



Schule für Sicherheit, Nahkampf und Bewegung

Reglement des Bodenkampfes

Version 17.07.23

VEREIN: _____

NAME: _____

HEFT-Nr.: _____

Die in dieser Broschüre erörterten Inhalte wurden vom Autor sowie vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Gewährleistung in allen Einzelheiten übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder sonstiger involvierter oder beauftragter Personen für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden sowie für Misserfolge jedweder Art, welche mit der Nutzung dieses Werkes in Zusammenhang stehen könnten, sind ausgeschlossen. Dies beinhaltet auch den Ausschluss von Haftungen für Verletzungen, die eventuell während des Übens oder der Ausübung der in diesem Werk beschriebenen Übungen entstehen könnten. Das Nachvollziehen oder Üben der in diesem Werk beschriebenen Inhalte erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede – auch auszugsweise – Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig, urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Autor, Layout und Satz: Robert F. Glener

Bestellnummer: _____ 999-1-9808375-1-4

Hergestellt: _____ Frankfurt am Main, Bundesrepublik Deutschland



Kubayamashi-Do – Studien- und Fachbuchverlag
Bleichstraße 20
60313 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 69-20328193
www.kubayamashi.com
info@kubayamashi.com

Vorwort

Insbesondere bei jüngeren, meist männlichen jugendlichen Personen, kann ein regelmäßiges Bodenkampf-Training erheblich zur Festigung ihrer Wahrnehmung der eigenen Identität beitragen. Denn gerade junge Menschen lernen über das Bodenkampftraining nicht nur ihre eigenen Grenzen zu erkennen, sondern auch ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erkunden und zu erleben, diese zu steigern und auf sie zu vertrauen. All dies sind wichtige Eigenschaften des Charakters, welche auch in vielen anderen Lebensbereichen an Bedeutung erlangen.

Ob Sie das Training des Bodenkampfes mit der Zielsetzung zur Selbstverteidigung einsetzen, es als hervorragendes Mittel zur Steigerung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit sowie zum Muskelaufbau nutzen oder es einfach nur zum Spaß am „Auspowern“ betreiben, es erfüllt all diese Funktionen gleichzeitig.

Beim Bodenkampf lernen Sie nicht nur, ihren Kontrahenten mit viel Geschicklichkeit zu überwältigen und „außer Gefecht“ zu setzen. Verbunden mit sehr viel Spaß an der Aktion steigern Sie dabei auch erheblich ihre Ausdauer und bauen durch die abwechslungsreiche Beanspruchung während des Trainings die Muskulatur ihres gesamten Körpers enorm auf — statt sie durch stereotype Übungen wie in einem Fitness-Studio „stählen“ zu müssen. Und dies alles in einem Paket!

Reglement

1. Stufe

Als Kampffläche wird ein Weichboden genutzt. Es darf weder geschlagen noch getreten werden. Auch Kopf und Hals dürfen grundsätzlich nicht angegriffen oder fixiert werden. Als Kampfende gilt, wer zuerst den Boden außerhalb der Kampffläche berührt, hat verloren.

2. Stufe

Als Kampffläche wird eine Kampfkunstmatte mit einer Fläche von 3 * 3 Meter genutzt. Es dürfen ausschließlich die Fußsohlen den Boden berühren. Es darf weder geschlagen noch getreten werden. Auch Kopf und Hals dürfen grundsätzlich nicht angegriffen oder fixiert werden. Als Kampfende gilt, wer zuerst die Kampffläche mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen berührt oder den Boden außerhalb der Kampffläche berührt, hat verloren.

3. Stufe

Als Kampffläche wird eine Kampfkunstmatte mit einer Fläche von 3 * 3 Meter genutzt. Es darf weder geschlagen noch getreten werden. Als Kampfende gilt, wer zuerst den Boden außerhalb der Kampffläche berührt oder von seinem Gegner auf der Kampffläche eindeutig fixiert wird, sodass er sich nicht wieder befreien kann, hat verloren.

4. Stufe

Als Kampffläche wird eine Kampfkunstmatte mit einer Fläche von 5 * 5 Meter genutzt. Es darf im Nahkampf geschlagen und getreten werden, jedoch nicht gegen Kopf, Hals, Genitalien oder die Rückseite des Körpers oberhalb der Oberschenkel. Als Kampfende gilt, wer zuerst den Boden außerhalb der Kampffläche berührt oder von seinem Gegner auf der Kampffläche eindeutig fixiert wird, sodass er sich nicht wieder befreien kann, hat verloren.

5. Stufe

Als Kampffläche wird eine Kampfkunstmatte mit einer Fläche von 5 * 5 Meter genutzt. Es darf im Nahkampf und – ausschließlich als Angriffssequenz für das gezielte Ergreifen des Gegners – auch im Distanzkampf geschlagen und getreten werden, jedoch nicht gegen Kopf, Hals, Genitalien oder die Rückseite des Körpers oberhalb der Oberschenkel. Als Kampfende gilt, wer zuerst den Boden außerhalb der Kampffläche berührt oder von seinem Gegner auf der Kampffläche eindeutig fixiert wird, sodass er sich nicht wieder befreien kann, hat verloren.

Kampf nach Punkten

1. Die Reihenfolge der Kämpfe wird mittels eines Zufallsgenerators entschieden. Als bevorzugtes Instrument wird der vom Veranstalter bereitgestellte Generator genutzt, welcher sich im Punkte-Erfassungssystem befindet. Die Entscheidung zur Nutzung eines anderen Generators erfordert rational vorzuziehende Gründe.
2. Beide Kämpfer stellen sich ordentlich gekleidet in die vorgegebenen Positionen auf der Kampffläche auf. Der Kampf beginnt, sobald beide Kämpfer mit beiden Händen auf die Kampffläche geschlagen haben, und dauert an, bis einer von beiden Kämpfern in:
 - A. Stufe 1 den Boden außerhalb der Kampffläche berührt
 - B. Stufe 2 mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen berührt oder den Boden außerhalb der Kampffläche berührt
 - C. Stufen 3 bis 5 den Boden außerhalb der Kampffläche berührt oder von seinem Gegner auf der Kampffläche eindeutig fixiert wird, sodass er sich nicht wieder befreien kann

Die Kampffläche gilt als verlassen, wenn ein Kämpfer entweder selbst von der Kampffläche geht oder durch seinen Kontrahenten von der Kampffläche gedrängt wird. Es reicht bereits, wenn nur ein Körperteil – auch in Kleidung – den Boden außerhalb der Kampffläche berührt. Auf den Boden hängende Kleidung oder Haare werden nicht als Bodenberührung des Kämpfers gewertet.

3. Gelingt es keinem der beiden Kämpfer, innerhalb von drei (3) Minuten seinen Kontrahenten von der Kampffläche bringen, so haben beide Kämpfer verloren.

4. Der Kämpfer, der von allen Teilnehmern das höchste Kampfgewicht aufweist, gilt als Bonuskämpfer. Er muss seinen Kontrahenten innerhalb von einer Minute von der Kampffläche bringen. Gelingt ihm dies nicht, so hat er den Kampf verloren und der Kontrahent gilt als Sieger.
5. Während des Kampfes darf kein Angriff gegen den Kopf, den Hals oder die Genitalbereiche erfolgen. Ebenfalls sind kratzen, beißen sowie Gelenküberstreckungen und -verdrehungen untersagt. Ab der vierten (4.) Stufe dürfen ausschließlich gegen Arme, Rumpf und Oberschenkel auch Schläge, Tritte und Kniestöße eingesetzt werden.
6. Nach jedem Regelverstoß wird der Kampf unterbrochen und beide Kontrahenten müssen sich in die vorgegebenen Startpositionen zurückbegeben. Erfolgt ein Regelverstoß, so wird dieser mit fünf (5) Punkten Abzug geahndet. Mit dem dritten Regelverstoß während eines Kampfes wird der Kämpfer disqualifiziert und der Kampf beendet. Der andere Kämpfer gilt in diesem Fall als Sieger. Alle folgenden Kämpfer, die mit einer zuvor bereits disqualifizierten Person kämpfen müssen, haben das Recht, zu entscheiden, den Kampf aufgrund der Gründe, welche zur Disqualifizierung geführt haben, nicht anzutreten. Entscheidet sich eine Person gegen den anstehenden Kampf, gilt der zuvor bereits disqualifizierte Kämpfer auch für diesen Kampf als Verlierer.
7. Die Punkte werden in Prozentwerten ermittelt, indem das Kampfgewicht des Kontrahenten (G_K) durch das eigene Kampfgewicht (G_E) geteilt wird. Letztendlicher Sieger der Wettkämpfe ist, wer die höchste Punktezahl erreicht hat. Erlangen zwei Kämpfer einen Punkte-Gleichstand, so müssen sie einen weiteren Kampf miteinander durchführen. Der Verlierer wird auf den folgenden Platz herabgestuft, wodurch auch alle weiteren Platzierungen nach unten verschoben werden.

Kämpfe-Protokolle

Die Kämpfe-Protokolle sind vom Kämpfer als Protokollant je Kampf selbst zu führen. Da die Stufen mit verschiedenen Leistungsansprüchen verbunden sind, müssen die Protokolle stets unter den jeweiligen Leistungsstufen gelistet und zusammengefasst werden.

Geht der Protokollant aus einem Kampf als Sieger hervor, sind die erlangten Punkte zu ermitteln, indem das Kampfgewicht des Kontrahenten (G_K) durch das eigene Kampfgewicht (G_E) geteilt wird. Verliert der Protokollant, so ist die **Punkte**-Spalte zu streichen. In der **Gesamt**-Spalte werden die Punkte des Tages zusammengefasst und in der **Summe**-Spalte seitenweise addiert. Die addierten Punkte werden letztendlich auf der letzten Seite ausgewertet.

Ist das Protokoll-Heft voll ausgefüllt, muss das nächste Protokoll-Heft unter fortlaufender Nummer auf der Deckseite geführt werden, sodass die Entwicklung des Kämpfers chronologisch überschaubar protokolliert wird.

Beispiel

Stufe 1

Datum	Gegner	G_K	G_E	Punkte	Gesamt
26.8.	<i>Fred Feuerstein</i>	100	50	2	
26.8.	<i>Darth Vader</i>	70	50	/	
26.8.	<i>Darth Vader</i>	70	50	1,4	
26.8.	<i>Miss Piggy</i>	35	50	0,7	4,1
2.9.	<i>Darth Vader</i>	70	50	/	
2.9.	<i>Miss Piggy</i>	35	50	0,7	
2.9.	<i>Barney Geröllheimer</i>	50	50	/	
2.9.	<i>Fred Feuerstein</i>	100	50	/	0,7
Summe:					4,8

Kämpfe-Protokoll 2

Stufe _____

Datum	Gegner	G_K	G_E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 3

Stufe _____

Datum	Gegner	G _K	G _E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 4

Stufe _____

Datum	Gegner	G _K	G _E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 5

Stufe _____

Datum	Gegner	G_K	G_E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 6

Stufe _____

Datum	Gegner	G _K	G _E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 7

Stufe _____

Datum	Gegner	G _K	G _E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 8

Stufe _____

Datum	Gegner	G _K	G _E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 9

Stufe _____

Datum	Gegner	G _K	G _E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Kämpfe-Protokoll 10

Stufe _____

Datum	Gegner	G _K	G _E	Punkte	Gesamt
Summe:					

Zusammenfassung

A_G = Anzahl der Gegner

A_K = Anzahl der Kämpfe

NL = Niederlagen

EV = Evaluation

Zeitraum von _____ bis _____

Stufe	A _G	A _K	Punkte	NL	EV

Kostenloses Download unter:

www.kubayamashi.com/bodenkampf