



KAMPFSPORTSCHULE RAUSER strike&throw&grapple REGELWERK

MyFIRST TIME

MIXED MARTIAL ART/ ALLKAMPF Regelwerk

Leichtkontakt oder Mischkontakt (Kopf Leichtkontakt- Körper Vollkontakt)

Die KAMPFSPORTSCHULE RAUSER unterscheidet in folgende Turnierformate:

MyFIRST TIME

- **Allkampf/ MMA/Kickboxen/Boxen**
Beginner bis 2 Jahre Kampfsporterfahrung /Breitensportler im Leicht ODER Mischkontakt
- **Grappling**
Beginner bis 2 Jahre Kampfsporterfahrung /Breitensportler

MyTIME

- **Allkampf/ MMA/Kickboxen/Boxen**
Fortgeschrittene ab 2 Jahre Kampfsporterfahrung im Misch- (Mischkontakt (Kopf Leichtkontakt- Körper Vollkontakt) und Vollkontakt
- **Grappling** Fortgeschrittene ab 2 Jahre Kampfsporterfahrung oder höhere Gürtelgrade.

Unsere Ziele und unser Streben:

Wir möchten Sportler und Trainern die Möglichkeit geben unter **freundschaftlichen und möglichst sicheren Bedingungen** (erstmals)«Wettkampfluft» zu schnuppern und sich mit anderen Sportlern auf dem gleichen Erfahrungslevel zu messen.

Weitere Ziele:

- „**Keep it simple & friendly**“ einfach- aber gezielt Wettkampferfahrung zu ermöglichen
- Sportler/Kämpfern und Betreuern Wettkampf Erfahrungen zu ermöglichen
- Dies dient der Entwicklung des Sport/ Sportler und Trainer.
- den Breitensportlern das Grappling näher zu bringen
- die Förderung der technische und taktische Grundausbildung im MMA/AllkampfBoxen/Kickboxen
- die Technikbeherrschung steht im Vordergrund
- **Big Balls und laut brüllende, egoistische Trainer/innen die die Sportler/innen um jeden Preis zum Sieg treibend, sind nicht erwünscht..** Somit wird einen freundschaftlichen und annähern verletzungsfreier Rahmen geschaffen um ein längerfristiges Netzwerk aufzubauen.



MyFIRST TIME

Das Turnier kann auch als Vorbereitung und Einstieg auf mögliche Vollkontakt Turniere gesehen werden. MyFirst Time findet auf einer Mattenfläche 5x5 m statt. Die Trainer/innen wechseln sich als Referees ab und unterstützen sich gegenseitig. Diese Veranstaltung ist vollkommen gemeinnützig. Anmeldegebühren dienen lediglich der eigenen Kostendeckung.

Corona:

Es sind zwecks Corona KEINE Zuschauer erlaubt. Teilnehmerstopp liegt bei 16 Startern oder 5 Schulen/Vereine. Pro Team/Schule/Verein sind 2 Coaches gestattet, wenn möglich davon der Heimtrainer/in.

Jugend:

Es sind Jugendkämpfe möglich. Je nach Leistungstand im Leicht- oder Mischkontakt. Bitte Anfragen. Auch hier geht es darum den Kinder/Teens/Jugendlichen Kampferfahrung zu ermöglichen und das in einer freundschaftlicher Umgebung. Laut brüllende Trainer die die Jugendliche zum Sieg treibend Trainer/innen sind nicht erwünscht.

Regelbesprechung:

Jeweils eine Stunde vor Kampfbeginn. Die Teilnahm ist Pflicht für die alle Teilnehmer und deren Trainer/innen und Betreuer.

Regeln:

Teilnehmer

- Ab 16 Jahren.
- Minderjährige Teilnehmer erfordern die Anwesenheit eines Erziehungsberechtigten oder eine Einverständniserklärung BEIDER Elternteil.
- Maximal 2 Jahre Kampfsporterfahrung.
- Keine Vollkontakt Kampferfahrung.
- **Versicherung ist Sache des Teilnehmers, der Veranstalter übernimmt keine Haftung für etwaige Verletzungen.**
- Erforderliche Schutzausrüstung ist selbst mitzubringen.
- **Es wird erwartet, dass jeder Teilnehmer auf seine Hygiene achtet.** Dazu zählen auch, dass Finger- und Fußnägel kurz geschnitten sind.
- Pro Team/Schule/Verein sind 2 Coaches gestattet. Wünschenswert ist, wenn der Heimtrainer/in anwesend ist.
- Bei Falschangaben bezüglich der Kämpfererfahrung wird das gesamte Team des jeweiligen Kämpfers von diesem, sowie allen folgenden Turnieren ausgeschlossen.



Gewichtsklassen

- Für dieses Turnier gibt es keine festen Gewichtsklassen vorweg. Bei der Anmeldung gibt der jeweilige Kämpfer sein Gewicht und Alter an und wird dann mit ähnlichen Teilnehmern gematcht.
- Am Kampftag darf das bei der Anmeldung angegebene Gewicht um maximal 2 kg variieren. Fairplay und Eigenverantwortung ist hier gefordert.

Referee:

Jedes Team stellt - wenn möglich- einen Referee. Dieser muss keine Lizenz nachweisen, jedoch ein Kampfgeschehen „lesen“ können. Auch hier darf der Referee Erfahrungen sammeln und sich entwickeln.

REFEREES WORD IS LAW- bitte keine Diskussionen über gefällte Entscheidungen.

Ausrüstung

- 6 – 8 oz MMA Handschuhe
- Schienbeinschoner mit Spannschutz
- Tiefschutz
- Zahnschutz
- Shorts oder Leggings
- Ein Rashguard ist erforderlich!

Definition Leichtkontakt

LK ist immer schwer zu definieren, deshalb gelten folgende Faustregeln:

- Schläge und Tritte dürfen **nicht** mit der Intention eines Knockouts ausgeführt werden. Keine Wirkungstreffer.
- 50% der maximalen Schlag- oder Trittkraft. **EBENSO WÜRFE UND TAKEDOWNS!**
- Kämpft so wie im normalen Sparring mit eurem Trainingspartner.
- **Referee word is law.** Referee ist alleiniger Entscheidungsträger. Er /Sie ist angehalten einzugreifen und jegliche Härte zu unterbinden.
- **Es ist ratsam von außen die Schlaghärte bei Bedarf zu coachen und dies im Vorfeld im Training zu üben.**

Aus bisherigen Erfahrungen hat dies immer sehr gut funktioniert und die Kämpfe waren trotzdem sehr intensiv ohne weder in wilde Schlägereien ohne Technik noch in Point Fighting auszuarten. Die Referees sind angehalten sofort einzugreifen. Mehrmaliges zu hartes schlagen führt zu Disqualifikation.

Bei übermäßiger Härte wird der jeweilige Kämpfer verwarnet, was einen Punktabzug zur Folge hat. Eine Wiederholung führt dann zur Disqualifikation.



Definition Mischkontakt

Leichtkontakt zum Kopf & Vollkontakt zum Körper sowie zu den Beinen.

Keine Tritte mit der Ferse. Spann und vordere Sohle ist ok.

Ausgeschlossen sind Gelenke wie z.B. Knie sowie die unten aufgeführten verbotenen Techniken.

Turnierbedingungen

- Jeder Kampf geht **2 x 3 min** (dritte Runde bei Punktegleichstand)

Der Kampf kann gewonnen werden durch:

- Legale Submission (Gegner klopft ab oder gibt verbal auf).
- TKO (Gegner kann sich nicht mehr sinnvoll verteidigen, verliert durch eine Submission das Bewusstsein oder ist aus anderen Gründen nicht mehr fähig den Kampf fortzuführen).
- Handtuchwurf/Abbruch durch den Coach
- Referees Stopp
- Punktentscheid
- Nicht Antreten
- Disqualifikation des Gegners.

Rundenwertungen:

Ten- Point Must System. Der Gewinner einer Runde erhält 10 Punkte, der Verlierer 9 Punkte oder weniger oder völlig ausgeglichene eine 10:10.

Primäre Judging Kriterium:

Effektive Schläge, Grappling. Technikbeherrschung, taktisches Verhalten, intelligente Kampfesführung sowie ruhiges und dominantes agieren und taktieren. Kontrollierte Handlungen und Fairplay.

Sekundäre Judging Kriterium:

Kontrolle der Kampfesfläche. Konditionelle Fähigkeiten. Kontrollierte Takedowns/Throws.

Wertungen übernimmt der zweite Referee.

Illegale Techniken

Submissions:

- "Rape Choke"
- Greifen des Kehlkopfs
- Can Opener
- Full Nelson



- Heel Hook
- Twister
- Finger-, Zehen- oder Handgelenkhebel

Striking:

- Kicks mit der Ferse (Spann und vordere Sohle ist ok)
- Weiterschlagen nach dem Rundenende/Signal. FAIRPLAY!
- Axe kick
- Ellenbogenschläge jeglicher Art zum Kopf oder Körper
- Kniestösse zum Kopf (zum Körper erlaubt)
- Fusstritte/Stoss frontal zum Knie (Oblique kick)

Takedowns:

- Pilediver, Scissor Takedown (Kani basami, Scherenwurf) German Suplex oder andere Takedowns bei denen der Gegner direkt auf den Kopf fällt. Der Werfer trägt die Verantwortung.

Sonstiges:

- Guard pull
- Eindrücken der Augen, Fingerstich zum Auge (vor allem im Stand up ist darauf zu achten)
- An den Ohren, Nase oder Haaren reißen
- Kratzen, Zwicken, Beißen
- Einführen von Fingern o.a. in Körperöffnungen des Gegners, (Fish hooking, Oil check)
- Angriffe auf Genitalien
- Schläge oder Tritte zum Hinterkopf oder auf die Wirbelsäule (inklusive Steißbein) des Gegners
- Unsportliches Verhalten (z.B. Beleidigungen, Provozierende Gesten)
- Kopfstöße
- Greifen der Handschuhe oder Kleidung des Gegners
- Auftragen von stinkenden, rutschigen oder ätherischen Substanzen auf Haut oder Kleidung
- Slamming (über Hüfthöhe)
- Foot stomps
- Tritte zum Kopf eines am Boden liegenden Gegners (Grounded opponment Regel)



KAMPFSPORTSCHULE RAUSER
Im Wiesental 20; 71711 Steinheim
www.kampfsportschule-rauser.de
[kontakt@kampfsportschule-rauser](mailto:kontakt@kampfsportschule-rauser.de)

KÄMPFER UND REFEREES sind angehalten frühzeitig eine Aktion ab zu klopfen/ab zu brechen um die Gesundheit der Sportler/innen zu schützen.
Somit wird einen freundschaftlichen und annähern verletzungsfreier Rahmen geschaffen um ein längerfristiges Netzwerk aufzubauen.

Veranstaltungsort:

KAMPFSPORTSCHULE RAUSER

Im Wiesental 20

71711 Steinheim

Anmeldung mit dem Betreff: *MyFIRST TIME MMA*

kontakt@kampfsportschule-rauser.de.

Weitere Infos und eine Meldeliste werden dann zugesendet.

Anmeldung & Kontakt & Impressum

Fragen? Gerne an:

KAMPFSPORTSCHULE RAUSER

Im Wiesental 20; 71711 Steinheim

www.kampfsportschule-rauser.de

kontakt@tkampfsportschule-rauser.de



KAMPFSPORTSCHULE
RAUSER
strike&throw&grapple