

(laatste update: januari 2018)

KIHON IPPON KUMITE

1. Wedstrijdverloop

- De scheidsrechter en hoekrechters nemen hun plaats in zoals bij een kata-wedstrijd.
- 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 aanvallen gebeuren alternerend: de kamper met de rode gordel (Aka) voert de eerste aanval uit (vb. jodan oi tsuki), daarna voert de kamper met de witte gordel (Shiro) de eerste aanval uit (jodan oi tsuki), daarna opnieuw Aka met de tweede aanval en zo verder. De aanvaller is vrij in de keuze van zijn voorkeurszijde, maar ze blijft dezelfde voor de ganse aanvalsreeks.

De **aanvalsreeks** is de volgende (deze volgorde is verplicht te houden):

- jodan Oi tsuki
- chudan Oi tsuki
- chudan Mae geri
- chudan Yoko geri kekomi
- jodan/chudan Mawashi geri
- chudan Ushiro geri

Opm. 1: alle aanvallen worden voorafgegaan door een duidelijke, volledige en beheerste aankondiging door de aanvaller (let op volgorde: zone / techniek).

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*) van de scheidsrechter, tonen scheidsrechter en 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 de eerste aanval uitvoeren.
 - 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.

2. De aanvalsactie

Elke aanval bestaat uit volgende **fasen**:

- De **beginstand**: 'Yoi' stand in Heiko Dachi.
- De **uitval**: deze gebeurt achterwaarts in Gedan Barai (Tsuki waza) of Morote Gedan Barai (Geri waza. Voor Mae Geri aanhouden, voor andere Geri waza: overgaan naar Jyu ni kamaete).
- De **aankondiging** van de aanvalstechniek: op duidelijke, maar beheerste wijze en binnen aanvaardbare tijd.
- 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 tevens de verdediger de kans geven om zijn tegenaanval te plaatsen.
- De **eindstand**: 'Yoi' stand in Heisoku Dachi, door achterwaarts rechtkomen na de aanval.

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

- Nauwkeurigheid (focus): de aanval moet doelgericht zijn (jodan=mond; chudan=plexus).
- Kracht: hoge startsnelheid, ruime verplaatsing en volledige lichaamsinzet zijn hierbij bepalend.
- Goede vorm: de techniek moet technisch correct uitgevoerd worden.
- Goede houding: correcte stand (de aanvaller moet de voorste voet aan de binnenkant van de verdediger plaatsen), 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'. Het is erg belangrijk dat de aanval correct wordt uitgevoerd. Zoniet krijgt de verdediger geen kans om correct af te weren. Een niet-correcte aanval is dus niet aanvaardbaar.

3. De verdedigingsactie

Elke verdedigingsactie bestaat uit volgende **fasen**:

- De **beginstand**: 'Yoi' stand in Heiko Dachi.
- De **afweer**: deze gebeurt met een afweerteknik, als reactie op de aanval, tegelijkertijd 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 aanvalsbaan. (De afweerteknik kan eventueel opgelegd worden door de vigerende wedstrijdreglementen.)
- De **tegenaanval** die, in timing, gekoppeld is met de afweer. De tegenaanval is chudan of jodan Gyaku Tsuki (zie verder: opmerkingen. De tegenaanval kan eventueel opgelegd worden door de vigerende wedstrijdreglementen.)
- De **eindstand**: (als reactie op de eindstand van de aanval) 'Yoi' stand in Heisoku Dachi door voorwaarts rechtkomen 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 aanvalsbaan (dit geldt niet voor de afweer op Mawashi Geri).
- Nauwkeurigheid (focus): de afweer moet de aanval op de juiste plaats raken (niet op gewrichten).
- 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 tot de aanval moet een vervolgen met een correcte 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 een scorende techniek*':

- 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 tegenaanval wordt minstens 1 seconde aangehouden.
- 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. chudan Gyaku Tsuki), maar onmogelijk correct kan uitgevoerd worden om reden van de aanvaller (de chudan-zone is bijv. niet bereikbaar), mag gekozen worden voor aan gelijksoortige tegenaanval (vb. jodan Gyaku Tsuki).
- Chudan Gyaku Tsuki wordt hoger gewaardeerd dan Jodan Gyaku Tsuki.
- Gyaku Tsuki moet de "killing blow" uitdrukken.
- 'Terugkeren in verdedigingshouding': de verdediger hoeft na de tegenaanval niet terug te keren in een verdedigingshouding.

4. Algemeen

- Coaching: zie Competitiereglement BAKF.
- Scheidrechters kunnen tijdens de kamp, in overleg met hun hoekrechters, de gebruikelijke opmerkingen geven (hansoku, chui, keikoku, jogai, e.d.).

JYU IPPON KUMITE

Jyu Ippon kumite geeft één bepaalde vrijheidsgraad (Jyu) aan de aanval. Deze vrijheidsgraad kan verschillende vormen aannemen, zoals bijv. vrijheid van aanvalstechniek, vrijheid van aangevallen lichaamszone, vrijheid van aanvalsmoment, e.d. Bij de wedstrijdvorm toegepast in JKA Belgium zit het vrijheidsaspect in de vrijheid van aanvalsmoment. De aanvaller probeert zo goed mogelijk het moment van aanval te camoufleren, o.a. door afwachten, bewegen en schijnbewegingen.

1. Wedstrijdverloop

- De scheidsrechter en hoekrechters nemen hun plaats in zoals bij een 'shiai-kumite' wedstrijd.
- 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 nemen de kampers de vrije gevechtshouding aan.
- De aanvallen gebeuren alternerend: de kamper met de rode gordel (Aka) voert de eerste aanval uit (vb. jodan oi tsuki), daarna voert de kamper met de witte gordel (Shiro) de eerste aanval uit (jodan oi tsuki), daarna opnieuw Aka met de tweede aanval en zo verder.
- Er moet niet telkens teruggekeerd worden naar de startplaats. De centrale scheidsrechter onderbreekt indien de aanvalspositie te dicht bij de rand van de shiaijo is.
- De aanvaller is vrij in de keuze van zijn voorkeurszijde, maar ze blijft dezelfde voor de ganse aanvalsreeks. (De markeerder noteert de gekozen aanvalszijde ter controle ingeval van gelijkheid.)

De **aanvalsreeks** is de volgende (deze volgorde is verplicht te houden):

- jodan Oi tsuki
- chudan Oi tsuki
- chudan Mae geri
- chudan Yoko geri kekomi
- jodan/chudan Mawashi geri
- chudan Ushiro geri

Opm. 1: alle aanvallen worden voorafgegaan door een duidelijke, volledige en beheerste aankondiging door de aanvaller (let op volgorde: zone / techniek).

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) van de scheidsrechter, tonen de scheidsrechter en 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 de eerste aanval uitvoeren.
 - 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 groeten beide kampers elkaar en verlaten de wedstrijdvloer.

2. De aanvalsactie

Elke aanval bestaat uit volgende **fasen**:

- De **beginstand**: vrije gevechtshouding.
- De **aankondiging** van de aanvalstechniek: uit stilstand, op duidelijke, maar beheerste wijze, en binnen aanvaardbare tijd.
- De **aanval** die gebeurt minimum 2 (twee) seconden en maximum 5 (vijf) seconden na het aankondigen van de aanval.
- De **eindstand**: vrije gevechtshouding, door achterwaarts terugkomen na de aanval.

De aanvalsfase moet beantwoorden aan volgende voorwaarden:

- De aanvaller mag hierbij vrij bewegen, steeds echter met één voet op de grond.
- Tijdens de voorbereiding van de aanval mag de aanvaller niet wisselen van 'voorste been', ook niet als schijnbeweging.
- Van zodra de achterste voet de voorste voet voorbij is, moet de aanval verder gezet worden.
- Tijdens de aanval zelf zijn schijnbewegingen niet toegelaten.
- Tijdens de aanval moet de aanvaller een stap vorderen, hierbij mag worden ingeschoven.
- Enkel de aangekondigde aanvalstechniek mag worden uitgevoerd.
- De aanval moet in een rechte lijn gebeuren.
- Vegen of grijpen zijn niet toegelaten.
- Deze aanvalsfase moet tevens de verdediger de kans geven om zijn tegenaanval te plaatsen.

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

- Nauwkeurigheid (focus): de aanval moet doelgericht zijn (jodan=mond; chudan=plexus).
- 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 eindstand en 'raken van het doel' is hierbij bepalend.
- Juiste afstand: de aanval moet 'potentieel' het doel kunnen raken, maar mag anderzijds het doel niet voorbischieten.
- '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'.
- Tijdens de aanval moet de aanvaller het aspect 'zelfbescherming' (Mubobi) in acht nemen. Een kamper die bij de aanval te dicht en onbeschermd in de gevechtsafstand van de verdediger komt, moet hierop gewezen worden en eventueel bestraft.
- Het is erg belangrijk dat de aanval correct wordt uitgevoerd. Zoniet krijgt de verdediger geen kans om correct af te weren. Een niet-correcte aanval is dus niet aanvaardbaar.

3. De verdedigingsactie

Elke verdedigingsactie bestaat uit volgende **fasen**:

- De **beginstand**: vrije gevechtshouding (vrije keuze omtrent 'voorste been').
- De **afweer**: deze gebeurt met een afweerteknik, als reactie op de aanval, tezelfdertijd met een achterwaartse verplaatsing (de aanval niet ontwijken!). De afweer is verplicht maar vrij. Daarbij moet de afweer de aanval duidelijk doen afwijken van zijn aanvalsbaan. (De afweerteknik kan eventueel opgelegd worden door de vigerende wedstrijdreglementen).
- Verplaatsen moet, met één stap achteruit (d.w.z. de voorste voet moet achterste voet worden), eventueel met bijkomend verschuiven.
- De **tegenaanval** die, in timing, gekoppeld is met de afweer. De tegenaanval is Chudan of Jodan Gyaku Tsuki (zie verder bij opmerkingen. De tegenaanval kan eventueel opgelegd worden door de vigerende wedstrijdreglementen.)
- De **eindstand**: als reactie op de eindstand van de aanvaller: voorwaarts terugkeren naar een vrije gevechtshouding.

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 moet een duidelijke afwijking gegeven worden aan de aanvalsbaan (dit geldt niet voor de afweer op Mawashi Geri).
- Nauwkeurigheid (focus): de afweer moet de aanval op de juiste plaats raken (niet op gewrichten).
- 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 tot de aanvaller moet een vervolgen met een correcte tegenaanval toelaten.

Opmerking:

- Tijdens de fase voordat de aanval ingezet wordt, moet bijzondere aandacht besteed worden aan 'jogai', d.i. het niet aanvaarden van de gevechtsfase door gedurig ontwijken, achteruit gaan of breken van de aanvalsafstand.
- Vegen of grijpen tijdens de afweer zijn niet toegelaten.
- 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 de BAKF-wedstrijdreglementen '*Criteria voor een scorende techniek*':

- Nauwkeurigheid (focus): de tegenaanval moet doelgericht zijn.
- Kracht: explosiviteit en volledige lichaamsinzet zijn hierbij bepalend.
- Goede vorm: de tegenaanval 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 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.

Opmerkingen:

- De tegenaanval wordt minstens 1 seconde aangehouden.
- 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.
- De aanvaller mag de tegenaanval niet afweren.
- Vegen of grijpen tijdens de tegenaanval zijn niet toegelaten.
- Ingeval de tegenaanval opgelegd is (vb. Chudan Gyaku Tsuki), 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. Jodan Gyaku Tsuki).
- Chudan Gyaku Tsuki wordt hoger gewaardeerd dan Jodan Gyaku Tsuki.
- Gyaku Tsuki moet de "killing blow" uitdrukken.
- 'Terugkeren in verdedigingshouding': de verdediger keert na de tegenaanval terug in een verdedigingshouding.

4. Algemeen

- Coaching: zie Competitiereglement BAKF
- Scheidrechters kunnen tijdens de kamp, in overleg met hun hoekrechters, de gebruikelijke opmerkingen geven (hansoku, chui, keikoku, jogai, e.d.).