

# SPARRING LEVELS

Level des Sparrings	wBeschreibung	Verwendete Techniken:	Ausrüstung	Fokus
<b>5 Wettkampf Sparring</b>	<p>Maximal 3-5 Runden pro Trainingseinheit. Kampf Tag Routine/aufwärmen. Man muss sich bewusst sein, dass Fehler vom Partner bestraft werden und es unter Umständen auch zu Verletzungen kommen kann.</p> <p>Nur unter Aufsicht von einem Coach. Keine Techniken die den Partner permanent Verletzen können (zB. Kicks zum Knie).</p>	<p>Harte Schläge zum Kopf. Aber kein Nachsetzen nach einem harten Treffer(im Stand).</p> <p>Kontrollierte Schläge zum Kopf am Boden.</p> <p>Volle Härte low Kicks. Kontrollierte Kicks zum Kopf.</p> <p>Harte Knie zum Körper.</p> <p>Volle power Kicks zum Körper.</p> <p>Kontrollierte Ellbogen (im Stand und am Boden).</p> <p>Volle Härte bei den Körper Schlägen.</p>	<p>16/14 oz Boxhandschuhe.</p> <p>Schienbeinschützer.</p> <p>Ellbogen &amp; Knieschützer.</p>	<b>Gewinnen</b>
<b>4 Hartes Sparring</b>	<p>Härte der Schläge zum Kopf wie vorher ausgemacht. Keine Slams. Partner sollten ähnliches technisches Level, Gewicht und Fitness haben. Unter Aufsicht von Coaches und Intensität und Absicht den anderen zu Treffen sind hoch.</p>	<p>Kontrollierte Schläge zum Kopf (im Stand und a Boden) Kontrollierte Kicks zum Kopf. Volle Power low Kicks. Volle Power Kicks zum Körper. Kontrollierte Knie zum Körper. Volle Härte bei Körperschlägen.</p> <p>Kontrollierte Ellbogen (im stand und am Boden).</p>	<p>16/14 oz Boxhandschuh oder 8 oz Sparrings Handschuhe.</p> <p>Schienbeinschützer.</p> <p>Ellbogen &amp; Knieschützer.</p>	<b>Sich messen</b>
<b>3 Sparring</b>	<p>Kontrollierte Dreh Techniken.</p> <p>Technische Fehler sind zu erwarten da man neue Techniken ausprobieren soll.</p> <p>Gleichmäßiges Tempo und Risiko.</p>	<p>Kontrollierte Schläge zum Kopf (im Stehen und am Boden). Kontrollierte Kicks zum Kopf. Volle Härte low Kicks. Kontrollierte Kicks zum Körper. Nur leichtes berühren mit Kniestößen. Kontrollierte Härte bei Schlägen zum Körper. Nur anzeigen und berühren mit Ellbogen (am Boden und im Stand).</p> <p>Nicht mit dem ganzen Körpergewicht am Gegner landen bei Takedowns.</p>	<p>16/14 oz Boxhandschuh oder 8 oz Sparrings Handschuhe &amp; Schienbeinschützer.</p>	<b>Ausprobieren</b>
<b>2 Technisches Sparring</b>	<p>Lernende Denkweise.</p> <p>Den Partner nicht dafür bestrafen, wenn er Fehler macht.</p>	<p>Kontrollierte Schläge zum Kopf (im Stehen und am Boden). Leichte low Kicks. Kontrollierte Kicks zum Körper. Kniestöße nur anzeigen und berühren. Kontrollierte Härte bei Körperschlägen. Ellbogen nur Anzeigen und berühren. (im Stand und am Boden).</p> <p>Nach Takedown in eine Position wechseln anstatt auf dem Partner zu landen.</p>	<p>16/14 oz Boxhandschuh oder 8 oz Sparrings Handschuhe &amp; Schienbeinschützer.</p>	<b>Lernen</b>
<b>1 Berührungs Sparring</b>	<p>Nur Geschwindigkeit, keine Härte/Kraft. Fokus liegt an der Bewegung, Beinarbeit, Technik und nicht an der Kraft. Man kann Techniken üben ohne sich sorgen machen zu müssen um für Fehler bestraft zu werden. Partner müssen auf die Berührungen so reagieren wie sie auch auf harte Schläge reagieren würden.</p>	<p>Nur leichtes berühren mit den Schlägen an Kopf, Körper und Beinen. Keine Würfe nur Körper und Bein Takedowns, sweeps und trips.</p>	<p>4 oz MMA Handschuhe oder keine Handschuhe.</p>	<b>Spielerisch</b>