

# WAKO

Regelwerk  
Ergänzung für Ringsportarten



- Low Kick -



## Inhaltsverzeichnis:

1	Definition .....	3
2	Vorgeschriebene Schutzausrüstung (für Newcomer m/w, Junioren m/w und Elite m/w) .	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 mit integriertem Spannschutz (sock style).....	5
2.6	Tiefschutz (für männliche und weibliche Kämpfer) .....	5
2.7	Brustschutz (nur bei Kämpferinnen, egal ob Brust erkennbar oder nicht) .....	5
2.8	Sprungelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen) .....	5
3	Low Kick – Kampfkleidung .....	6
3.1	Bekleidung für muslimische Kämpferinnen.....	6
4	Low Kick: freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung .....	7
4.1	Brille .....	7
4.2	Gesichtsbehaarung .....	7
4.3	Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts.....	7
4.4	Bandana(Kopftuch) / Stirnband .....	7
4.5	Ellbogenschützer.....	7
4.6	Aufdrucke.....	7
5	Erlaubte Ziele / Trefferflächen .....	8
5.1	Kopf .....	8
5.2	Oberkörper.....	8
5.3	Beine (Oberschenkel und Unterschenkel/Schienbein).....	8
5.4	Füße .....	8
5.5	Schaubild „erlaubte Trefferflächen“ .....	8
6	Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen .....	9
6.1	Schaubild: verbotene Ziele .....	10
7	Erlaubte Techniken, Aktionen.....	11
7.1	Handtechniken, Durchführung.....	11
7.2	Fußtechniken .....	11
7.3	Durchführung erlaubter Techniken .....	11
8	Stichwortverzeichnis.....	12



## 1 Definition

Low-Kick kann als Vollkontaktkickboxen bezeichnet werden, wobei auch die Möglichkeit besteht die Oberschenkel (innen und außen) des Gegners mit klaren Kicks per Schienbein zu treffen. Bei den zulässigen Handtechniken kommt zu den Boxing Punches noch der Backfist dazu. Alle anderen Definitionen entsprechen dem Vollkontakt Kickboxen.

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.

Ringsportarten (Vollkontakt Kickboxen, Low Kick und K1) sind 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.

### 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 „Ringsports - allgemeine Grundlagen“- zu beachten und einzuhalten.



## 2 Vorgeschriebene Schutzausrüstung (für Newcomer m/w, Junioren m/w und Elite m/w)

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

- Die Kopffläche muss bedeckt/geschützt sein.



### 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.



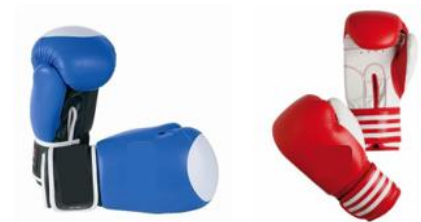
### 2.3 Bandagen für die Hände

- Die Bandagen werden um die Hände gewickelt, um die Faust zu schützen
- Länge: max. 2,50 Meter Länge, Material: Baumwolle
- Befestigung: selbstklebende Klettverschlüsse / Tapes



### 2.4 Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke

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



## 2.5 Schienbeinschutz mit integriertem Spannschutz (sock style)

- Das Material ist aus weichem, elastischem Schaumstoff.
- Nur sockenartiger Schienbeinschutz, der den Spann und das Schienbein mit ausreichender Polsterung bedeckt, ist erlaubt.
- Strumpftartiger Schienbeinschutz, wie er im Muay Thai verwendet wird, ist nicht erlaubt.
- Es ist streng verboten, unter dem Schienbeinschutz zusätzlichen Schutz – etwa Form von Polsterung, Tape, Bandagen, etc. - zu tragen.



## 2.6 Tiefschutz (für männliche und weibliche Kämpfer)

- Zum Schutz der Genitalien / des Genitalbereiches
- Material: Hartplastik
- Form: z.B. Cup
- Der Tiefschutz muss unter der Kickboxhose getragen werden



## 2.7 Brustschutz (nur bei Kämpferinnen, egal ob Brust erkennbar oder nicht)

- Material: Kunststoff oder Hartplastik und kann mit Stoff überzogen sein  
Kann einteilig oder zum Einschub in den BH für jede Brust individuell geformt sein
- Der Brustschutz muss unter dem Top getragen werden.



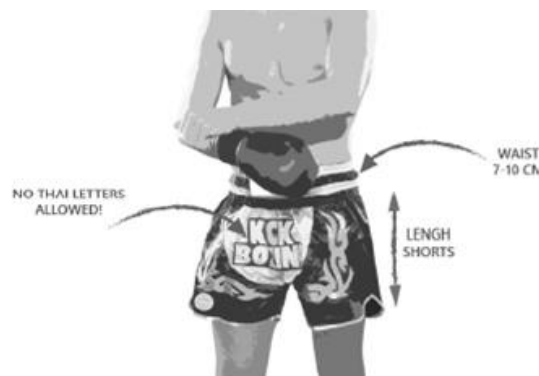
## 2.8 Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)

Tapes mit zusätzlicher Polsterung sind nicht erlaubt



### 3 Low Kick – Kampfkleidung

- **männlich:**
  - freier Oberkörper (keine Tapes)
  - kurze Kickboxhose
- **weiblich:**
  - Sport Top (keine Tapes)
  - kurze Kickboxhose
- **T-Shirts** - das Tragen von T-Shirts ist streng verboten.
- **Die kurze Kickboxhose:**
  - 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)
  - Bund: elastisch, max. 10 cm breit und farblich von der Hose abgesetzt (Bund muss andere Farbe als Hose haben).
  - Aufdruck: nur Kickboxen, Verein, Sponsor/Hersteller (siehe 7)
  - 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.



#### 3.1 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 Low Kick/K1 lange Rash Guard Unterhosen).
- 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 Low Kick: freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung

### 4.1 Brille

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

### 4.2 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.

### 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 Bandana(Kopftuch) / Stirnband

Das Tragen von Bandana/Stirnband unter dem Kopfschutz ist erlaubt.



### 4.5 Ellbogenschützer

Sind im Low Kick verboten.

### 4.6 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), seitlich, von oben

### 5.2 Oberkörper

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

### 5.3 Beine (Oberschenkel und Unterschenkel/Schienbein)

Innen und außen und Rückseite der Oberschenkel (oberhalb des Knies, unterhalb der Hüfte)  
- innen und außen der Unterschenkel (Schienbein)

### 5.4 Füße

Nur Fussfeger bis zum Fußgelenk (Fuß zu Fuß)

### 5.5 Schaubild „erlaubte Trefferflächen“

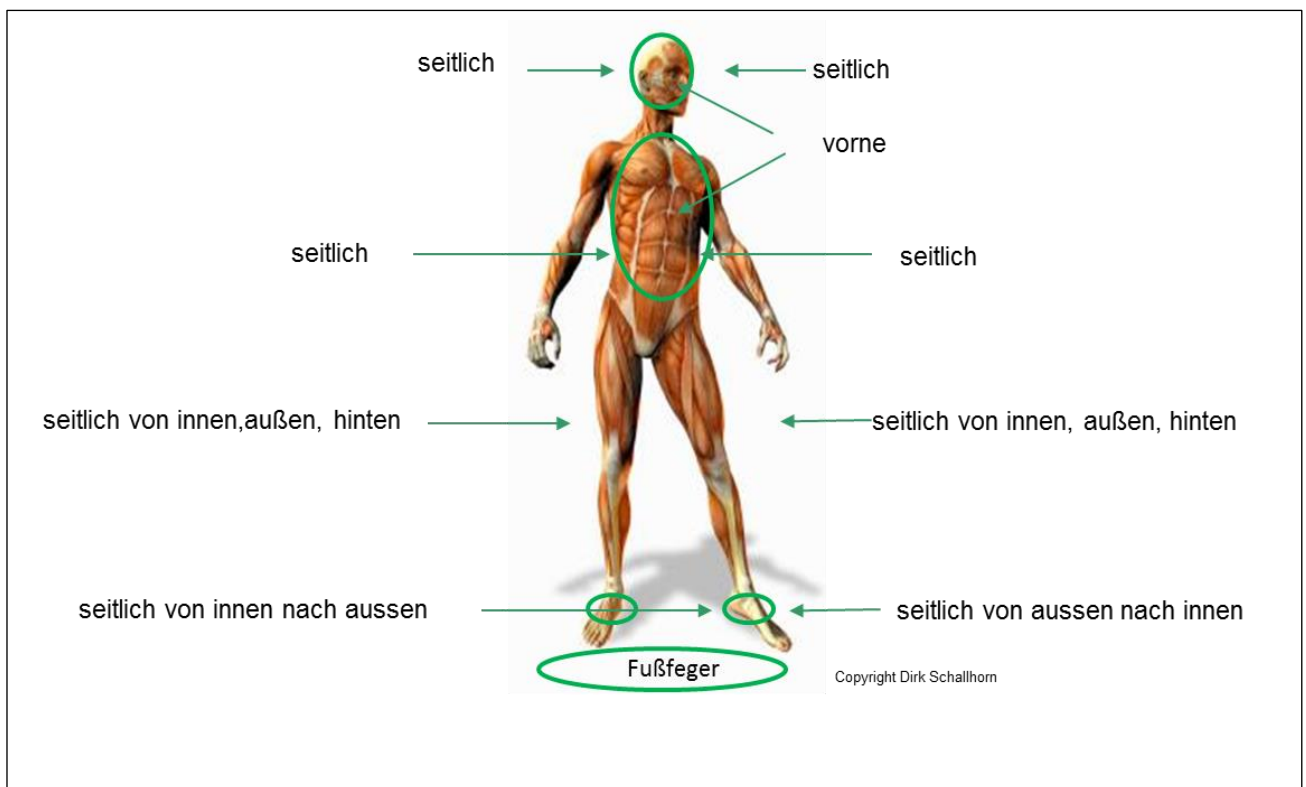


Abbildung: erlaubte Ziele/Trefferflächen 5-2





## 6 Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen

### Verboten sind:

- Angriffe gegen Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, Unterschenkel, Knie, Hinterkopf, Handgelenke, von oben auf die Schultern.
- Angriffe / Kicks hinter dem Rücken des Gegners gegen die Oberschenkel
- Angriffe Ellbogen, Handkante, Innenhand, Kopfstöße, Schulter oder Daumen.
- Angriffe/Kicks gegen Hüfte, Knie oder frontal gegen Schienbein/Oberschenkel.
- Salto-Kicks („somersault kicks“).
- Angriffe, wenn der Gegner zwischen oder aus den Ringseilen hängt.
- Angriffe, während ein Gegner zu Boden fällt oder auf dem Boden liegt – gilt, sobald ein anderer Körperteil, außer den Füßen, berührt.
- Nachschlagen / Treten nach dem Kommando „STOP“ oder „BREAK“ oder nach Rundenende.
- Verlassen des Rings.
- 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 (der Ringrichter muss beim 1. Mal Anzählen, beim 2. Mal ein „offizielle Verwarnung“ geben).

**Beachte auch:** „Arten von Regelverstößen“ im Regelwerk Ringsport Allgemein



## 6.1 Schaubild: verbotene Ziele

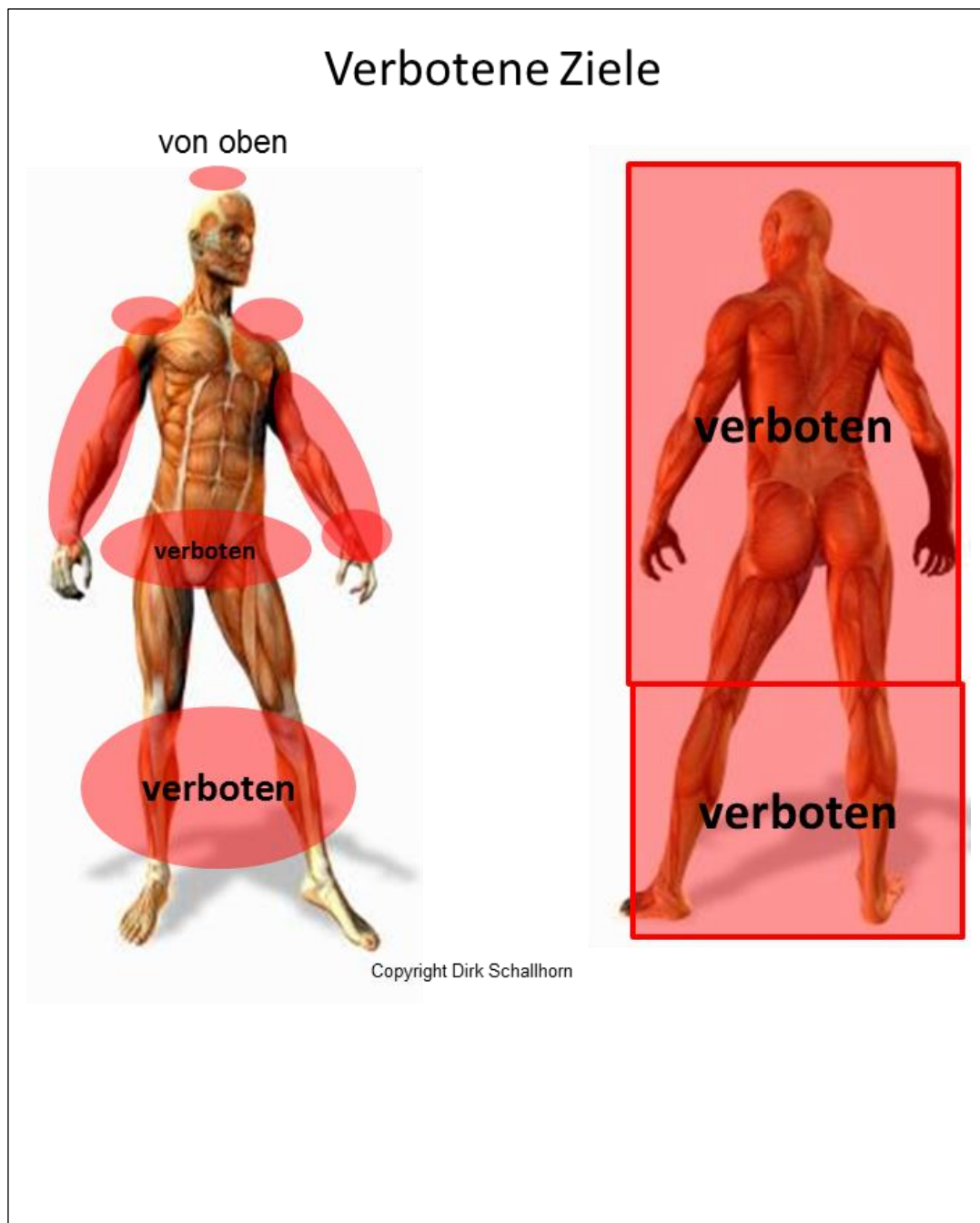


Abbildung: verbotene Ziele 6-1



## 7 Erlaubte Techniken, Aktionen

### 7.1 Handtechniken, Durchführung

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

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

### 7.2 Fußtechniken

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

- Vorwärtskick („frontkick“)
- Seitlicher Fußtritt („side kick“)
- Halbkreisfußtritt („roundhouse kick“)
- 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

**Beachte:** Das Schienbein zum Kopf/Körper/Oberschenkel/Unterschenkel ist als Angriffsfläche erlaubt.

### 7.3 Durchführung erlaubter Techniken

- Hand und Fußtechniken sollen während des Kampfes in einem ausgewogenen Verhältnis eingesetzt werden.
- Alle Techniken dürfen mit maximaler Kraft ausgeübt werden.



## 8 Stichwortverzeichnis

Bandagen 4, 5  
Bandana 8  
Bart 8  
Beine 9  
Bekleidung 6  
Boxhandschuhe 4  
Brille 8  
Brustschutz 5  
Definition 3  
Erlaubte Techniken 12  
Füße 9  
Fußfeger 12  
Fußtechniken 12  
Gesichtsbehaarung 8  
Handtechniken 3, 12  
K1 6  
Kampfkleidung 7  
Kontaktlinsen 8  
Kopf 9, 10, 12

**Kopfschutz** 4  
**Kopfschutz mit WAKO Zulassungsmarke** 4  
Low Kick 6  
Mundschutz 4  
Mundschutz – 4  
muslimische Kämpferinnen 6  
Oberkörper 7, 9  
Oberschenkel 3  
Ölen/Einfetten 8  
Schaubild 9, 11  
Schienbeinschutz 5  
Schutzausrüstung 4, 8  
**Sprungelenkbandagen** 5  
Sprunggelenkbandagen 5  
Trefferflächen 3, 9, 10  
**T-Shirts** 7  
Verbotene Ziele 10  
Vollkontakt 8

