

Ko Kwon Do Leichtkontakt Regelwerk (LK)



A. Wer leitet den Kampf?

Der Kampf wird geleitet von einem Hauptkampfrichter und 3 Seitenrichtern.

B. Was sind die Wettkampffregeln?

1. Die Teilnehmer müssen sich dem Kampfrichter / Seitenrichter vorstellen, um ihre Sicherheitsausrüstung überprüfen zu lassen. Kämpfer müssen alle Schmucksachen entfernen.
2. Nach der Vorstellung werden die Wettkämpfer ihre Kampfpositionen einnehmen und auf den Befehl "Fight" warten.
3. Die Zeit kann nur durch den Kampfrichter auf dem Befehl "Break" gestoppt werden.
4. Der Kampfrichter gibt dann wieder den Befehl "Fight" und die Wettkämpfer können ihren Kampf fortsetzen.
5. 1 Runde von 2 Minuten. Bei Gleichstand gibt es eine Extra-Runde von 1 Minute.
6. Sollte ein Teilnehmer den Kampfbereich verlassen, wird der Kampfrichter "Break" rufen und beide Kämpfer anweisen, ihre Kampfpositionen wieder einzunehmen - und dann den Kampf auf Anweisung "Fight" fortzusetzen.
7. Sollte der Kampfrichter einen Regelverstoß oder eine verbotene Aktion erkennen, muss er den Wettkampf sofort stoppen und eine Verwarnung an den betreffenden Wettkämpfer aussprechen.
8. Sollte ein Wettkämpfer "Time-outs" verwenden, um Atem zu holen oder Anweisungen von seinem Trainer zu erhalten, wird eine Verwarnung ausgesprochen. Bei der dritten Verwarnung kann ein Punkt abgezogen werden.
9. Bei weiteren Regelverstößen, Zeitschinden oder Verweigerung zu kämpfen kann der Teilnehmer disqualifiziert werden.
10. Wettkämpfer dürfen während des Kampfes einen Trainer in ihrer Ecke haben.
11. Während des Kampfes ist kein aktives Coaching erlaubt.
12. Ein Wettkämpfer kann verlangen, dass der Kampfrichter die Zeit anhält, um seine Sicherheitsausrüstung anzupassen. Der Kampfrichter ist nicht verpflichtet, dies zu tun, sollte er / sie das Gefühl haben, dass dies den anderen Kämpfer in irgendeiner Weise benachteiligen wird.

C. Wo darf ich treffen?

1. Kopf: vorne, seitlich und Hinterkopf (bei absichtlichem Abdrehen)
2. Oberkörper: vorne und seitlich
3. Beine: Unterhalb der Mitte der Wade (nur Fußfeger).

Ko Kwon Do Leichtkontakt Regelwerk (LK)



D. Welche Techniken sind erlaubt?

1. Kicks: Alle Front-, Side-, Haken- (nur Fußsohle), Halbkreis-, Axt- (nur Fußsohle) und Roundhouse Kicks. Auch gesprungen und gedreht.
2. Hände: Alle Box-Techniken, gesprungene Schläge und Rückhand (jedoch nicht aus der Drehung). Keine Innenhand-, Handballen-, Handkanten- und Ellenbogenschläge.

E. Wo darf ich nicht treffen?

1. Oberseite der Schultern.
2. Irgendein Teil des Halses.
3. Beine und alles unter dem Gürtel (außer Beinfeger).

F. Was ist nicht erlaubt?

1. Weiter kämpfen, nachdem der Befehl "Stop" oder "Break" ausgegeben wurde.
2. Vermeiden sich zu stellen oder Verweigern zu kämpfen.
3. Abdrehen des Gesichts oder Rücken,
4. Absichtliches herunterfallen,
5. Absichtliches Clinchen,
6. Unkontrollierte blinde Techniken
7. Ringen und Ducken unter der gegnerischen Taille.
8. Ausführen von Techniken vom Boden aus.
9. Einen Gegner angreifen, der auf den Boden fällt oder sich bereits auf dem Boden befindet - das heißt, sobald eine Hand oder ein Knie den Boden berührt.
10. Die Kampffläche ohne Erlaubnis verlassen.
11. Gesprungene Techniken bei der man sich absichtlich zu Boden wirft, ist auf Grund der Verletzungsgefahr untersagt und führt zur sofortigen Disqualifikation.

Ko Kwon Do Leichtkontakt Regelwerk (LK)



G. Wie werden Punkte vergeben?

1. Ein Punkt wird gewertet, wenn eine saubere, erlaubte Technik eine erlaubte Trefferfläche berührt.
2. Die Kampfrichter müssen erkennen, dass die Technik das Ziel trifft.
3. Sollte ein Kämpfer eine Sprungtechnik ausführen, muss er / sie auf der Kampffläche landen, um einen Punkt zu erhalten. Der Kämpfer sollte sicher auf den Füßen landen und ausbalanciert stehen. Berührt ein anderer Körperteil den Boden bei der Landung oder der Kämpfer fällt darf nicht gewertet werden.
4. Alle Techniken müssen mit kontrollierter Kraft ausgeführt werden. Jede Technik, bei der ein Gegner einfach so gestreift, berührt oder gestoßen wird, wird nicht anerkannt.
5. Der Kontakt muss gut kontrolliert und leicht sein.

H. Wie werden Punkte gewertet?

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Handtechnik: | 1 Punkt |
| 2. Kick zum Körper: | 1 Punkte |
| 3. Gesprungener Kick zum Körper | 2 Punkte |
| 4. Kick zum Kopf: | 2 Punkte |
| 5. Gesprungener Kick zum Kopf | 3 Punkte |
| 6. Fußfeger unter Wade: | 1 Punkt, nur wenn der Gegner fällt oder mit einem Körperteil den Boden berührt (gedreht nur bei Erwachsenen ab 18 Jahren erlaubt) |

H. Wofür gibt es Punktabzüge?

1. Unsaubere Kampfstil
2. Ständiges Clinchen
3. Ständiges Wegducken unter die Taille
4. Ständiges Wegdrehen des Gesichts oder des Rückens
5. Zu wenige Fußtechniken
6. Übertriebener Kontakt
7. Harte Niederschläge
8. Andere Regelverstöße

Ko Kwon Do Leichtkontakt Regelwerk (LK)



I. Wer ist der Sieger?

1. **Nach Punkten:** Der Gewinner eines Leicht-Kontakt-Kampfes ist der Kämpfer, dem die Mehrheit der Kampfrichter die meisten Punkte zugesprochen hat.
2. **Disqualifikation:** Sieg durch Disqualifikation des Gegners wegen eindeutiger oder wiederholter Regelverstöße.
3. **Abbruch durch den Coach:** Der Coach kann den Kampf jederzeit durch das werfen eines Handtuchs beenden
4. **Abbruch durch den Kampfrichter:** Sieg durch vorzeitige Beendigung des Kampfes bei extremer Überlegenheit eines Kämpfers, bei Verletzung eines Kämpfers oder wenn ein Kämpfer sich nicht mehr verteidigen kann.
5. **Aufgabe:** Kann ein Kämpfer nach einer angemessenen Zeit der Behandlung einer Verletzung nicht mehr antreten, gibt er den Kampf auf.
6. **Nichtantreten:** Sollte ein Kämpfer nach dem Aufruf nicht auf der Kampfmatte erscheinen (zwei Minuten Toleranz) wird dieser zum Verlierer erklärt.
7. Sollte es zu einem Unentschieden kommen, erklären die Kampfrichter den Kämpfer zum Sieger, der ihrer Meinung nach die bessere Kampftechnik gezeigt hat. Hierbei zählen:
 - Bessere Verteidigung
 - Mehr Kicks
 - Mehr Ausdauer
 - Bessere Kampfkoordination
 - Höhere Kampfaktivität
8. Die Kampfrichter sollten die Wertung notieren, um eventuell die Entscheidung begründen zu können.
9. Ein K.O. ist nicht erlaubt.

