

Regeln für das Kihon-Ippon Kumite

1. Auswahl der Techniken

Das Kihon-Ippon Kumite im JKA-Karate wird mit folgenden Angriffstechniken durchgeführt:

- ⚡ Oi Tsuki Jodan
- ⚡ Oi Tsuki Chudan
- ⚡ Mae Geri Chudan

Alle Angriffe werden entweder über **der rechten oder der linken** Angriffsseite ausgeführt. Die vom Angreifer **einmal gewählte Auslage ist beizubehalten**.

Im Falle eines Unentschieden, werden die Angriffe über der jeweils anderen Angriffsseite ausgeführt.

Die Block- und Kontertechniken können seitens des Verteidigers **frei** gewählt werden

2. Ablauf des Wettkampfes

1. Nach Aufstellung und Gruß am Mattenrand betreten die Kämpfer die Kampffläche und verbeugen sich auf ein Zeichen des HKR hin.
2. Auf das Kommando des HKR ("Aka kara, Hajime") wählt Aka die korrekte Distanz zum Gegner, geht mit dem rechten Bein und Gedan Barai links/rechts in Ausgangsposition **zurück**, faßt den Gegner ins Auge und sagt **laut** seinen geplanten Angriff und die Stufe an (z.B. "Mae Geri Chudan"). Der Verteidiger **wiederholt** dies oder bestätigt mit "OSS". Nun erfolgt sogleich der Angriff.
3. Nach jeder Aktion schließt der Verteidiger zu Shizentai auf und der Angreifer zieht sich in Shizentai zurück.
4. Bei **unkorrekt**er Distanz zwischen den Wettkämpfern kann der HKR (SKR ggf signalisieren!) **beide Kämpfer** auf diesen Umstand hinweisen.
5. Der Angreifer läßt bei Faustangriffen seinen **Arm solange stehen**, bis der Verteidiger gekontert hat. Auch der Konter wird im Ziel fixiert (**Distanzkontrolle!**) und beide Kämpfer ziehen sich zeitgleich in Shizentai zurück.
6. Der Verteidiger wählt seinen Block frei, aber die Ausführung muss stark und effektiv sein. Auswahl und Zielgebiet des Gegenangriffs sind ebenfalls freigestellt, aber es darf **nur eine** Kontertechnik zum Einsatz kommen.

3. Regelwidrigkeiten beim Kihon-Ippon Kumite

Folgende Verhaltensweisen gelten als Regelwidrigkeiten und werden angemahnt oder bestraft. Erfolgt ein Regelverstoß durch den Angreifer, ist der **Angriff zu wiederholen**.

- ⚡ **Fintieren oder Antäuschen** einer Technik ist nicht erlaubt.
- ⚡ **Nachdrücken oder Nachziehen** eines Angriffs, um den Konter zu erschweren, ist nicht erlaubt. Bewegt sich der **Verteidiger zu früh**, kann der Angreifer auf die neue Zielposition hin angreifen.
- ⚡ **Haltetechniken, Würfe, Feger, Deai-Techniken** sind nicht erlaubt.
- ⚡ **Kontakt** ist nicht erlaubt.
- ⚡ Erfolgt auf einen korrekt angesagten Angriff hin keine Reaktion des Verteidigers, soll **Mubobi** angemahnt werden.
- ⚡ Blocktechniken gegen das **Ellenbogen-Gelenk** sind nicht erlaubt.

- ≈ **Blockieren** bzw. **Ausweichen/Abdrehen** gegenüber der Kontertechnik ist verboten.
- ≈ Es gelten die in der DJKB Turnierordnung aufgezählten **Regelwidrigkeiten** auch für das Kihon-Ippon Kumite.

Das Tragen einer Sportbrille ist den Karateka bis zum Alter von 14 Jahren im Kihon-Ippon Kumite erlaubt.

4. Wertungskriterien

Im JKA-Karate zählt Kihon-Ippon Kumite zu den grundsätzlichen, fundamentalen Übungsformen des Karate. Auf korrekte Ausführung und richtigen Ablauf dieser Übungsform muss daher auch im Wettkampf unbedingt Wert gelegt werden.

Maßgebend für die Bewertung sind **karategemäßes Auftreten und Verhalten**, korrekte und gut **kontrollierte Technik, Kampfgeist, Konzentration** und **Zanshin**.

1. Zur Beurteilung der Techniken werden die Maßstäbe für die Punktvergabe der Turnierordnung Kumite herangezogen.

2. **Abwehr** und **Konter** sollen bereits in einem **realistischen Timing**, ohne Zwischenpausen durchgeführt werden. (Alter berücksichtigen!)

3. **Atmung** und **Kiai** sind Bestandteil der Karatetechnik und für die Wertung von großer Bedeutung.

Nach Durchführung aller Angriffe durch die Kämpfer bewerten die Kampfrichter die Aktionen von Aka und Shiro abschließend im Hantei unter den oben genannten Aspekten.

Das Kampfgericht hat die Möglichkeit, auch jede Aktion getrennt zu bewerten (s. Jiyu-Ippon Kumite). Die Entscheidung hierüber fällt die Wettkampfleitung/KR-Referent vor dem Turnier.

5. Weitere Regelungen

Ansonsten gelten die Bestimmungen der DJKB Turnierordnung.

Fassung: Juli 1999, Bottrop
DJKB Chiefinstructor H. Ochi

Zusatz:

Für Jiyu-Ippon Kumite und Kihon Ippon Kumite gilt im Turnierprogramm des DJKB der Grundsatz, dass Leistungsklasse (hier: Kyugrad u. Gürtelfarbe) Vorrang hat vor der Altersklasse.

Grundsätzlich sollen Wettkämpfer, unabhängig von ihrem Alter, nur in den Wettkampfdisziplinen starten, die sie gemäß ihrer Graduierung und den Anforderungen der Prüfungsordnung auch bereits beherrschen.