

WAKO

Regelwerk
Ergänzung für Ringsportarten



- K1 -



Inhaltsverzeichnis:

1	Definition	3
2	Vorgeschriebene Schutzausrüstung (Newcomer m/w, Junioren m/w und Elite m/w)	5
2.1	Kopfschutz mit WAKO Zulassungsmarke	5
2.2	Mundschutz.....	5
2.3	Bandagen für die Hände	5
2.4	Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke	5
2.5	Schienbeinschutz mit integriertem Spannschutz (sockstyle).....	6
2.6	Tiefschutz (für männliche und weibliche Kämpfer)	6
2.7	Brustschutz (nur bei Kämpferinnen, egal ob Brust erkennbar oder nicht)	6
2.8	Sprungelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)	6
3	K1 – Kampfkleidung	7
3.1	Bekleidung für muslimische Kämpferinnen.....	7
4	K1: freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung	8
4.1	Brille	8
4.2	Gesichtsbehaarung	8
4.3	Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts.....	8
4.4	Bandana(Kopftuch) / Stirband	8
4.5	Ellbogenschützer.....	8
4.6	Aufdrucke.....	8
5	Erlaubte Ziele / Trefferflächen	9
5.1	Kopf	9
5.2	Oberkörper.....	9
5.3	Beine (Oberschenkel und Unterschenkel/Schienbein).....	9
5.4	Füße	9
5.5	Schaubild „erlaubte Trefferflächen“	9
6	Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen	10
6.1	Schaubild: verbotene Ziele	11
7	Erlaubte Techniken	12
7.1	Handtechniken, Durchführung.....	12
7.2	Fußtechniken	12
7.3	Durchführung erlaubter Techniken	12
8	Stichwortverzeichnis.....	13



1 Definition

WAKO K1 (K1) ist eine Vollkontakt Ringsport Disziplin.

Das „K“ leitet sich von den vielen Kampfsportarten, die als Anfangsbuchstaben ein „K“ enthalten, ab (Karate, Kung-Fu, Kempo, Kickboxen; alle Teil der Kakutogi-Familie, was in etwa Kampfsport bedeutet). Zudem ist es ein Wortspiel mit der Abkürzung der Formel 1 (F1), daher rührt z.B. auch die Turnierbezeichnung „K-1 Grand Prix“.



K1 ist als eigene Wettkampf-Art einzustufen. Nicht zulässig sind zum Beispiel der Einsatz von Ellbogen (z. B. aus dem Muay Thai) und Würfe (z. B. aus dem Judo).

Schläge und Kicks müssen erlaubte Trefferflächen mit Fokus, Geschwindigkeit, Absicht und solidem Kontakt erreichen.

- Es ist verboten Ellbogentechniken anzuwenden, Wai Khrun zu Beginn des Kampfes auszuführen, Mon Kong, Pratchat oder andere traditionelle Symbole des Muay Thai zu tragen. Ebenfalls ist verboten während des Kampfes Muay Thai Musik zu spielen, ebenso wie das Bein des Gegners festzuhalten.
- Es ist erlaubt den Hals des Gegners mit beiden Händen zu halten um mit dem Knie anzugreifen. Es ist nur 1 Knie pro Halten erlaubt. Halten darf 5 Sekunden nicht überschreiten.
- WAKO K1 ist eine Disziplin wie die anderen und verlangt nach dem gleichen Ring, den gleichen Gewichtsklassen und den gleichen Regeln wie im Vollkontakt oder Low-Kick – das gilt auch für das Verhalten/ Regeln der Betreuer und das Benehmen/Verhalten der Kämpfer betreffend.

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.





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 (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

- 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 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.



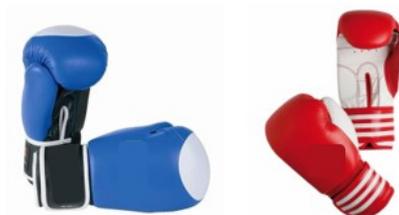
2.3 Bandagen für die Hände

- 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.
- Strumpfhartiger 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.



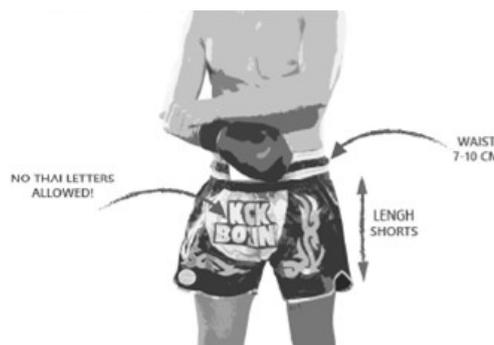
2.8 Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)

- Tapes mit zusätzlicher Polsterung sind nicht erlaubt.



3 K1 – 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 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.



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 Shirt 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 K1: 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 K1 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 Hosenbund)

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

Fuß zu Fuß, bis Fußgelenk, innen und außen

5.5 Schaubild „erlaubte Trefferflächen“

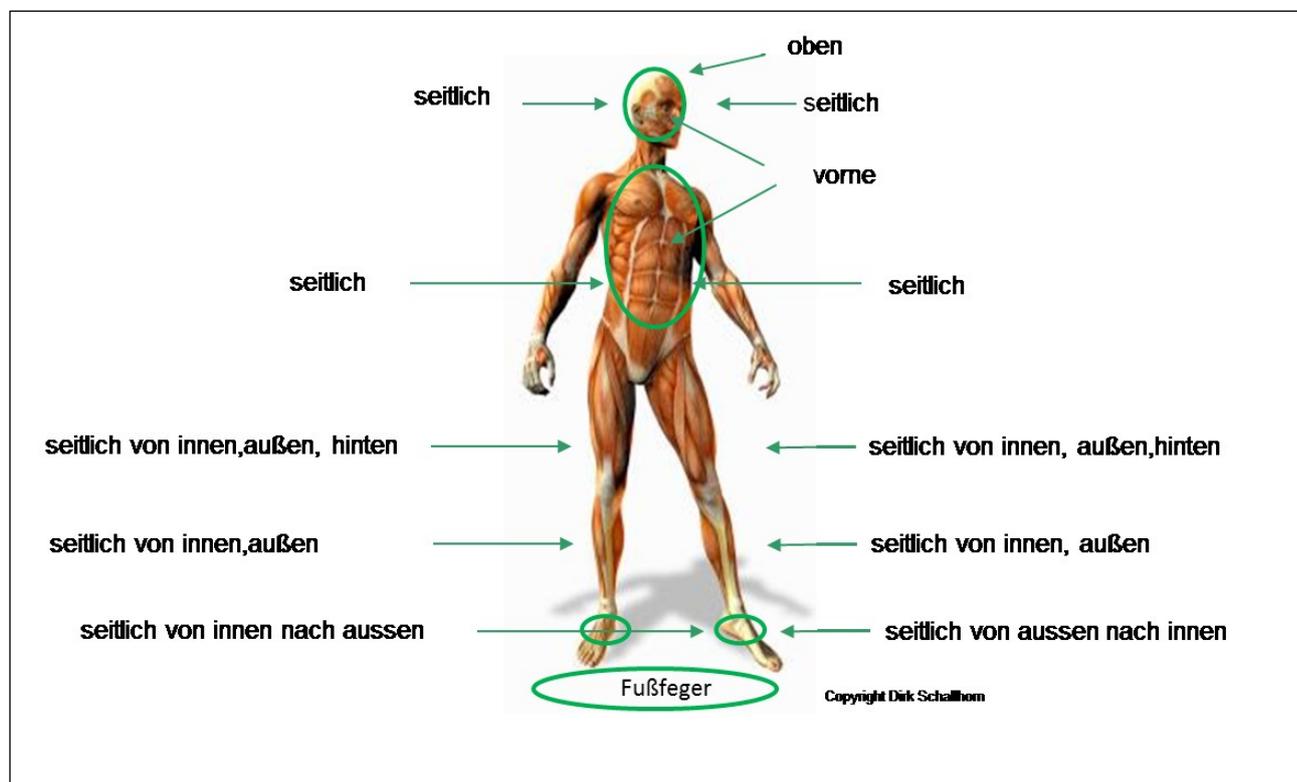


Abbildung: erlaubte Ziele/Trefferflächen 5-2



6 Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen

Verboten sind:

- Angriffe gegen Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, 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.
- Halten des gegnerischen Beins.
- Jegliche Form von Würfen ist verboten.
- 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

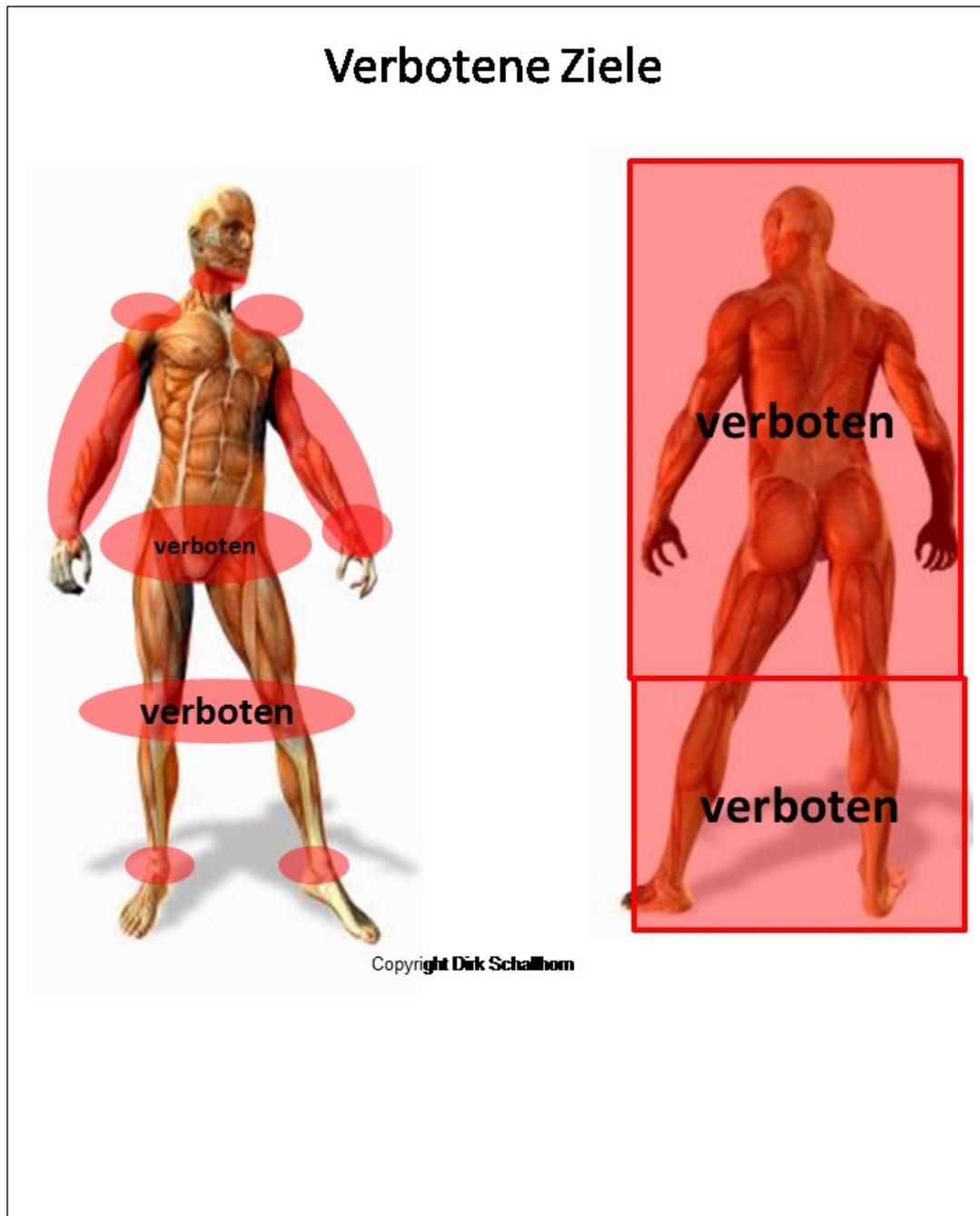


Abbildung: verbotene Ziele 6-1



7 Erlaubte Techniken

7.1 Handtechniken, Durchführung

Arten von Handtechniken (stehend, gesprungen), dazu zählen:

- Führhand (Jab) - Faustschlag mit der vorderen Hand.
- Schlaghand (Punch) - Faustschlag mit der hinteren Hand.
- Haken (Haken)
- Aufwärtshaken (Uppercut).
- Handrückenschlag (Backfist).
- Handrückenschlag aus der Drehung (Spinning Backfist).
- Umklammerung des Halses des Gegners mit beiden Händen, um innerhalb von 5 Sekunden einen Angriff mit dem Knie durchzuführen.

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 („hook kick“)
- Kreistritt mit Innen-/Außen-Fußkante („crescent kick“)
- Axt Tritt („axe kick“)
- „Knie“ (Knie zum Oberkörper / Kopf, nur erlaubte Trefferflächen)
- Fussfeger („foot sweep“), Fuß zu Fuß, von innen und außen

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

7.3 Durchführung erlaubter Techniken

- Jegliche Form von Würfen ist für K1 Kämpfer verboten.
- Hand und Fußtechniken sollen während des Kampfes in einem ausgewogenen Verhältnis eingesetzt werden.
- Alle Techniken dürfen mit maximaler Kraft ausgeübt werden.



8 Stichwortverzeichnis

Bandagen 5, 6
Bandana 9
Bart 9
Beine 10
Bekleidung 7
Boxhandschuhe 5
Brille 9
Brustschutz 6
Definition 3
Erlaubte Techniken 13
Füße 10
Fußfeger 13
Fußtechniken 13
Gesichtsbehaarung 9
Handtechniken 13
K1 7
Kampfkleidung 8
Kontaktlinsen 9
Kopf 10, 11, 13
Kopfschutz 5
Low Kick 7
Mundschutz 5
Mundschutz – 5
muslimische Kämpferinnen 7
Oberkörper 8, 10, 13
Ölen/Einfetten 9
Schaubild 10, 12
Schienbeinschutz 6
Schutzausrüstung 5, 9
Sprungelenkbandagen 6
Sprunggelenkbandagen 6
Trefferflächen 3, 10, 11
T-Shirts 8
Verbotene Ziele 11
Vollkontakt 9

