

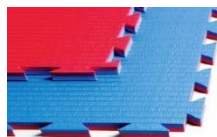
# WAKO

Regelwerk

Ergänzung für Tatami-Disziplinen



- Leichtkontakt (LC), Kick Light (KL) -



Inhaltsverzeichnis

1	Definition .....	3
2	Vorgeschriebene Schutzausrüstung (für Newcomer m/w, Jugend A/B m/w, Junioren m/w und Elite m/w, Master Class) .....	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 .....	5
2.5	Schienbeinschutz (ohne Spannschutz) .....	5
2.6	Fußschützer .....	5
2.7	Tiefschutz (für männliche und weibliche Kämpfer, Jugendliche, Junioren und Erwachsene) .....	6
2.8	Brustschutz (nur bei Kämpferinnen) .....	6
2.9	Ellbogenschutz .....	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	Leichtkontakt / Kick Light: freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung .....	9
4.1.1	Brille .....	9
4.1.2	Gesichtsbehaarung .....	9
4.1.3	Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts .....	9
4.1.4	Bandana(Kopftuch) / Stirnband .....	9
4.1.5	Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen) .....	9
4.1.6	Aufdrucke .....	9
5	Erlaubte Ziele / Trefferflächen .....	10
5.1	Kopf .....	10
5.2	Oberkörper .....	10
5.3	Füße .....	10
5.4	Schaubild „erlaubte Trefferflächen“ .....	10
6	Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken , Aktionen .....	11
6.1	Schaubild: verbotene Ziele .....	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 sollte so ausgeführt werden, wie es der Name impliziert, mit gut kontrollierten Techniken. Beim Leichtkontakt/Kick Light kämpfen die Wettkämpfer kontinuierlich durch, bis der Hauptkampfrichter STOP oder BREAK ruft. Die Wettkämpfer wenden die Techniken aus dem Vollkontakt und Point Fighting an, mit dem Unterschied, dass die Techniken in Ihrer Ausführung und beim Auftreffen auf die zugelassenen Trefferflächen gut kontrolliert sind. Schlag- und Kick-Techniken sollten im gleichen Verhältnis ausgeführt werden/ sollte die gleiche Bedeutung beigemessen werden. Leichtkontakt wurde als eine Disziplin zwischen Point- und Vollkontakt-Kickboxen entwickelt.



Leichtkontakt 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 (für Newcomer m/w, Jugend A/B m/w, Junioren m/w und Elite m/w, Master Class)

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 – Farbe egal
- Es ist nicht erlaubt, einen Mundschutz über einer Zahnspange zu tragen.
- Ausnahme: mit zahnärztlichem Attest, das dies ausdrücklich genehmigt.
- Kickboxerinnen und Kickboxer, die für die Ober- und Unterkieferzähne eine Zahnspange 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: max. 2,50 Meter, Material: Baumwolle
- Befestigung: selbstklebende Klettverschlüsse oder Tape



## 2.4 Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke

- 10 Unzen
- 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 mindestens zwei elastischen Bändern mit Klettverschluss am Bein befestigt. Kein anderes Kunststofftape ist erlaubt, um den Schutz am Schienbein zu befestigen.
- Der Schienbeinschutz darf keine Teile aus Metall, Holz oder Hartplastik aufweisen.
- Strumpfbartige 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.
- Mit Ausnahme der Sohle, muss der Fußschützer den gesamten Fuß bedecken
- 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 (für männliche und weibliche Kämpfer, Jugendliche, Junioren und Erwachsene)

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



Merke: Der Tiefschutz muss unter der Kickboxhose getragen werden

## 2.8 Brustschutz (nur bei Kämpferinnen)

- Elite, Master Class: Pflicht
- Jugend und Junioren: wenn Brust erkennbar
- 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.

## 2.9 Ellbogenschutz

- Elastik-Material, gepolstert (keine Hartplastikeinlagen)



### 3 Kampfkleidung

**Merke:** 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 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 Leichtkontakt ist auf internationaler Ebene ist verboten.



#### Die lange Kickboxhose/internationale Regel:

- Länge: Die Hosen müssen von der Hüfte bis zum Sprunggelenk reichen.
- Bund: Die Hosen müssen einen elastischen Gummizug-Bund haben, mindestens 10 cm breit und in einer anderen Farbe als der Hauptteil der Hose sein.



### 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 ist 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)
- 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 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

- Sie dürfen sich ihren religiösen Vorschriften gemäß kleiden.
- Es sind zusätzlich zur vorgeschriebenen Bekleidung (je nach Disziplin) spezielle Unterkleidung (Rash Guards für Oberkörper/Beine bei Kick Light sind erlaubt). 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 Leichtkontakt / Kick Light: freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung

### 4.1.1 Brille

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

### 4.1.2 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.

### 4.1.3 Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts

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

### 4.1.4 Bandana(Kopftuch) / Stirnband

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



### 4.1.5 Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)

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



### 4.1.6 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), 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 Schaubild „erlaubte Trefferflächen“

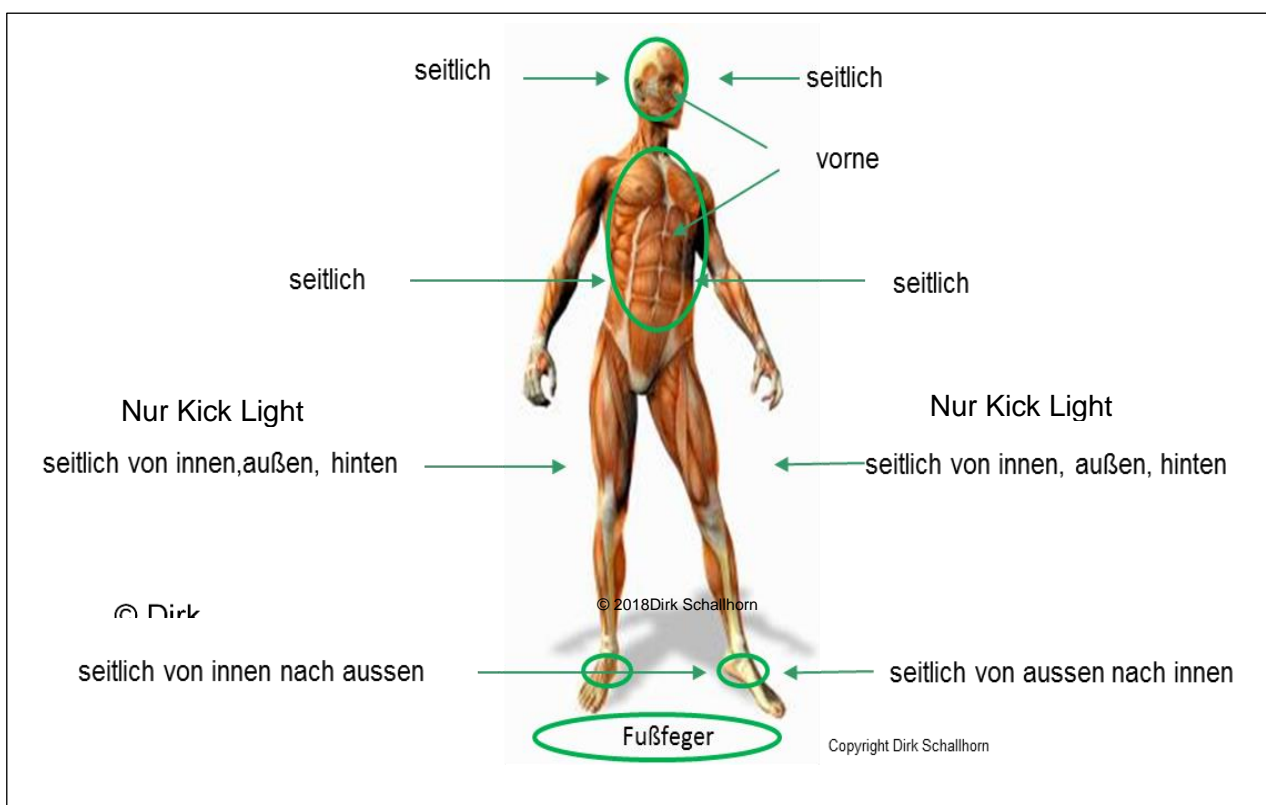


Abbildung: erlaubte Ziele/Trefferflächen 5-1



## 6 Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen

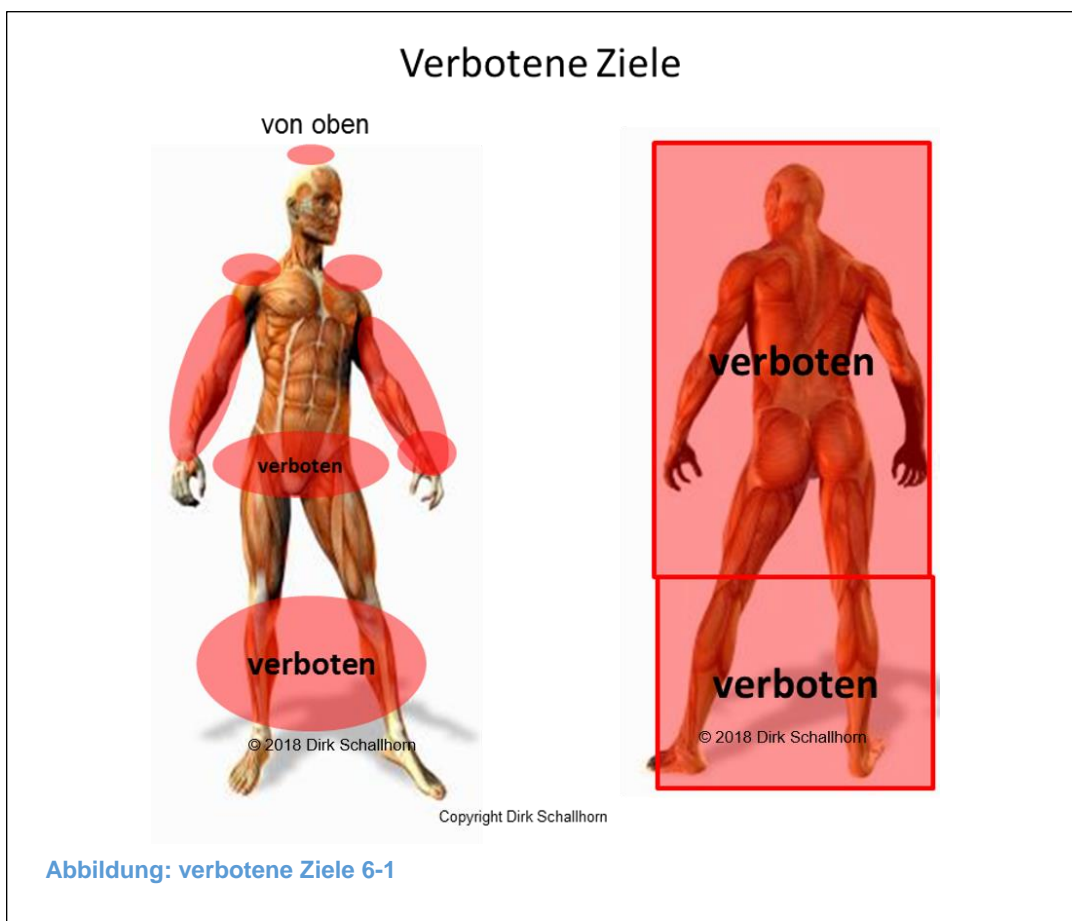
### Verboten sind:

- Techniken, die nicht zurückgezogen werden (Hand- und Tritttechniken).
- Angriffe gegen Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, Oberschenkel, 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 Hosensack).
- 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 anderer Körperteil, außer den Füßen, berührt.
- Nachschlagen / Treten nach dem Kommando „stop“ oder „break“ oder nach Rundenende.
- Jegliche Form von Würfen sind verboten.
- Exit bei Mehrheitsentscheidung der Kampfrichter.
- 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 Hauptkampfrichter muss beim 1. Mal Anzählen, beim 2. Mal eine „offizielle Verwarnung“ geben).

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



## 6.1 Schaubild: verbotene Ziele



## 7 Erlaubte Techniken, Durchführung

### 7.1 Handtechniken

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).
- Backfist

**Merke:** der gedrehte Backfist (spinning backfist) ist verboten.

### 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“) 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

### 7.3 Besonderheit Fussfeger

Erlaubt ist:

- Fegen „Fuß zu Fuß“ von innen und außen und umgedreht
- bis max. Fußgelenkhöhe

Mit dem Fussfeger soll:

- Der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht 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.



## 8 Stichwortverzeichnis

Ausspucken des Mundschutzes 10

**Bandagen** 4, 5

Bandana 8

Bart 8

**Boxhandschuhe** 4

Brille 8

**Brustschutz** 6

Definition 3

Erlaubte Techniken 12

Erlaubte Ziele 9

Füße 9

Fußfeger 9, 12

**Fußschützer** 5

Fußtechniken 12, 13

Geforderte Anzahl Kicks pro Runde 13

Gesichtsbehaarung 8

Handtechniken 12

Kontaktlinsen 8

Kopf 9, 10, 12

Kopfschutz 4

**Mundschutz** – 4

Oberkörper 7, 9

Ölen/Einfetten 8

Regelwerk 1, 3

Salto-Kicks 10

Schaubild 9, 11

**Schienbeinschutz (ohne Spannschutz)** 5

Schutzausrüstung 4, 8

**Sprungelenkbandagen** 8

Sprungelenkbandagen 8

**Tiefschutz** 5

Trefferflächen 3, 9, 10

**T-Shirts** 7

Verbotene Ziele 10

Vereinfachung 3

Vollkontakt 1, 3, 7, 8, 10

