



## Regelwerk Allkampf / MMA light

### Erlaubte Techniken (ab 14 Jahren):

Zum **gesamten Körper (Rumpfvorder- und rückseite, incl. Beine) Vollkontakt** im Stand und am Boden mit Boxtechniken, Kicks, Ellenbogen, Knie, Schienbein

Zum **Kopf** nur **Leichtkontakt** - alle Handtechniken - Kicktechniken nur: Halbkreiskick (Spann), umgekehrter Halbkreiskick und Fersendrehschlag (nur mit der Sohle)

**Wurf, Halte, Hebel- und Würgetechniken**, sofern sie nicht unter die verbotenen Techniken fallen

Bewertet werden nur gezielte und kontrollierte Techniken, welche zum Körper im Vollkontakt (d.h. **erschütternd bis stoppend bzw. mit K.O.-Wirkung**), zum Kopf kontrolliert im Leichtkontakt ausgeführt werden.

### Verbotene Techniken:

- Boxtechniken zum Kopf am Boden
- Knie- und Ellenbogentechniken zum Kopf
- gerade Fußtechniken zum Kopf
- Fingerstiche zum Kopf
- Kick- und Boxtechniken gegen Gelenke, Hals und Wirbelsäule (eine Handbreite li.u.re. der Wirbelsäule)
- Techniken gegen die Genitalien
- Gedrehte Hebel am Nacken und Knie-/ Fußgelenk
- Finger- oder Zehenhebel
- Würfe auf den Kopf (Verantwortung liegt immer beim Werfenden)
- Sonstige unkontrollierte Techniken
- Vortäuschen einer angeblich verbotenen Technik des Gegners mit K.O. oder Wirkung
- Eigengefährdung (z.B. Abtauchen ohne Deckung)
- Unsportliches Verhalten des Kämpfers oder seines Betreuers

### Bewertung:

#### 10-Point-Must

- Sieger der Runde erhält 10 Pkte, knapper Verlierer 9 Pkte.: 10:9

- sehr deutliche Überlegenheit: 10:8

- Verwarnung gibt 1 Pkt Abzug für den Verwarnten

- nach erfolgreicher Submission, oder Anzählen **geht der Kampf weiter** - mit einem Pkt Abzug! (Ist der Angezählte bis "8" nicht kampfbereit, wird der Kampf zugunsten des Gegners beendet!)

## Erlaubte Techniken (10-14 Jahre):

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| <b>Stand:</b> | zum <b>Körper</b><br>(Rumpfvorderseite, incl. Beine) - <b>Leichtkontakt</b> mit Boxtechniken, Knien und Kicks |   |
|               | zum <b>Kopf</b>   | - <b>Leichtkontakt</b> mit Boxtechniken<br>- Halbkreiskick und umgekehrter Halbkreiskick - kein Kontakt |
| <b>Boden:</b> | zum <b>Körper</b>   | - keine Atemis  |

**Wurf, Halte, Hebel-und Würgetechniken**, sofern sie nicht unter die verbotenen Techniken fallen

Bewertet werden nur gezielte und kontrollierte Techniken

## Verbotene Techniken:

- s.o. und zusätzlich
- Atemis am Boden
- Knietechniken zum Kopf
- Ellenbogen

## Bewertung:

### 10-Point-Must

- Sieger der Runde erhält 10 Pkte, knapper Verlierer 9 Pkte.: 10:9
- sehr deutliche Überlegenheit: 10:8
- Verwarnung gibt 1 Pkt Abzug für den Verwarnten
- nach erfolgreicher Submission **geht der Kampf weiter** (Ist der Angezählte bis "8" nicht kampfbereit, wird der Kampf zugunsten des Gegners beendet!)"

## **Erlaubte Techniken (-10 Jahre):**

- Stand:** zum **Körper**  
(Rumpfvorderseite, incl. Beine) - **Leichtkontakt** mit Boxtechniken und Kicks
- zum **Kopf** - **keinerlei Kontakt**
- Boden:** keine Atemis

**Würfe, Haltegriffe** sofern sie nicht unter die verbotenen Techniken fallen

Bewertet werden nur gezielte und kontrollierte Techniken

## **Verbotene Techniken:**

- s.o. und zusätzlich
- Kicks zum Kopf
- Atemis am Boden
- Hebel
- Knie, Ellenbogen (weder Stand noch Boden)

## **Bewertung:**

### **10-Point-Must**

- Sieger der Runde erhält 10 Pkte, knapper Verlierer 9 Pkte.: 10:9
- sehr deutliche Überlegenheit: 10:8
- Verwarnung gibt 1 Pkt Abzug für den Verwarnten
- nach erfolgreichem Haltegriff (bis "10") **geht der Kampf weiter**