

Sparringsordnung (Stand 11.05.2026)

1. Das Sparring dient in erster Linie dem Üben und Ausprobieren, der im Techniktraining erlernten Fähigkeiten, im freien Gefecht.

2. Das Sparring ist so zu gestalten, dass die eigenen Grenzen und die der beteiligten Person geachtet werden. Dies bezieht sich insbesondere auf das Wohlbefinden der Trainierenden, sowie einen respektvollen und sportlichen Umgang miteinander. Jeder hat das Recht, unpassendes Verhalten zu konfrontieren und anzusprechen, insbesondere sind Wünsche zur Reduktion der Intensität zu beachten.

3. Grundsätzlich findet das Gefecht in angemessener Intensität (d.h. ohne übermäßigen Krafteinsatz bzw. Härte und ohne kompetitives Mindset) statt, sowie ohne Ringen. Der Waffengang endet sofort mit dem ersten Treffer oder zwei Treffern im selben Tempo (Doppeltreffer). Abweichende Sparringsmodi bedürfen expliziter, vorheriger Absprache im Paar. Schläge mit dem Gehilz sind in allen Fällen zu unterlassen, ebenso Schläge zum Hinterkopf.

4. Sparring wird nur in zurechnungsfähigem und kontrolliertem Zustand durchgeführt. Dies bedeutet vor allem nicht unter Einfluss von Rauschmitteln. Müdigkeit, Verletzungen, Aggression oder Unkonzentriertheit beeinträchtigen ebenfalls die Sicherheit im Sparring.

5. Im Sparring ist angemessene Schutzausrüstung zu tragen. D.h. Fechtmaske (PBT Warrior oder vergleichbar, min. jedoch 1600N) mit Hinterkopfschutz, Halsschutz, Handschuhe, Jacke, Tiefschutz (bei Männern), Protektoren für Unterarme, Ellenbogen, Schultern, sowie Knie. Textilteile der Ausrüstung sollten einen Durchstichschutz von 800N aufweisen.

Eine gepolsterte Hose, ein Brustschutz, sowie Schienbeinprotektoren werden empfohlen.

Die Ausrüstung ist in einem angemessenen Zustand zu halten, d.h. bei Beschädigung zu reparieren oder auszutauschen.

6. Für das Sparring werden ausschließlich Fechtfedern oder vergleichbare Trainingsschwerter verwendet.