



THEORIE KICK-BOXEN BLAU BIS BRAUN

Disziplinedefinitionen:

Kick-Boxen:	Amerikanischer Wettkampfsport mit Schutzausrüstung
Karate:	Die härteste Form der Selbstverteidigung (leere Hände)
Jiu-Jitsu:	Japanische Selbstverteidigung (sanfte Kunst)
Judo:	Kampfsport (milder Weg)
Kung-Fu:	Chinesische Selbstverteidigung (schwer & hart Arbeiten)
Tae-Kwon-Do:	Koreanisches Karatesystem (Weg mit Händen & Füßen)

Gürtelfarben:

gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz

Dojoregeln:

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. Respekt | 4. Konzentration |
| 2. Pünktlichkeit | 5. Ehrgeiz |
| 3. Hilfsbereitschaft | 6. Fairness |

Notwehrparagraf:

Notwehr ist diejenige Verteidigung, die erforderlich ist um einen **gegenwärtigen rechtswidrigen** Angriff von sich oder einer anderen Person abzuwehren.

Rechtswidrig: gegen das Gesetz

Gegenwärtig: der Angriff der jetzt geschieht

Woraus besteht Kick-Boxen?

1. Karate (aus Okinawa)
2. Taekwon-Do (aus Korea)
3. Kung-Fu (aus China)
4. Boxen (aus England)

Kampfsysteme:

Pointfighting
Leichtkontakt
Vollkontakt

Schutzausrüstung:

Faustschutz (Open Hands), Fußschutz, Kopfschutz,
Zahnschutz, Schienbeinschutz, Tiefschutz (bei Herren),
Brustschutz (bei Damen), Ellbogenschoner

Trefffläche:

Oberkörper vorne und seitlich (ab Gürtelhöhe)
Kopf vorne, seitlich und hinten

Punkteverteilung beim Pointfighting:	<ul style="list-style-type: none"> 1 Punkt für Fausttechniken zum Kopf oder Körper 1 Punkt für Fußtechniken zum Körper 1 Punkt für Fußfeger 2 Punkte für Fußtechniken zum Kopf 2 Punkte für gesprungene Fußtechniken zum Körper 3 Punkte für gesprungene Fußtechniken zum Kopf
Unerlaubte Techniken:	<ul style="list-style-type: none"> Gedrehte Fausttechniken Tiefschläge oder Tritte Techniken ohne Blickkontakt zum Ziel Schläge mit der Handfläche
Kampffläche:	6x6 bis 8x8 Meter
Kampfrichter:	1 Hauptkampfrichter und 2 Seitenrichter
Kommandos der Kampfrichter:	<ul style="list-style-type: none"> Kämpft = Fight Stop = Stop Wertung = Score Keine Wertung = No Score Verwarnung = Warning Mattenflucht = Exit Gedrückt = Push Zeitstopp = Stop Time
Verwarnungen:	<p>Verhält sich ein Kämpfer nicht so wie das Regelwerk es vorschreibt, dann bekommt dieser Kämpfer eine Verwarnung.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Warning 2. Warning - 1 Minuspunkt 3. Warning - 1 Minuspunkt 4. Warning - Disqualifikation
Exit Regel:	<p>Verlässt ein Kämpfer die Kampffläche ohne vom Gegner herausgedrückt zu werden ist dies ein Exit.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Exit - 1 Minuspunkt 2. Exit - 1 Minuspunkt 3. Exit - 1 Minuspunkt 4. Exit - Disqualifikation <p>Wenn ein Kämpfer vom Gegner durch Kicks herausgedrückt wird, ist dies ein Push und hat keine Verwarnung zur Folge.</p>