



NIEDERSÄCHSISCHER KICK-BOX VERBAND E.V.

Mitglied in der WAKO-Deutschland e.V.

Mitglied in der World Association of Kickboxing Organization (WAKO)



Geschäftsstelle: NSKBV e.V., Philipp-de-Haas Straße 35, 26125 Oldenburg, Tel.: +49 171 460 3556

Verbandsoffenes Sparringtreffen Kickboxen

Das verbandsoffene Sparringtreffen soll Kickboxerinnen und Kickboxern aus ganz Niedersachsen – unabhängig von Verband, Verein oder Stilrichtung – die Möglichkeit geben, sich in freundschaftlicher Atmosphäre sportlich auszutauschen, voneinander zu lernen und den Zusammenhalt in der niedersächsischen Kickbox-Community zu stärken.

Es dient **nicht** der Wettkampfvorbereitung allein, sondern soll ein gemeinsames, technisch orientiertes Training mit anschließendem Sparring sein, das alle Leistungsniveaus anspricht.

Ausrichtung und Organisation

Veranstalter / Organisator: Niedersächsischer Kick-Box Verband (NSKBV)

Ausrichtender Verein: Martial Arts Dojo e.V.

Teilnahmeberechtigung: Offen für alle Kickboxer*innen – unabhängig von Verband oder Stilrichtung
(z. B. Pointfighting, Leichtkontakt, Vollkontakt, K1, Kick-Light)

Teilnahmegebühr: Keine – das Treffen ist **kostenlos**

Versicherung / Haftung: Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Datum: **Sonntag, 16. August 2026**

Zeit: **13:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum für Technik und Gestaltung (BZTG)
Straßburger Straße 2, 26123 Oldenburg,
350 m vom ZOB/Hauptbahnhof (5 Min. Fußweg)



NIEDERSÄCHSISCHER KICK-BOX VERBAND E.V.

Mitglied in der WAKO-Deutschland e.V.

Mitglied in der World Association of Kickboxing Organization (WAKO)



Geschäftsstelle: NSKBV e.V., Philipp-de-Haas Straße 35, 26125 Oldenburg, Tel.: +49 171 460 3556

Ablaufplan (ca. 2 Stunden)

<u>Zeit</u>	<u>Programmpunkt</u>	<u>Inhalt</u>
13:00 – 13:25	Aufwärmen & Mobilisation	Lockeres gemeinsames Warm-Up, Koordination, Partnerübungen
13:25 – 13:50	Techniktraining / Drills	Vom Ausrichterverein organisiert: Technikschnitpunkt
14:00 – 15:00	Freundschaftliches Sparring	Ev. in Leistungsgruppen, Disziplinen und Gewichtsklassen eingeteilt; moderiert und beaufsichtigt (15 x 3 Min., 1 Min. Pause, Pausen aber nach eigenem Ermessen)
15:00 – 15:20	Cool-Down & Verabschiedung	Gemeinsames Abgrüßen, ggf. kurze Feedbackrunde

Ziele des Sparringtreffens

- Förderung der sportlichen Freundschaft und Vernetzung zwischen Vereinen
- Erfahrungsaustausch über Disziplingrenzen hinweg
- Praxisnahe Weiterentwicklung der eigenen Technik
- Förderung des Fair Plays und gegenseitigen Respekts
- Nachwuchsförderung (auch für Einsteiger geeignet)

Rahmenbedingungen

- **Schutzausrüstung:**
Vollständige, disziplinspezifische Schutzausrüstung ist Pflicht (Zahnschutz, Tiefschutz, Kopfschutz, Schienbeinschutz, Handschuhe etc.)
- **Sicherheitsregeln:**
 - Kein Vollkontakt außerhalb der vereinbarten Disziplinen
 - Sparring unter Aufsicht erfahrener Trainer*innen
 - Fairness, Rücksicht und Spaß stehen im Vordergrund
- **Betreuung:**
Je teilnehmender Verein sollte mindestens eine *Trainerin* oder Betreuer*in anwesend sein und Kühlpacks dabei haben.



NIEDERSÄCHSISCHER KICK-BOX VERBAND E.V.

Mitglied in der WAKO-Deutschland e.V.

Mitglied in der World Association of Kickboxing Organization (WAKO)



Geschäftsstelle: NSKBV e.V., Philipp-de-Haas Straße 35, 26125 Oldenburg, Tel.: +49 171 460 3556

Anmeldung

- **Anmeldung:**
Formlos per E-Mail an geschaeftsstelle@madojo.de
(Verein, Disziplinen, Alter ca., Anzahl Trainer und Aktive)

Dokumentation & Öffentlichkeitsarbeit

- Der NSKBV kann die Treffen medial begleiten (Fotos, Social Media, Website)
- Ziel: Präsentation des niedersächsischen Kickboxsports als offenes, faires und dynamisches Netzwerk

Mit sportlichen Grüßen

NSKBV

Geschäftsstelle