

Ergänzendes Regelwerk zum Leichtkontakt Regelwerk der BAE vom 01.01.2018 Leichtkontakt mit Low-Kicks (Kick-Light)



Artikel 1 **Gültigkeit**

Die hier aufgeführten Kickbox-Kampfbregeln „Kick-Light“ der Budo-Akademie-Europa haben den Stand: 01.01.2020 und ergänzen die Kampfbregeln für Leichtkontakt vom 01.01.2018.

Artikel 2 **Kampfsystem**

Kick-Light ist Leichtkontakt-Kickboxen mit kontrolliertem Kontakt und durchgehendem Kampfverlauf. Jedoch sind hier auch Low-Kicks erlaubt. Diese dürfen ausschließlich mit dem Spann zum Oberschenkel erfolgen.

Dabei ist zu beachten, dass der Kontakt maximal zur Oberflächenberührung beim Gegner führt und keinesfalls härter erfolgen darf.

Artikel 3 **Kampfbkleidung**

Jeder Teilnehmer hat in sauberer und ordentlicher Sportbekleidung zu erscheinen. Diese besteht aus einem T-Shirt mit Clubaufdruck und einer **kurzen** Kickbox-Hose. Das BAE-Abzeichen ist am rechten Hosenbein zu tragen.

Artikel 4 **Schutzausrüstung**

- Pflichtschutzausrüstung:
 - Faustschützer (ohne Schnürung, ausreichend gepolstert [Faustknöchel dürfen nicht zu ertasten sein], entsprechend den Sicherheitsnormen, Schützer 10-oz, Handbandagen freigestellt.)
 - Fußschützer (Zehen, Spann und Ferse müssen bedeckt sein)
 - Tiefschutz (muss unter der Hose getragen werden)
 - Mundschutz
 - Kopfschutz
 - Schienbeinschutz (ohne harte Einlagen)
 - Brustschutz bei Damen
- Schienbein- und Fußschutz in einer Einheit sind erlaubt, müssen aber die Zehen bedecken
- Ellenbogenschutz optional
- Kickboxschuhe sind nicht erlaubt

Artikel 5 **Erlaubte Angriffsziele**

Kopfvorderseite und Gesicht, Kopfseiten, Körper vorne und seitlich, Fußfeger auf Fußschutzhöhe, Oberschenkel

Artikel 6 **Nicht erlaubte Angriffsziele**

Hinterkopf, Kopfoberseite, Hals, Genick, Rücken, unterhalb der Gürtellinie (außer Low-Kick).

Artikel 7 **Erlaubte Techniken**

Zu den in den Leichtkontaktregeln aufgeführten Techniken Low-Kicks mit dem Spann zum Oberschenkel

Artikel 8 **Verbotene Techniken**

Zu den in den Leichtkontaktregeln aufgeführten Techniken Low-Kicks mit dem Schienbein und Low-Kicks zum Knie und darunter