

# Kurzer Leitfaden für die Teilnahme an Karate-Wettkämpfen im KVN

Nachstehend sollen den Trainerinnen und Trainern sowie Sportlerinnen und Sportlern in den niedersächsischen Vereinen einige stark komprimierte Auszüge aus dem Regelwerk für Karate-Wettkämpfe des DKV vermittelt werden. Speziell Neueinsteigern in den Wettkampf soll hier eine kleine Hilfestellung gegeben werden, um unnötigen Missverständnissen vor Ort vorbeugen zu können.

*Dabei ist zu beachten, dass sich aus dem nachstehenden Text keine Rechtsverbindlichkeit im Rahmen von Wettkämpfen ableiten lässt. Aufgrund von kurzfristigen Änderungen im Regelwerk oder nach Maßgabe eines Ausrichters sind Abweichungen stets möglich!*

## **DIE BEKLEIDUNG DER KARATEKA (KUMITE UND KATA)**

### **1. Die Jacke**

- darf nicht mehr als **drei Viertel des Oberschenkels** bedecken
- die Ärmel dürfen **nicht weiter als bis zum Handgelenk** reichen
- die Ärmel müssen jedoch **die Unterarme zur Hälfte** bedecken
- die **Bänder an der Jacke müssen geschlossen sein**
- einfarbig weißes T-Shirt ist für weibliche Starter gestattet, für männliche jedoch nicht

### **2. Die Hose**

- muss **mindestens zwei Drittel des Schienbeins** bedecken
- darf jedoch **nicht länger als bis zum Knöchel** reichen

### **3. Der Gürtel (rot und blau)**

- auf beiden Seiten des Knotens hängen **mindestens 15 cm** frei herunter
- jedoch nicht länger als bis **drei Viertel des Oberschenkels**
- Persönliche Bestickungen sind verboten

### **4. Das Haar (einschließlich Zopf)**

- muss sauber gehalten werden
- darf den reibungslosen Ablauf des Kampfes nicht behindern
- Stirnbänder sind nicht gestattet
- **ein oder zwei dezente Haargummis in einem einzigem Zopf** sind gestattet
- **Haarspangen, metallische Haarklammern, Schleifen, Perlen, usw. sind verboten**

## **DIE BEKLEIDUNG DES BETREUERS**

Die Betreuer tragen einen **vollständigen Trainingsanzug mit Sportschuhen**. Witterungsbedingt **kann** das Tragen eines T-Shirts anstelle der Trainingsjacke gestattet werden. Die Entscheidung darüber trifft das Kampfgericht.

### **Unzulässig ist**

- a) Zivile Kleidung
- b) Karate-Gi
- c) Mischformen (Trainingsjacke/Jeans, etc.)
- d) Kopfbedeckung
- e) Rucksack
- f) Kamera (Smartphone, Camcorder, o.ä.)

**Nicht regelkonform gekleidete Betreuer sind vom Mattenchef oder Hauptkampfrichter wegzuschicken!**

## **KUMITE-WETTKÄMPFE**

### **Die Schutzausrüstung**

- a) Faustschützer, rot und blau
- b) Fußschützer, rot und blau
- c) Scheinbeinschoner, rot und blau
- d) Zahnschutz
- e) Brustschutz für weibliche Athleten
- f) Tiefschutz für männliche Athleten
- g) Von der WKF zugelassener Körperschutz (**nicht Pflicht**)

### **Die Wertungen**

#### **1. IPPON (3 Punkte)**

- a) Jodan Fußtechniken
- b) Jede Wertungstechnik am geworfenen oder gefallenem Gegner, sobald ein anderes Körperteil als die Füße die Matte berührt

#### **2. WAZA-ARI (2 Punkte)**

- a) Chudan Fußtechniken

#### **3. YUKO (1 Punkt)**

- a) Chudan oder Jodan Tsuki
- b) Chudan oder Jodan Uchi

## Die Kriterien für eine Punktwertung

Gute Form – Sportliche Haltung – Kraftvolle Ausführung – Zanshin (Wachsamkeit) – Gutes Timing – Korrekte Distanz

### Korrekte Distanz

- a) Leistungsklasse / U21 / U 18: Hautberührung bis 5 cm (Fußtechniken) bzw. 2 cm (Handtechniken)
- b) U 16: keine Hautberührung mit dem Faustschutz; Distanz bis 5 cm (Fußtechniken) bzw. 2 cm (Handtechniken)
- c) U 14: keine Hautberührung Jodan (auch nicht mit Fußtechniken) Distanz bis 10 cm (Fußtechniken) bzw. 5 cm (Handtechniken)

### Die Zielregionen

Kopf – Gesicht – Hals – Bauch – Brust – Rücken – Seite

### Verbotenes Verhalten

- a) Techniken mit übermäßigem Kontakt
- b) Angriffe auf Arme, Beine, Leiste, Gelenke oder Spann
- c) Angriffe mit offener Hand zum Gesicht
- d) Techniken, die nach „Wakarete“ und vor „Tsuzukete“ ausgeführt werden
- e) Gefährliche oder verbotene Wurftechniken
- f) Vortäuschen oder Übertreiben einer Verletzung
- g) Verlassen der Kampffläche (Jogai)
- h) Selbstgefährdung (Mubobi)
- i) Kampfvermeiden
- j) Passivität
- k) Klammern, Ringen, Drücken, Brust-an-Brust-Stehen
- l) Fassen des Gegners mit beiden Händen
- m) Fassen des Gegners mit einer Hand ohne Versuch, sofort zu punkten
- n) Nicht kontrollierbare, gefährliche und unkontrollierte Techniken
- o) Vorgetäuschte Angriffe mit Kopf, Knien oder Ellbogen
- p) Sprechen zum Gegner, Missachtung des Kampfgerichtes, u. ä.

### Verwarnungen und Strafen

- a) **Chui 1, Chui 2, Chui 3** – Siegchancen des Gegners werden **nicht beeinträchtigt**
- b) **Hansoku Chui** – Siegchancen des Gegners werden **beeinträchtigt**
- c) **Hansoku** – Disqualifikation vom Kampf
- d) **Shikkaku** – Disqualifikation vom gesamten Turnier

## KATA-WETTKÄMPFE

Je nach Turnierausschreibung werden Kata-Wettbewerbe im Punkt- oder Flaggensystem ausgetragen.

Die Darbietung wird bewertet von der **Verbeugung VOR der Kata bis zur Verbeugung NACH der Kata.**

Die Ausnahme bilden Medaillenwettkämpfe im Team, wo die Darbietung ebenso wie das Zeitnehmen mit der **Verbeugung vor der Kata und mit der Verbeugung nach der Bunkai** endet.

**Wird eine der beiden Verbeugungen unterlassen, erfolgt die Disqualifikation des Wettkämpfers.**

Im Punktsystem werden **Wertungen in der Regel von 5,0 bis 10,0** in 0,1er-Schritten vergeben. Die höchste und die niedrigste Wertung wird nach Vergabe jeweils gestrichen.

Eine **Disqualifikation** wird durch eine Wertung 0,0 angezeigt.

Der **Bunkai-Vorführung** im Team-Wettbewerb ist ebenso viel Bedeutung beizumessen, wie der Kata selbst.

### Bewertungskriterien

<b>Kata-Darbietung</b>	<b>Bunkai-Darbietung (Team)</b>
<b>Technische Ausführung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Stände</li><li>b) Techniken</li><li>c) Bewegungsübergänge</li><li>d) Timing</li><li>e) Korrekte Atmung</li><li>f) Fokus (Kime)</li><li>g) Konformität: Konsistenz in der Darbietung des Kihon des Stils (Ryu-ha) in der Kata</li><li>h) Kraft</li><li>i) Schnelligkeit</li><li>j) Balance</li></ul>	<b>Technische Ausführung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Stände</li><li>b) Techniken</li><li>c) Bewegungsübergänge</li><li>d) Timing</li><li>e) Kontrolle</li><li>f) Fokus (Kime)</li><li>g) Konformität (mit der Kata): Anwendung der tatsächlich in der Kata ausgeführten Bewegungen</li><li>h) Kraft</li><li>i) Schnelligkeit</li><li>j) Balance</li></ul>

## Fouls

- a) Ansagen der Kata vor statt nach der Verbeugung
- b) Geringfügiger Gleichgewichtsverlust
- c) Falsche oder unvollständige Ausführung einer Bewegung
- d) Asynchrone Bewegungen
- e) Verwendung akustischer Signale oder theatralischer Elemente sowie unangemessener Atmung
- f) Sich-Lösen des Gürtels, sodass er von den Hüften rutscht
- g) Zeitverschwenden (ausgedehnte Einmarschieren, übertriebene Verbeugungen, ausgedehnte Pausen vor Beginn der Darbietung)
- h) Verursachen von Verletzungen bei der Bunkai
- i) Simulierte Bewusstlosigkeit von mehr als 2 Sekunden während der Bunkai

## Disqualifikation

- a) Darbietung der falschen oder Ansage der falschen Kata
- b) Fehlende Verbeugung vor oder nach der Darbietung
- c) Die Kata nicht mit dem Blick zum Hauptkampfrichter starten
- d) Deutliche Pause oder Unterbrechung der Darbietung
- e) Weglassen oder Hinzufügen von Bewegungen – oder anderweitige substantielle Änderungen der Originalform während der Darbietung
- f) Ausführen eines erforderlichen Korrekturschrittes in Folge eines völligen Gleichgewichtsverlustes oder Hinfallen
- g) Herunterfallen des Gürtels während der Darbietung
- h) Überschreitung der Gesamtzeit von 5 Minuten für Kata und Bunkai
- i) Beinscherentechnik zum Halsbereich in der Bunkai
- j) Missachten der Anweisungen des Kampfgerichtes oder andere Fehlverhalten

Brillen sind im Kumite-Kata Wettbewerb nicht gestattet. Bei Kata-Wettkämpfen ist das Tragen einer Sportbrille erlaubt.

Erklärung um eine Wertung zu erzielen.



Stand: Januar 2024  
Karateverband Niedersachsen  
Kampfrichterreferent