



# 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, 1. Februar 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	<b>Aufwärmen &amp; Mobilisation</b>	Lockeres gemeinsames Warm-Up, Koordination, Partnerübungen
13:25 – 13:50	<b>Techniktraining / Drills</b>	Vom Ausrichterverein organisiert: Technikschwerpunkt (Hardwig Tomic, Budo Nüttermoor und René Beertema, Budocentrum Chikara)
14:00 – 15:00	<b>Freundschaftliches Sparring</b>	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	<b>Cool-Down &amp; Verabschiedung</b>	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.



# 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](mailto: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