



# WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE

## AMATEUR REGELWERK FÜR TURNIERE

Version 4.7.- 2025

### Kapitel 12: Selbstverteidigung



© Copyright 2014 (Harald Folladori)  
World Martial Arts Committee

# INHALTSVERZEICHNIS

|  |   |
|--|---|
| KAPITEL 11 – SELBSTVERTEIDIGUNG.....             | 4 |
| ARTIKEL 43. KREATIVE SELBSTVERTEIDIGUNG.....     | 4 |
| ARTIKEL 44. REALISTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG..... | 6 |
| ARTIKEL 45. SHOW – SELBSTVERTEIDIGUNG.....       | 8 |

## **Einleitung:**

*Dieses Regelwerk ersetzt alle bisher ausgegebenen Regeln und beinhaltet die offiziellen WMAC – Amateur - Wettkampfregele. Die vorliegenden Regeln sind gültig für alle Mitglieder. Lokale Anforderungen und Gegebenheiten können jedoch, falls erforderlich, in Betracht gezogen werden. Die offizielle Sprache des IRC ist Englisch. Dieses Regelwerk kann vom IRC in andere Sprachen übersetzt werden. Bei Unstimmigkeiten gilt jedoch allein die offizielle englische Version. Ohne spezielle schriftliche Genehmigung des WMAC oder des IRC darf dieses Regelwerk weder kopiert, herausgegeben noch verteilt werden. Dies beinhaltet elektronische, digitale, physikalische sowie alle anderen Formen der Vervielfältigung. Dieses Regelwerk kann gratis über die offizielle Website des WMAC als PDF geladen werden.*

# WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE

## Internationale Regeln & Richtlinien



Jänner 2025

Liebe Lesende,

wir sind sehr erfreut, die Version 4.7 unserer Regeln und Richtlinien des World Martial Arts Committee zu veröffentlichen. Dies ist definitiv das ausführlichste Wettkampfturnier - Regelwerk, das heutzutage erhältlich ist und wir sind stolz, es für Ihren Gebrauch zu veröffentlichen. Dies wurde ausschließlich durch harte Arbeit und den Einsatz Einzelner aus aller Welt ermöglicht. Wir möchten allen Personen recht herzlich für die Mitarbeit an diesem ausführlichen Regelwerk danken.

All diese Regeln und Richtlinien, die Sie diesem Dokument entnehmen können, sind bei WMAC sanktionierten Events anzuwenden. In diesem Fall darf von diesen nicht abgewichen werden, außer bei außergewöhnlichen Umständen und dann auch nur mit schriftlicher Erlaubnis des Kampfrichterobmanns (IRC) in Verbindung mit dem Hauptkampfrichter (Supervisor) des jeweiligen Events. Die Anweisungen und Entscheidungen des Kampfrichterobmanns hinsichtlich dieser Regeln sind ausschlaggebend und bindend. Bei Beschwerden/Protesten ist seine Entscheidung maßgeblich und endgültig.

Dieses Regelwerk kann auch für nicht sanktionierte Events verwendet werden. In diesem Fall muss der Veranstalter des Events folgende Ausführung in schriftlicher Form in der Ausschreibung anbringen: „Diese Veranstaltung wird ausgerichtet nach dem offiziellen WMAC - Regelwerk“.

Das World Martial Arts Committee ist ständig bemüht, sich weiterzuentwickeln. Wir arbeiten beständig am Ausbau unseres Regelwerks sowie dessen Verbreitung in Veranstaltungen und Turnieren. Dieses Regelwerk sollte vor den Events kontrolliert werden, um gegebenenfalls Änderungen mit uns zu besprechen und einfließen zu lassen.

Mit besten Grüßen



Harald Folladori

WMAC World Präsident

# KAPITEL 11 – SELBSTVERTEIDIGUNG

## ARTIKEL 43. KREATIVE SELBSTVERTEIDIGUNG (SC)

**43.1 Beschreibung** – Die Selbstverteidigungsklasse ist die Demonstration, wie man sich durch Kampfsporttechniken bei gewaltsamen Auseinandersetzungen effektiv wehren könnte. Sinn und Zweck der SV ist nicht, diese als Gewalt darzustellen, sondern damit zu zeigen, welche Möglichkeiten der Notwehr / Nothilfe sich einem geschulten Kampfsportler bieten.

### 43.2 Altersklassen

| Beschreibung | Altersgruppen |
|--------------|---------------|
| Kinder       | U12           |
| Junioren     | U15           |
| Kadetten     | U18           |
| Erwachsene   | +18           |
| Veteranen    | + 40          |
|              |               |

**Achtung:** bei Teilnehmern  
in der U12/15 Klassen =  
keine Messer- oder  
Pistolenangriffe

### 43.3 Gürtelklassen

| Beschreibung    | Kampfkunst Erfahrung in Jahren | WMAC Gürtel |
|-----------------|--------------------------------|-------------|
| Anfänger        | 1 bis 3 Jahre                  | Gelb - Blau |
| Fortgeschritten | Mehr als 3 Jahre               | Rot, Braun  |
| Meister         | Verschieden                    | Schwarz     |

**43.4 Uniform**–Alle Uniformen sollten das zu repräsentierende Land zeigen oder den Stil. Das entsendende Land entscheidet über den Stil der Uniform. Der Name des Landes soll per Druck oder Stick auf dem Rücken angebracht sein. Der Familienname soll per Stick am rechten Ärmel sichtbar sein.

Es ist Wettbewerbern nicht gestattet, Kostüme / Theaterkleider, Masken oder sonstige Gegenstände zu tragen, einschließlich Schmuck, der nicht im Einklang mit der Praxis der traditionellen Kampfkunst steht.

Die Waffe, die der Teilnehmer nutzt, wird als Bestandteil der Uniform gesehen und muss frei von Mängeln oder scharfen Kanten sein.

**43.5 Darbietung** – Es sind 4 Angriffe zu verteidigen. Die Reihenfolge und die Art der Angriffe sind frei wählbar und werden von den Kampfrichtern nicht angesagt. Jede Technik darf nur einmal langsam (optional) und dann in maximaler Geschwindigkeit durchgeführt werden.

### 43.6 Art und Reihenfolge der Angriffe:

- 1.) Umklammerung von hinten
- 2.) Würgen
- 3.) Schwitzkasten
- 4.) Faustangriff
- 5.) Fußangriff
- 6.) Stockangriff
- 7.) Messerangriff
- 8.) Pistolenangriff

**43.6.1 Partner** – Der Athlet kann einen oder mehrere Partner für seine Demo heranziehen. Keiner darf bei der Darbietung verletzt werden.

**43.6.2 Nutzgegenstände:** TN können während der Demo Gegenstände verwenden (z.B. Übungsmesser etc.). All diese Gegenstände sind vorher der Jury zur Überprüfung vorzulegen. Sollten die Kampfrichter einen Gegenstand als gefährlich einstufen, kann ein Austausch angeordnet werden.

**43.7 Darbietungsbereich:** Der Darbietungsbereich sollte auf einer 6 x 6 m großen blauen Matte, umringt von einer 2 m breiten roten Sicherheitszone, durchgeführt werden. Die Kampfrichtersitze befinden sich in einer Linie an der Seite oder in den jeweiligen Ecken.

**43.8 Anzahl der Kampfrichter:** Es gibt 3 Kampfrichter. Diese vergeben Punkte von 6 – 8 (Zehntel sind möglich). Folgende Platzierungen sind möglich:

- 1.) in einer Linie vor der Fläche mit einem Mindestabstand von 1m
- 2.) ein agierender Kampfrichter und 2 in den Ecken der Fläche

Wenn sie gemäß Nr. 2 platziert sind, hat der TN nur dem Hauptkampfrichter zu melden.

**43.9 Eintreten & Verlassen der Wettkampffläche** - Wettbewerber wird angezeigt an welchem Punkt sie eintreten sollen und sie dürfen nur an dieser Stelle ein- und austreten.

Wettkämpfer müssen zwei anständige Verbeugungen oder Grüße machen. Eine gegenüber der Fläche, bevor sie die Fläche betreten und eine vor den Kampfrichtern. Der erste Kämpfer auf der Fläche wird seine Verbeugungen nur der Fläche gegenüber machen. Nach Eintreten in die Wettkampffläche werden die Kämpfer zur Mitte des Rings gehen und dem Hauptkampfrichter folgendes bekannt geben:

- 1.) Name des Kämpfers
- 2.) das Land, das er präsentiert

Dann werden die Waffen einer Prüfung bei den Kampfrichtern unterzogen. Wenn diese in Bezug auf die Sicherheit nicht zufrieden sind, kann eine Änderung der Waffen beantragt werden.

Athleten wird 1 Punkt von ihrem Gesamtergebnis abgezogen, wenn sie ihre Waffe ändern müssen.

Bevor der Kämpfer seine Form beginnt, wird der Hauptkampfrichter checken, ob alle Kampfrichter bereit sind und dass die Fläche frei von Hindernissen ist.

Wenn alles zu seiner Zufriedenheit ist, hält er seine Hand hoch um zu zeigen, dass die Athleten anfangen können, sobald sie bereit sind. Nun sollten sie sich in die Startposition begeben.

**43.10 Punktevergabe** – Athleten werden nachfolgenden Kriterien bewertet:

- 1.) Technische Qualität der gezeigten Techniken
- 2.) Schwierigkeit des Angriffs (Realitätsnähe)
- 3.) Effektivität
- 4.) Darbietung

**43.10.1 Abzug von Punkten** - 1 Punkt muss abgezogen werden, wenn folgendes passiert:

- 1.) Vorführung dauert keine Minute oder überschreitet 3 Minuten
- 2.) Athlet oder Partner verlässt die Fläche
- 3.) Der Partner verletzt sich durch den anderen Partner (aktiver Partner)
- 4.) Fantasievorführung, die keinen Realitätsbezug hat
- 5.) Der Athlet muss neu beginnen

**43.10.2 Unentschieden** – In diesem Fall hat jeder Athlet zwei weitere unterschiedliche Techniken zu zeigen. Die Kampfrichter entscheiden dann mittels Handzeichen auf den Sieger.

## ARTIKEL 44. REALISTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG (SR)

**44.1 Beschreibung:** Hier entstand ein Regelwerk, welches es ermöglicht, ein nahezu realistisches Selbstverteidigungsszenario durchzuführen. Der antretende Athlet hat hier die Möglichkeit, einen Partner seiner Wahl zu bestimmen. Weder Athlet noch Angreifer bekommt Gelegenheit, sich auf die anzugreifenden Techniken vorzubereiten.

### 44.2 Altersklassen:

| Beschreibung | Altersgruppen |
|--------------|---------------|
| Kinder       | U12           |
| Junioren     | U15           |
| Kadetten     | U18           |
| Erwachsene   | +18           |
| Veteranen    | +40           |
|              |               |

**Achtung:** bei Teilnehmern der U12/15 Kinderklassen = keine Messer- oder Pistolenangriffe

### 44.3 Gürtelklassen:

| Beschreibung    | Kampfkunst Erfahrung in Jahren | WMAC Gürtel |
|-----------------|--------------------------------|-------------|
| Anfänger        | 1 bis 3 Jahre                  | Gelb - Blau |
| Fortgeschritten | Mehr als 3 Jahre               | Rot, Braun  |
| Meister         | verschieden                    | Schwarz     |

**44.4 Uniform:** Alle Uniformen sollten das zu repräsentierende Land zeigen oder den Stil. Das entsendende Land entscheidet über den Stil der Uniform. Der Name des Landes soll per Druck oder Stick auf dem Rücken angebracht sein.

Es ist Wettbewerbern nicht gestattet, Kostüme / Theaterkleider, Masken oder sonstige Gegenstände zu tragen, einschließlich Schmuck, der nicht im Einklang mit der Praxis der traditionellen Kampfkunst steht.

**44.5 Darbietung:** Jeder Angreifer bekommt eine Karte, auf der der jeweilige Angriff abgebildet ist, unmittelbar vor dem Angriff zu sehen. Der Verteidiger hat keine Möglichkeit, sich darauf vorzubereiten, denn er steht mit dem Rücken zum Angreifer. Es werden 4 Angriffe durchgeführt (als Waffen sind dabei nur Messer, Stock und Pistole zulässig) Für waffenlose Angriffe sind alle Möglichkeiten enthalten.

**Ablauf:** Ein Mattenleiter bittet Athlet und Angreifer auf die Matte. Die beiden Teilnehmer haben sich auf Kommando des Mattenleiters wie folgt zu verbeugen:

Mattenleiter – Kampfrichter – Zueinander

Nachdem sich die beiden Athleten zueinander verneigt haben, drehen diese sich um, so dass sie mit den Rücken zueinanderstehen und gehen jeweils 1 Schritt voran. Der Abstand der zwei Athleten darf **max. 2m** betragen (bei größerem Abstand hat der Verteidiger zu viel Zeit sich vorzubereiten). Nun zieht ein HKR die Karte und zeigt sie dem Angreifer der zu ihm hingeht und mittels Kopfnicken signalisiert das er den Angriff verstanden hat. Danach zeigt der Hauptkampfrichter durch Hochhalten der Karte seinen Kampfrichtern und dem Publikum die gezeigte Karte und lässt beginnen.

Auf das Kommando „HAJIME“ oder „GO“ (Wettkampfbeginn), welches durch den Mattenleiter gegeben wird, drehen sich beide Athleten sofort um und stehen sich nun gegenüber. Eine Kommunikation zwischen den Athleten wie auch zwischen Publikum und Verteidiger ist strikt untersagt!

Nachdem die Athleten sich nun Auge in Auge gegenüberstehen, wird der Angriff OHNE Zeitverzögerung eingeleitet. Der Angreifer hat sich sofort mit dem jeweiligen Angriff in realem Angriffstempo **auf den Verteidiger zu stürzen**.

Handelt es sich um Waffenangriffe, so sind die Waffen, die durch den Veranstalter am Mattenrand bereitgelegt sind, zu verwenden. Hier ist zu beachten, dass die zu verwendeten Waffen so lange als möglich (bis unmittelbar vorm Angriffsausruf) verdeckt zu halten sind.

**44.6 Darbietungsbereich:** Der Bereich hat nicht geringer als 6 x 6 m zu sein. Die Kampfrichter werden seitlich des Bereiches in einer Linie mit dem Rücken zum Hauptkampfrichtertisch platziert. Dabei müssen die Stühle der Referees mindestens 1 Meter voneinander entfernt stehen.

**44.7 Anzahl der Kampfrichter:** Es gibt 3 Kampfrichter, die in einer Linie vor der Fläche platziert sind und mindestens 1m auseinander sitzen.

**44.8 Eintreten & Verlassen der Wettkampffläche** - Wettbewerbern wird angezeigt an welchem Punkt sie eintreten sollen und sie dürfen nur an dieser Stelle ein- und austreten.

Wenn der Athlet aufgerufen wird, hat dieser die Fläche zu betreten und sich mit seinem Partner aufzustellen.

Wettkämpfer müssen zwei anständige Verbeugungen oder Grüße machen. Einen gegenüber der Fläche, bevor sie die Fläche betreten und einen für die Kampfrichter.

Nach Eintreten in die Wettkampffläche werden die Kämpfer dem Hauptkampfrichter folgendes bekannt geben:

- 1.) Name des Kämpfers
2. das Land, das er präsentiert

Wenn alles zu seiner Zufriedenheit ist, hält er seine Hand hoch um zu zeigen, dass die Athleten anfangen können, sobald sie bereit sind. Nun sollten sie sich in die Startposition begeben und es erfolgt das Ermitteln des Angriffes durch HKR und Angreifer.

**44.9 Bewertung:** Erfolgt mittels Punktevergabe 6 -8 Punkte – Dezimalstellen sind zu verwenden.

Bei einem Unentschieden müssen beide Kontrahenten nach der letzten Vorführung direkt mittels Handzeichen bewertet werden.

Zur Entscheidungsfindung müssen die Kampfrichter folgende Kriterien in Betracht ziehen:

- 1.) Effektivität
- 2.) Realitätsbezogenheit
- 3.) Geschwindigkeit des Angriffs
- 4.) Geschwindigkeit / Dynamik der Verteidigung
- 5.) Zeitverzögerung / Vorbereitungszeit
- 6.) Ausführung der Techniken

**44.10 Schutzausrüstung:** - Der Angreifer muss Zahnschutz, Tiefschutz und darf Kopfschutz tragen.

Der Verteidiger darf leichte Faustschützer (z.B. Virtus von KWON) und Ellenbogenschützer tragen.

**Kontakt:** Die Sicherheit der Athleten steht an erster Stelle! Die Schutzausrüstung dient nur zur erhöhten Sicherheit. Für die Realitätsnähe muss bei Schlägen der Körper leicht getroffen werden. Harte Kopftreffer sollen vermieden werden. Hebel dürfen nur angesetzt, nicht durchgezogen werden!  
Presswürfe sollen vermieden werden.

**Form:** Tötungstechniken sind verboten! (Ethik & Gewaltverherrlichung). Es muss Sportkleidung und keine Straßenkleidung getragen werden. Die Waffen müssen nach der Entwaffnung gesichert werden.

## ARTIKEL 45. SHOW – SELBSTVERTEIDIGUNG (SHS)

**45.1 Beschreibung-** Diese Selbstverteidigungs-klasse zeigt eine Demonstration dessen, wie man sich durch Kampfsporttechniken bei gewaltsamen Auseinandersetzungen effektiv wehren könnte. Sinn und Zweck der SV ist nicht diese als Gewalt darzustellen, sondern damit zu zeigen, welche Möglichkeiten der Notwehr / Nothilfe sich einem geschulten Kampfsportler bieten. Bei der Show – Selbstverteidigung ist es erwünscht, kreative Elemente aus dem Showbereich, sowie der Akrobatik darzustellen.

### 45.2 Klassen

| Geschlecht | Kategorie  |
|------------|------------|
| Männlich   | Open Class |
| Weiblich   | Open Class |

**45.3 Uniform** –Alle Uniformen sollten das zu repräsentierende Land zeigen oder den Stil. Das entsendende Land entscheidet über den Stil der Uniform. Der Name des Landes soll per Druck oder Stick auf dem Rücken angebracht sein. Der Familienname soll per Stick am rechten Ärmel sichtbar sein.

Es ist Wettbewerbern nicht gestattet, Kostüme / Theaterkleider, Masken oder sonstige Gegenstände zu tragen, einschließlich Schmuck, der nicht im Einklang mit der Praxis der traditionellen Kampfkunst steht.

Die Waffe, die der Teilnehmer nutzt, wird als Bestandteil der Uniform gesehen und muss frei von Mängeln oder scharfen Kanten sein.

**45.4 Darbietung** – Es sind 4 Angriffe zu verteidigen. Die Reihenfolge und die Art der Angriffe sind frei wählbar und werden von den Kampfrichtern nicht angesagt. Jede Technik darf nur einmal langsam (optional) und dann in maximaler Geschwindigkeit durchgeführt werden.

### 45.5 Art und Reihenfolge der Angriffe:

- 1.) Umklammerung von hinten
- 2.) Würgen
- 3.) Schwitzkasten
- 4.) Faustangriff
- 5.) Fußangriff
- 6.) Stockangriff
- 7.) Messerangriff
- 8.) Pistolenangriff

**45.5.1 Partner** – Der Athlet kann einen oder mehrere Partner für seine Demo heranziehen. Keiner darf bei der Darbietung verletzt werden.

**45.5.2 Nutzgegenstände:** TN können während der Demo Gegenstände verwenden (z.B. Übungsmesser etc.). All diese Gegenstände sind vorher der Jury zur Überprüfung vorzulegen. Sollten die Kampfrichter einen Gegenstand als gefährlich einstufen, kann ein Austausch angeordnet werden.

**45.6 Darbietungsbereich:** Der Darbietungsbereich sollte auf einer 6 x 6 m großen blauen Matte, umringt von einer 2 m breiten roten Sicherheitszone, durchgeführt werden. Die Kampfrichtersitze befinden sich in Linie an der Seite oder in den jeweiligen Ecken.



**45.7 Anzahl der Kampfrichter:** Es gibt 3 Kampfrichter. Diese vergeben Punkte von 6 – 8 (Zehntel sind möglich). Folgende Platzierungen sind möglich:

- 1.) in einer Linie vor der Fläche mit mindestens 1 Meter Abstand zueinander
- 2.) ein agierender Kampfrichter und 2 in den Ecken der Fläche

Wenn sie gemäß Nr. 2 platziert sind, hat der TN nur dem Hauptkampfrichter zu melden.

**45.8 Eintreten & Verlassen der Wettkampffläche** - Wettbewerbern wird angezeigt an welchem Punkt sie eintreten sollen und sie dürfen nur an dieser Stelle ein- und austreten.

Wettkämpfer müssen zwei anständige Verbeugungen oder Grüße machen. Eine gegenüber der Fläche, bevor sie die Fläche betreten und eine vor den Kampfrichtern. Der erste Kämpfer auf der Fläche wird seine Verbeugungen nur der Fläche gegenüber machen. Nach Eintreten in die Wettkampffläche werden die Kämpfer zur Mitte des Rings gehen und dem Hauptkampfrichter folgendes bekannt geben:

- 1.) Name des Kämpfers
- 2.) das Land, das er präsentiert

Dann werden die Waffen einer Prüfung bei den Kampfrichtern unterzogen. Wenn diese in Bezug auf die Sicherheit nicht zufrieden sind, kann eine Änderung der Waffen beantragt werden.

Athleten wird 1 Punkt von ihrem Gesamtergebnis abgezogen, wenn sie ihre Waffe ändern müssen.

Bevor der Kämpfer seine Form beginnt, wird der Hauptkampfrichter checken, ob alle Kampfrichter bereit sind und dass die Fläche frei von Hindernissen ist.

Wenn alles zu seiner Zufriedenheit ist, hält er seine Hand hoch um zu zeigen, dass die Athleten anfangen können, sobald sie bereit sind. Nun sollten sie sich in die Startposition begeben.

**45.9 Punktevergabe** – Athleten werden nach den folgenden Kriterien bewertet:

- 1.) Technische Qualität der gezeigten Techniken
- 2.) Schwierigkeit des Angriffs (Realitätsnähe)
- 3.) Effektivität
- 4.) Darbietung (Showeffekte und Akrobatik)

**45.9.1 Abzug von Punkten**- 1 Punkt muss abgezogen werden, wenn folgendes passiert:

- 1.) Die Vorführung dauert keine Minute oder überschreitet 3 Minuten.
- 2.) Der Athlet oder Partner verlässt die Fläche.
- 3.) Der Partner verletzt sich durch den anderen Partner (aktiver Partner).
- 4.) Es werden keine Showeinlagen vorgeführt.
- 5.) Der Athlet muss neu beginnen.

**45.9.2 Unentschieden** – In diesem Fall hat jeder Athlet zwei weitere unterschiedliche Techniken zu zeigen. Die Kampfrichter entscheiden dann mittels Handzeichen auf den Sieger.