

Dortmunder Offenes Sparring



Taekwondo Team Kocer e.V.

Referent: Balco Praeffke

Ansprechpartner: Katja Schamrin

03.
September
2022

13:00 bis 18:00

Anschließend
gemeinsames
Essen

Kosten

15 € (inkl. Verpflegung
und Pizza)

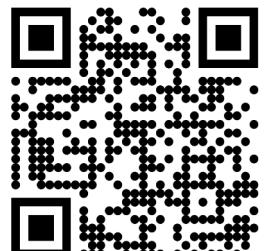
Die ersten 20 Teilnehmer
erhalten ein Geschenk!

Sporthalle der
Martin-
Luther King
Gesamtschule
Fine-Frau 52-58
44149 Dortmund

Teilnehmerbe-
dingungen und mehr
Infos unter
www.tinyurl.com/hapkidosparring

Veranstaltung findet
aufgrund der Corona-
Krise unter Vorbehalt
statt!

Anmeldung
unter



Dortmunder Offenes Sparring



Für Anfänger und Kampferfahrene

Wolltest Du schon immer mal Kämpfen üben, aber hattest nie die Möglichkeit, in einem geschütztem Umfeld Erfahrungen zu sammeln? Du hast bereits Erfahrungen mit Kämpfen, kannst aber nicht genug kriegen? Dann bist Du hier genau richtig!

Beim **Dortmunder Offenem Sparring** steht vor allem das **freie Kämpfen** im Vordergrund. Gekämpft wird z.B. nach 3 verschiedenen Regelwerken, die sich an den NWHV Kampfregeln, den Bodenkampfregeln aus dem BJJ und den MMA Regeln orientieren. Wichtig: Alles wird im Leichtkontakt geübt, wir wollen ja lange trainieren. Dazu gehört auch, dass ihr Schutzausrüstung wie Tief- und Zahnschutz, sowie Hand- und Fußschoner selbst mitbringt. Helm und Schienbeinschoner sind freiwillig. Zudem eignet sich ein Anzug/Dobok optimal für das Sparring. Mehr zu den Regeln findet ihr auf der folgenden Seite.

Der Lehrgang beginnt um **13 Uhr**. Nach einem kurzen gemeinsamen Aufwärmen beginnt das Sparring. Während des Sparrings läuft eine Uhr, um die Rundenzeiten zu simulieren.

Nach einer kleinen Mittagspause, in der wir Snacks und Getränke zur Verfügung stellen, geht der Lehrgang bis **18 Uhr** weiter.

Nach dem Gekämpfe wird zur Feier des Tages zum gemeinsamen **Pizzaessen** in der Halle eingeladen.

Hoffentlich bis dahin,
Euer Hapkido Team im Taekwondo Team Kocer e.V.



Die Teilnehmer nehmen an der Veranstaltung „Sportgesund“ teil. Die Teilnehmer beachten in allen Fällen den Anweisungen des Veranstalters und des Ausrichters. Bei Nichtbeachtung kann diese zum Ausschluss aus der Sportveranstaltung führen. Der Ausrichter und Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden sowie Rückerstattung bei Nichtteilnahme. Mit der Teilnahme an Veranstaltungen des Vereins erklärt sich der Teilnehmer mit der Veröffentlichung von Bilddokumenten im Internet und sonstigen öffentlichen Medien einverstanden.

Dortmunder Offenes Sparring



Regelwerke

Generelle Verbote

- Jegliches Angreifen der Augen
- Beißen, Anspucken
- Haare, Ohren, Nase, Schlüsselbein ziehen
- Kratzen, Kneifen oder Verdrehen der Haut
- Einhaken der Finger (z.B. in Mundwinkel)
- Einführung der Finger in Körperöffnungen/ Verletzungen
- Griffe an kleine Gelenke (z.B. Finger)
- Unsportliche Vorgehensweise
- Kämpfen außerhalb vom Leichtkontakt

Grappling-Fouls (nach Regelwerk der IBJJF, vereinfacht)

- Schläge/Tritte jeder Art
- Nicht unterbrechen nach abschlagen
- Unkontrollierte Bewegungen, insbesondere mit Krafteinsatz
- Nicht vorher trainierte Techniken (vorher „trocken“ üben!)
- Slams (Wurf eines „hängenden“ Gegners)
- Genickhebel/Kopf zusammendrücken ohne zu Würgen
- Das Werfen des Gegners auf Kopf oder Nacken
- Hebel, die Knie verdrehen (z.B. heel hook)

Kickboxen-Fouls (nach Regelwerk des NWHV)

- Gleichzeitiges Fassen und Schlagen/Treten
- Ellbogen- und Kniestöße
- Nerven- und Hebeltechniken
- Würgetechniken
- Zubodenreißen, Werfen durch Hebeln, reine Handwürfe oder Fegetechniken von vorne gegen die Beine
- Weiterkämpfen, falls ein Kämpfer auf dem Boden liegt
- Angriffe unter der Gürtellinie
- Angriff zum Hals
- Angriff zu den Fingern, Haaren, Zehen oder dem Genitalbereich

Mixed-Fouls (nach „Unified Rules of MMA“)

- Kopfstöße und Tiefschläge
- Treffer auf Hinterkopf oder Wirbelsäule
- Treffer auf den Hals
- Abdrücken der Luftröhre
- Nach unten gerichtete Schläge mit der Spitze des Ellbogens
- Festhalten der Kleidung des Gegners
- Das Werfen des Gegners auf Kopf oder Nacken
- Tritte auf den Kopf eines am Boden liegenden Gegners
- Das Kneien auf dem Kopf eines am Boden liegenden Gegners
- Stampfen auf einen Gegner

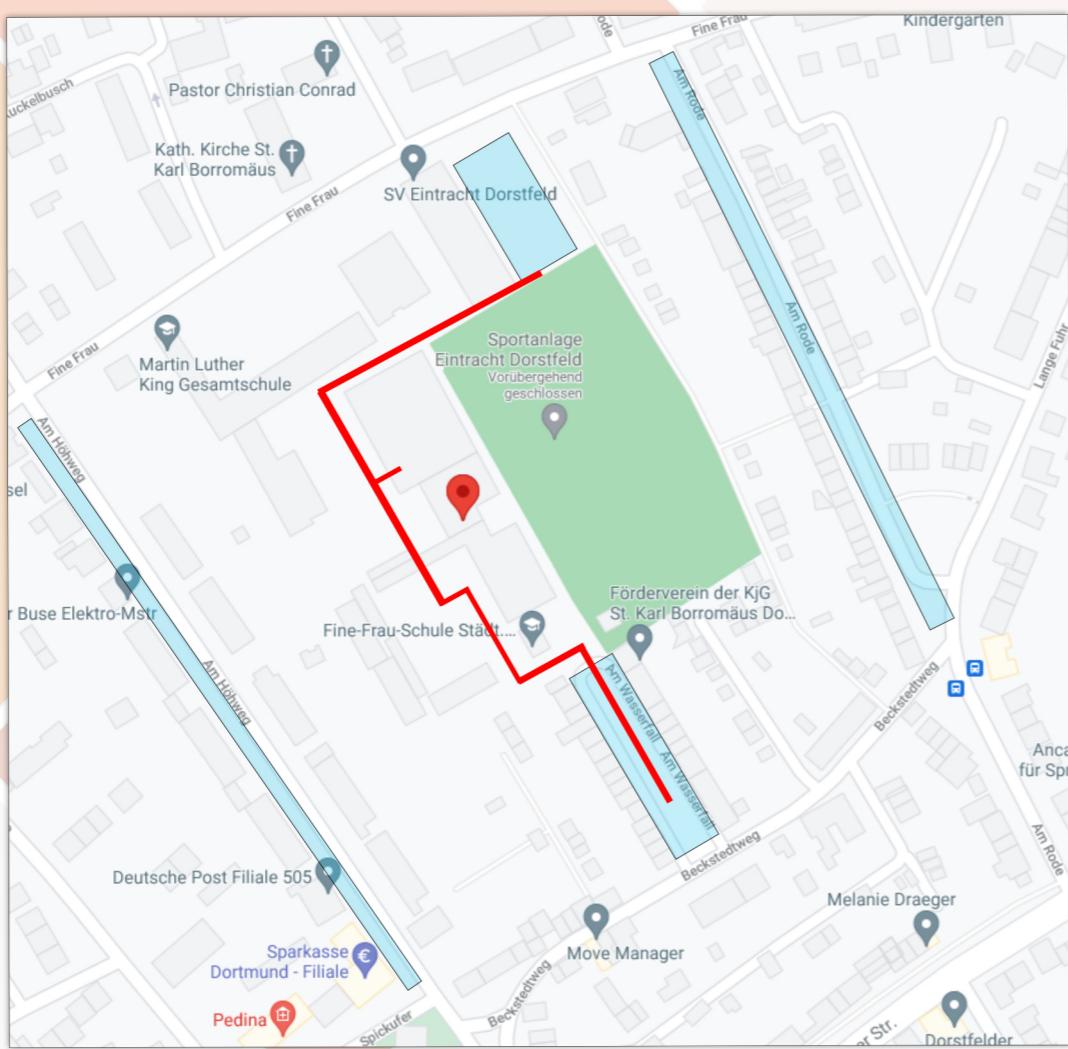
Dortmunder Offenes Sparring



Wegbeschreibung

— Fußweg

■ Mögliche Parkgelegenheit



Dortmunder Offenes Sparring



Einverständniserklärung für Ü18

Hiermit erlaube ich meinem Kind (Vor- und Zuname), _____

geboren am _____ an dem „Dortmunder Offenem Sparring“ am 03.09.2022 in Dortmund teilzunehmen.

Ich habe von allen direkt zur Veranstaltung gehörenden Programmpunkten Kenntnis erhalten und bin mit ihnen einverstanden. Auch kann es dazugehören, dass sich die Kinder im Rahmen der Veranstaltung in kleinen Gruppen ohne Betreuung bewegen.

Mein Kind ist gesund / muss Medikamente nehmen. Wenn Medikamente erforderlich, sind das die folgenden: _____

Hiermit bestätige ich, dass mein Kind bei allen Aktivitäten, die zu der o. g. Veranstaltung gehören, bei mir/uns Kranken-, Unfall- und haftpflichtversichert ist.

Über folgende Nummer können die Erziehungsberechtigten kontaktiert werden (mindestens eine Nummer angeben!):

Festnetz: _____

Mobilfunk: _____

Ort, Datum

Unterschrift des Erziehungsberechtigten