

## Basiswettkampf

Der Basiswettkampf ist eine breitensportlich orientierte Wettkampfform, die aus dem Prüfungsprogramm abgeleitet ist. Als Grundlage dienen die Anwendungsformen und die freie Verteidigung vom 5. – 2. Kyu. Dies sind: der Kampf mit offenen Händen oder Fäusten/Füßen, der Bodenkampf, der Kampf im Wurfbereich und die Verteidigung gegen angesagte Angriffe.

Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt und durchlaufen alle 3 Stationen mit 2 – 3 Durchgängen. Die Teilnehmer in den Gruppen sollten gleich stark sein.

Im Boden absolvieren die Teilnehmer 3 Stationen mit (1) Bodenrandori, (2) Anwendungsform (Fighting) und (3) freien Abwehr (technisches Vergleichen / Duo).

Der jeweilige Leiter der Stationen vergibt Punkte.

Beim **Boden Randori** gibt es für eine Haltetechnik (5 Sekunden) oder einen Hebel einen Punkt. Gekämpft wird 1 Minute.

Beim **Fightingkampf** wird in 2 Anwendungsbereichen gekämpft: Kampf im Stand Atemitechniken (entweder Kampf mit offenen Händen oder Faust-/Fußkampf zum Körper) und Kampf im Stand Wurftechniken. Der Mattenleiter sagt den Übergang von Atemitechniken zu den Wurftechniken an. Punkte gibt es für Atemi- und Wurftechniken (je Technik 1 Punkt).

Beim **technischen Vergleichskampf (Duo)** werden innerhalb der Gruppe die Teilnehmer zugelost. Jeder zeigt eine Technikkombination. Dafür gibt es Punkte (bis zu 5 Punkte).

Die Punkte werden in die Wertungsliste eingetragen. Am Schluss werden alle erkämpften Punkte addiert. So ergibt sich eine Rangfolge je Gruppe.

## Punkte Runde 1

<b>Boden:</b>		<b>Fighting:</b>		<b>Duo:</b>	
<b>Gesamt:</b>					



Gefördert vom:

