



# KIHON IPPON KUMITE

## KIHON IPPON KUMITE

### Reglementering voor wedstrijden

#### Wedstrijdverloop

- De scheidsrechter en hoekrechters nemen hun plaats in zoals bij een katawedstrijd.
- Beide kampers bevinden zich buiten de wedstrijdvloer ter hoogte van de startposities.
- Op bevel (Nagae) van de scheidsrechter begeven de kampers zich naar de startpositie van een 'shiai-kumite' wedstrijd, en groeten elkaar.
- Op bevel (Hajime) van de scheidsrechter begeven de kampers zich naar elkaar toe tot zij zich op kampafstand bevinden (ong. armlengte) zonder de afstand te meten. Deze afstand moet met het oog geschat worden.
- De kamper met rode gordel (Aka) voert eerst zijn reeks van aanvallen uit, daarna is het de beurt aan de kamper met de witte gordel (Shiro) om zijn reeks aanvallen uit te voeren.
- De aanvaller is vrij in de keuze van zijn voorkeurszijde, maar ze blijft dezelfde voor de ganse aanvalsreeks.

De **aanvalreeks** is de volgende:

- Oi tsuki jodan
- 'Oi tsuki chudan
- Mae geri chudan
- Yoko geri kekomi chudan
- Mawashi geri jodan/chudan
- Ushiro geri chudan
- Opm. 1: alle aanvallen worden voorafgegaan door een duidelijke en expliciete aankondiging door de aanvaller.
- Opm. 2: de aanvalsreeks kan ingekort worden door de vigerende wedstrijdreglementen.

- Na afloop van beide reeksen en op bevel van de scheidsrechter (Soremade) begeven beide kampers zich terug naar de startposities.
- Op bevel (Hantei) tonen de hoekrechters door middel van hun vlaggen hun waardering.
- Hierna kondigt de scheidsrechter de kampuitslag aan.  
Ingeval één kamper als winnaar aangeduid wordt, zullen beide kampers elkaar groeten en de wedstrijdvloer verlaten.
- Ingeval de kamp onbeslist eindigt (Hikiwake) en:
  - ingeval van individuele wedstrijd, wordt de kamp hernomen met volgende verschillen:
    - deze maal zal Shiro eerst zijn aanvalsreeks afwerken.
    - de aanvalszijde is verschillend van deze in de eerste kamp.
    - Indien deze kamp eveneens op onbeslist eindigt (Hikiwake), moet, na overleg tussen de scheidsrechter en hoekrechters een winnaar aangeduid worden.
    - Ingeval van ploegwedstrijd wordt de kamp niet hernomen.
- Na aankondiging van de beslissing door de scheidsrechter zullen beide kampers elkaar groeten en de wedstrijdvloer verlaten.

#### De aanvalsactie

Elke aanval bestaat uit volgende **fasen**:

- De beginstand: 'Yoi' stand in Heisoku Dachi.
- De uitval: deze gebeurt achterwaarts in Gedan Barai of Morote Gedan Barai.
- De aankondiging van de aanvalstechniek: , op duidelijke, maar beheerste wijze.
- De aanval die gebeurt minimum 1 (één) seconde en maximum 5 (vijf) seconden na het aankondigen van de aanval.



- De aanval gebeurt zonder één enkele vorm van schijnbeweging of misleiding.
- Deze aanvalsfase moet eveneens de verdediger de kans geven om zijn tegenaanval te plaatsen.
- De eindstand: 'Yoi' stand in Heisoku Dachi, door achterwaarts rechtekomen na de aanval.

De **beoordeling van de aanval** is op basis van de BAKF-wedstrijdreglementen 'Criteria voor Ippon':

- Nauwkeurigheid (focus): de aanval moet doelgericht zijn.
- Kracht: hoge startsnelheid, ruime verplaatsing en volledige lichaamsinzet zijn hierbij bepalend.
- Goede vorm: de techniek moet technisch correct uitgevoerd worden.
- Goede houding: correcte stand, lichaamshouding en stabiliteit zijn hierbij bepalend.
- Sterke inzet (Kime): het lichaam moet één geheel vormen, en de kracht moet gefocust zijn op het doel.
- Juiste timing: de juiste samenhang tussen het einde van de aanval en 'raken van het doel' is hierbij bepalend.
- Juiste afstand: de aanval moet 'potentieel' het doel kunnen raken, maar mag anderzijds het doel niet voorbijschieten.
- 'zanshin': het volledig behoud van energie na correcte uitvoering van de aanval.

Opmerking : de aanvaller is verantwoordelijk 'voor zijn aanval'. D.w.z. dat de aanval steeds 'onder controle' moet zijn, zelfs in geval van totale afwezigheid van afweer of reactie. Eventueel contact moet zich alleszins beperken tot 'kimono-touch'.

## De verdedigingsactie

Elke verdedigingsactie bestaat uit volgende **fasen**:

- De beginstand: 'Yoi' stand in Heisoku Dachi.
- De afweer: deze gebeurt met een afweerteknik, als reactie op de aanval, tezelfdertijd met een achterwaartse uitval, (de aanval niet ontwijken!). De afweer is verplicht maar vrij. Daarbij moet de afweer de aanval duidelijk doen afwijken van zijn aanvalsbahn. (De afweerteknik kan eventueel opgelegd worden door de vigerende wedstrijdreglementen.)
- De tegeaanval die, in timing, gekoppeld is met de afweer. De tegeaanval is Gyaku Tsuki Chudan of Jodan (zie verder: opmerkingen. De tegeaanval kan eventueel opgelegd worden door de vigerende wedstrijdreglementen.)
- De eindstand: als reactie op de eindstand van de aanvaller: 'Yoi' stand in Heisoku Dachi door voorwaarts rechtekomen na de verdedigingsactie.

De **beoordeling van de afweer** is op basis van:

- Efficiëntie : de aanval moet afgeweerd worden, d.w.z. dat:
  - er een afweerteknik moet uitgevoerd worden,
  - er duidelijk afwijking moet gegeven worden aan de aanvalsbahn (dit geldt niet voor de afweer op Mawashi Geri).
- Nauwkeurigheid (focus): de afweer moet de aanval op de juiste plaats raken.
- Goede vorm: de afweer moet technisch correct uitgevoerd worden, met grote aandacht voor de 'hikite' van de tegenarm.
- Goede houding: correcte stand, lichaamshouding en stabiliteit zijn hierbij bepalend.
- Sterke inzet (Kime): het lichaam moet één geheel vormen, de kracht moet gefocust zijn op de afweer en de afweer moet 'vastgezet' worden.



- Juiste timing: de afweer moet op het juiste moment de aanval doen afwijken.
- Juiste afstand: de afstand van de aanvaller moet een vervolgen met een efficiënte tegenaanval toelaten.

#### Opmerking

- De verdediger is 'verantwoordelijk' voor zijn afweer. D.w.z. dat de afweer steeds 'onder controle' moet zijn, en aangepast aan de aanval.
- Tengevolge van verschil in lichaamsgewicht, kan het gebeuren dat de verdedigingsstand afwijkt van de aanvalslijn. Deze afwijking kan enkel aanvaard worden indien ze het gevolg is van een correct uitgevoerde afweer. Een afwijking van de aanvalslijn voorafgaand aan de afweer is dus niet toegelaten.

De **beoordeling van de tegenaanval** is op basis van BAKF-wedstrijdreglementen 'Criteria voor Ippon':

- Nauwkeurigheid (focus): de tegenaanval moet doelgericht zijn.
- Kracht: explosiviteit en volledige lichaamsinzet zijn hierbij bepalend.
- Goede vorm: de tegenaanval moet technisch correct uitgevoerd worden (zie verder de opmerking i.v.m. 'terugkeren in verdedigingshouding').
- Goede houding: correcte stand, lichaamshouding en stabiliteit zijn hierbij bepalend.
- Sterke inzet (Kime): het lichaam moet één geheel vormen, en de kracht moet gefocust zijn op het doel.
- Juiste timing: de juiste samenhang tussen afweer en tegenaanval is hierbij bepalend. Deze kan verschillend zijn i.f.v. het bekwaamheidsniveau van de kampers (jongeren, debutanten, enz.).
- Juiste afstand: de aanval moet 'potentieel' het doel kunnen raken, maar mag anderzijds het doel niet voorbijschieten.

- 'zanshin' : het volledig behoud van energie na correcte uitvoering van de tegenaanval.

#### Opmerking

- De verdediger is 'verantwoordelijk' voor zijn tegenaanval. D.w.z. dat de tegenaanval steeds 'onder controle' moet zijn. Eventueel contact moet zich alleszins beperken tot 'kimono-touch'.
- Er mag slechts 1 (één) tegenaanval uitgevoerd worden.
- Ingeval de tegenaanval opgelegd is (vb. Gyaku Tsuki chudan), maar onmogelijk correct kan uitgevoerd worden om reden van de aanvaller (de chudan-zone is bijv. niet bereikbaar), mag gekozen worden voor een gelijksoortige tegenaanval (vb. Gyaku Tsuki jodan).
- Gyaku Tsuki Chudan wordt hoger gewaardeerd dan Gyaku Tsuki Jodan.
- 'Terugkeren in verdedigingshouding': de verdediger hoeft na de tegenaanval niet terug te keren in een verdedigingshouding.

#### Algemeen

- Coaching : er wordt er geen coaching toegelaten.
- Scheidrechters kunnen tijdens de kamp, in overleg met hun hoekrechters, de gebruikelijke opmerkingen geven (hansoku, jogai, e.d.).