



REGELWERK
SANSHOU
GRAPPLING

2023

Inhalt

Inhalt.....	1
Vorwort.....	2
Grappling.....	2
Schutzausrüstung.....	2
Teilnahmevoraussetzungen.....	2
Wettkampffläche.....	2
Wettkampfzeit.....	3
Kampfverlauf.....	3
Kampfende.....	4
Aufgabe.....	4
Disqualifizierung.....	4
Erlaubte Techniken.....	4
Feger, Würfe und Takedowns.....	4
Kontrolltechniken.....	4
Hebeltechniken.....	5
Würgetechniken.....	5
Verbotene Techniken.....	5
Fouls.....	6
Unsportliche Handlungen.....	6
Punktevergabe.....	6
Pluspunkte.....	6
Strafpunkte, Disqualifizierung.....	7
Mattenrandregel.....	7
Kampfkommandos und Handzeichen.....	8
Kommandos.....	8
Handzeichen.....	8
Kampfgericht.....	8
Coaching.....	8
Hygiene-, Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften.....	9
Kleiderordnung.....	9



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.

Grapping

Das Grapping befasst sich ausschließlich mit dem greifenden Kämpfen. Alle Arten von Schlag-, Stoß- und Tritttechniken sind ausnahmslos verboten. Die Kampfführung erlaubt demnach nur Griff-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken. Der Kampfausgang wird durch die Kontrolle des Gegners bestimmt und kann durch Aufgabe vorzeitig beendet werden.

Schutzausrüstung

- Zahnschutz (Pflicht)
- Tiefschutz (empfohlen)

Teilnahmevoraussetzungen

Jeder Teilnehmer muss alle nachfolgenden 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
- Wenn beide Wettkämpfer das wollen, kann der Kampf auch in 1 Runde à 5 Minuten ausgetragen werden.

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 zum 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:

Aufgabe

Wenn einer der Kämpfer nach einer auf ihn angewendeten regelkonformen Technik, durch Abklopfen oder den Ausruf ‚Stopp‘ (wenn Abklopfen nicht möglich ist) seine Aufgabe signalisiert, endet der Kampf und der Gegner gewinnt. Gleichermaßen wird gewertet, wenn der Kämpfer z.B. nach einer Würgetechnik nicht mehr aufgeben kann und bewusstlos geworden ist oder sein 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

Feger, Würfe und Takedowns

Generell sind alle Feger, Würfe und Takedowns erlaubt, sofern sie so ausgeführt werden, dass der Gegner nicht gezielt verletzt wird. Sollte die Technik direkt zu einem Aufgabegriff führen, so muss dieser langsam und kontrolliert ausgeführt werden und dem Gegner die Gelegenheit gegeben werden aufzugeben.

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

Kontrolltechniken

Kontrolltechniken sind alle Bodentechniken, die es erlauben die Bewegungsfreiheit des Gegners einzuschränken. Dazu gehören alle Arten von Mount-, Sidecontrol- und Guard-Positionen. Entscheidend bei der Bewertung der Kontrolltechniken ist es, mehr Kontrolle über den Gegner zu haben, als der Gegner über den Ausführenden.



Hebeltechniken

Hebeltechniken sind Techniken, bei denen Gelenke des Gegners angegriffen werden und das Ziel haben, ihn durch Schmerzen (der Drohung einer Verletzung) zur Aufgabe zu zwingen.

Alle Hebel sind so kontrolliert auszuführen, dass der Gegner die Chance hat durch Abklopfen oder „Stopp“-rufen aufzugeben. Es ist nicht erlaubt die Hebel durchzureißen, was in den Bereich Übertriebene Härte eingestuft wird und somit zur sofortigen Disqualifizierung führt. Die Kämpfer haben den Hebel beim Abklopfen abzubrechen und es ist auf die Wertung des Kampfrichters zu warten.

Jeder Kämpfer ist dazu verpflichtet sich selbst zu schützen und rechtzeitig aufzugeben.

Es dürfen nur Gelenke angegriffen werden, die größer sind als Finger und Zehen. Dazu gehören:

- Handgelenke
- Ellenbogen
- Schultern
- Sprunggelenke
- Knie
- Hüften

Weiter unten sind die verbotenen Techniken aufgeführt.

Würgetechniken

Zu den Würgetechniken gehören alle Techniken, die den Gegner über Zudrücken der Luftröhre/Kehlkopf, Schlagadern oder Verlegen der Atemwege zur Aufgabe zwingen.

Alle Würgetechniken müssen kontrolliert und so langsam ausgeführt werden, dass der Gegner die Chance hat aufzugeben und er nicht verletzt wird.

Auch hier wird angeraten, dass bei einem gut angesetzten Würger aufgegeben wird, da dieser zur Bewusstlosigkeit führen kann und diese mit einer Niederlage endet.

Achtung: Würger mit der Hand sind verboten.

Verbotene Techniken

- Gedrehte Kniehebel (Heelhooks)
- Gedrehte Genickhebel (Can-Opener etc.)
- Hebel an der Wirbelsäule (Twister)
- „Slams“
- Unkontrollierter Guardpull



Fouls

- Schlagen und Treten
- Kopfstöße
- Angriffe auf Augen oder den Genitalbereich
- Greifen der Kleidung
- Würgen mit der Hand
- Greifen des Schlüsselbeins
- Greifen in Körperöffnungen oder Wunden
- Greifen von Fingern und Zehen
- Verstöße gegen die Kleiderordnung
- Zahnschutz ausspucken
- Vermeidung des Kampfes (Weglaufen, absichtliches Verlassen der Kampffläche, ...)
- Werfen des Gegners auf den Kopf
- Schnelles Durchreißen von Hebeln
- Würger in Schlaggeschwindigkeit
- Hebeln kleiner Gelenke (Finger und Zehen)
- 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

Pluspunkte

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
Sweeps und Guardpasses	3 Punkte
Kontrollgriff am Boden je 5 Sekunden (geschätzt durch die Punktrichter)	1 Punkt



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 aneinander gehalten.)	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 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 Kleidungsregeln 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.

