

# Freies Sparring

„Brutal, gefährlich und nur für harte Typen!“ - eines der gängigsten Vorurteile, welches dem Sparring nachgesagt wird. Der schlechte Ruf geht dahin zurück, dass heranführendes Sparring (wie es bei uns im Yawara gemacht wird) mit „lass mal einfach gegeneinander kämpfen“ gleichgesetzt wird. So stehen unerfahrene Sportler oft fortgeschrittenen gegenüber, kämpfen dabei ohne Kontrolle und Rücksicht wild gegeneinander. Das Ergebnis sind dann schlechte Erfahrungen, Verletzungen und Angst vor dem Sparring, weil einerseits kein Rahmen und keine Regeln eingehalten wurden und andererseits man den Gegner einfach nur irgendwie k.o. schlagen wollte – aber nicht bei uns!

## Von der Theorie in die Praxis

Bei uns geht es um das Umsetzen der Theorie und Techniken in reelleren Kampfsituationen, bei der nur wenig Kraft genutzt werden soll. Dabei gibt der Trainer vor, was in welcher Sparringsrunde erlaubt ist oder welche Aufgaben gelöst werden sollen. Der hausinterne Sparringskodex sichert hierbei ab, dass u.a. mit angemessenem Krafteinsatz, fair, kontrolliert und rücksichtsvoll geübt wird.

## Welche Sparten dürfen teilnehmen?

Prinzipiell dürfen alle Sparten teilnehmen und sich im Sparring ausprobieren. Kämpfe im Stand, auf dem Boden, Wurftechniken oder auch Techniken der Selbstverteidigung können hier geübt werden.

## Teilnahme

An jedem ersten Donnerstag im Monat darf zur Probe teilgenommen werden (gilt für Mitglieder des Yawara). Der Übungsleiter gibt nach der Stunde ein kurzes Feedback, ob eine dauerhafte Teilnahme Sinn macht oder diese noch zu früh kommt.

## Voraussetzungen:

- Absprache mit dem Sparringsleiter
- regelmäßige Teilnahme an mindestens einem Kurs im Yawara
- Eigene Ausrüstung/Schutzausrüstung
- Kennen des Sparringskodex (s.unten)

## Übungsleiter:

Cihan Köse | 1. Kyu Kickboxen

Noel Moussavi-Esfahani | 3. Kyu Kickboxen | C-Trainerlizenz im olympischen Boxen | Blaugurt  
Brazilian Jiu-Jitsu

## Sparringskodex

- Sparring findet mindestens mit Mundschutz (Boxen) oder Mund-, Schienbein- und Tiefschutz (Kickboxen) statt (ggf. mit Schutzweste und Kopfschützer).
- Legt vorher mit dem Sparringspartner fest, wie intensiv das Sparring sein soll.
- Überlegt euch vor Betreten des Rings, was ihr üben möchtet:  
(z.B. Reichweite, Technik, Ausdauer, Verteidigung, Konter, Beinarbeit, Auslagenwechsel...)
- Es werden nur die Techniken benutzt, die vom Trainer für die Runde vorgegeben sind.
- Technik statt Kraft: Sparring heißt nicht zu gewinnen. Es bedeutet seine Fähigkeiten zu verbessern und neu Erlerntes auszuprobieren.
- Kämpft immer mit sauberen Techniken, statt aggressiv und unkontrolliert.
- Falls du härter getroffen wirst, nutze deine Wut, um zu lernen und nicht, um sie gegen den Partner einzusetzen.
- Wenn das Sparring zu hart oder schnell ist, teile es deinem Sparringspartner oder Trainer sofort mit.
- Wenn es zu einer offenen/blutenden Wunde kommt, wird das Sparring aus hygienischen Gründen sofort unterbrochen.
- Falls währenddessen dein Schutz verrutscht oder nicht richtig sitzt, unterbreche kurz die Runde und mache erst weiter, wenn der Schutz wieder richtig sitzt.
- Lernt durch Beobachtung von den Erfolgen und Fehlern anderer.
- Zerstört nicht den „Mut“ eines Anfängers, sondern fördert ihn durch angepasste „Härte“.
- Als Fortgeschrittener fordert und fördert euren Partner, ohne überheblich zu werden/klingen.
- Reicht euch vor und nach jeder Sparringsrunde die Hand.
- Sei dir bewusst, dass es ein langer Weg ist, bist du gut im Sparring bist.