

Dortmunder

Offenes Sparring



Ausrichter

Taekwondo Team Kocer e.V.

Veranstalter

Katja Schamrin

Kosten

10 €

Lehrgangsgebühren
inkl. Verpflegung

Mitzubringen

Hand- & Fußschoner
Zahn- & Tiefschutz
(optional Helm &
Schienbein-
schoner)

Wann?

26. Februar 2022
13:00 bis 18:00 Uhr

Anschließend
gemeinsames Essen

Teilnahme- Bedingungen

Ab 15 Jahren
2G+

Online Anmeldung
(s. oben)

Online - Anmeldung unter:

www.tinyurl.com/hapkidosparring

Die ersten 20 Anmeldungen
bekommen eine Überraschung!



Wo?

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

Veranstaltung findet
aufgrund der Corona-Krise
unter Vorbehalt statt.

Dortmunder

Offenes Sparring



Liebe Sportfreunde,

im Februar 2022 findet zum zweiten Mal das „Dortmunder offenes Sparring“ statt. Auch jetzt steht vor allem das freie Kämpfen im Vordergrund. Es wird über die ganze Zeit auf drei verschiedenen Mattenflächen mit jeweils verschiedenen Regelwerken nach Belieben trainiert. Die Regelwerke orientieren sich an den NWHV Kampfregeln, den Bodenkampfregeln aus dem BJJ und den MMA Regeln. 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 Aufwärmten 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. Im Anschluss bieten wir als Abendessen in der Halle Pizza an.

Mit sportlichen Grüßen

Eure Hapkido-Gruppe 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



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

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 Knie auf dem Kopf eines am Boden liegenden Gegners
- Stampfen auf einen Gegner

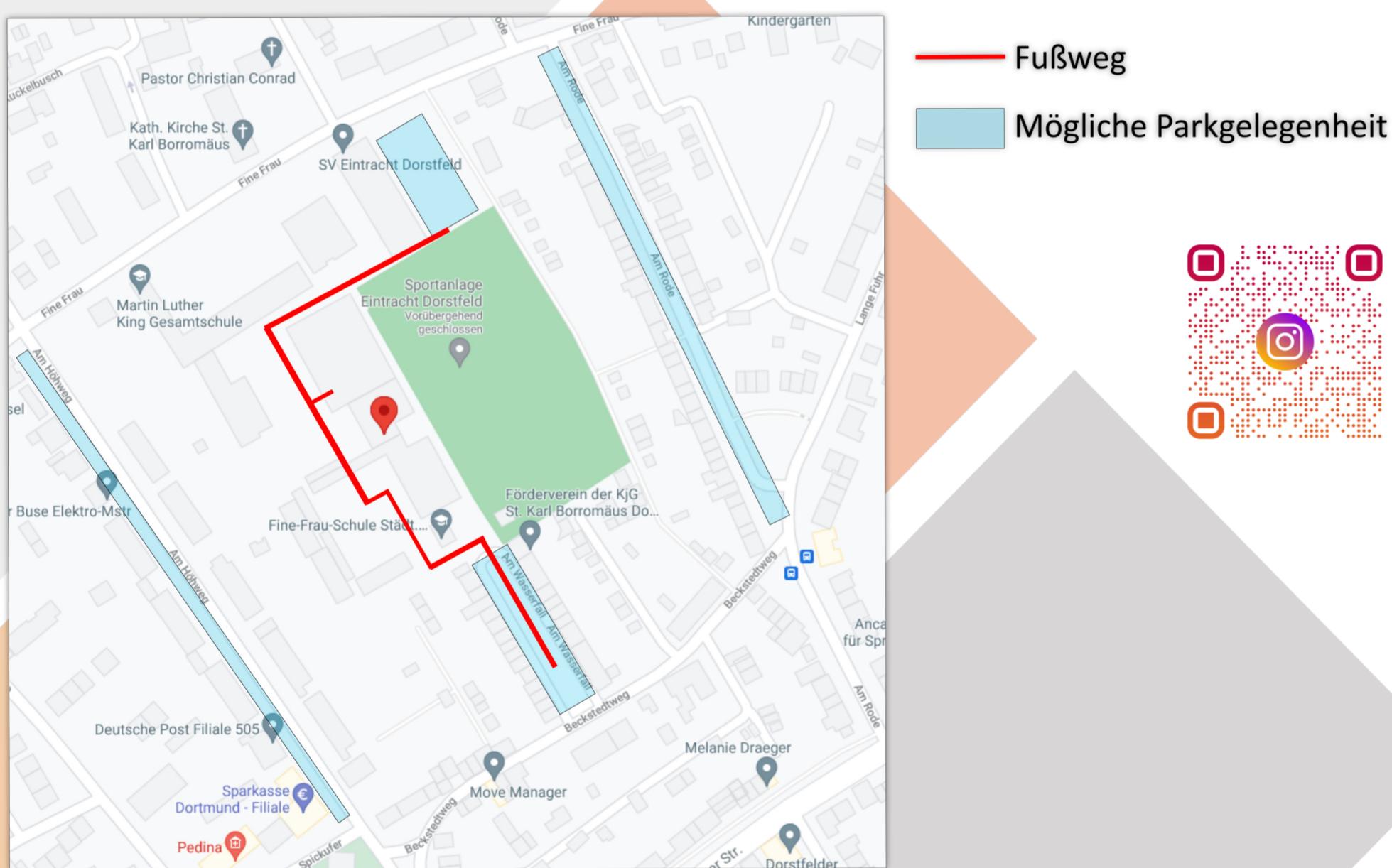
Grappling-Fouls (nach Regelwerk der IBJJF, vereinfacht)

- 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

Dortmunder Offenes Sparring



Hinweis aufgrund der aktuellen Corona-Lage:

Alle Teilnehmer müssen folgenden Nachweise erbringen:

1. Einen negativen Schnelltest (nicht älter als 24 h, bestätigt durch ein genehmigtes Testzentrum)
2. Einen Nachweis über einen vollständigen Impfschutz oder einen Nachweis über eine überstandene Corona-Infektion in den letzten 6 Monaten

Dortmunder Offenes Sparring



Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten

Hiermit gestatte ich meinem Sohn / meiner Tochter _____ (Vor- und Zuname) am 26.02.2022 die Teilnahme an der nachstehenden Veranstaltung „Dortmunder Offenes Sparring“ in Dortmund.

Ich habe von allen direkt zur Veranstaltung gehörenden Programmpunkten Kenntnis erhalten und bin mit ihnen einverstanden.

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

(Ort, Datum) (Unterschrift Erziehungsberechtigter)