

# WAKO

## Regelwerk

### Ergänzung für Tatami-Disziplinen



## Point Fighting (PF)

Version: 2021

Letzte Aktualisierung: 24.05.2021

## Inhaltsverzeichnis

1	Definition .....	3
2	Vorgeschriebene Schutzausrüstung .....	4
2.1	Kopfschutz mit WAKO Zulassungsmarke / Facemask .....	4
2.2	Mundschutz .....	4
2.3	Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke .....	4
2.4	Schienbeinschutz (ohne Spanschutz) .....	5
2.5	Fußschützer .....	5
2.6	Tiefschutz .....	6
2.7	Brustschutz (nur bei Kämpferinnen) .....	6
2.8	Ellbogenschutz .....	6
3	Kampfkleidung m / w .....	7
3.1	Bekleidung für muslimische Kämpferinnen .....	7
4	Freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung / Bekleidung .....	9
4.1	Brille .....	9
4.2	Bart, Haare und Nägel .....	9
4.3	Ölen / Einfetten des Körpers / Gesichts .....	9
4.4	Bandana (Kopftuch) / Stirnband .....	9
4.5	Sprungelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen) .....	9
4.6	<b>Bandagen für die Hände</b> .....	9
4.7	Aufdrucke .....	10
5	Erlaubte Ziele / Trefferflächen .....	11
5.1	Kopf / Hinterkopf .....	11
5.2	Oberkörper .....	11
5.3	Füße .....	11
5.4	Schaubild „erlaubte Trefferflächen“ .....	11
6	Verbotene Ziele / Trefferflächen, Techniken / Aktionen .....	12
6.1	Schaubild: verbotene Ziele .....	13
7	Erlaubte Techniken, Durchführung .....	14
7.1	Handtechniken .....	14
7.2	Fußtechniken .....	14
7.3	Besonderheit Fussfeger .....	14
7.4	Durchführung erlaubter Techniken .....	15
8	Stichwortverzeichnis .....	16



# 1 Definition

Beim Point Fighting kämpfen zwei Wettkämpfer mit dem Ziel unter Anwendung kontrollierter und erlaubter Techniken mit Fokus und Geschwindigkeit in der Bewegung Punkte zu machen.

Das Point Fighting zeichnet sich durch Technik und Geschwindigkeit aus. Der Wettkampf sollte im Sinne der Definition und mit gut kontrollierten Treffern erfolgen. Es ist eine technische Disziplin, bei der Hand- und



Fußtechniken in gleichem Maße zum Einsatz kommen sollen. Faustschläge und Kicks sind unbedingt kontrolliert durchzuführen. Bei jedem gültigen Punkt (Punkt wird vergeben, wenn mit erlaubter Hand- oder Fußfläche eine erlaubte Technik ein erlaubtes Ziel am Körper des Gegners trifft) unterbricht der Hauptkampfrichter den Kampf.

## 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

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 / Facemask



- Der Kopfschutz muss die Kopffläche bedecken / schützen:
  - o Stirn
  - o Kopf von oben
  - o Schläfen
  - o Hinterkopf
  - o Ohren
  - o oberer Kieferknochen
- Klettverschluss ist am Kinn und Hinterkopf zum Festziehen erlaubt.
- Der Kopfschutz darf das Gesicht und Sichtfeld nicht einschränken.
- **Facemask/Gesichtsmaske lediglich für die Altersklassen U 10 und U 13.**

### 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 Boxhandschuhe mit WAKO Zulassungsmarke

- Open Hands
- Obermaterial Leder, kein Plastik



- Das Schließen der Handschuhe mittels Schnürung oder jeglicher Art von Schnalle oder Tapes ist verboten

## 2.4 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 an der Wade befestigt.
- Kein anderes Kunststofftape ist erlaubt, um den Schutz am Schienbein zu befestigen.
- Nicht erlaubt:
  - Metall, Holz oder Hartplastik. Strumpfbartige Schützer, die das Schienbein und den Spann bedecken, sind verboten.
  - zusätzlicher Schutz – etwa Form von Polsterung, Tape, Bandagen, etc.
- muss unter der Kickboxhose getragen werden



## 2.5 Fußschützer

- Material: Ein zulässiger Fußschützer besteht aus weichem und elastischem Kunststoffmaterial und muss den gesamten Fußspann und die Zehen sowie die Ferse bedecken (muss aus einem Stück bestehen). Das Obermaterial ist Leder oder Kunststoff.
- die Fußsohle ist 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



## 2.6 Tiefschutz

- verpflichtend für alle männlichen und weiblichen Kämpfer und Kämpferinnen aller Alters- und Gewichtsklassen
- Schützt: Genitalien / Genitalbereich
- Material: Hartplastik
- Form: Cup
- muss unter der Kickboxhose getragen werden



## 2.7 Brustschutz (nur bei Kämpferinnen)

- verpflichtend für Jugend A, Junioren, Elite, Master
- Kinder & Jugend B: wenn Brust erkennbar
- Material: Kunststoff oder Hartplastik, kann mit Stoff überzogen sein
- muss ein- oder zweiteilig als Einschub unter dem Shirt oder Top getragen werden



## 2.8 Ellbogenschutz

- Elastik-Material, gepolstert (keine Hartplastikeinlagen), mit entsprechender Schutzwirkung
- müssen den Unter- und Oberarm teilweise bedecken



### 3 Kampfkleidung m / w

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.

- Kickboxuniform, Kickboxhose lang, T-Shirt ¼ Arm (Rundhals oder V-Ausschnitt in Deutschland erlaubt)
- Der Budo Gürtel darf getragen werden.
- Rush Guards sind nicht erlaubt.

**Merke:** das Tragen von T-Shirts mit Rundhals im Point Fighting ist auf internationaler Ebene verboten.



#### Die lange Kickboxhose / internationale Regel:

- Länge: Die Hosen müssen von der Hüfte bis zum Sprunggelenk reichen.
- Bund: elastisch und farblich von der Hose abgesetzt (Bund **sollte** eine andere Farbe als die Hose haben).

#### 3.1 Bekleidung für muslimische Kämpferinnen

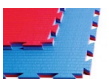
- Um alle religiösen Glaubensrichtungen zu respektieren, wird muslimischen Kämpferinnen erlaubt, sich ihren religiösen Vorschriften gemäß zu kleiden.
- Sie dürfen während des Wettkampfes eine spezielle Unterkleidung tragen, die den Körper bedeckt.
- Die Unterkleidung muss aus elastischem Material sein und eng am Körper anliegen.
- Ein Tuch soll den Kopf und den Hals bedecken, aber das Gesicht muss frei sein.



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









## 4 Freiwillige zusätzliche Schutzausrüstung / Bekleidung

### 4.1 Brille

Das Tragen einer Brille auf der Tatami ist verboten – weiche Kontaktlinsen sind erlaubt.

### 4.2 Bart, Haare und Nägel

Kämpfer mit Bart dürfen an WAKO-Turnieren teilnehmen, wenn der Bart eine Länge von 2 cm nicht überschreitet.

Kämpfer und Kämpferinnen mit langem Haar müssen es so tragen, dass es den Kampf nicht stört bzw. nicht zu Unterbrechungen des Wettkampfs kommt. Die langen Haare sollen unter dem Kopfschutz nach hinten zurückgestreift werden.

Die Finger- und Fußnägel müssen auf eine Länge gekürzt sein, sodass sie den Gegner oder die Gegnerin nicht verletzen können.

### 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 eines Bandanas / Stirnbandes ist unter dem Kopfschutz erlaubt.



### 4.5 Sprunggelenkbandagen (elastische, ungepolsterte Stützbandagen)

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



### 4.6 Bandagen für die Hände

- Die Bandagen sind erlaubt und können um die Hände gewickelt werden, um die Faust zu schützen
- Länge: 2,50 – 5 Meter, Material: Baumwolle
- Befestigung: selbstklebende Klettverschlüsse oder Tape





## 4.7 Aufdrucke

- Auf der Bekleidung darf keine „Fremdwerbung“ angebracht sein – Vereinssymbole und Herstellerlogos (z.B. Adidas, Nike, Top Ten etc.) Schrift sind erlaubt
- Diskriminierende, rassistische oder anderweitig beleidigende 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 / Hinterkopf

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 Hosenbund)

### 5.3 Füße

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

### 5.4 Schaubild „erlaubte Trefferflächen“

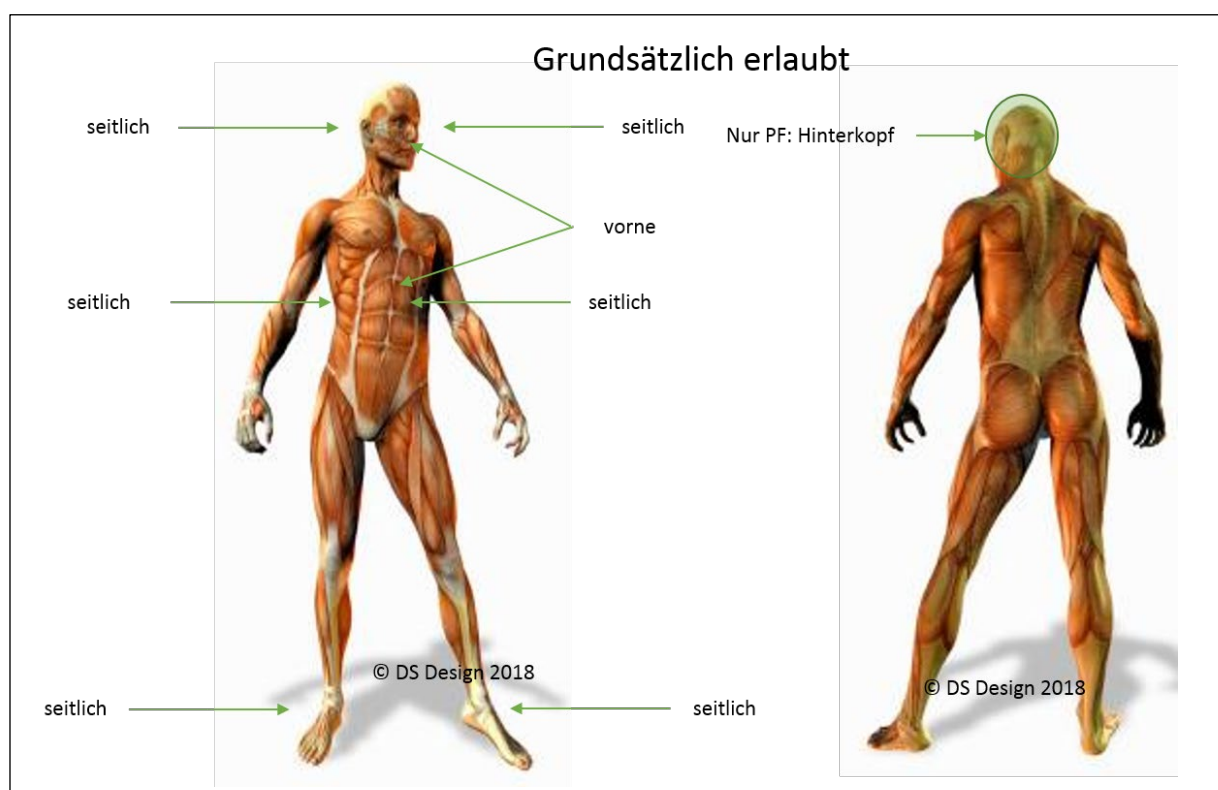


Abbildung: erlaubte Ziele/Trefferflächen 5-2



## 6 Verbotene Ziele / Trefferflächen, Techniken / Aktionen

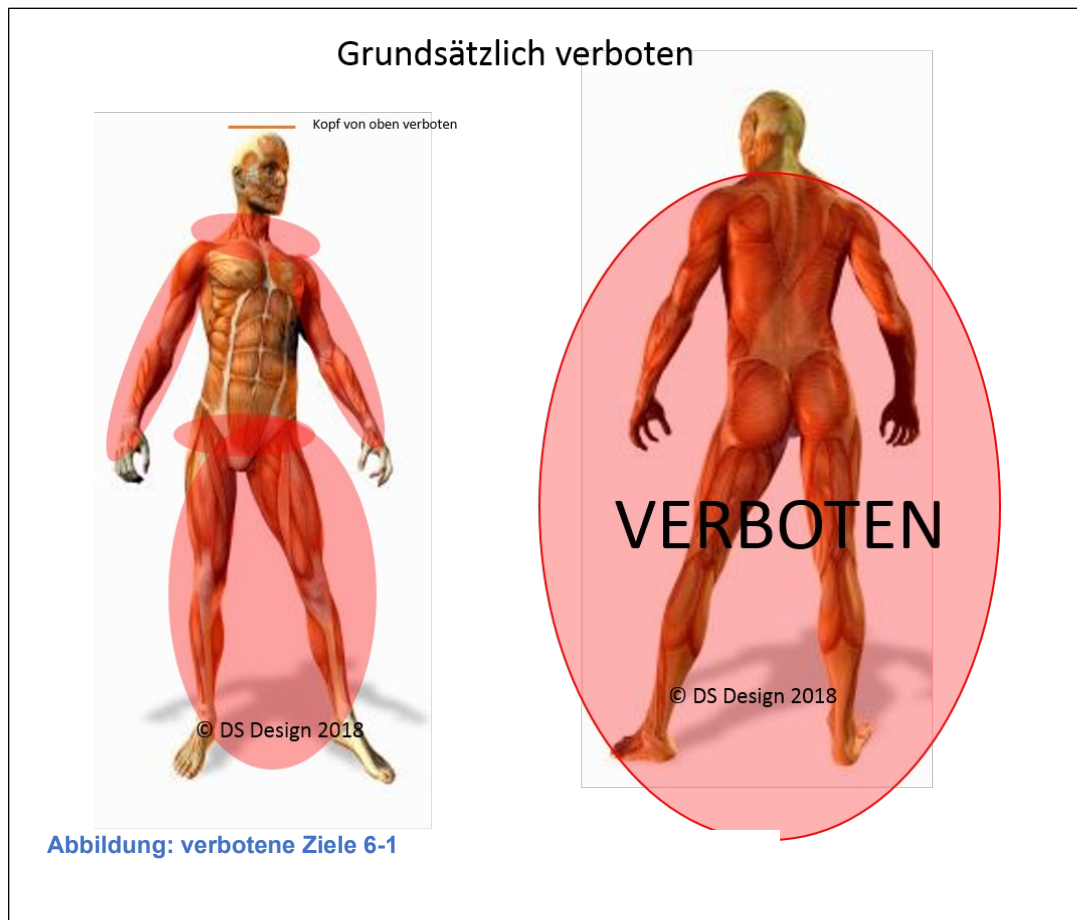
### Verboten sind:

- Techniken, die nicht zurückgezogen werden (Hand- und Tritttechniken).
- Angriffe gegen Hals, Kehlkopf, Weichteile, Genitalien, Nieren, Rücken, Oberschenkel, Unterschenkel, Schienbein, Hüfte, Knie, Handgelenke, von oben auf die Schultern.
- Angriffe mit dem Knie, Ellbogen, Innenhand, Kopfstöße, Schulter oder Daumen.
- Angriffe/Kicks unterhalb der Gürtellinie (Orientierung Hosenbund).
- Salto-Kicks („somersault kicks“).
- Angriffe, während ein Gegner zu Boden fällt oder auf dem Boden liegt – gilt, sobald ein anderes Körperteil, außer den Füßen, berührt.
- Wegdrehen, weglaufen, sich fallen lassen, zu tiefes Abducken (unterhalb eigener Gürtellinie), offensichtliches Klammern, blinde Techniken und Ringkampffaktionen, Blickrichtung nicht Schlag-/Kickrichtung.
- 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 eine „offizielle Verwarnung“, beim 2. Mal einen Minuspunkt geben).

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



## 6.1 Schaubild: verbotene Ziele



## 7 Erlaubte Techniken, Durchführung

### 7.1 Handtechniken

Folgende Hand- / Boxschläge (stehend, gesprungen) sind erlaubt:

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

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

### 7.2 Fußtechniken

Folgende Fußtechniken sind erlaubt:

- Vorwärtskick („frontkick“)
- Seitlicher Fußtritt („side kick“)
- Halbkreisfußtritt („roundhouse kick“) mit dem Spann
- Hakentritt mit der Ferse („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

**Merke:** alle Fußtechniken sind auch gedreht und / oder gesprungen möglich.

### 7.3 Besonderheit Fussfeger

Folgende Regelungen gelten beim Fußfeger:

- 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 anderes 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 mit kontrolliertem, deutlichem, aber leichtem Kontakt durchgeführt werden.
- Alle Techniken müssen zielgerichtet ausgeführt werden, d.h. die Blickrichtung des Kämpfers muss auf die Trefferfläche gerichtet sein. Blinde Techniken führen nicht zu einer Punktwertung und werden ggfs. auch bestraft (siehe auch: „Verbotene Ziele / Trefferflächen, Techniken / Aktionen“)





## 8 Stichwortverzeichnis

Ausspucken des Mundschutzes 11  
Bandagen 5, 8  
Bandana 8  
Bart 8  
Bekleidung 7  
Boxhandschuhe 4  
Brille 8  
Brustschutz 6  
Definition 3  
Erlaubte Techniken 13  
Erlaubte Ziele 10  
Füße 10  
Fußfeger 10, 13  
Fußschützer 5  
Fußtechniken 14  
Geforderte Anzahl Kicks pro Runde 14  
Gesichtsbehaarung 8  
Handtechniken 13  
Kontaktlinsen 8  
Kopf 10, 11  
Kopfschutz 4  
Mundschutz – 4  
muslimische Kämpferinnen 7  
Oberkörper 10  
Ölen/Einfetten 8  
Point Fighting 1, 11  
Regelwerk 1  
Salto-Kicks 11  
Schaubild 10, 12  
Schienbeinschutz (ohne Spannschutz) 5  
Schutzausrüstung 4, 8  
Tiefschutz 5  
Trefferflächen 10, 11  
Verbotene Ziele 11



