

Ryoku Shin Do



Advents

Vereinsmeisterschaften

In

Kata - Kickboxen - SV -

Grappling

Wo: 22043 Hamburg, Schule Schimmelmanstr. 70

Wann: Sonntag, 07.12.2008 von 11:00-17:00 Uhr
Registrierung und Wiegen 10:00 Uhr

Kosten: Kinder bis 14 Jahre 15.-€, Jugend u. Erwachsene 20.-€ pro Start
Familien ab 3 Personen auf Anfrage!

Ausrichter: Ryoku Shin Do Hamburg

Kleidung: **Kata:** Karate Gi **Kickboxen:** Kickbox Uniform mit:
Fuß und Handschutz, Kopfschutz, Schienenbeinschutz, Tief
sowie Mundschutz! **SV:** in „schwarzem“ Gi! **Grappling:** Short
und Shirt!

Kickboxen sowie Grappling nur mit **sportärztlichen Attest!**

Achtung: Anmeldeschluss ist der 21.11.2008!!

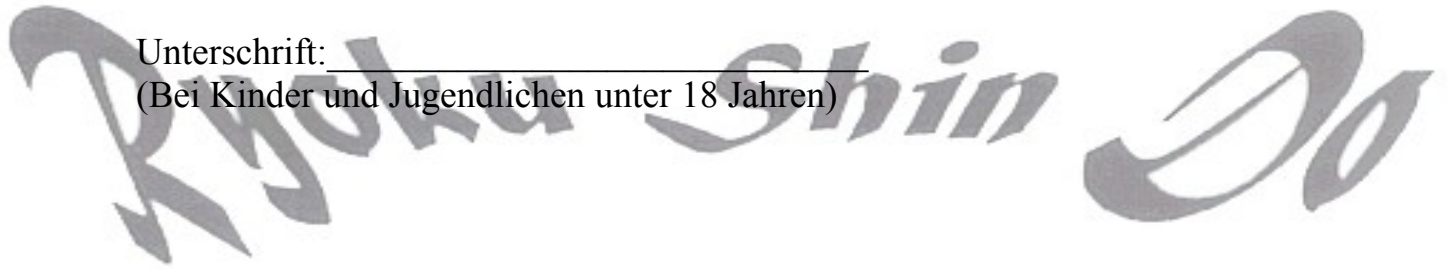
Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung f. Personen oder
Sachschäden!

Hiermit melde ich mich für folgende Disziplin verbindlich an:

Kata: Kickboxen: Grappling: SV:

Alter: Gewicht: Kg Größe: Grad:

Unterschrift: _____
(Bei Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren)



Regelwerk Grappling

Die Kampfdauer beträgt zwischen 5 und 10 Minuten (abhängig von Alter und Graduierung). Es wird nach Gewichtsklassen getrennt gekämpft.

Verbotene Techniken

- Schlag- und Tritttechniken
- Kratzen, Beißen, Fingerstiche
- Fuß- und Beinhebel seitlich gegen die Bänder (Heelhock)

Die Komponenten wie Schlagen und Treten wurden herausgenommen, um Verletzungen zu vermindern bzw. ganz zu verhindern.

Erlaubte Techniken

- Bein- und Fußhebel
- Arm- und Handgelenkhebel
- Würgetechniken (mit bloßen Händen oder mit dem Anzug, auch gegen den Kehlkopf)
- Genickhebel
- Würfe und Haltetechniken

Punkteverteilung

Es werden die folgenden Punkte verteilt, jedoch wird nicht wie bspw. im Judo unterbrochen:

Vorteil = Kleine Wertung, jedoch weniger als ein Punkt

2 Punkte = Wurftechniken, Kontrolle (Knie auf Bauch), Änderung des Kampfverlaufes

3 Punkte = Pass the Guard

4 Punkte = Mount

Der Kampf kann jederzeit durch Aufgabe vorzeitig beendet werden.



Ryoku Shin Do

Regelwerk Kickboxen

Die Kampfdauer beträgt 1x3 min.

Es wird nach Alter und Gewichtsklassen getrennt gekämpft

Verbotene Techniken

Schläge, sowie Tritte zum Hinterkopf. Ellenbogen, Kniestöße sowie Tritte in die Genitalien. Innenhandschläge und Außenhandkantenschläge! Lowkicks!

Erlaubte Techniken

Fauststöße (gerader Fauststoß, Faustrückenschlag, Haken)
Fußtechniken (Frontkick, Sidekick, Backkick, Roundhouse kick, Ax kick, Crescentkick).

Wertung

Fauststöße zum Körper 1 Pkt. zum Kopf 1 Pkt.

Fußtritt zum Körper 1 Pkt. zum Kopf 2 Pkt. gesprungene Technik 3 Pkt.

Ryoku Shin Do

SV Regelwerk

Gekämpft wird als Team bestehend aus 2 Personen

Jedes Team hat insgesamt 10 Angriffe (5 pro Kämpfer)

mit Verteidigung vorzuführen. Diese werden nach

Effektivität und Optik bewertet. Höchste Punktzahl

ist 10, niedrigste 5 Pkt.! Angriffe sind:

1. Gerader Fauststoß zum Kopf
2. Gerader Fußtritt zum Körper
3. Würgetechnik (Schwitzkasten)
4. Messerangriff gerader Stich von vorn
5. Stockangriff seitlich von außen nach innen

Verteidigung frei wählbar!



Ryoku Shin Do



ポータルサイト

武道

ポータルサイト

