

WAKO

Regelwerk

Ergänzung für Tatami-Disziplinen



Leichtkontakt (LC), Kick Light (KL)

Version: 2021

Letzte Aktualisierung: 24.05.2021

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	5
2.4	Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke	5
2.5	Schienbeinschutz (ohne Spannschutz).....	5
2.6	Fußschützer	5
2.7	Tiefschutz.....	6
2.8	Brustschutz (nur bei Kämpferinnen)	6
3	Kampfkleidung	7
3.1	Leichtkontakt - Kampfkleidung m/w	7
3.2	Kick Light - Kampfkleidung m/w.....	8
3.3	Bekleidung für muslimische Kämpferinnen	8
4	Freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung / Bekleidung	9
4.1	Brille	9
4.2	Bart, Haare und Nägel.....	9
4.3	Ölen / Einfetten des Körpers / Gesichts.....	9
4.4	Ellbogenschutz.....	9
4.5	Bandana (Kopftuch) / Stirnband	9
4.6	Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)	9
4.7	Aufdrucke.....	9
5	Erlaubte Ziele / Trefferflächen	11
5.1	Kopf	11
5.2	Oberkörper.....	11
5.3	Füße	11
5.4	Beine.....	11
6	Verbotene Ziele / Trefferflächen, Techniken, Aktionen	12
7	Erlaubte Techniken, Durchführung	13
7.1	Handtechniken	13
7.2	Fußtechniken	13
7.3	Besonderheit Fußfeger.....	13
7.4	Durchführung erlaubter Techniken	14
8	Stichwortverzeichnis	15



1 Definition

Der Wettkampf in der Disziplin Leichtkontakt und Kick Light wird in „CONTINUOUS FIGHT“ (Durchkämpfen) ausgeführt. Der Hauptkampfrichter richtet nicht über die Kämpfer, sondern nur darüber, ob die Regeln beachtet werden. 3 Punktrichter übernehmen die komplette Punktwertung über ein elektronisches Punktesystem. Klicker sind nur noch bei regionalen Turnieren oder bei technischen Problemen erlaubt.



Anmerkung zur Vereinfachung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Merke: 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 Turnier auf Aktualisierung und zum Auffrischen zu lesen.

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



2 Vorgeschriebene Schutzausrüstung

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

Hinweis für Landes- und Bundesturniere: WAKO-Marke für Kopfschutz und Handschuhe ist notwendig.

2.1 Kopfschutz

- Der Kopfschutz muss die Kopffläche bedecken / schützen:
 - Stirn
 - Kopf von oben
 - Schläfen
 - Hinterkopf
 - Ohren
 - oberer Kieferknochen
- Klettverschluss ist am Kinn und Hinterkopf zum Festziehen erlaubt.
- Der Kopfschutz darf das Gesicht und Sichtfeld nicht einschränken.



2.2 Mundschutz

- Schutz für Ober- oder Ober- und Unterkiefer sind erlaubt.
- Das Material ist aus elastischem, weichem Gummi / Kunststoff – Farbe egal
- Es ist nicht erlaubt, einen Mundschutz über einer Zahnsperre zu tragen.
- Ausnahme: mit zahnärztlichem Attest, das dies ausdrücklich genehmigt.
- Kickboxerinnen und Kickboxer, die für die Ober- und Unterkieferzähne eine Zahnsperre tragen, müssen einen doppelten Zahnschutz für Ober- und Unterkieferzähne tragen.
- Der Mundschutz muss freies Atmen erlauben und dem Mund der Kämpferin/des Kämpfers 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

- Die Bandagen sind erlaubt und können um die Hände gewickelt werden, um die Faust zu schützen
- Länge: 2,50 bis 5 Meter, Material: Baumwolle
- Befestigung: selbstklebende Klettverschlüsse



2.4 Boxhandschuhe

- 10 Oz
- Obermaterial Leder, kein Plastik
- Das Schließen der Handschuhe mittels Schnürung oder jeglicher Art von Schnalle oder Tapes ist verboten



2.5 Schienbeinschutz (ohne Spannschutz)

- Material: weicher, elastischer Schaumstoff
- Der Schienbeinschutz muss das Schienbein von unterhalb des Knies bis zum Knöchel bedecken.
- Der Schienbeinschutz wird mit zwei elastischen Bändern mit Klettverschluss an der Wade befestigt.
- Kein anderes Kunststofftape ist erlaubt, um den Schutz am Schienbein zu befestigen.
- Nicht erlaubt:
 - Metall, Holz oder Hartplastik. Strumpfhartige Schützer, die das Schienbein und den Spann bedecken, sind verboten.
 - zusätzlicher Schutz – etwa Form von Polsterung, Tape, Bandagen, etc.
- muss unter der Kickboxhose getragen werden



2.6 Fußschützer

- Material: Ein zulässiger Fußschützer besteht aus weichem und elastischem Kunststoffmaterial und muss den gesamten Fußspann und die Zehen sowie die Ferse bedecken (muss aus einem Stück bestehen). Das Obermaterial ist Leder oder Kunststoff erlaubt.
- die Fußsohle ist 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

- verpflichtend für alle männlichen und weiblichen Kämpfer und Kämpferinnen aller Alters- und Gewichtsklassen
- Schützt: Genitalien / Genitalbereich
- Material: Hartplastik
- Form: Cup
- muss unter der Kickboxhose getragen werden



2.8 Brustschutz (nur bei Kämpferinnen)

- verpflichtend für Jugend A, Junioren, Elite, Master
 - Material: Kunststoff oder Hartplastik, kann mit Stoff überzogen sein
- muss ein- oder zweiteilig als Einschub unter dem Shirt oder Top getragen werden

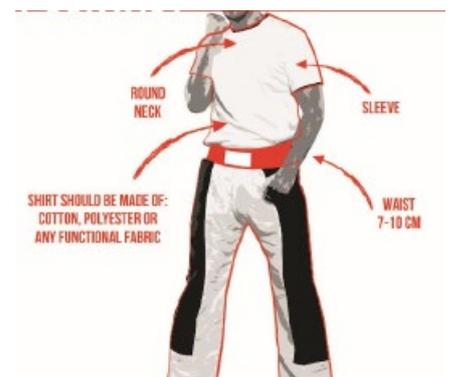


3 Kampfkleidung

Die abgebildete Kampfkleidung entspricht dem internationalen WAKO Reglement und enthält zusätzlich Angaben zu Aufdrucken von Nationalemblemen, die nur für EM / WM gelten oder für Einsätze der Nationalmannschaft.

3.1 Leichtkontakt - Kampfkleidung m/w

- Kickboxhose lang, T-Shirt $\frac{1}{4}$ Arm
(Rundhals oder V-Ausschnitt in Deutschland erlaubt)
- Der Budo Gürtel darf nicht getragen werden.
- Rush Guards sind nicht erlaubt.



Merke: Das Tragen von T-Shirts mit V-Ausschnitt im Leichtkontakt ist auf internationaler Ebene verboten.

Die lange Kickboxhose / internationale Regel:

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



3.2 Kick Light - Kampfkleidung m / w

- Kurze Kickboxhose, T-Shirt ¼ Arm
(Rundhals oder V-Ausschnitt in Deutschland erlaubt)
- Der Budo Gürtel darf nicht getragen werden.
- Rush Guards sind nicht erlaubt.

Merke: Das Tragen von T-Shirts mit V-Ausschnitt im Kick Light ist auf internationaler Ebene verboten.



Die kurze Kickboxhose (internationales Reglement):

- Länge: muss die Oberschenkel mindestens halb, maximal zu drei Vierteln der Länge bedecken. Die Knie müssen frei sichtbar sein und dürfen nicht bedeckt sein (Kniebandagen sind nicht erlaubt)
- Hosenbund: elastisch und farblich von der Hose abgesetzt (Bund **sollte** andere Farbe als Hose haben).
- Aufdruck: nur Kickboxen, Verein, Sponsor / Hersteller (siehe auch Aufdrucke)
- Nicht erlaubt: alle anderen Aufdrucke wie z.B. Muay Thai und andere Kampfsportarten.
- Es ist verboten, Shorts zu wenden, um Muay-Thai- oder andere unzulässige Symbole zu verbergen.

Merke: Das Tragen von T-Shirts mit V-Ausschnitt im Kick Light ist auf internationaler Ebene ist verboten.

3.3 Bekleidung für muslimische Kämpferinnen

- Um alle religiösen Glaubensrichtungen zu respektieren, wird muslimischen Kämpferinnen erlaubt, sich ihren religiösen Vorschriften gemäß zu kleiden.
- Sie dürfen während des Wettkampfes eine spezielle Unterkleidung tragen, die den Körper bedeckt.
- Die Unterkleidung muss aus elastischem Material sein und eng am Körper anliegen.
- Ein Tuch soll den Kopf und den Hals bedecken, aber das Gesicht muss frei sein.

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



4 Freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung / Bekleidung

4.1 Brille

Das Tragen einer Brille ist verboten – weiche Kontaktlinsen sind erlaubt.

4.2 “ Bart, Haare und Nägel

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. Die langen Haare sollen unter dem Kopfschutz nach hinten zurückgestreift werden.

Die Finger- und Fußnägel müssen auf eine Länge gekürzt sein, sodass sie den Gegner oder die Gegnerin nicht verletzen können.

4.3 Ölen / Einfetten des Körpers / Gesichts

Es ist verboten, das Gesicht oder den Körper einzuölen / einzufetten.

Vaseline für das Gesicht ist in geringen Mengen erlaubt.

4.4 Ellbogenschutz

- Elastik-Material, gepolstert (keine Hartplastikeinlagen)
- müssen den Unter- und Oberarm teilweise bedecken



4.5 Bandana (Kopftuch) / Stirnband

Das Tragen eines Bandanas / Stirnbandes ist unter dem Kopfschutz erlaubt.



4.6 Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)

Sind erlaubt, aber Tapes mit zusätzlicher Polsterung sind nicht erlaubt.



4.7 Aufdrucke

- Auf der Bekleidung darf keine großflächige „Fremdwerbung“ angebracht sein – Vereinssymbole und Herstellerlogos (z.B. Adidas, Nike, Top Ten etc.) 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), hinten (nur bei Angriff von vorne) 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

5.4 Beine (nur Kick Light)

Oberschenkel von innen, außen und hinten

Schaubild „erlaubte Trefferflächen“

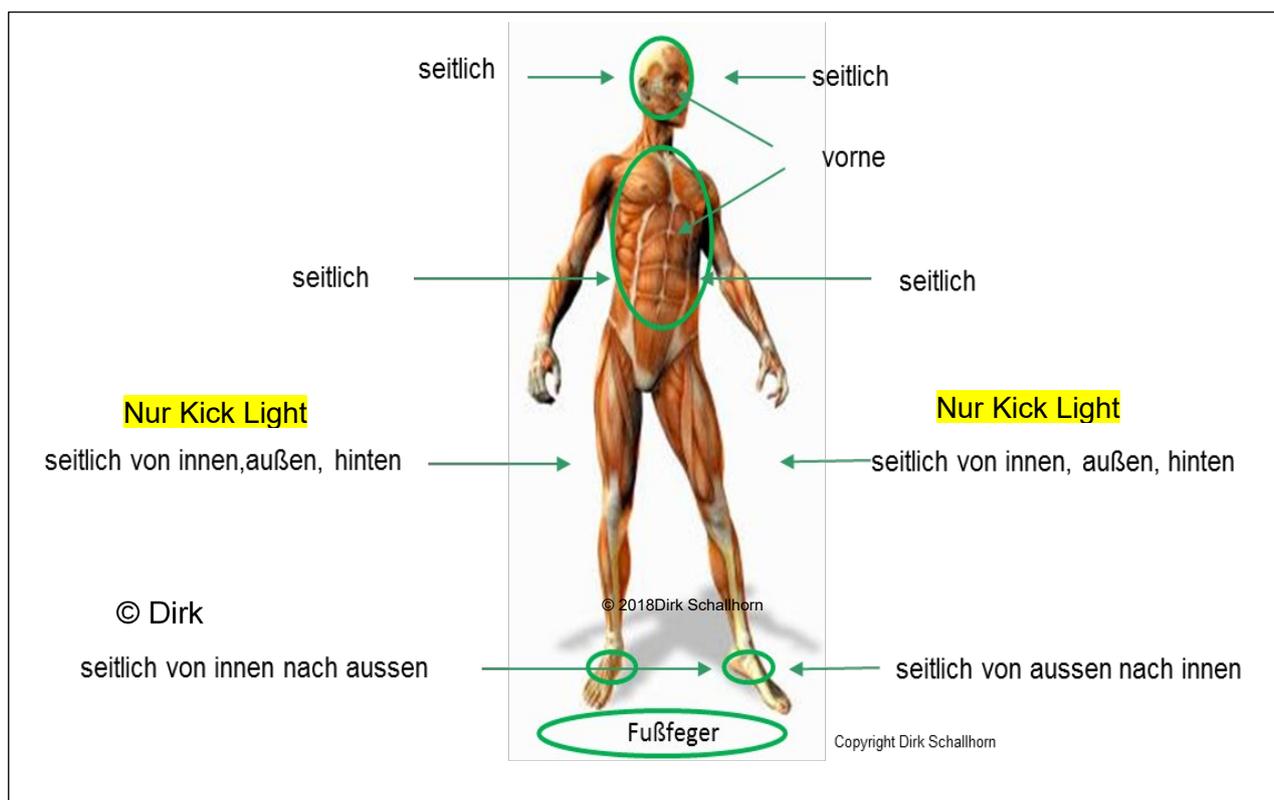


Abbildung: erlaubte Ziele/Trefferflächen 5-1



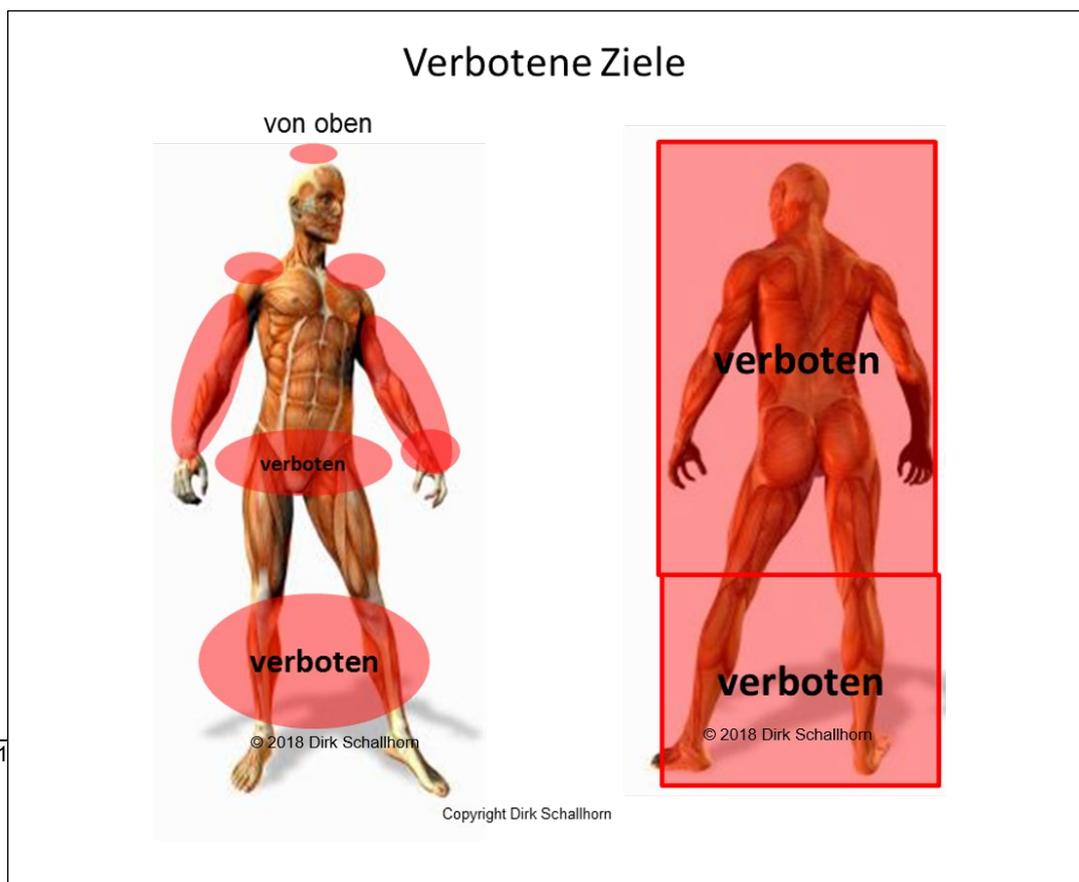
6 Verbotene Ziele / Trefferflächen, Techniken, Aktionen

Verboten sind:

- Techniken, die nicht zurückgezogen werden (Hand- und Tritttechniken).
- Angriffe gegen Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, **Oberschenkel (nur im Leichtkontakt)**, Unterschenkel, Knie, Hüfte, Schienbein, Hinterkopf, Handgelenke, von oben auf die Schultern.
- Angriffe mit dem Knie, Ellbogen, Handkante, Innenhand, Kopfstöße, Schulter oder Daumen.
- Angriffe / Kicks unterhalb der Gürtellinie (Orientierung Hosenbund).
- Salto-Kicks („somersault kicks“).
- Wegdrehen, weglaufen, sich fallen lassen, zu tiefes Abducken (unterhalb eigener Gürtellinie), offensichtliches Klammern, blinde Techniken und Ringkampffaktionen, Blickrichtung nicht Schlag- / Kickrichtung.
- Angriffe, während ein Gegner zu Boden fällt oder auf dem Boden liegt – gilt, sobald ein anderes Körperteil, außer den Füßen, berührt.
- Nachschlagen / Treten nach dem Kommando „stop“ oder „break“ oder nach Rundenende.
- Jegliche Form von Würfen sind verboten.
- 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

Beachte auch: „Arten von Regelverstößen“ im Regelwerk Tatami Allgemein

Schaubild: verbotene Ziele



7 Erlaubte Techniken, Durchführung

7.1 Handtechniken

Folgende Hand- / Boxschläge (stehend, gesprungen) sind erlaubt:

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

7.2 Fußtechniken

Folgende Fußtechniken sind erlaubt:

- Vorwärtskick („frontkick“)
- Seitlicher Fußtritt („side kick“)
- Halbkreisfußtritt („roundhouse kick“) mit dem Spann
- Hakentritt mit der Ferse oder Fußsohle („hook kick“)
- Kreistritt mit Innen-/Außen-Fußkante („crescent kick“)
- Axt Tritt mit Fußsohle („axe kick“)
- Fußfeger, Fuß zu Fuß („foot sweep“), von innen und außen
- Nur der Halbkreisfußtritt („roundhouse kick“) mit dem Spann zum Oberschenkel (KL)

Merke: alle Fußtechniken sind auch gedreht und / oder gesprungen möglich.

7.3 Besonderheit Fußfeger

Folgende Regelungen gelten beim Fußfeger:

- Fegen „Fuß zu Fuß“ von innen und außen und umgedreht
- bis max. Fußgelenkhöhe
- Mit dem Fußfeger soll:
 - Der Gegner aus dem Gleichgewichtgebracht werden um eine direkt anschließende Hand- oder Fußtechnik zu platzieren.
 - Der Gegner zu Fall gebracht werden – dies ist der Fall, wenn mindestens ein anderer Körperteil außer den Füßen den Boden berührt.





7.4 Durchführung erlaubter Techniken

- Hand- und Fußtechniken sollen während des Kampfes in einem ausgewogenen Verhältnis eingesetzt werden.
- Alle Techniken müssen zurückgezogen werden und dürfen nur kontrolliertem, deutlichem, aber leichtem Kontakt durchgeführt werden.
- Alle Techniken müssen zielgerichtet ausgeführt werden, d.h. die Blickrichtung des Kämpfers muss auf die Trefferfläche gerichtet sein. Blinde Techniken führen nicht zu einer Punktwertung und werden ggfs. auch bestraft (siehe auch: „Verbotene Ziele / Trefferflächen, Techniken, Aktionen“).



8 Stichwortverzeichnis

Ausspucken des Mundschutzes 10
Bandagen 4, 5
Bandana 8
Bart 8
Bekleidung 7
Boxhandschuhe 5
Brustschutz 6
Definition 3
Erlaubte Techniken 12
Erlaubte Ziele 9
Füße 9
Fußfeger 9, 12
Fußschützer 5
Fußtechniken 13
Geforderte Anzahl Kicks pro Runde 13
Gesichtsbehaarung 8
Handtechniken 12
Kopf 9, 10
Kopfschutz 4
Mundschutz – 4
muslimische Kämpferinnen 7
Oberkörper 9
Ölen/Einfetten 8
Regelwerk 1
Salto-Kicks 10
Schaubild 9, 11
Schienbeinschutz (ohne Spannschutz) 5
Schutzausrüstung 4, 8
Tiefschutz 6
Trefferflächen 9, 10, 13
Verbotene Ziele 10, 13
Leichtkontakt (LC), Kick Light (KL) 1, 6, 7, 8, 10



