

Regelwerk für Ringsportarten

Low Kick (LK)

-disziplinspezifische Regelungen-



Version: 2021/V1/27.06.21



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Inhaltsverzeichnis:

1	Definition.....	3
2	Vorgeschriebene Schutzausrüstung	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	5
2.6	Tiefschutz (m/w/d).....	5
2.7	Brustschutz (w/d).....	5
3	Freiwillige, zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung.....	6
3.1	Brille.....	6
3.2	Gesichtsbehaarung	6
3.3	Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts.....	6
3.4	Bandana (Kopftuch) / Stirnband	6
3.5	Fußbandagen / Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen) 6	
3.6	Aufdrucke	6
4	Low Kick - Kampfkleidung.....	7
4.1	Bekleidung für muslimische Kämpferinnen.....	7
5	Erlaubte Ziele / Trefferflächen.....	8
5.1	Kopf	8
5.2	Oberkörper.....	8
5.3	Oberschenkel.....	8
5.4	Füße	8
6	Erlaubte Techniken, Durchführung.....	9
6.1	Hand-Techniken.....	9
6.2	Fuß-Techniken	9
6.3	Durchführung erlaubter Techniken	9
7	Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen.....	10



1 Definition

Low-Kick ist eine Erweiterung des Vollkontakt Kickboxens, wobei zusätzlich die Oberschenkel (innen und außen) des Gegners mit Kicks per Schienbein attackiert werden dürfen.

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.

Beachte: 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 Einsatz auf Aktualisierung und zum Auffrischen zu lesen.



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

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

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, **ausser rot (Sonderregelung DE)**
- Kickboxer, die für die Ober- und Unterkieferzähne eine Zahnsperre tragen, müssen einen doppelten Zahnschutz für Ober- und Unterkieferzähne tragen
 - Voraussetzung: zahnärztlichem Attest, das dies ausdrücklich genehmigt
- der Mundschutz muss freies Atmen erlauben und dem Mund der Kämpfer 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**

- Bandagen werden um die Hände gewickelt, um die Faust zu schützen
- **Länge: max. 5,00 Meter Länge, 5 cm Breite, Material: Baumwolle**
- Befestigung: selbstklebende Klettverschlüsse oder Tape



2.4 **Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke**

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



2.5 Schienbeinschutz mit integriertem Spannschutz

- das Material ist aus weichem, elastischem Schaumstoff.
- nur Schienbeinschützer mit Spannschutz (bedecken das Schienbein von unterhalb des Knies bis einschließlich des Spann)



Merke: strumpftartiger Schienbeinschutz ist verboten

- es ist streng verboten, unter dem Schienbeinschutz zusätzlichen Schutz – etwa Form von Polsterung, Tape, Bandagen, etc. - zu tragen

2.6 Tiefschutz (m/w/d)

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



Merke: Der Tiefschutz muss unter der Kickboxhose getragen werden.

2.7 Brustschutz (w/d)

- 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 **Freiwillige, zusätzliche Schutzausrüstung/Bekleidung**

3.1 **Brille**

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

3.2 **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

3.3 **Ölen/Einfetten des Körpers/Gesichts**

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

3.4 **Bandana (Kopftuch) / Stirnband**

- das Tragen von Bandana/Stirnband unter dem Kopfschutz ist erlaubt



3.5 **Fußbandagen / Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)**

- wenn Fußbandagen, dann muss darüber eine elastische Fußgelenkbandage getragen werden (min 5 cm von Anfang Fußzehen & max. 5 cm oberhalb des Fußgelenks)



3.6 **Aufdrucke**

- auf der Bekleidung darf keine großflächige „Fremdwerbung“ angebracht sein – Vereinssymbole, **Sponsoren-** 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 Low Kick - Kampfkleidung

- **männlich:**
 - freier Oberkörper
 - kurze Kickboxhose
- **weiblich:**
 - **Sport Top oder Weste**
 - 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 und farblich von der Hose abgesetzt (Bund muss andere Farbe als Hose haben).
 - Aufdruck: nur Kickboxen, Verein, Sponsor/Hersteller (siehe **Fehler! Textmarke nicht definiert.**)
 - 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.

4.1 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 Style 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.



5 Erlaubte Ziele / Trefferflächen

Folgende Partien des Körpers können mit erlaubten Techniken angegriffen werden:

5.1 Kopf

- vorne (Gesicht und Stirn), seitlich

5.2 Oberkörper

- vorne und seitlich (oberhalb der Gürtellinie, die Grenze ist der Hosenbund)

5.3 Oberschenkel

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

5.4 Füße

- nur Fussfeger bis zum Fußgelenk (Fuß zu Fuß)

Abbildung: erlaubte Ziele/Trefferflächen 5-1



6 Erlaubte Techniken, Durchführung

6.1 Hand-Techniken

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

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

6.2 Fuß-Techniken

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

- Vorwärtskick („frontkick“) – gegen Kopf, Oberkörper aber nicht gegen Beine
- Spinning Backkick – gegen Kopf, Oberkörper aber nicht gegen Beine
- seitlicher Fußtritt („side kick“) – gegen Kopf, Oberkörper aber nicht gegen Beine
- Halbkreisfußtritt („roundhouse kick“)
- (gedrehter) Hakentritt („hook kick“)
- Kreistritt mit Innen-/Außen-Fußkante („crescent kick“)
- Axt Tritt („axe kick“)
- Fussfeger („foot sweep“), Fuß zu Fuß, von innen und außen

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

6.3 Durchführung erlaubter Techniken

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



7 Verbotene Ziele /Trefferflächen, Techniken, Aktionen

Verboten sind:

- Angriffe (Schläge, Kicks)
 - gegen Unterschenkel, Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, Hinterkopf, Handgelenke, von oben Kopf oder Schultern, Unterbauch (lower abdomen)
 - hinter dem Rücken des Gegners gegen Oberschenkel, Hinterkopf, Rücken („blind side“)
 - mit Backfist, Spinning Backfist, Knie, Ellbogen, Handkante, Innenhand, Kopfstöße, Schulter oder Daumen
 - frontal (von vorne) gegen Beine, Hüfte
 - wenn der Gegner zwischen oder aus den Ringseilen hängt
 - während ein Gegner zu Boden fällt oder auf dem Boden liegt – gilt, sobald ein anderes Körperteil, außer den Füßen, berührt
- Salto-Kicks („somersault kicks“)
- Nachschlagen / Treten nach dem Kommando „STOP“ oder „BREAK“ oder nach Rundenende
- Halten des gegnerischen Beins mit und ohne Folgetechnik
- jegliche Form von Würfeln.
- Verlassen des Rings während des Kampfes
- auf den Kopf springen oder zum Kopf treten, wenn der Gegner auf dem Boden liegt.
- absichtliches Ausspucken des Mundschutzes

Beachte auch: „Arten von Regelverstößen“ im Regelwerk Ringsport Allgemeine Grundlagen.



