



# KAMPFSPORTSCHULE RAUSER strike&throw&grapple REGELWERK

## MyFIRST TIME

### Grappling/ No Gi Regelwerk

Die KAMPFSPORTSCHULE RAUSER unterscheidet in folgende Turnierformate:

**MyFIRST TIME** (bis 2 Jahre Kampfsporterfahrung)

- **Allkampf/MMA/Kickboxen/Boxen** Beginner im Leicht- oder Mischkontakt
- **Grappling** Beginner

**MyTIME** (ab 2 Jahre Kampfsporterfahrung)

- **Allkampf/ MMA/Kickboxen/Boxen** Fortgeschrittene im Misch- und Vollkontakt
- **Grappling** Fortgeschrittene oder höhere (ab blau) Gürtelgrade.

#### Unsere Ziele und unser Streben:

Wir möchten Sportler und Trainern die Möglichkeit geben unter **freundschaftlichen und möglichst sicheren Bedingungen** (erstmal) «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 Wettkampferfahrungen zu ermöglichen
- dient der Entwicklung des Sport/ Sportler und Trainer
- den Breitensportlern das Grappling näher zu bringen
- die Förderung der technische und taktische Grundausbildung im Grappling/ MMA/Allkampf/Boxen/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 annähernd verletzungsfreier Rahmen geschaffen um ein längerfristiges Netzwerk aufzubauen.



## **MyFIRST TIME**

Das Turnier kann auch als Vorbereitung und Einstieg auf kommende Turniere gesehen werden. Das Turniere findet auf einer Mattenfläche 5x5 m statt. 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. 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 und Betreuer.

### **Regeln:**

Teilnehmer

- Ab 16 Jahren.
- Minderjährige Teilnehmer erfordern die Anwesenheit eines Erziehungsberechtigten oder eine Einverständniserklärung BEIDER Erziehungsberechtigten.
- **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**

- Tiefschutz (optional)
- Zahnschutz
- Shorts oder Leggings lang
- Rashguard lang
- Gi
- 

### **Turnierbedingungen**

- Jeder Kampf dauert 5 min (plus 2,5 min bei Gleichstand ).
- Falls die Zeit es zu lässt ist eine Open Class möglich.
- Submission only.
- Die Referees sind angehalten frühzeitig bei einer Submission abubrechen. Die Gesundheit der Sportler/innen geht vor.

### **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
- Nicht Antreten
- Disqualifikation des Gegners.



### **Illegale Techniken**

#### **Submissions:**

- "Rape Choke"
- Calf- Slicer
- Greifen des Kehlkopfs
- Can Opener
- Full Nelson
- Heel Hook
- Twister
- Alle gedrehten Genickhebel
- Hebel auf Finger oder Zehen

#### **Takedowns:**

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

#### **Sonstiges:**

- Guard jump/pull
- Slamming (über Hüfthöhe)
- Eindrücken der Augen, Fingerstich zum Auge
- Griffe an Ohren, Nase oder in die Augen oder Mund
- Kratzen, Zwicken, Beissen, Haare reißen
- Einführen von Fingern o.a. in Körperöffnungen des Gegners, (Fish hooking, Oil check)
- Angriffe auf Genitalien
- Unsportliches Verhalten (z.B. Beleidigungen, Provozierende Gesten)
- Kopfstöße, Schulterstöße
- Auftragen von stinkenden, rutschigen oder ätherischen Substanzen auf Haut oder Kleidung



KAMPFSPORTSCHULE RAUSER  
Im Wiesental 20; 71711 Steinheim  
[www.kampfsportschule-rauser.de](http://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 Grappling*

[kontakt@kampfsportschule-rauser.de](mailto: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](http://www.kampfsportschule-rauser.de)

[kontakt@tkampfsportschule-rauser.de](mailto:kontakt@tkampfsportschule-rauser.de)



KAMPFSPORTSCHULE  
**RAUSER**  
strike&throw&grappling