

DJJR Allkampf Kurzfassung Regeln

Schutzausrüstung: Sparringshandschuhe mit Griffmöglichkeiten, Fuß- mit Schienbeinschutz (Stoffschützer OK), Mundschutz, Jugendliche kämpfen mit Kopfschutz.

Kampfzeit: Erwachsene kämpfen 2x2 (60 sec. Pause) ggf. 2 min Verlängerung,
Jugendliche kämpfen 2x2 ggf. 1 min Verlängerung

Erlaubte & verbotene Techniken

- Kontrollierte Schläge und Tritte gegen Oberschenkel, Körper und Kopf. Techniken im Jugendbereich sollen im mittleren Kontakt ausgeführt werden.
- Würfe, die ein kontrolliertes Fallen ermöglichen, kein Anheben und Slammen aus der Schere.
- Hebeltechniken die folgende Gelenke angreifen:
 - a) Schultergelenk
 - b) Ellenbogengelenk
 - d) Hüftgelenk
 - e) Kniegelenk
 - f) Fußgelenk
- Würgetechniken
 - a) Luftröhre
 - b) Halsschlagader
 - c) Rippen
- Muskeldruck auf Bizep- und Wadenmuskulatur.
- Ellbogenschläge sind verboten. Im Jugendbereich sind ausserdem Knietechniken verboten.
- keine gedrehten Beinhebel (Heel Hook, Toe Hold).
- Keine Hebel der Wirbelsäule (Twister, Cruzifix, Can Opener)

Punktvergabe: Der Kampf kann bei Hebel- oder Würgetechnik durch Tap Out oder durch Abbruch durch den Kampfrichter (bei drohender gesundheitlicher Gefahr) entschieden werden. Ansonsten:

- a) Schlag- 1 Punkt
- b) Tritt zum Körper- 1 Punkt
- c) flacher Wurf- 1 Punkt
- d) dynamischer hoher Wurf- 2 Punkte
- e) Tritt zum Kopf- 2 Punkte
- f) Haltegriffe einschließlich Backmount- 1Punkt