoe wij onze training invullen. Begin met de aanschaf van je basisuitrusting, daarmee kan je volledig mee doen met de trainingen. Daarna kan je op je eigen tempo alle aanvullende uitrusting bij elkaar sparen.

Dit is geen volledige lijst, het is onmogelijk om alle producten te noemen die tegenwoordig aangeboden worden voor HEMA. In deze lijst staan de dingen die in de loop der jaren als beste keus naar voren zijn gekomen. Uiteindelijk blijft het iets persoonlijks, en je zult merken dat je na verloop van tijd zelf ontdekt wat voor jou werkt, en wat je nodig hebt.

Veel van onze aanbevelingen verwijzen naar een paar merken en/of winkels. Dit zijn enkel suggesties, En als je iets vergelijkbaars vindt zal dat ook goed zijn. Wij hebben goede ervaringen hiermee, vandaar de aanbeveling.

Belangrijk: Mocht je twijfelen over een aankoop, overleg dit dan met een instructeur. We zijn er om jou te helpen.

Inhoudsopgave

Advies volgorde van aankoop **2**
Uitleg per uitrustingsstuk **3**
Overzicht **7**

Advies volgorde van aankoop

Basis uitrusting

Er zijn maar een paar dingen nodig om de sport goed en veilig te kunnen beoefenen. Deze basisdingen bieden wij te leen aan zodat je direct mee kan doen zonder eerst veel geld uit te moeten geven.
Wij raden echter aan om niet te lang te wachten met de aanschaf van je basisuitrusting. Je zal het altijd blijven gebruiken, en bovendien kunnen er geen nieuwe introducees bij komen als alle leenuitrusting in gebruik is.
Deze basisuitrusting is:

1. Kruisbeschermer (tok)
2. Schermmasker (vaak samen gekocht met achterhoofd beschermer)
3. Keelbeschermer
4. Medium handschoenen
5. Nylon zwaard

Aanvullende uitrusting

Als je de basis hebt aangeschaft heb je de middelen om aan zo goed als alle lessen mee te kunnen doen. Maar als je veilig wilt sparren met nylon, of bepaalde oefeningen wilt kunnen doen met sabel of rapier, zal je toch nog iets meer bescherming nodig hebben.
De aanbevolen aanvullende uitrusting is:

6. Borstplaat
7. Achterhoofd beschermer (vaak samen gekocht met masker)
8. Kniebeschermers
9. Elleboogbeschermers
10. Onderarmbeschermers
11. Schermjas (i.p.v. onderarm- en elleboogbeschermers, of juist met deze geïntegreerd)

Zware uitrusting voor sparren met staal

Als je met staal aan de slag wilt zal je je bescherming daarop moeten aanpassen. Je kan altijd al eerder even voelen hoe een stalen zwaard hanteert, maar als je wilt sparren dan zal je het volgende moeten aanschaffen:

12. Zware handschoenen
13. Jas met onderarm- en elleboogbeschermers (als je deze niet al had)
14. Schermbroek met geintegreerde bovenbeenbescherming/padding
15. Scheenbeschermers
16. Bovenbeen beschermers (i.p.v. schermbroek met geïntegreerde bescherming)
17. Stalen zwaard

Toernooi uitrusting

In toernooien gaat het er soms hard aan toe, daarom raden we aan om zo veel mogelijk bescherming te dragen waar je nog comfortabel in kan vechten.
Overweeg dus naast alle bovenstaande uitrusting ook het volgende:

18. Bovenarm en schouder bescherming
19. Bitje

Uitleg per uitrustingsstuk

Kruisbeschermer (tok)*

Deze kan je in praktisch elke sportzaak vinden en ze zijn niet duur dus het is -zeker voor mannen- aangeraden om zo snel mogelijk een tok te hebben, het liefst al bij je eerste les na je introductie. Zorg dat je niet het slachtoffer wordt van een onbedoelde tok-check.
Let bij de aanschaf van de tok op dat de cup hiervan goed rondom sluitend is en geen grote ventilatie- openingen heeft, anders biedt het geen bescherming tegen een steek.
* Een tok kunnen wij i.v.m. hygiëne niet te leen aanbieden.

Schermmasker

Er is veel keuze in de maskers die geschikt zijn voor HEMA. Bekende merken zijn Allstar, Uhlmann, Absolute Force, Gajardoni en PBT.
Maskers die eigenlijk bedoeld zijn voor schermen hebben soms extra stukken elektrisch geleidend materiaal erin verwerkt, dit is voor HEMA uiteraard niet nodig. Epee maskers hebben dit niet, en zijn daardoor net iets goedkoper.
Het masker is je meest belangrijke uitrustingsstuk, neem dus goed de tijd om je te oriënteren en pas altijd een masker voordat je deze koopt. Als je twijfelt vraag het gerust aan een van onze instructeurs.

Keelbeschermer

Er bestaat altijd een kans dat de punt van het zwaard van je tegenstander onder de bib van je masker schiet en je keel raakt. Daarom wordt er onder het masker een keelbeschermer gedragen. Er zijn keelbeschermers met en zonder flappen om je sleutelbenen te beschermen. Zonder schermjas is een keelbeschermer met sleutelbeen bescherming fijner, maar onder een schermjas kunnen deze beschermstukken de bewegingsvrijheid van je schouders in de weg zitten.
De meest voorkomende beschermer met sleutelbeenbescherming is van PBT, voor onder je schermjas raden wij de Arcem Light Gorget aan.
PBT Throat Protector:
https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/throat-protector/
Arcem Light Gorget:
https://www.blackarmoury.com/en/for-rapier/764-25852-arcem-light-gorget.html

Handschoenen, licht

Lichte handschoenen zijn alle handschoenen zonder harde bescherming van de vingers, ze zijn enkel voorzien van padding die een klap wat zachter kan maken. In het begin zal je vooral trainen met nylon zwaarden en weinig bescherming, en zal je nog niet direct sparren. Hierbij ga je lang niet op volle kracht, dus zijn lichte handschoenen voldoende. Maar als je wilt sparren met nylon zijn deze handschoenen al te licht.
Sparring gloves light:
https://woo.zwaardenvolk.nl/en/webshop/hema-training-en-default-category-en-default-category-en/protection-en/arms-en/sparring-gloves-light/

Handschoenen, medium

Als je veilig wilt sparren met nylon dan raden wij handschoenen aan met harde bescherming voor de vingers en op zijn minst dikke padding voor de rest van de hand. Wij raden aan om medium handschoenen te kopen met een lange pols zodat ook meteen je onderarm beschermd is. Deze handschoenen bieden absoluut niet voldoende bescherming voor sparren met staal, maar zijn wel een heel stuk goedkoper en toegankelijker dan deze zware handschoenen. De meest bekende medium handschoenen zijn wel de Red Dragon sparring gloves, maar als je lange handschoenen wilt dan kan je beter kiezen voor de lange carbon gloves van Black Armory.
Red Dragon:
https://woo.zwaardenvolk.nl/en/webshop/hema-training-en-default-category-en-default-category-en/protection-en/arms-en/red-dragon-sparring-gloves/
Black Armory gloves:
https://woo.zwaardenvolk.nl/en/webshop/hema-training-en-default-category-en-default-category-en/protection-en/arms-en/carbon-gloves-long/

Handschoenen, zwaar

Zodra je van plan bent om met staal te gaan sparren raden wij aan om zware handschoenen aan te schaffen. Let hierbij goed op dat je handschoenen werken in combinatie met het zwaard dat je gebruikt. Handschoenen die geschikt zijn voor langzwaard kunnen bijvoorbeeld niet passen in een sabel of beukelaar.
Voor zwaar gebruik kan je het beste kiezen voor mitten (lobster) of hoef (split-lobster) handschoenen. Bij disciplines die meer handbescherming bieden en meer bewegingsvrijheid nodig hebben in de vingers kan je ook 5-vingerige handschoenen gebruiken. Het vaakst worden Sparring Gloves en SPES Heavies gebruikt.
Sparring Gloves: https://sparringglove.com/portfolio/mittens-fechtschule-gdansk/
SPES Heavy: https://histfenc.eu/en/home/37-1092-rekawice-ciezkie-lobster.html
HF Armory Black Knight:
https://hf-armory.com/en/shop/protectors/hand-protection/fencing-gloves-black-knight/
Thokk handschoenen: (qua bescherming meer te typeren als zware medium handschoenen)
https://blackfencer.com/en/199-7316-weaponmaster-gauntlets-pro.html

Achterhoofd beschermer

Je kan het beste een achterhoofd beschermer kopen op hetzelfde moment dat je een masker koopt, zodat je zeker weet dat deze goed op elkaar passen. Je kan echter ook veilig trainen zonder deze kap, zolang je tegenstander maar rekening houdt daarmee. De beste keuze hierin is de Unity Mask Overlay van SPES.
SPES Unity Mask Overlay: https://histfenc.eu/en/home/144-unity-mask-overlay-ng-800n.html

Borstplaat

Een kunststof borstplaat biedt extra bescherming tegen steken. Voor sommige wapen disciplines zoals rapier is het verplicht om een borstplaat te dragen. Vooral voor dames raden wij het aan om niet te lang te wachten met het kopen van een borstplaat.
Borstplaten zijn beschikbaar voor mannen en vrouwen, met of zonder verlengstuk voor de buik. Voor normaal gebruik raden wij de borstplaat zonder verlengstuk aan, voor disciplines die veel gebruik maken van steken kan de extra bescherming van het verlengstuk fijn zijn.
PBT chest protectors: https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/

Schermjas

De SPES AP is veruit de meest gebruikte schermjas. Het biedt voldoende bescherming zelfs bij langzwaard, en tegelijkertijd houdt je ruime mobiliteit. De AP PLUS is de nieuwe generatie van deze jas met lusjes voor het bevestigen van SPES harde bescherming op je armen.
SPES AP Plus Jacket: https://histfenc.eu/en/men/200-11501-kurtka-do-hema-ap-plus-350n

Schermbroek

Ook bij de schermbroek kom je al snel uit op SPES. De SPES Locust is het meest populair. De SPES Light is praktisch hetzelfde als de Locust, maar zonder de padding, wat misschien fijn kan zijn om je warmte makkelijker kwijt te raken. De Spes Hussar wordt vaak gezien als onnodig zwaar uitgevoerd.
SPES Locust: https://histfenc.eu/en/men/78-6001-locust-hema-pants-350n

Bovenbeen beschermers

Voor sommigen kan het moeilijk zijn om een goed passende schermbroek te vinden. In dit geval kan je ook losse bovenbeen bescherming dragen. Dit kan in de vorm van harde overlays, of een vecht rok.
Black Armory Hip & Thigh overlay:
https://www.blackarmoury.com/en/groin/562-hip-thigh-shell-overlay-combat-dohema-3664419000500.html
SPES Padded Skirt:
https://histfenc.eu/en/men/65-hema-padded-skirt-ng-800n-5900580972627.html

Losse knie- en scheenbeschermers

Er bestaat speciaal voor HEMA gemaakte onderbeenbescherming, maar deze is niet persé nodig. Voor je knieën en ellebogen kan je eventueel ook skate bescherming gebruiken, tot je je jas en broek hebt aangeschaft. Voor je schenen zijn hockey scheenbeschermers zeer geschikt, voetbal scheenbeschermers komen vaak niet ver genoeg rond de zijkant van je scheen. Let op dat de dingen die je koopt wel goed op elkaar passen. Knie- en scheenbeschermers kunnen elkaar soms in de weg zitten.
Er is een model ‘stratenmakers’ kniebeschermers die ook door veel wordt aangeraden.
Knee Pro Ultra Flex III:
https://nl.jbtools.com/sellstrom-s96111-k-p-industries-knee-pro-ultra-flex-iii-knee-pads-black
Red Dragon knee and shin protector:
https://woo.zwaardenvolk.nl/en/webshop/hema-training-en-default-category-en-default-category-en/protection-en/legs-en/knee-and-shinprotectors-red-dragon-2/

Losse onderarm- en elleboogbeschermers

Zolang je nog geen schermjas hebt hoeft je nog geen dure, speciaal voor HEMA gemaakte harde bescherming te kopen. Hiermee kan je beter wachten tot je de kleding hebt waarmee het samen moet passen. Ook hier geld het advies dat je eventueel ook skate bescherming kan gebruiken. Voor je onderarmen zijn je medium handschoenen waarschijnlijk toereikend. Je kan ook de lichte onderarm overlays gebruiken van SPES, deze zijn te combineren met hun shell elbow overlays.
SPES Light Forearm Overlays: https://histfenc.eu/en/speslab/100-light-forearm-overlays.html

Geïntegreerde harde bescherming (onder-, bovenarm en schouders)

Als je een schermjas of -broek van SPES koopt kan je net zo goed een beetje meer uitgeven en meteen de NG of PRO versie kopen. De NG heeft lusjes voor de bevestiging van harde beschermplaten, de PRO heeft deze lusjes ook en komt inclusief deze bescherming. Deze PRO bescherming van SPES is ook los verkrijgbaar. voor extra bescherming kan je zelfs vleugels aan je knie- of elleboogbeschermers monteren voor het beschermen van de binnenkant.
SPES PRO forarms and elbows:
https://histfenc.eu/en/men/98-pro-set-forearms-and-elbows.html
SPES PRO shoulder and upper arms:
https://histfenc.eu/en/men/97-pro-set-shoulders-and-upper-arms.html
SPES Shell Knee Overlays:
https://histfenc.eu/en/men/88-shell-knee-overlays.html

Bitje

Tenslotte nog een bitje. Bij deelname aan toernooien kan het er hard aan toe gaan. De kans is zeer klein, maar niet nul, dat je masker zo'n harde klap krijgt dat deze indeukt en je gebit wordt geraakt. Voor deze uitzonderlijke situatie raden wij aan een sportbitje te dragen.

Nylon zwaard (BlackFencer)

Bij HKA wordt veel getraind met nylon zwaarden, deze zijn immers veiliger en stukken goedkoper dan stalen zwaarden. Hierdoor ligt de drempel lager om eens een andere voor jou nog nieuwe wapen discipline te proberen. Wij bestellen de nylon zwaarden bij BlackFencer, dit doen we een aantal keer per jaar in groepsverband zodat de verzendkosten kunnen worden gedeeld. Wanneer het zo ver is wordt er weer een bericht in de groepsapp geplaatst
BlackFencer heeft veel keuze in nylon zwaarden, om de keuze wat makkelijker te maken staan hieronder de modellen van onze leenzwaarden:

Eenhandig zwaard:	Arming Sword V4
Langzwaard:	Longsword Light V4
Sabel:	1796 Infantry Sabre (meest gangbaar)

BlackFencer: https://blackfencer.com/

Scherm floret

Floretten zijn de budget en lichte optie voor het rapier. Wij gebruiken voor de meeste oefeningen het floret en niet meteen een rapier omdat deze vrij zwaar zijn, zeker voor beginners. Voorheen gebruikten we nylon rapieren van BlackFencer maar door de open guard en het relatief stijve blad was het risico op handblessures hoog.
Het is vrij makkelijk om aan een floret te komen, ook 2e hands op bijvoorbeeld marktplaats. Toch zullen wij niet aanbevelen om een floret te kopen, je kunt beter je geld besparen en meteen een stalen rapier voor jezelf kopen.

Stalen zwaard

Het kopen van je eerste stalen zwaard is voor veel beoefenaars van HEMA een grote stap en dit zwaard is dan ook een gekoesterd bezit. De afgelopen jaren zijn er veel nieuwe merken en soorten zwaarden op de markt gekomen die speciaal gemaakt zijn voor HEMA. Dit maakt de keus voor welk zwaard je als eerste koopt, alleen maar lastiger. Zeker voor de aankoop van je eerste stalen zwaard raden we je daarom ook sterk aan om dit te overleggen met een van de instructeurs.
Wat voor een soort stalen zwaard je koopt, is natuurlijk ook afhankelijk van welk wapendiscipline je beoefent. Veel mensen die voor het eerst een langzwaard kopen, kopen meestal een van het merk Regenyei. Dit merk is ook veel te koop in de fysieke winkel van Zwaard & Volk. Daarnaast hebben wij als club ook goede ervaringen met (alle) zwaarden van Sigi Forge en ook veel zwaarden van Kvetun.
Zwaard & Volk: https://www.zwaardenvolk.nl/
Regenyei: https://regenyei.com/
Sigi Forge: https://sigiforge.com/
Kvetun: https://kvetun-armoury.com/

Overzicht

Op de volgende bladzijde vind je een tabel met een overzicht van de beschermende uitrusting voor elke wapendiscipline die wij binnen de vereniging oefenen. De tabel is geschreven voor mensen die gaan sparren. Voor oefeningen in de les kan minder uitrusting nodig zijn. Het is aan de instructeur die de les geeft om dit aan te geven.

Legenda:

X = Verplicht
Deze uitrusting is ten alle tijden verplicht om te dragen. Als je dit niet draagt riskeer je ernstig letsel, dus een instructeur kan jou verbieden om door te gaan met de training.

A = Aanbevolen
Deze uitrusting wordt door ons sterk aanbevolen om te dragen. Het is niet verplicht, maar het is onverstandig om deze niet te gebruiken.

+ = Extra
Deze uitrusting raden wij aan om te gebruiken voor extra bescherming.

🚫 **= Niet toegestaan**
Deze uitrusting biedt onvoldoende bescherming, gebruik hiervan voor de aangegeven toepassing is daarom niet toegestaan. Het dragen van zwaardere bescherming is verplicht.

Overzichtstabel

L = Langzwaard ZB = Zwaard & Beukelaar
S = Sabel R = Rapier

	Nylon				Staal			
Beschermende uitrusting	**L**	**S**	**ZB**	**R[1]**	**L**	**S**	**ZB**	**R**
* Schermmasker	X	X	X	X	X	X	X	X
* Kruisbeschermer (tok)[2]	X	X	X	X	X	X	X	X
* Keelbeschermer	X	X	X	X	X	X	X	X
Handschoenen, licht[3]	🚫	🚫	🚫	🚫	🚫	🚫	🚫	🚫
* Handschoenen, medium	X	X	X	X	🚫	X	🚫	X
Handschoenen, zwaar					X	A	X	
Achterhoofd beschermer	A	A	A	+	X	A	X	+
Borstplaat	A	+	A	X	A	A	A	X
Schermjas, 350N	+	+	+	X	X	X	X	X
Schermjas, 800N				A	A	A	A	A
Schermbroek					A	A	A	A
Bovenbeen beschermers[4]					A	A	+	
Kniebeschermers	+	X	+		X	X	X	
Scheenbeschermers					A	A	+	
Onderarmbeschermers[5]	+	+	+		A	A	A	
Elleboogbeschermers	A	A	A		X	X	X	
Bovenarm beschermers					A	+	+	
Schouder beschermers					A	+	+	
Bitje					+	+	+	

* = Basisuitrusting. Wij raden aan om dit als eerste aan te schaffen.
[1] = Lichte rapier trainingen worden niet gedaan met nylon maar met scherm floretten.
[2] = Een kruisbeschermer is verplicht, maar hierop wordt niet gecontroleerd. Niet dragen van een kruisbeschermer is op eigen risico.
[3] = Lichte handschoenen kunnen gebruikt worden tijdens lessen, maar bieden nagenoeg geen bescherming. Daarom zijn ze niet toegestaan tijdens het sparren.
[4] = Bovenbeen beschermers zijn optioneel bij het dragen van een schermbroek.
[5] = Onderarmbeschermers mogen ook zijn geïntegreerd met de handschoen. En zijn optioneel bij het dragen van een schermjas.