



**REGELWERK
SANSHOU BOXEN
2023**

Inhalt

Inhalt.....	1
Vorwort	2
Sanshou-Boxen	2
Schutzausrüstung.....	2
Bandagen.....	2
Teilnahmevoraussetzungen.....	3
Wettkampffläche.....	3
Wettkampfzeit.....	3
Kampfverlauf	3
Kampfende	4
K.O.	4
T.K.O.	5
Aufgabe	5
Disqualifizierung	5
Erlaubte Techniken.....	5
Stoß-, Schlag- und Tritttechniken.....	5
Trefferflächen:.....	6
Erlaubte Techniken	6
Feger, Würfe und Takedowns.....	6
Fouls	6
Unsportliche Handlungen.....	7
Punktevergabe	8
Strafpunkte, Disqualifizierung	8
Mattenrandregel.....	9
Kampfkommmandos und Handzeichen	9
Kommmandos.....	9
Handzeichen	9
Kampfgericht	10
Coaching	10
Hygiene-, Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften.....	10
Kleiderordnung	11
Mindestalter	Fehler! Textmarke nicht definiert.



Vorwort

Wir sehen einen Wettkampf als eine Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln und seinen eigenen Leistungsstand zu überprüfen.

Die folgenden Kampfregeln stellen sicher, dass Turniere ausgerichtet werden können, bei denen die Erfahrung, der Spaß am Kämpfen und der sportliche Vergleich der Kontrahenten im Vordergrund steht. Die Regeln haben das hauptsächliche Ziel zu vermeiden, dass sich Kämpfer gegenüberstehen, die sich gegenseitig mutwillig verletzen wollen.

Jeder Teilnehmer des DragonCup erklärt mit seiner Anmeldung, dass er die Regeln gelesen und verstanden hat und sich dem Regelwerk entsprechend verhalten wird.

Sanshou-Boxen

Das Sanshou-Boxen befasst sich mit dem schlagenden und tretenden Kampf. Feger, Würfe und Takedowns sind erlaubt. Der Übergang in den Bodenkampf bzw. die Fortführung des Kampfes am Boden nach einem Takedown ist verboten. Ebenso sind alle Formen von Aufgabetechniken wie Hebel, Würger und Schmerzgriffe verboten.

Der Kampfausgang wird über die Punktevergabe bestimmt, welche sich aus den Schlag- und Tritt-Treffern und Zubodenbringtechniken ergibt. Vorzeitig kann ein Kampf durch K.O. beendet werden, sofern die Technik sauber und exakt und nicht mit übertriebener Härte ausgeführt wurde. Dies wird später noch genauer beschrieben.

Schutzausrüstung

- Tiefschutz (bei Männern Pflicht, bei Frauen freiwillig)
- Brustschutz für Frauen ist empfohlen
- Kopfschutz ohne Gesichtsgitter oder Visier
- Boxhandschuhe 10 OZ oder mehr
- Schienbein-Schützer
- Spannschutz (Zehen frei)

Bandagen

Bandagen und Tapes, die bestehende Verletzungen schützen, sind erlaubt. Diese dürfen keine harten Schnallen oder andere Metall- und Kunststoffteile enthalten.

Boxbandagen sind erlaubt, weitere Verstärkungen wie Tapes sind verboten.



Teilnahmevoraussetzungen

Jeder Teilnehmer muss alle folgenden Kriterien erfüllen

- Mindestalter 16 Jahre
- Nachweis der Gesundheit und Sporttauglichkeit mit einem ärztlichen Attest (nicht älter als 12 Monate)
- Abgabe der ausgefüllten und unterschriebenen Verzichtserklärung
- Korrekte Angabe der Anzahl der bereits absolvierten Kämpfe (Kämpfe: jeglicher sportliche Zweikampf, der gewertet wurde, egal ob auf einer Gala oder einem Turnier; egal ob im Ring, Käfig oder auf einer Matte)

Wettkampffläche

Die Kampffläche besteht aus Tatamis und hat eine Größe von mindestens 8 x 8 Metern.

Ist eine durchgehende Matte aufgebaut, müssen sich zwischen zwei Kampfflächen mindestens 3 Meter Sicherheitsfläche befinden.

Wettkampfzeit

- 2 Runden à 2 Minuten mit 1 Minute Pause zwischen den Runden

Kampfverlauf

- Der erstaufgerufene Kämpfer bekommt den roten, der zweitaufgerufene Kämpfer den weißen Gürtel. Der rote Kämpfer steht rechts vom Kampfrichter, der weiße Kämpfer links.
- Bevor die Kämpfer die Kampffläche betreten, erfolgt ein Gruß, dann begeben sich die Kämpfer ein bis eineinhalb Meter in die Kampffläche.
- Beide Kämpfer werden durch den Kampfrichter auf korrekte Kampf- und Schutzkleidung überprüft. Sollte eine Nachbesserung erforderlich sein, erhält der betroffene Kämpfer 2 Minuten Zeit. Schafft er es bis dahin nicht, die Nachbesserungen umzusetzen, verliert er den Kampf.
- Auf Kommando des Kampfrichters erfolgt der Kampfgruß.
- Der Kampf beginnt mit dem Kommando „Kämpft/Fight“.
- Grundsätzlich läuft die Zeit durchgehend, außer wenn bei größeren Kampfunterbrechungen (z. B. Verletzungen) das Anhalten der Zeit durch den Kampfrichter („T“-Zeichen) angesagt/angezeigt wird.
- Der Kampf wird nur bei Verletzungen, Regelverstößen, Verlassen der Kampffläche oder wenn der Kampf ins Stocken gerät unterbrochen. Der Kampfrichter verwendet hier das Kommando „Stopp/Break“.



- Nach einer Unterbrechung nehmen die Kämpfer wieder ihre Kampfhaltung in Ausgangsposition ein und warten die erneute Kampfanweisung durch den Kampfrichter ab („Kämpft/Fight“).
- Ist die Rundenzeit nach 2 Minuten abgelaufen, ruft der Kampfrichter „Stopp“ und die Kämpfer grüßen kurz zueinander (Shake-Hands/Verbeugung/Kung Fu Gruß) und begeben sich zu ihrer Seite/Ecke.
- Zum Ende der Pause ruft der Kampfrichter die Kämpfer wieder in den Ring und eröffnet den Kampf wie zu Beginn der Begegnung.
- Ist die Kampfzeit nach der zweiten Runde abgelaufen oder eine vorzeitige Entscheidung gefallen, ruft der Kampfrichter „Stopp“ und die Kämpfer stellen sich voreinander auf.
- Der Kampfrichter nimmt nun Kontakt zu den drei Punktrichtern auf, um das Ergebnis des Kampfes zu bestimmen.
- Ist ein Sieger durch eine mindestens 2:1-Entscheidung gefunden, dann zeigt der Kampfrichter den Sieger an.
- Die Kämpfer verabschieden sich mit dem Kampfgruß auf Kommando des Kampfrichters.

Dann ist der Kampf beendet.

Der Sieger hat sich am Schreibertisch zu melden.

Kampfende

Generell läuft der Kampf die gesamte Kampfzeit durch und wird nach Kampfende durch Auswertung der Punktbewertungen entschieden. Sollte nach Ablauf der 2 Runden à 2 Minuten keine Kampfentscheidung gefallen sein, wird der Kampf einmalig um eine weitere 2 Minuten-Runde verlängert. Ist der Kampf auch dann nicht entschieden, wird durch die Punktrichter eine Entscheidung getroffen. Dies erfolgt nach Kommando des Kampfrichters durch gleichzeitiges Zeigen auf den Sieger. Eine 2:1-Entscheidung reicht aus.

Der Kampf kann aber auch vorzeitig enden. Hier gibt es folgende Szenarien:

K.O.

Wenn einer der Kämpfer so getroffen ist, dass er sichtbar benommen und nicht verteidigungsfähig ist, wird er vom Kampfrichter angezählt. Erholt er sich innerhalb von 10 Sekunden nicht soweit, dass er auf das Kommando „Deckung hoch!“ gezielt reagieren kann, verliert er den Kampf durch K.O. und der Gegner wird zum Sieger erklärt. Reagiert er entsprechend der Anweisung und wirkt kampffähig, wird der Kampf fortgesetzt.



T.K.O.

Ein technisches K.O. kann aus folgenden Gründen erklärt werden:

- Beim dritten Anzählen entsprechend der K.O.–Regelung.
- Bei einer Verletzung, die ohne Foul entstanden ist.
- Nach Abbruch durch den auf dem Turnier verantwortlichen Sanitäter/Arzt.
- Nach Handtuchwerfen (siehe unter „Aufgabe“).
- Durch Kampfrichter-Abbruch, wenn ein Kämpfer deutlich unterlegen ist und deshalb körperliche Schäden zu erwarten sind.

Aufgabe

Wenn einer der Kämpfer durch Abwinken oder den Ausruf ‚Stopp‘ o.ä. seine Aufgabe signalisiert, endet der Kampf und der Gegner gewinnt. Gleichermaßen wird gewertet, wenn der Coach das Handtuch geworfen hat.

Disqualifizierung

Einer der Kämpfer kann disqualifiziert werden, wenn:

- er eine schwerwiegende Unsportlichkeit begeht.
- er 3 Punktabzüge wegen desselben Vergehens bekommen hat.
- ein Foul begeht, das den Gegner kampfunfähig macht (Verletzung, Bewusstlosigkeit).

Erlaubte Techniken

Der Kampf soll als sportliches Spiel verstanden werden, bei dem es vermieden werden soll den Gegner schwer zu verletzen. Nach diesem Prinzip sollen Techniken ausgeführt werden.

Generell gilt für alle Techniken, dass diese kontrolliert und mit Bedacht ausgeführt werden müssen und als saubere Kampfkunst-Techniken zu erkennen sind. Übertriebene Härte ist verboten.

Stoß-, Schlag- und Tritttechniken

Bei den erlaubten Stoß-, Schlag- und Tritttechniken gibt es je nach Technikart und Ziel Einschränkungen. Generell gilt, die Techniken sollen kampfkunstmäßig kontrolliert und ohne übertriebene Härte ausgeführt werden. Mit übertriebener Härte sind z.B. die sogenannten Strohfänger oder Windmühlenschläge gemeint, welche mit aller Kraft und übermäßigem Ausholen geschlagen werden.

Es soll nicht vorrangiges Ziel einer Technik sein, einen K.O. zu erreichen, auch wenn dies bei einer sauberen schnellen Technik durchaus passieren kann.



Trefferflächen:

Es darf zu folgenden Bereichen gestoßen, geschlagen und getreten werden:

- Kopfvorderseite
- Kopfseiten
- Körpervorderseite
- Körperseiten
- Muskeln, wie z. B. Oberschenkel, Wade, Unterschenkel, Oberarm, etc.

Zu folgenden Bereichen ist es verboten zu stoßen, zu schlagen und zu treten:

- Kopfrückseite
- Kopfoberseite
- Körperrückseite insbesondere Nieren und Wirbelsäule
- Hals
- Gelenke, insbesondere entgegen ihrer Funktionsrichtung

Erlaubte Techniken

- Alle Techniken mit der Hand/Faust;
 - Achtung: zum Kopf darf nur der gepolsterte (von der Schutz-Polsterung bedeckter) Bereich der Fäuste benutzt werden!
- Alle Tritte mit dem Spann, dem Ballen, der Fußsohle, der Ferse und dem Schienbein zu allen Trefferzonen;
 - Achtung: Tritte zum Kopf eines am Boden liegenden Gegners sind generell verboten!
- Kniestöße
 - Achtung: Kniestöße zum Kopf sind verboten!
- Ellenbogenstöße
 - Achtung: Ellenbogenstöße zum Kopf sind verboten!

Feger, Würfe und Takedowns

Generell sind alle Feger, Würfe und Takedowns erlaubt, sofern sie so ausgeführt werden, dass der Gegner nicht gezielt verletzt wird.

Würfe auf den Kopf und/oder das Genick sind verboten.

Fouls

- Bodenkampf & Hebel
- Kopfstöße
- Schläge zum Hals
- Schläge zur Wirbelsäule
- Schläge zu den Nieren
- Kniestöße zum Kopf
- Ellenbogenstöße zum Kopf
- Angriffe auf die Genitalien
- Angriffe auf die Augen



- Greifen der Kleidung und der Schutzkleidung
- Würgen
- Verstöße gegen die Kleiderordnung
- Zahnschutz ausspucken
- Vermeidung des Kampfes (Weglaufen, absichtliches Verlassen der Kampffläche, ...)
- Tritte zum Kopf, wenn der Gegner am Boden liegt.
- Werfen des Gegners auf den Kopf
- Schläge und Tritte zu den Gelenken entgegen ihrer Funktionsrichtung (Bsp. Knie von vorn)
- Angriffe außerhalb der Kampfzeit bzw. in Kampfunterbrechungen oder wenn der Gegner unter der Obhut des Kampfrichters steht.

Unsportliche Handlungen

- Sonstige Aktionen, die dazu bestimmt sind den Gegner zu verletzen
- Anspucken, Beißen, Kratzen, Haare ziehen
- Beleidigung des Gegners
- Beleidigen/Angreifen des Kampfrichters und/oder der Punktrichter
- Anzweifeln der Entscheidung des Kampfgerichts
- Fremdes Eingreifen

Punktevergabe

Im Folgenden wird aufgelistet, welche Techniken mit wie vielen Punkten bewertet werden.

Bewertet werden nur saubere, nach den oben aufgeführten Richtlinien, regelkonforme Treffer.

Treffer mit der Hand/Faust zum Oberschenkel	-	1 Punkt
Treffer mit der Hand/Faust zum Körper	-	1 Punkt
Treffer mit der Hand/Faust zum Kopf	-	1 Punkt
Treffer mit dem Ellenbogen zum Oberschenkel	-	1 Punkt
Treffer mit dem Ellenbogen zum Körper	-	1 Punkt
Treffer mit dem Knie zum Oberschenkel	-	1 Punkt
Treffer mit dem Knie zum Körper	-	1 Punkt
Treffer mit dem Fuß zum Oberschenkel	-	1 Punkt
Treffer mit dem Fuß zum Körper	-	1 Punkt
Treffer mit dem Fuß zum Kopf	-	2 Punkte
Treffer zum Kopf mit einem Sprungtritt	-	3 Punkte
Feger, Wurf Gegner mit Knie und/oder Hand am Boden	-	1 Punkt
Feger, Wurf Gegner ist mit Gesäß am Boden oder fällt auf alle Viere	-	2 Punkte
Feger, Wurf, Takedown Gegner fällt auf Rücken, Seite oder Bauch-	-	3 Punkte
3-Punkte-Technik, die besonders sauber/spektakulär ausgeführt wurde	-	4 Punkte

Strafpunkte, Disqualifizierung

Strafpunkte werden vom Kampfrichter vergeben und die Punktrichter werten diese als Pluspunkt für den Gegner. Die Anzahl der Strafpunkte richtet sich nach der Schwere der regelwidrigen Tat.

- Ein Regelverstoß ohne erkennbare Folgen wird ohne Strafpunkt ermahnt.
- Bei Wiederholung einer nicht erlaubten Technik wird 1 Strafpunkt vergeben.
- 2 Strafpunkte werden vergeben, wenn der Gegner durch die unerlaubte Handlung eine „Wirkung“ erlitten hat oder in anderer Weise behindert wurde.
- 3 Strafpunkte werden vergeben, wenn der Gegner Beeinträchtigungen wie kleine Verletzungen durch die unerlaubte Handlung erlitten hat.
- Bei Wiederholung des gleichen Vergehens erfolgt in Absprache mit den Punktrichtern nach dem 3. Mal die Disqualifikation.



- Sollte ein Kämpfer durch eine unerlaubte Handlung nicht mehr kampffähig sein, wird der Verursacher ohne weitere Vorwarnungen disqualifiziert.

Alle unter Unsportlichkeiten vermerkten Fouls werden immer mit der Disqualifizierung geahndet.

Sollte eine Disqualifizierung anstehen, ist immer eine Besprechung von Kampfrichter und Punktrichtern durchzuführen. Alle 4 sind dabei gleich stimmberechtigt und eine 3:1 Mehrheit erforderlich.

Mattenrandregel

Die Kämpfer sollen während des Kampfes in der Kampffläche bleiben. Sollten beide Kämpfer die Kampffläche verlassen haben, wird der Kampf unterbrochen und in der Mitte der Kampffläche neu gestartet.

Verlässt ein einzelner Kämpfer allein ohne Kontakt zum Gegner die Kampffläche, so wird der Kampf unterbrochen und in der Kampffläche wieder gestartet. Dieses Verhalten wird als Mattenflucht bezeichnet. Beim ersten Mal wird der Kampf ohne Kommentar fortgesetzt. Wiederholt sich die Mattenflucht wird der Kämpfer zunächst ohne Punktabzug verwarnet, bei weiterer Wiederholung wird ein Strafpunkt vergeben.

Ändert der Kämpfer auch nach Strafe sein Kampfverhalten nicht, werden weitere Wiederholungen mit 2, 3 und 4 Strafpunkten geahndet.

Zuletzt kann der Kämpfer dann wegen Kampfvermeidung () disqualifiziert werden.

Kampfkommmandos und Handzeichen

Kommandos

„Kämpft“/“Fight“	-	Beginnen/Fortsetzen des Kampfes
„Stopp“/“Break“	-	Unterbrechen des Kampfes
„Stopp“	-	Beenden des Kampfes

Handzeichen

Offene Hand von oben nach unten Bewegen	„Kämpft“/“Fight“ Beginnen/Fortsetzen des Kampfes
Fingerzeig auf einem Kämpfer (Vorher mit hochgehaltenen Fingern Anzahl der Strafpunkte anzeigen)	Strafpunkt zuweisen
„T-Zeichen“ (Beide Offenen Hände werden ‚T‘-Förmig aneinandergehalten.)	Zeit anhalten (bei längeren Kampfunterbrechungen)
Offene Hand mit ausgestrecktem Arm nach vorne halten	„Stopp“ -Beenden des Kampfes



Kampfgericht

Das Kampfgericht besteht aus einem Kampfrichter, 3 Punktrichtern und einem Zeitnehmer.

Der Kampfrichter befindet sich innerhalb der Kampffläche und leitet den Kampf. Er achtet auf die Einhaltung der Regeln und die Gesundheit der Kämpfer. Er weist die Kämpfer auf Regelverstöße hin und gibt ggf. Strafpunkte, die von den Punktrichtern als Pluspunkte für den Gegner gewertet werden.

Die 3 Punktrichter sitzen um die Kampffläche verteilt und zählen mit Hilfe von Zählmaschinen (für jeden Kämpfer eine) die Punkte der Kämpfer.

Der Zeitnehmer nimmt die Kampfzeit und gibt den Ablauf der Zeit, durch den Ruf „Zeit“ und das Werfen eines weichen Gegenstandes in die Kampffläche bekannt.

Coaching

Für jeden Wettkämpfer ist nur ein Coach an der Kampffläche erlaubt. Dieser darf seinen Kämpfer mit Anfeuerungen und Tipps unterstützen. Alle Zurufe müssen sportlich fair bleiben. Negative und unsportliche Äußerungen sowie Kommentare zu den Kampfrichter-Entscheidungen und -Leistungen sind verboten. Sollte hier ein Fehlverhalten auftreten, fällt dies zu Lasten des Kämpfers (Strafpunkte oder Disqualifizierung!). Außerdem kann der Coach für den weiteren Verlauf des Turniers von der Wettkampffläche verwiesen werden und darf somit niemanden mehr coachen.

Der Coach darf, um seinen Kämpfer zu schützen, stellvertretend für seinen Schützling den Kampf durch Aufgabe beenden. Um den Abbruch zu signalisieren wirft der Coach ein Handtuch in die Kampffläche. Daraufhin beendet der Kampfrichter den Kampf.

Hygiene-, Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften

- Kurzgeschnittene und saubere Finger- und Fußnägel.
- Kurze Haare oder mit einem Haargummi zusammengebundene Haare.
- Es ist untersagt, Brillen oder andere metallene Objekte (Ketten, Ringe, Ohringe, Haarspangen, etc.) zu tragen.
- Das Tragen einer losen Zahnsperre ist verboten (wenn kein Attest vorliegt).



Kleiderordnung

Die Kampfkleidung kann frei gewählt werden, sofern sie folgende Kriterien erfüllt:

- Es werden mindestens Shorts getragen, auch lange Hosen sind erlaubt, sowie traditionelle Kung-Fu-Kleidung.
- Oberteile nach Wahl sind erlaubt.
- Es dürfen keine metallenen oder anderen harten Gegenstände wie z.B. Reißverschlüsse, Knöpfe, Haken und Ösen an der Kleidung angebracht sein.
- Es dürfen keine Schuhe getragen werden.
- Es darf kein Schmuck getragen werden, insbesondere kein metallener oder anderer harter Schmuck, aber auch Arm- und Halsbänder an denen die Kämpfer hängen bleiben können, sind verboten.
- Es dürfen keine Brillen getragen werden, Kontaktlinsen sind erlaubt, von harten Kontaktlinsen ist abzuraten.
- Rote(r) bzw. weiße(r) Gürtel/Schärpe zur Unterscheidung der Kontrahenten.

Sollten Verstöße gegen die Kleidungs Vorschriften zum Kampfantritt vorliegen, hat der Kämpfer 2 Minuten Zeit, diese zu beheben. Sollte dies nicht möglich sein, wird der Kampf als 0:2 verloren gewertet.

