

Kampfrichterwesen & Verhalten beim Turnier

I. Vorbereitung

- 2-3 Wochen vor dem Turnier wird das Risiko für Verletzungen, im Training vermindert. Sprich: Es wird mehr Technik Training geben und weniger Sparring. Das selbe gilt in dem Fall ebenso mit Prüfungen.
- (loading Phase) einen Tag vor dem Turnier sollte viel Kohlenhydratreiches Essen zu sich genommen werden wzb. Nudeln. Viel Wasser sollte man trinken und natürlich früh schlafen gehen.
- Ausrüstung soll kontrolliert & bereit gelegt werden (Ist alles in der Tasche? Passt der Zahnschutz noch?). Dazu natürlich alles was dazu gehört (Anzug, Gürtel)

II. Wettkampftag

- Es sollte kein Frühstück gegessen werden (wegen dem wiegen). Viel Wasser mitnehmen. Nur gesunde & energiereiche Snacks mitnehmen (Obst, Gemüse, Brötchen). Keine Süßigkeiten mitnehmen [erklären wieso nicht].

III. Am Wettkampfort

- Vor dem Wiegen sollte das Wc aufgesucht werden. Nachdem das Wiegen abgeschlossen ist, gibt es eine Ruhephase in der auch gegessen werden kann.

IV. Verhalten beim Aufrufen/ Kampfbeginn

- Zum Kampfplatz begeben mit angezogener Ausrüstung (Zahnschutz bereit haben, aber kann noch entfernt bleiben)
- Folgendes im Hinterkopf behalten: Der erst Aufgerufene begibt sich auch die Rote Seite, der zweite kommt auf die andere Seite.
- Sofern mann nicht aufgerufen ist/ wird, wird nicht über die Kampffläche gelaufen. Das gilt natürlich auch für die anderen Kampfflächen.
- Der Coach legt den Kampfgurt an und gibt letzte Instruktionen
- Auf die Anweisungen vom Kampfrichter warten und die Kampffläche nicht betreten, erst wenn dazu aufgerufen worden ist.

V. Verhalten im Kampf

- Fair & kontrolliert kämpfen, das zeigen was auch im Training beigebracht wurde.
- Nicht auf der Kampffläche sprechen, nur wenn aufgefordert
- Keine Kraftausdrücke benutzen

VI. Verhalten wenn Partner verletzt

- Zum Coach drehen & abknien. Der Turnierantritt erfolgt um sich sportlich/ kämpferisch zu messen. Nicht um andere zu verletzen. Der Partner fühlt sich schon so nicht gerade toll deswegen, deshalb schauen wir nicht auch noch hin und ergötzen uns daran.

VII. Verhalten nach dem Kampf

- Der Sieger geht zum Tisch und nennt seinen Namen.