

Regelwerk für Ringsportarten

Vollkontakt Kickboxen (FC)

- disziplinspezifische Regelungen -



Version: 2021/V1/27.06.21



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Inhaltsverzeichnis:

1	Definition.....	3
2	Vorgeschriebene Schutzausrüstung	4
2.1	Kopfschutz mit WAKO Zulassungsmarke.....	4
2.2	Mundschutz	4
2.3	Bandagen für die Hände	4
2.4	Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke.....	4
2.5	Schienbeinschutz (ohne Spannschutz)	5
2.6	Fußschützer.....	5
2.7	Tiefschutz (m/w/d)	5
2.8	Brustschutz (w/d).....	
3	Freiwillige, zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung	7
3.1.1	Brille	7
3.1.2	Gesichtsbehaarung	7
3.1.3	Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts.....	7
3.1.4	Fußbandagen / Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)	7
3.1.5	Bandana(Kopftuch) / Stirnband	7
4	Vollkontakt Kickboxen - Kampfkleidung	8
4.1	Bekleidung für muslimische Kämpferinnen	8
4.2	Aufdrucke	9
5	Erlaubte Ziele / Trefferflächen	10
5.1	Kopf.....	10
5.2	Oberkörper	10
5.3	Füße	10
6	Erlaubte Techniken	11
6.1	Hand-Techniken	11
6.2	Fuß-Techniken	11
6.3	Besonderheit Fussfeger	11
6.4	Durchführung erlaubter Techniken.....	11
7	Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen	12



1 Definition

Vollkontakt Kickboxen ist eine Disziplin im Kickboxen, bei der das Ziel darin besteht den Gegner mit voller Kraft und Stärke zu schlagen. Schläge und Kicks müssen erlaubte Trefferflächen mit Fokus, Geschwindigkeit, Absicht und solidem Kontakt erreichen.

Der Kampf findet im Ring statt. Der Ringrichter ist für die Sicherheit des Kämpfers und die Einhaltung der Regeln verantwortlich.

Vollkontakt Kickboxen ist das Bekenntnis zur absolut höchsten Stufe eines sportlichen Zweikampfes mit Händen und Füßen. Ein verantwortungsbewusstes Reglement unter Wahrung sportlicher Grundsätze schafft die Voraussetzung sportlich fairer Kämpfe.

Beachte: Das Regelwerk ersetzt keine Schulung für Ring- und Punktrichter, sowie Coaches und Betreuer. Ring- und Punktrichter, die bei Turnieren der WAKO Deutschland e.V. eingesetzt werden möchten sind verpflichtet, das Regelwerk vor jedem Einsatz auf Aktualisierung und zum Auffrischen zu lesen.



Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Beachte: Zusätzlich zu den hier beschriebenen Regeln sind alle Regeln und Richtlinien aus dem WAKO Regelwerk „Ringsports - allgemeine Grundlagen“ zu beachten und einzuhalten.



2 Vorgeschriebene Schutzausrüstung

Hinweis: die Abbildungen von Teilen der Schutzausrüstung/Bekleidung stellen Beispiele dar – andere Hersteller (es gilt die jeweilige Turnierausschreibung) sind möglich.

2.1 Kopfschutz mit WAKO Zulassungsmarke

- der Kopfschutz muss die Kopffläche bedecken / schützen



2.2 **Mundschutz**

- Schutz für Ober- oder Ober- und Unterkiefer sind erlaubt
- das Material ist aus elastischem, weichem Gummi / Kunststoff – jede Farbe, **ausser rot** (Sonderregelung DE)
- Kickboxer, die für die Ober- und Unterkieferzähne eine Zahnsperre tragen, müssen einen doppelten Zahnschutz für Ober- und Unterkieferzähne tragen.
 - Voraussetzung: zahnärztliches Attest, das dies ausdrücklich genehmigt
- der Mundschutz muss freies Atmen erlauben und dem Mund der Kämpfer angepasst sein. Die Farbe des Mundschutzes ist frei wählbar. Der Mundschutz darf nicht aus dem Mundbereich hervorragen oder hervorstehen



2.3 **Bandagen für die Hände**

- Bandagen werden um die Hände gewickelt, um die Faust zu schützen
- **Länge: max. 5,00 Meter Länge, 5 cm Breite, Material: Baumwolle**
- Befestigung: selbstklebende Klettverschlüsse oder Tape



2.4 **Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke**

- 10 Unzen (OZ), Obermaterial Leder, kein Plastik
- Schließen der Handschuhe mittels Schnürung oder jeglicher Art von Schnalle oder Tapes ist verboten



2.5 Schienbeinschutz (ohne Spannschutz)

- Material: weicher, elastischer Schaumstoff
- der Scheinbeinschutz
 - muss das Schienbein von unterhalb des Knies bis zum Knöchel bedecken
 - wird mit mindestens zwei elastischen Bändern mit Klettverschluss am Bein befestigt. Kein anderes Kunststofftape ist erlaubt, um den Schutz am Schienbein zu befestigen
 - darf keine Teile aus Metall, Holz oder Hartplastik aufweisen
- strumpfartige Schützer, die das Schienbein und den Spann bedecken, sind verboten. Es ist streng verboten, unter dem Schienbeinschutz zusätzlichen Schutz – etwa Form von Polsterung, Tape, Bandagen, etc. - zu tragen



Merke: der Schienbeinschutz muss unter der Kickboxhose getragen werden.

2.6 Fußschützer

- Material: Ein zulässiger Fußschützer besteht aus weichem und elastischem Kunststoffmaterial und muss den gesamten Spann und die Zehen sowie die Hacken bedecken (muss aus einem Stück bestehen). Das Obermaterial ist Leder oder Kunststoff erlaubt
- die Fußsohle ist frei und nicht bedeckt
- der Fußschutz wird
 - im vorderen Bereich des Fußes mit elastischen Gummibändern an den Zehen befestigt.
 - Im hinteren Bereich mit elastischen Klettverschlüssen befestigt – Tapes sind nicht erlaubt



2.7 Tiefschutz (m/w/d)

- Schützt: Genitalien / Genitalbereiches
- Material: Hartplastik, Form: z.B. Cup

Merke: Der Tiefschutz muss unter der Kickboxhose getragen werden



2.8 Brustschutz (w/d)

- Material: Kunststoff oder Hartplastik und kann mit Stoff überzogen sein
- kann einteilig oder zum Einschub in den BH für jede Brust individuell geformt sein



Merke: der Brustschutz muss unter dem Top getragen werden.

3 **Freiwillige, zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung**

3.1.1 **Brille**

- das Tragen einer Brille im Ring ist verboten – weiche Kontaktlinsen sind erlaubt

3.1.2 **Gesichtsbehaarung**

- Kämpfer mit Bart dürfen an WAKO-Turnieren teilnehmen, wenn der Bart eine Länge von 2 cm nicht überschreitet. Kämpfer mit langem Haar müssen es so tragen, dass es den Kampf nicht stört bzw. nicht zu Unterbrechungen des Wettkampfs kommt.

3.1.3 **Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts**

- es ist verboten, das Gesicht oder den Körper einzuölen/einzufetten. (Vaseline für das Gesicht ist in geringen Mengen erlaubt)

3.1.4 **Fußbandagen / Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)**

- wenn Fußbandagen, dann muss darüber eine elastische Fußgelenkbandage getragen werden (min 5 cm von Anfang Fußzehen & max. 5 cm oberhalb des Fußgelenks)



3.1.5 **Bandana(Kopftuch) / Stirnband**

- das Tragen von Bandana/Stirnband unter dem Kopfschutz ist erlaubt.



4 Vollkontakt Kickboxen - Kampfkleidung

▪ männlich:

- freier Oberkörper
- lange Kickboxhose

▪ weiblich:

- Sport Top oder Weste
- lange Kickboxhose

▪ **T-Shirts** - das Tragen von T-Shirts ist streng verboten.

▪ **Die lange Kickboxhose (gem. internationalem Reglement):**

- Länge: Die Hosen müssen von der Hüfte bis zum Sprunggelenk reichen
- Bund: elastisch und farblich von der Hose abgesetzt (Bund muss andere Farbe als Hose haben)



4.1 Bekleidung für muslimische Kämpferinnen

- sie dürfen sich ihren religiösen Vorschriften gemäß kleiden
- es sind zusätzlich zur vorgeschriebenen Bekleidung (je nach Disziplin) spezielle Unterkleidung (langärmeliges Rash Guard).
- ein Tuch soll den Hals bedecken, aber das Gesicht muss frei sein



Merke: Diese Vorschriften müssen jedoch komplett und nicht lediglich teilweise eingehalten werden.





4.2 **Aufdrucke**

- auf der Bekleidung darf keine großflächige „Fremdwerbung“ angebracht sein – Vereinssymbole, **Sponsoren-** und Herstellerlogos (z.B. Adidas, Nike, Top Ten etc.) sowie als Schrift sind erlaubt
- Fremdenfeindliche Aufdrucke sind verboten. Ebenso alle anderen Aufdrucke, die mit den ethischen Grundsätzen der WAKO und des IOC nicht vereinbar sind
- das Tragen des Bundesadlers ist verboten (Ausnahme: Regelungen in der Athletenvereinbarung)



5 Erlaubte Ziele / Trefferflächen

Folgende Partien des Körpers können mit erlaubten Techniken angegriffen werden:

5.1 Kopf

- vorne (Gesicht und Stirn) und seitlich

5.2 Oberkörper

- vorne und seitlich (oberhalb der Gürtellinie, die Grenze ist der Hosensbund)

5.3 Füße

- nur Fussfeger bis zum Fußgelenk (Fuß zu Fuß), max. bis Höhe Fußgelenk



6 Erlaubte Techniken

6.1 Hand-Techniken

Alle Arten von Boxschlägen (stehend, gesprungen), dazu zählen:

- Führhand (Jab) - Faustschlag mit der vorderen Hand.
- Schlaghand (Punch) - Faustschlag mit der hinteren Hand.
- Seitwärtshaken (Hook)
- Aufwärtshaken (Uppercut)

6.2 Fuß-Techniken

- Vorwärtskick („frontkick“)
- Seitlicher Fußtritt („side kick“)
- Halbkreisfußtritt („roundhouse kick“)
- Hakentritt („hook kick“)
- Kreistritt mit Innen-/Außen-Fußkante („crescent kick“)
- Axt Tritt („axe kick“)
- Fussfeger, Fuß zu Fuß („foot sweep“), von innen und außen

Angriffe mit dem Schienbein zum Kopf/Körper sind erlaubt.

Merke: alle Fußtechniken sind, soweit technisch möglich, auch gedreht und/oder gesprungen möglich. Geforderte Anzahl Kicks: mind. 6 pro Runde siehe dazu auch „Kick-Zähler im allg. Regelwerk Ringsport“

6.3 Besonderheit Fussfeger

Erlaubt ist:

- Fegen „Fuß zu Fuß“ von innen und außen, auch gedreht
- bis max. Fußgelenkhöhe

6.4 Durchführung erlaubter Techniken

- alle Techniken dürfen mit maximaler Kraft ausgeübt werden



7 **Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen**

Verboten sind:

- Angriffe (Schläge, Kicks grundsätzlich unterhalb der Gürtellinie/Orientierung: Hosenbund)
 - gegen Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, Knie, Hinterkopf, Gelenke, von oben Kopf oder Schultern, **Unterbauch (Lower Abdomen)**
 - jegliche hinter dem Rücken des Gegners („blind side“)
 - mit Backfist, Spinning Backfist, Knie, Ellbogen, Handkante, Innenhand, Kopfstöße, Schulter oder Daumen
 - gegen Beine, Hüfte
 - wenn der Gegner zwischen oder aus den Ringseilen hängt
 - während ein Gegner zu Boden fällt oder auf dem Boden liegt – gilt, sobald ein anderes Körperteil, außer den Füßen, berührt
- Salto-Kicks („somersault kicks“)
- Nachschlagen / Treten nach dem Kommando „STOP“ oder „BREAK“ oder nach Rundenende
- Halten des gegnerischen Beins mit und ohne Folgetechnik
- jegliche Form von Würfen.
- Verlassen des Rings während des Kampfes
- Einölen/Einfetten des Körpers oder/und Gesicht (Vaseline für Gesicht ist erlaubt).
- auf den Kopf springen oder zum Kopf treten, wenn der Gegner auf dem Boden liegt.
- absichtliches Ausspucken des Mundschutzes ohne Schlageinwirkung

Beachte auch: „Arten von Regelverstößen“ im Regelwerk Ringsport Allgemeine Grundlagen.



