

# Kickboxen

**Bekleidung:** Die Wettkampfkleidung muss sauber und frei von scharfen Kanten, Reißverschlüssen usw. sein.

## **Kampfablauf:**

- Es wird Leichtkontakt gekämpft.
- Ein Kampf dauert in den Vorrunden 2 Minuten und im Finale 2 x 2 Minuten (1 Minute Pause zwischen den Runden).
- Der Kampf kann zur Punktevergabe oder aufgrund eines Regelverstößes vom Hauptkampfrichter unterbrochen werden.
- Es gibt einen Haupt- und mehrere Co-Kampfrichter. Die Gesamtanzahl der Kampfrichter soll ungerade sein. Alle Kampfrichter haben eine gleichwertige Stimme.
- Zur Unterscheidung tragen die Kämpfer zusätzlich einen weißen oder roten Gürtel.
- Zu wertende Treffer werden per gehobener roter oder weißer Fahne durch die Kampfrichter angezeigt. Das Kreuzen der Fahnen signalisiert keine Wertung (gleichzeitiger oder nicht eindeutig zu erkennender Treffer). Eine mögliche Wertung mit mehr als einem Punkt wird zusätzlich angesagt (siehe Abschnitt „Wertung“).
- Jeder Kampfrichter ist dazu befugt, den Hauptkampfrichter über einen Regelverstoß der Kämpfer zu informieren.
- Der Hauptkampfrichter entscheidet nach Beratung mit den Co-Kampfrichtern über Konsequenzen (siehe Abschnitt „Verwarnungen“).
- Die Kampfhandlung beginnt mit dem „Start!“- und endet mit dem „STOP“-Kommando des Hauptkampfrichters.
- Bei Punktegleichstand am Ende eines Kampfes wird dieser um 1 Minute verlängert und es entscheidet der erste, von allen Kampfrichtern einstimmig gewertete Treffer.

## **Wertung:**

- Gewertet, mit einem Punkt, werden erlaubte und saubere Handtechniken jeder Art zum Kopf oder Körper.
- Gewertet, mit einem Punkt, werden erlaubte und saubere Fußtechniken jeder Art zum Körper.
- Gewertet, mit zwei Punkten, werden erlaubte und saubere Fußtechniken jeder Art zum Kopf.
- Fußfeger ohne Folgetechnik werden nicht gewertet.
- Bei Technikserien wird die jeweils Höchste gewertet.

## **Trefferzonen/Techniken:**

- Erlaubte Angriffe zum Kopf sind: Fausttechniken (vorn, seitlich) und Fußtechniken (seitlich).
- Erlaubte Angriffe zum Oberkörper sind: Fausttechniken (vorn, seitlich) und Fußtechniken (vorn, seitlich).
- Erlaubte Angriffe zu den Füßen sind: Fußfeger von innen und außen (bis Knöchelhöhe).
- Lowkicks sind nach vorheriger Absprache erlaubt.
- Nicht erlaubte Trefferzonen sind: Hinterkopf, Genick, Kehlkopf, Unterleib, Rücken, Gelenke.

- Nicht erlaubte Techniken sind: Faustrückenschläge aus der Drehung heraus ohne Sicht zum Gegner, Würfe, Ringkampffaktionen, zu tiefes Abducken (unterhalb der eigenen Gürtellinie), offensichtliches Klammern.

**Verwarnungen:** Eine Kämpferin bzw. ein Kämpfer kann vom Hauptkampfrichter verwarnet werden:

- bei Mattenflucht (Übertreten der Mattenbegrenzung nach außen hin),
- bei übertriebener Härte oder Techniken zu verbotenen Trefferzonen,
- bei offensichtlichem technischen Unverständnis („stumpfes Einschlagen“ ohne jegliches Anzeichen von z.B. Taktik, Blocken, Ausweichen, etc.),
- bei Passivität (dauerhaftes Abwarten und Inaktivität),
- bei wiederholtem Missachten von Hinweisen und Kommandos des Hauptkampfrichters,
- für die erste Verwarnung gibt es keine Strafe,
- für die zweite Verwarnung erhält der Gegner einen Punkt,
- bei der dritten Verwarnung wird die Kämpferin bzw. der Kämpfer disqualifiziert.

**Schutzrüstung:**

- Kopfschutz, welcher Augenbrauen, Stirn, Schläfen, Schädeldecke, Kopfseiten und Hinterkopf größtmöglichen Schutz bietet (Jochbeinschutz ist optional). Er darf keine Schnallen oder Ösen aufweisen und darf die Sicht und das Gehör nicht behindern.
- Handschuhe müssen ein Gewicht von 10 Unzen vorweisen. Open Hands Handschuhe sind nicht erlaubt.
- Zahnschutz (Pflicht für alle Teilnehmer)
- Tiefschutz (Pflicht für alle männlichen Teilnehmer)
- Brustschutz (Pflicht für alle weiblichen Teilnehmer)

Melden die Kampfrichter Zweifel an der Funktionstüchtigkeit der Schutzrüstung an, erhält der entsprechende Teilnehmer 3 Minuten Zeit, diese den Erfordernissen anzupassen. Die endgültige Starterlaubnis erteilt der Hauptkampfrichter.

**Sonstiges:**

- Über hier nicht aufgeführte Regelungen entscheidet der Hauptkampfrichter nach Beratung mit den Co-Kampfrichtern.