



RYOKU SHIN DO

VEREINSMEISTERSCHAFTEN

Wir stellen euch hier die RSD Regelwerke vor.
Bitte haltet euch immer auf dem laufenden Stand. Regelwerke passen sich
der Zeit an.

Um das Lesen zu erleichtern Gendern wir in diesem Regelwerk nicht und halten uns
an das Genum.

Viel Spaß!!!

Ab RSD Vereinsmeisterschaft 2025 muss in eurem RSD Pass die Seite
„Medizinische Untersuchungen“ von einem Arzt mit „ja“ Unterschrieben
sein.

Nicht älter als 12 Monate!

Ausgenommen: Kata

Wichtige allgemeine Regeln:

Du benötigst eine aktuell **gültige RSD Mitgliedschaft**

(RSD Pass vorlegen)

Respektvoller Umgang

Hygiene Regeln sind einzuhalten

(geduscht, kurze Nägel, Latschen außerhalb der Tatami tragen, ...)

Sportlich fairer Umgang miteinander

(auch beim Anfeuern)



RYOKU SHIN DO REGELWERK

KATA

- Voraussetzungen: weißer Gi inkl. Gürtel entsprechend der aktuellen Leistungsstufe;
T-Shirt in Weiß;
Kata ist für jedes Alter geeignet;
Lange Haare zusammenbinden
- Bewertet wird: Auftreten (ordentlich und sauberer Gi);
Ablauf;
Techniken;
Stände;
Schwierigkeitsgrad der präsentierten Kata;
Kraft;
Pausen;
Explosivität;
- Verboten: unsportliches Verhalten;
kein Schmuck;

Der Sportler präsentiert eine frei gewählte Kata, die beim RSD gelehrt wird.
Bei Punktegleichstand kommt es zu einem Stechen. In diesem Fall darf der Sportler selbst entscheiden die Kata ein zweites Mal oder eine andere Kata zu präsentieren.



RYOKU SHIN DO REGELWERK

KUMITE KIDS & TEENS

- Voraussetzungen: Es wird LEICHTKONTAKT gekämpft!
Alter: 8 – 13 Jahre;
Weißer Gi inkl. Gürtel entsprechend der aktuellen Leistungsstufe;
Eigener Zahn- und Tiefschutz ist vorhanden;
Brustschutz bei Bedarf für die jungen Damen;
Kopfschutz mit Gitter, Schienbeinschutz, Fußschutz sowie Karate Handschuhe können vom RSD gestellt werden;
Eltern Erlaubnis;
Keine beeinträchtigende Verletzung oder Erkrankung;
- Punkte: 1 Punkt
Jede sauber ausgeführte Fausttechnik zum Kopf (ausgenommen von oben nach unten kommende Fausttechniken);
Jede sauber ausgeführte Fausttechnik zum Körper;
Jeder sauber ausgeführte Tritt zum Körper;
Vorderes Bein mit Ashi-Barai angreifen, wenn Gegner zu Boden fällt oder stark aus dem Gleichgewicht gerät;
- 2 Punkte
Jeder sauber ausgeführte Tritt zum Kopf;
Jeder sauber ausgeführte gesprungene Tritt zum Körper;
Fußfeger (Ashi-Barai), vorderes Bein angreifen, mit Nachfolgetechnik;
- 3 Punkte
Jeder sauber ausgeführte gesprungene Tritt zum Kopf;



RYOKU SHIN DO REGELWERK

KUMITE KIDS & TEENS

Verboten: Faustrückenschlag (Backfist, Uraken-Uchi) aus der Drehung;
Techniken von oben auf den Kopf (zB Tate-Tetsui-Uchi, dt. Hammerfaust
Schlag von oben);
Schläge mit offener Hand (z.B. Shuto- & Haito-Uchi);
Ellenbogentechniken, Kniestöße, Kneifen, Kratzen, Haare ziehen, ...;
Techniken auf die Wirbelsäule, den Hinterkopf oder Wegdrehen;
Techniken unterhalb der Gürtellinie (Ausnahme Fußfeger!);

Dauer: 1 Runde über 90sec

Bei Verstoß gegen die Vorgabe der Kleider- und/oder Schutzausrüstungsordnung, bekommt der Kämpfer 2min zur Korrektur, ansonsten erfolgt die Disqualifikation (DQ).

Achtung! Sollte der Kampfrichter euch mehrfach verbal ermahnen, hat er das Recht den Kampf zu stoppen und einen Minuspunkt zu verteilen. Bei Wiederholung erfolgt die DQ! Das liegt im Ermessen des Kampfrichters.

Kommandos des Kampfrichters sind zu beachten! „Kämpft“ und „Stopp“

Bei einem Problem solltet ihr, auf genügend Abstand gehen und dann die hintere Hand heben um dem Kampfrichter ein Zeichen zu geben.



RYOKU SHIN DO REGELWERK KICKBOXEN LEICHTKONTAKT

Voraussetzungen: Alter: 14+ Jahre;
Neutrales dunkles T-Shirt, wenn möglich Vereins-T-Shirt, lange Kickbox- oder Karatehose inkl. Gürtel entsprechend der aktuellen Leistungsstufe;
Eigener Zahn- und Tiefschutz, Brustschutz für weibliche Kämpfer;
Kopf-, Schienbein-, Fußschutz sowie
Boxhandschuhe mit Klettverschluss (10 oz);
Eltern Erlaubnis (für alle U18 Jahre);
Keine beeinträchtigende Verletzung oder Erkrankung

Punkte: 1 Punkt
Jede sauber ausgeführte Fausttechnik zum Kopf;
Jede sauber ausgeführte Fausttechnik zum Körper;
Jeder sauber ausgeführte Tritt zum Körper;
Fußfeger (Ashi-Barai), wenn Gegner zu Boden fällt oder stark aus dem Gleichgewicht gerät;

2 Punkte

Jeder sauber ausgeführte Tritt zum Kopf;
Jeder sauber ausgeführte gesprungene Tritt zum Körper;
Fußfeger (Ashi-Barai) mit Nachfolgetechnik;

3 Punkte

Jeder sauber ausgeführte gesprungene Tritt zum Kopf;



RYOKU SHIN DO REGELWERK KICKBOXEN LEICHTKONTAKT

Verboten: Ärmelloses T-Shirt;
Faustrückenschlag (Backfist, Uraken-Uchi) aus der Drehung;
Techniken von oben auf den Kopf (z.B. Tate-Tetsui-Uchi, dt. Hammerfaust Schlag von oben);
Ellenbogentechniken, Kniestöße, Kopfnuss:
absichtlich auf den Fuß stellen;
Techniken auf die Wirbelsäule, den Hinterkopf;
Wegdrehen;

Dauer: 1 Runde über 2min

Bei Verstoß gegen die Vorgabe der Kleider- und/oder Schutzausrüstungsordnung, bekommt der Kämpfer 2min zur Korrektur, ansonsten erfolgt die Disqualifikation (DQ).

Achtung! Sollte der Kampfrichter euch mehrfach verbal ermahnen, hat er das Recht den Kampf zu stoppen und einen Minuspunkt zu verteilen. Bei Wiederholung erfolgt DQ! Das liegt im Ermessen des Kampfrichters.

Kommando des Kampfrichters sind zu beachten! „Kämpft“ und „Stopp“

Bei einem Problem solltet ihr, auf genügend Abstand gehen und dann die hintere Hand heben um dem Kampfrichter ein Zeichen zu geben.

Dieses Regelwerk ist ähnlich der WAKO Richtlinien, nur kleine Veränderung dem Ryoku Shin Do angepasst.



RYOKU SHIN DO REGELWERK

GRAPPLING

Voraussetzungen: Alter: 10+ Jahre;
Eigener Zahnschutz;
Kleidung ohne Reißverschluss, Knöpfe oder andere harte Gegenstände;
Kurze Finger- & Fußnägel;
Eltern Erlaubnis (für alle U18 Jahre);
Keine beeinträchtigende Verletzung oder Erkrankung;

Punkte:

2 Punkte

Takedown mit anschließen 3sec Kontrolle
Sweep mit anschließen 3sec Kontrolle
Knie on belly 3sec Kontrolle

3 Punkte

Guard pass mit anschließen 3sec Kontrolle

4 Punkte

3sec Position halten von 'mount' 'back take' 'back mount'

1 Advantage / Vorteilspunkt

Bei guter Ausführung einer der erforderlichen Techniken für Punkte, jedoch keine vollen 3sec Kontrolle



RYOKU SHIN DO REGELWERK

GRAPPLING

Verboten:

- Harte Schalen (Tief- und Brustschutz);
- Kleidung greifen;
- Kitzeln, Beißen, Haare ziehen, Finger in Augen oder Nase des Gegners stechen, Fäuste, Tritte, Knie-, Ellenbogenstöße oder Kopf mit der Absicht nutzen um den Gegner zu verletzen;
- Auf dem Kehlkopf herumdrücken;
- Wirbelsäulenhebel;
- Finger nach hinten drücken;
- Das Knie sperren zum Verdrehen;
- Von außen kommenden Fuß über die Beinmittellinie bei zB Ashi-Garami;
- Leg triangle und dabei Drehung in Richtung des nicht angreifenden Fußes;
- Slam;
- Heel hook (Fersendrehhebel);
- Toe hold;
- biceps- & calf slicer;

Dauer: 1 Runde über 5min oder Submission

Kommando des Kampfrichters sind zu beachten! „Fight“, „Stop“ und „Action“
(du bist zu inaktiv!)

Sollte am Ende der Rundenzeit, eine Submission gefährlich angesetzt sein, gibt es 1min zusätzlich um: Entweder die Submission zu beenden oder aus der Submission herauszukommen.

Beide Optionen führen zum direkten Beenden der Runde.

Sollte der Kampfrichter euch mehrfach verbal ermahnen, hat er das Recht eurem Gegner 2 Punkte zu geben.

Gewinner ermitteln: Submission, sonst Punkte, sonst Advantage, sonst Referee