

# WAKO

Regelwerk

Ergänzung für Ringsportarten



- Vollkontakt Kickboxen –



Letzte Änderung: 24.10.2018

## 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 (ohne Spannschutz).....	5
2.6	Fußschützer .....	5
2.7	Tiefschutz (für männliche und weibliche Kämpfer, Jugendliche, Junioren und Erwachsene).....	5
2.8	Brustschutz (nur bei Kämpferinnen, egal ob Brust erkennbar oder nicht) .....	6
3	Vollkontakt Kickboxen - Kampfkleidung.....	7
3.1	Bekleidung für muslimische Kämpferinnen.....	7
3.2	Vollkontakt: freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung .....	8
3.2.1	Brille .....	8
3.2.2	Gesichtsbehaarung .....	8
3.2.3	Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts.....	8
3.2.4	Bandana(Kopftuch) / Stirnband .....	8
3.3	Sprungelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen) .....	8
3.4	Ellbogenschützer.....	8
3.5	Aufdrucke .....	8
4	Erlaubte Ziele / Trefferflächen .....	9
4.1	Kopf .....	9
4.2	Oberkörper.....	9
4.3	Füße .....	9
4.4	Schaubild „erlaubte Trefferflächen“ .....	9
5	Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen .....	10
5.1	Schaubild: verbotene Ziele .....	11
6	Erlaubte Techniken .....	12
6.1	Handtechniken, Durchführung, geforderte Kicks (Kick-Zähler) .....	12
6.2	Fußtechniken .....	12
6.3	Besonderheit Fussfeger .....	12
6.4	Durchführung erlaubter Techniken .....	13
7	Stichwortverzeichnis.....	14



# 1 Definition

Vollkontakt ist eine Disziplin im Kickboxen, bei der das Ziel darin besteht den Gegner mit voller Kraft und Stärke zu schlagen. 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.

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

- 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, Material: Baumwolle
- Befestigung: selbstklebende Klettverschlüsse oder Tape



### 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 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.
- Die Fußsohle ist frei und 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 (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, egal ob Brust erkennbar oder nicht)

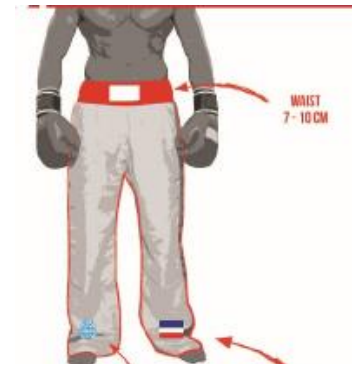
- Material: Kunststoff oder Hartplastik und kann mit Stoff überzogen sein
- Kann einteilig oder zum Einschub in den BH für jede Brust individuell geformt sein.



**Merke:** Der Brustschutz muss unter dem Top getragen werden.

### 3 Vollkontakt Kickboxen - Kampfkleidung

- **männlich:**
  - freier Oberkörper (keine Tapes)
  - lange Kickboxhose
- **weiblich:**
  - Sport Top (keine Tapes)
  - lange Kickboxhose
- **T-Shirts** - das Tragen von T-Shirts ist streng verboten.
- **Die lange Kickboxhose (gem. internationalem Reglement):**
  - Länge: Die Hosen müssen von der Hüfte bis zum Sprunggelenk reichen.
  - **Bund: elastisch und farblich von der Hose abgesetzt (Bund muss andere Farbe als Hose haben).**



#### 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).
- Ein Tuch soll den Hals bedecken, aber das Gesicht muss frei sein.



**Merke:** Diese Vorschriften müssen jedoch komplett und nicht lediglich teilweise eingehalten werden.



## 3.2 Vollkontakt: freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung

### 3.2.1 Brille

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

### 3.2.2 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.

### 3.2.3 Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts

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

### 3.2.4 Bandana(Kopftuch) / Stirnband

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



## 3.3 Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)

Sind erlaubt, aber Tapes mit zusätzlicher Polsterung sind nicht erlaubt



## 3.4 Ellbogenschützer

Sind im Vollkontakt Kickboxen verboten.

## 3.5 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).





## 4 Erlaubte Ziele / Trefferflächen

Folgende Partien des Körpers können mit erlaubten Techniken angegriffen werden:

### 4.1 Kopf

vorne (Gesicht und Stirn) und seitlich

### 4.2 Oberkörper

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

### 4.3 Füße

Nur Fussfeger bis zum Fußgelenk (Fuß zu Fuß), max. bis Höhe Fußgelenk

### 4.4 Schaubild „erlaubte Trefferflächen“

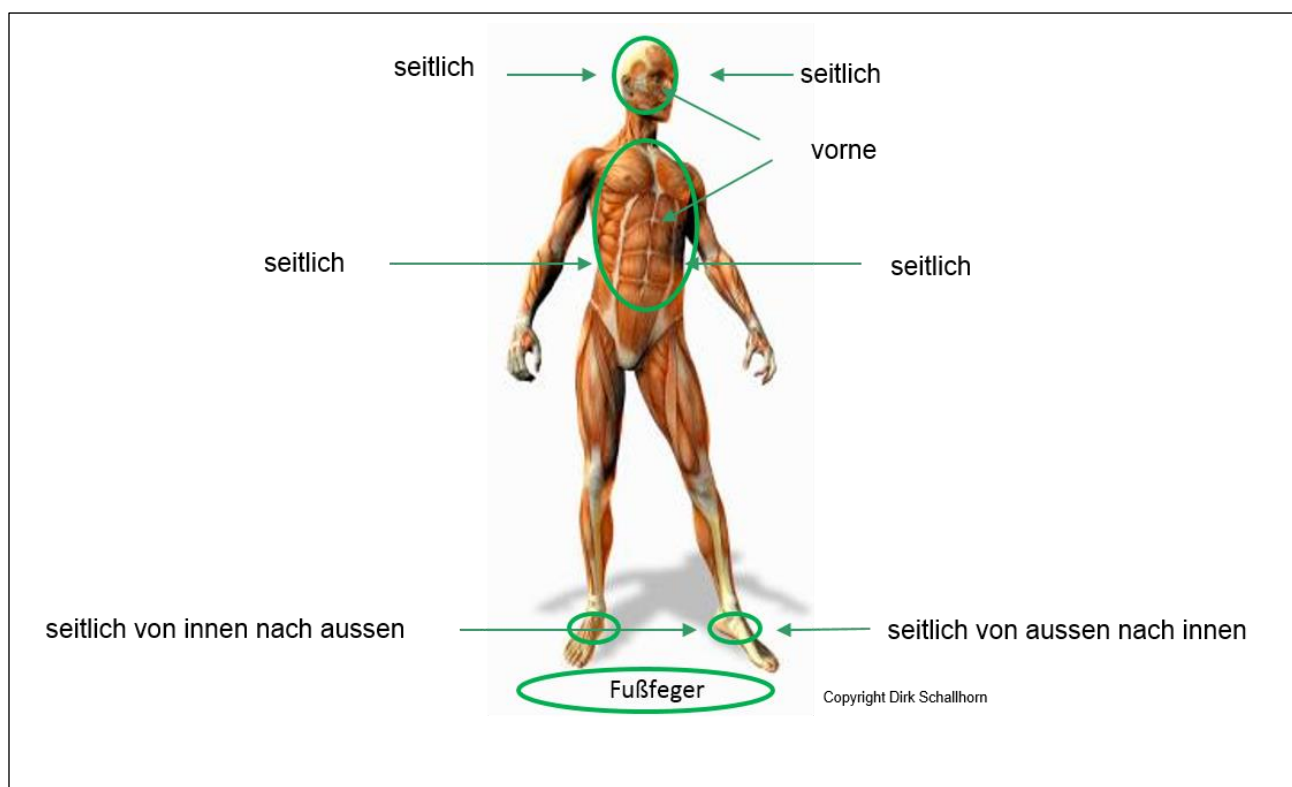


Abbildung: erlaubte Ziele/Trefferflächen 4-2



## 5 Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen

### Verboten sind:

- Angriffe gegen Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, Oberschenkel, Unterschenkel, Knie, Hinterkopf, Handgelenke, von oben auf die Schultern.
- Angriffe mit dem Knie, Ellbogen, Handkante, Faustrücken, Innenhand, Kopfstöße, Schulter oder Daumen.
- Angriffe/Kicks unterhalb der Gürtellinie (Orientierung Hosensbund).
- Angriffe/Kicks gegen Hüfte, Knie oder Schienbein.
- 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.
- Jegliche Form von Würfen sind 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



## 5.1 Schaubild: verbotene Ziele

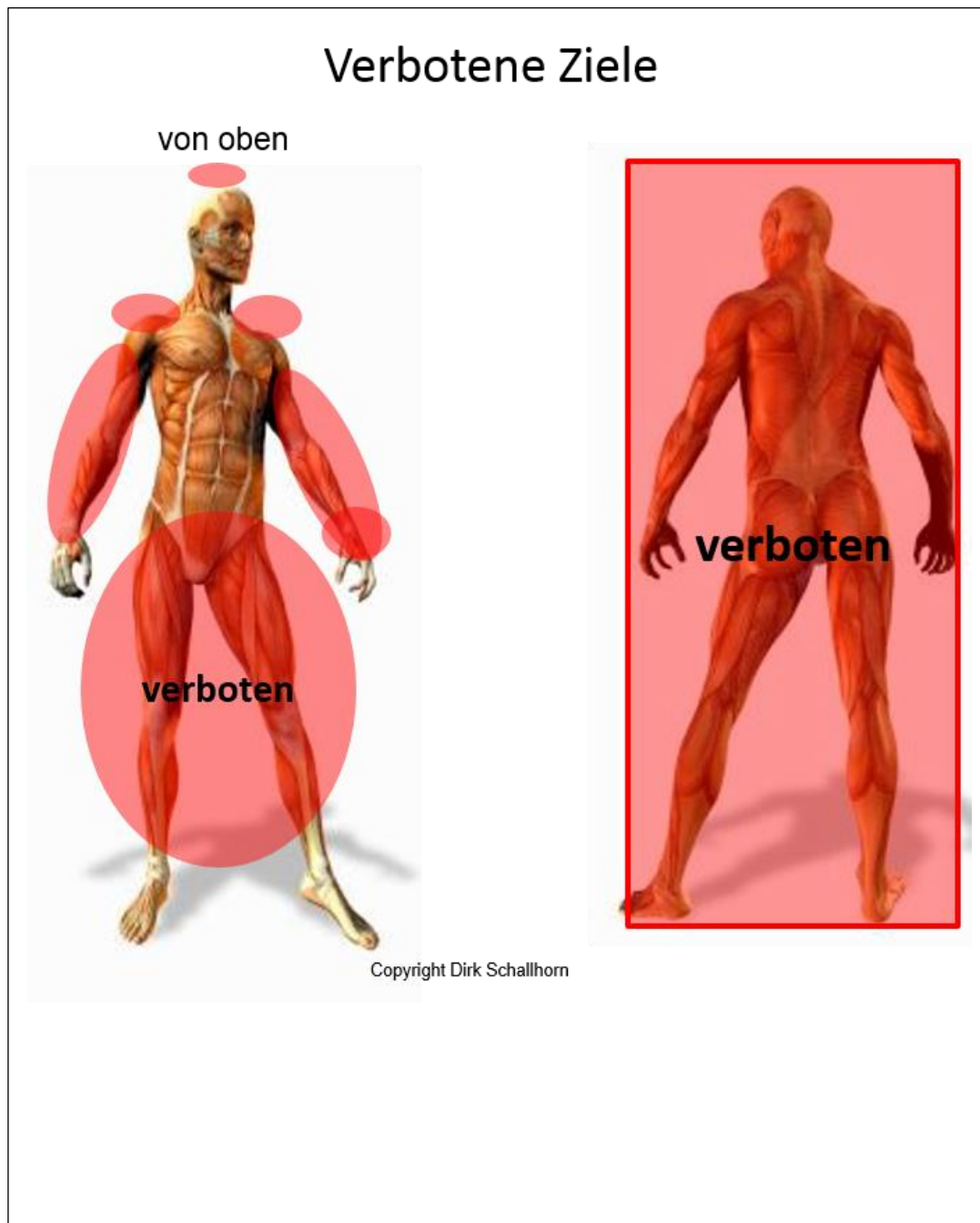


Abbildung: verbotene Ziele 5-1



## 6 Erlaubte Techniken

### 6.1 Handtechniken, Durchführung, geforderte Kicks (Kick-Zähler)

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).

### 6.2 Fußtechniken

**Merke:** alle Fußtechniken sind, soweit technisch möglich, auch gedreht und/oder gesprungen möglich. Geforderte Anzahl Kicks: mind. 6 pro Runde siehe dazu auch „Kick-Zähler im allg. Regelwerk Ringsport“

- 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 ist als Angriffsfläche erlaubt.

### 6.3 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 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.





## 6.4 Durchführung erlaubter Techniken

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



## 7 Stichwortverzeichnis

Ausspucken des Mundschutzes 10

Bandagen 4, 5

Bandana 8

Bart 8

Bekleidung 7

Boxhandschuhe 4

Brille 8

Brustschutz 6

Definition 3

Erlaubte Techniken 12

Erlaubte Ziele 9

Füße 9

Fußfeger 9, 12

Fußschützer 5

Fußtechniken 12, 13

Gesichtsbehaarung 8

Handtechniken 12

K1 7

Kontaktlinsen 8

Kopf 9, 10, 12

Kopfschutz 4

Low Kick 7

Mundschutz – 4

muslimische Kämpferinnen 7

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

