



# BUDO - SPORTSCHULE STUTTGART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSOWPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

## Info zu Kickboxen (Semikontakt):

Bei unserer Disziplin "**Kickboxen (Semikontakt)**" handelt es sich um eine faire Wettkampfsportart, die für Männer und Frauen, als auch für Jugendliche gleichermaßen geeignet ist. Es wird aber darauf hingewiesen, dass diese Leistungssportart nur sportlichen und konditionell belastbaren Menschen empfohlen wird. Als Grundvoraussetzung gilt ein Mindestalter von 12 Jahren und eine gewisse körperliche Belastbarkeit. Wer nach 10 Liegestütze und 50 Bauchaufzügen fix und fertig ist, sollte sich lieber nach einer anderen Sportart umschauchen!

Außerdem sei noch erwähnt, dass **Kickboxen (Semikontakt)** nichts mit Selbstverteidigung zu tun hat (dafür gibt's bei uns Kempo Jitsu Karate & Nahkampf). Es ist eine reine Wettkampfdisziplin.

**Kickboxen (Semikontakt)**, ist eine Sportart, bei der, wie der Name schon aussagt, sowohl die Beine zum Kicken als auch die Fäuste zum Boxen eingesetzt werden.

Was ist das Besondere beim "**Semikontakt**"?

Beim **Kickboxen-Semikontakt** besteht das Ziel darin, so viele faire Treffer wie möglich zu machen. Dabei müssen sich die Kämpfer absolut unter Kontrolle haben, so dass sie den Gegner (Sportkamerad) nicht zu hart treffen oder gar verletzen. Sollte dennoch ein Schlag oder Kick zum Gegner zu hart sein, wird der Kämpfer sofort vom Kampfrichter verwarnet. Bei erkennbarem Vorsatz sogar disqualifiziert (Entscheidung liegt beim Hauptkampfrichter).

**Oberstes Gebot ist immer:** Alle Schläge und Kicke müssen sauber gestoppt und zurückgezogen werden! Es gibt sonst keine Wertung, da die Technik als "nicht erkennbar" eingestuft wird. Daher besteht auch auf Wettkämpfen und Meisterschaften (z.B.: Deutsche Meisterschaft, Europameisterschaft und Weltmeisterschaft) wirklich nur eine minimale Verletzungsgefahr!

Gekämpft wird auf einer ebenen Fläche von 6 x 6 bis max. 8 x 8 Metern. Der Kampf wird nach jedem Treffer immer gestoppt (sog. "Punkt-Stopp-System"). Es gibt neben dem schon erwähnten Hauptkampfrichter noch 2 zusätzliche Seitenkampfrichter. Um einen Punkt auch zu bekommen bedarf es der Mehrheit der Kampfrichterstimmen. Jeder Kampfrichter hat eine Stimme, er kann aber auch Treffer für beide Wettkämpfer gleichzeitig signalisieren. Dabei müssen die gewerteten Techniken übereinstimmen. Die Treffer/Punkte werden nach folgenden Parteien gezählt: Je Treffer am Kopf (außer Hinterkopf) mit der Faust 1 Punkt, mit dem Fuß 2 Punkte, und bei einem Sprungkick sogar 3 Punkte. Je Treffer am Korpus (Gürtelhöhe aufwärts, außer Rücken und Hals) 1 Punkt, bei einem Sprungkick 2 Punkte. Für einen sog. Fußfeger (nur gültig, wenn Fußschutz auf Fußschutz trifft und von hinten her gefegt wird) gibt es jeweils 1 Punkt. Anmerkung: Das ist auch einer der Hauptgründe, warum ein sog. Kopfschutz bei Turnieren heutzutage Pflicht ist: Beim Sturz könnte man sich sonst womöglich schwerwiegend verletzen, wenn man auf den Hinterkopf fällt. Auch passiert es schon mal, dass man sein Bein zu einem Kick hochreißt und dabei das Gleichgewicht verliert. Deshalb = Safety first!!! = Sicherheit geht vor!).

Die Wertungen der Treffer und die Kampfregeln sind leider je nach Verband manchmal sehr unterschiedlich. Minuspunkte gibt es z.B.: für wiederholte "Mattenflucht" (mehr als 2-maliges Verlassen der Kampffläche), für Reklamieren oder Rummotzen.



# BUDO - SPORTSCHULE STUTTGART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSOWPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

Ferner auch wegen verbaler Beleidigung des Gegners oder eines Kampfrichters, beim 3. misslungenen Fußfeger, bei Anwendung verbotener Techniken (Schläge bzw. Kicke zum Hals, Tritte in die Beine oder "dazwischen"), für Fußfeger die nicht am Fußschutz des Gegners treffen oder von vorne ausgeführt wurden, und natürlich bei übertriebener Schlagstärke. Sämtliche Regelverstöße verstehen sich als Kumulative. Das heißt, es wird zwischen den Regelverstößen kein Unterschied gemacht, sondern es werden auch unterschiedliche Verfehlungen miteinander addiert. Es gibt höchstens 2 Minuspunkte. Danach wird der Proband disqualifiziert!

Die Kampfzeiten betragen: In den Vorrunden meistens 1 x 2 min. In den Finalrunden: 2 x 2 min. Beim Kampf um den Grand Champion (Meister aller Klassen) 2 x 3 min.

Folgende Schutzausrüstung ist absolute Pflicht: Faust- und Fußschutz, Kopfschutz, Tiefschutz und Schienbeinschutz. Weitere freiwillige zulässige Schutzausrüstung: Ellbogenschützer, Knieschützer, Mundschutz, Brustschutz. Jeder Kämpfer und jede Kämpferin muss sich diese Schutzausrüstung selbst kaufen. Zu Beginn reichen ein Paar Boxhandschuhe (mit Klettverschluss und unbedingt aus echtem Leder) und ein Mundschutz. Wenn sich dann der Trainer von den Fortschritten überzeugen konnte, wird er die restliche Schutzausrüstung zum weiteren Training fordern.

Hier noch ein Überblick über die empfohlene Schutzausrüstung:

- Kopfschutz
- Mundschutz (oder auch Zahnschutz genannt)
- Handschutz (für das Training empfehlen wir 10 Oz. Echt-Lederhandschuhe)
- Brustschutz (für Damen beim Turnier Pflicht!)
- Tiefschutz
- Schienbeinschutz
- Fußschutz

Ferner darf auch noch folgende zusätzliche Schutzausrüstung benutzt werden:

- Ellbogenschutz
- Unterarmschutz
- Knieschutz

Für alle Fragen zur Schutzausrüstung empfehlen wir Ihnen gerne unseren Sponsor BUDO-SPORTSHOP. Zu finden im Internet unter: [www.BUDO-SPORTSHOP.de](http://www.BUDO-SPORTSHOP.de)

Es wird sehr stark auf die Gewichtsklassen geachtet! Oft gibt es für jede 4-5 kg eine extra Gewichtsklasse. Als obere Grenze gilt in der Regel 90 kg. Wer mehr auf die Waage bringt kämpft in der darüber liegenden offenen Kategorie. Schüler- und Meistergrade kämpfen zum Teil nicht in den gleichen Kategorien. D.h.: Ab "Braungürtel" kämpft man in der Meisterklasse, damit auch niedrigere Graduierungen (Anfänger) eine Chance auf einen Pokal haben. Außerdem gibt es noch verschiedene Altersklassen.



# BUDO - SPORTSCHULE STUTTGART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSOWPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

Doch bevor es überhaupt mal zum Wettkampf kommt, ist erst mal hartes Training angesagt. Dabei versuchen wir uns laufend physisch zu verbessern. Nach und nach beginnt man dann, nachdem man reichlich Technik antrainiert hat, auch mit dem lockeren Sparring. Und der macht im Semikontakt aufgrund der „verhaltenen Schläge und Tritte enorm Spaß. So kann man durchaus 2 Stunden lang mit seiner besten Freundin kämpfen - und ist hinterher genauso unverletzt wie davor und immer noch „gut Freund“. Emotionen haben bei dieser Sportart auch gar nichts verloren! Das Ziel ist ein erfolgreiches Training und das spätere Turnier, etc. ist dann nur noch das i-Tüpfelchen bzw. die Kür des Ganzen.

Wir erleben es durchaus auch öfter, dass die Menschen die zu uns kommen, auf eine „normale“ sportliche Betätigung, wie Joggen, Fitness und Co. einfach „keinen Bock“ mehr haben. Oder haben wir auch Mitglieder, die fest im Berufsleben integriert sind, und es sich auch aus gesundheitlichen Gründen gar nicht erlauben können sich zu verletzen bzw. eine Sportart mit einem erhöhten Verletzungsrisiko auszuüben. Bei uns werden Sie betreut und motiviert. Das ist Training mit Erfolgsgarantie!

Damit sich jede/r, die/der an einer schönen und zugleich anspruchsvollen Wettkampfsportart Interesse hat, auch ein eigenes Bild davon machen kann, gilt sie/er als herzlich eingeladen. Wir bitten um kurze Terminvereinbarung für ein kostenloses und völlig unverbindliches Probetraining in unserer Schule. Bitte entnehmen Sie die Tage und Zeiten, wann ein Probetraining möglich wäre, aus dem Verzeichnis ZEITEN ⇔ Probetraining oder laden Sie sich unter Downloads das entsprechende Dokument herunter.

Wenn Sie Fragen zu unseren Sportarten haben, scheuen Sie sich bitte nicht uns anzurufen. Wir nehmen uns gerne die Zeit für ein persönliches Gespräch. Denn dieses Geschriebene kann das, was noch zu sagen wäre niemals ersetzen! Oder wie man auch so schön sagt: ein Bild sagt mehr als 1000 Worte...