

OSHUKAI Kondition Shiai Regelwerk

Kondition



2026

© Andreas Scherpf

GUNSOKAN V 1.0 August 2026



ARTIKEL 1. EINLEITUNG.....	2
ARTIKEL 2. WETTKAMPFFLÄCHE.....	3
ARTIKEL 3. KLEIDUNG.....	3
ARTIKEL 4. ORGANISATION DES KATA SHIAI	4
ARTIKEL 5. DAS KAMPFGERICHT	7
ARTIKEL 6. BEWERTUNG	7
ARTIKEL 7. WETTKAMPF KATEGORIEN	8
ARTIKEL 8. GLOSSAR:	10



Artikel 1. Einleitung

Zweck dieser Regelung Wettkampf Fitness und Reaktion ist die Bereitstellung eines standardisierten und verbindlichen Regelwerks für alle Wettkämpfe und Vergleiche innerhalb sowie zwischen den deutschen Dojos der *World Oshukai Federation* (WOF). Es gewährleistet eine einheitliche, faire und transparente Durchführung und Bewertung der Turniere auf nationaler Ebene



Artikel 2. Wettkampffläche

Artikel 2.1

Die Wettkampffläche ist im Aufbau nicht vorgeschrieben. Notwendige Details regelt die Einzelanweisung

Artikel 2.2

Die Wettkampffläche ist so zu wählen, dass auch beim Sturz des Wettkämpfers keine Gefährdung besteht.

Artikel 3. Kleidung

Artikel 3.1 Kampfrichter

Alle Kampfrichter tragen Hallenturnschuhe, eine weiße Gi-Hose sowie das offizielle Oshukai-Kampfrichter-T-Shirt. Das Tragen von Schmuck, Mobiltelefonen und Sonnenbrillen ist untersagt. Dem Charakter des Amtes ist durch ein stets angemessenes und würdevolles Auftreten Rechnung zu tragen.

Artikel 3.2 Wettkämpfer

Alle Wettkämpfer tragen einen sauberen, gebügelten, weißen Karate-Gi mit dem offiziellen Oshukai-Emblem. Erlaubt sind zudem ein Oshukai-Schriftzug am Ärmel sowie eine Namensbestückung in japanischen Schriftzeichen an der Hose und am unteren Saum der Jacke. Es wird der eigene Gürtel getragen.

Lange Haare sind zu einem Zopf zu binden oder zu flechten.

Der Zustand und die Konformität des Anzugs werden durch den Kampfrichter kontrolliert. Entspricht der Gi nicht den Bestimmungen, erfolgt keine Zulassung zum Wettkampf



Artikel 4. Organisation des Wettkampfes Fitness und Reaktion

Artikel 4.1 Allgemeines

Artikel 4.1.1

In diesem Wettkampfformat geht es darum die Konditionellen Fähigkeiten der Wettkämpfer in Vergleich zu setzen. Die Wettkampffläche wird vom Kampfrichter festgelegt und vorbereitet. Ein Kampfrichter leitet die Disziplin von Beginn bis zum Ende.

Artikel 4.1.2

Die Wettkampffläche wird vom Kampfrichter festgelegt und vorbereitet. Ein Kampfrichter leitet die Disziplin von Beginn bis zum Ende. Er achtet auf das genaue Befolgen der Durchführungsbestimmungen der Disziplin. Eine Verwarnung dann Abbruch.

Artikel 4.1.3

Den Anweisungen des Kampfrichters ist von allen Wettkämpfern zu jedem Zeitpunkt des Wettkampfes Folge zu leisten.

Artikel 4.2 Wettkampfdurchführung

Artikel 4.2.1 Rudern an Sprossenwand

- Aufbau: Pro Teilnehmer wird ein Gürtel in Brust bis Kopfhöhe an der Sprossenwand befestigt. Die Position der Füße muss für alle Teilnehmer gleich sein (wird am Boden mit Klebeband markiert)
- Ausgangslage einnehmen: Körper ist komplett durchgestreckt. Die Füße berühren mit den Spitzen die Markierung – die Arme sind fast ausgestreckt.
- Auf Kommando beginnen.
- Ein kompletter Zähler: Arme fast ausgestreckt (wenige ° im Winkel) oder ausgestreckt – Hände wie Ikete eingedreht und berühren den Brustkorb unterhalb der Mamille.
- 1 Verwarnung bei nicht mehr durchgestrecktem Körper oder unvollständiger Ausführung – dann Abbruch und notieren der Wiederholungen
- Der Kampfrichter kontrolliert die Regeln und führt die Teilnehmer und Ergebnisliste.



Artikel 4.2.2 4 Fach Liegestütz

- Ausgangsstellung Liegestütz (Körper eine Gerade auf den Fäusten oder Händen)
- Die Ellenbogen ersetzen die Hände (Fäuste), Die Hände ersetzen die Ellenbogen
- Wird die Übung mit den Fäusten durchgeführt erhöht sich die Anzahl um 50%
- Der Kampfrichter kontrolliert die Regeln und führt die Teilnehmer und Ergebnisliste.

Artikel 4.2.3 Beinhalten

- Aufbau: Pro Teilnehmer eine Matte auf den Boden legen
Duch eine geeignete Vorrichtung (gebaut durch Kisten, Seil, Stock ect.) ist die Höhe der Unterschenkel auf 35 – 45cm zu beschränken (für alle Teilnehmer gleich)
- Ausgangslage wird eingenommen
Beine ausgestreckt, die Hände dürfen den Boden berühren, der Oberkörper darf den Boden nicht berühren. Die Hände dürfen die Beine nicht berühren.
- Auf Kommando werden die **ausgesteckten** Beine ca. 10cm angehoben. Die Zeitnahme beginnt.
- Werden die Beine angezogen oder die Begrenzung berührt, erfolgt eine Verwarnung. Bei der 2. Verwarnung endet die Zeitnahme.
- Berühren die Füße den Boden oder die Hände die Beine endet die Zeitnahme.
- Der Kampfrichter sorgt für exakte Ausführung und führt die Ergebnisliste.

Artikel 4.2.4 Fallende Stäbe Reaktionskumite

- Der Teilnehmer beginnt in Kumite Kamei.
- Der Kampfrichter hält die Fallstangenhalterung so, dass das untere Fallstabende in Höhe der Augenbrauenlinie ist.
- Die Entfernung zum Wettkämpfer wird so eingestellt das der Gyaku Tsuki Arm nach Körperdrehung mit der Faust in Falllinie ist.
- Der Durchgang wird auf Stufe 1 des Gerätes durchgeführt.
- Ein Stechen findet auf Stufe 3 des Gerätes statt.
- Nach jedem Gyaku Tsuki (fangen) geht es in die Ausgangsstellung (Kumite Kamei) zurück
- Versuche bei denen nicht aus Kumite Kamei gestartet wurde zählen auch bei Erfolg NICHT.
- Ein Versuch besteht aus 3 Durchgängen.
- Der Kampfrichter führt Teilnehmer- und Ergebnisliste



Artikel 4.2.5 Licht – Reaktionskumite Beschreibung

- Acht Reaktionslichter und eine horizontale Trennlinie werden auf Kampfhöhe fixiert.
- Die Beleuchtung der Lichter wird per Software gesteuert.
- Ziel der Disziplin ist es, innerhalb des vorgegebenen Zeitlimits so viele Lichter wie möglich zu treffen. Für Altersklassen bis 11 Jahre beträgt die Zeitbegrenzung 30 Sekunden; ab 12 Jahren beträgt die Zeitbegrenzung 60 Sekunden.
- Ein Schlag oberhalb der horizontalen Markierung muss mit den Armen ausgeführt werden; Unterhalb dieser Markierung muss es sich um eine Technik mit den Beinen handeln.
- Das Endergebnis des Teilnehmers ist die Anzahl der Treffer nach Abzug von Strafpunkten für verbotene Schläge (z. B. ein Schlag unterhalb der horizontalen Markierung anstelle eines Tritts).

Artikel 4.2.6 Licht – Reaktionskumite Durchführung

- Der Teilnehmer steht vor dem Ziel, auf der die Reaktionslichter angebracht sind.
- Gleichzeitig mit dem Tonsignal beginnt die Software, die einzelnen Lichter nach dem Zufallsprinzip zum Leuchten zu bringen, und der Teilnehmer beginnt, die Ziele mit der entsprechenden Technik zu treffen.
- Nach Ende der Wettkampfpause gibt der Schiedsrichter ein akustisches Signal.
- Während der Disziplin verhängt der Schiedsrichter Strafen für die Nichteinhaltung der vorgeschriebenen Technik. Sie greifen so wenig wie möglich in den Ablauf der Disziplin ein. Nach Ablauf der Wettkampfpause tragen sie das Ergebnis in die Tabelle ein. Der Teilnehmer mit der höchsten Anzahl richtiger Treffer gewinnt.
- Die Strafe besteht im Abzug von Treffern mit dem falschen Wurfarm.



Artikel 5. Das Kampfgericht

Artikel 5.1

Das Kampfgericht auf der Fläche besteht aus einem Kampfrichter.

Artikel 5.2

Der Kampfrichter führt die Ergebnisliste in eigener Zuständigkeit

Artikel 6. Bewertung

Artikel 6.1 Einzelne Disziplin

Der Teilnehmer, der die meisten gültigen Wiederholungen respektive die längste Zeit beim Beinhalten hat, gewinnt die Einzeldisziplin. Ausgezeichnet werden die ersten 3 Plätze mit einer Urkunde.

Artikel 6.2 Gesamtwertung

Die ersten 6 Platzierten erhalten Punkte für die Gesamtwertung. Der 1. Platz erhält 6 Punkte bis zum 6. Platz der 1 Punkt erhält. Die Summe der Punkte entscheidet über den Gesamtsieg. Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere Ergebnis beim Licht – Reaktionskumite. Als letzte Möglichkeit ein Stechen mit Beinhalte.

Artikel 6.2.1 Disqualifikation

Disqualifikation (Shikkaku)

Ein Wettkämpfer kann aus den nachfolgenden Gründen disqualifiziert werden. Vor jeder formellen Disqualifikation ist der Chefkampfrichter zu informieren er trifft die abschließende Entscheidung.

- **Missachtung der Autorität:** Missachten der direkten Anweisungen des Chefkampfrichters oder sonstiges grob unsportliches Fehlverhalten.
- **Unsportlichkeit nach der Entscheidung:** Ungebührliches Jubeln, lautstarkes Murren oder andere respektlose Unmutsbekundungen auf der Kampffläche unmittelbar nach der Urteilsverkündung. Erfolgen solche Reaktionen nach dem Flaggenentscheid, kann eine Disqualifikation nachträglich durch Stimmenmehrheit der Kampfrichter ausgesprochen werden.



Artikel 7. Wettkampf Kategorien

Folgende Kategorien können starten

Übersicht der Wettkampfkategorien

Disziplin	Kategorie / Altersklasse	Teilnahmeberechtigung / Altersgrenze
Kata	U8	Alle Mädchen und Jungen unter 8 Jahren
	U10	Alle Mädchen und Jungen ab 8 bis unter 10 Jahren
	U12	Alle Mädchen und Jungen ab 10 bis unter 12 Jahren
	U16	Alle Mädchen und Jungen ab 12 bis unter 16 Jahren
	Senior	Alle Frauen und Männer ab dem vollendeten 16. Lebensjahr
	Sönen (Masterklasse)	Alle Frauen und Männer ab dem vollendeten 45. Lebensjahr
Technik	U7	Kinder unter 7 Jahren
	U9	Kinder ab 7 bis unter 9 Jahren
Bunkai	U12	Jugendliche ab 12 bis unter 14 Jahren
	U16	Jugendliche ab 14 bis unter 16 Jahren



Disziplin	Kategorie / Altersklasse	Teilnahmeberechtigung / Altersgrenze
	Senior	Alle Teams/Starter ab dem vollendeten 16. Lebensjahr
Dojo Kumite	U12	Alle Starter ab 10 bis unter 12 Jahren
	U16	Alle Starter ab 12 bis unter 16 Jahren
	Senior	Alle Starter ab dem vollendeten 16. Lebensjahr
Kondition	U 7	Kinder unter 7 Jahren
	U 11	Kinder unter 11 Jahren
	U 16	Kinder unter 16 Jahren
	Senior	Alle Teams/Starter ab dem vollendeten 16. Lebensjahr



Artikel 8. Glossar:

Kata Shiai: Der offizielle Kata-Wettkampf (von Kata = Form und Shiai = Wettkampf/Turnier). Es bezeichnet das sportliche Aufeinandertreffen von zwei oder mehr Wettkämpfern, bei dem die technische, athletische und mentale Ausführung einer traditionellen Bewegungsform (Kata) nach festgelegten Kriterien durch ein Kampfgericht bewertet und verglichen wird.

AO : Bezeichnet den Wettkämpfer auf der blauen Seite. Zur visuellen Unterscheidung trägt dieser Athlet im Kampf einen blauen Gürtel. Vom Tisch des Hauptkampfgerichts aus gesehen befindet sich AO auf der linken Seite.

AKA : Bezeichnet den Wettkämpfer auf der roten Seite. Dieser Athlet trägt im Kampf einen roten Gürtel. Vom Tisch des Hauptkampfgerichts aus gesehen befindet sich AKA auf der rechten Seite.

Tatami: Die standardisierte, dämpfende Mattenfläche, auf welcher der Wettkampf ausgetragen wird.“

Rei : Die traditionelle Verbeugung im Karate. Sie symbolisiert Respekt, Höflichkeit und gegenseitige Wertschätzung vor, während und nach dem Wettkampf.

Hajime : Das japanische Kommando für „Beginnen“ oder „Start“. Im Kata-Wettkampf setzt sich der Athlet dieses Signal nach der Kata-Ansage und einer kurzen Pause selbst.

Otagai ni rei: Das Kommando für die gegenseitige Verbeugung der Wettkämpfer zueinander. Es steht für den respektvollen Umgang mit dem Kontrahenten.

Shomen ni rei: Das Kommando für die Verbeugung zur Vorderseite (zum Kampfgericht bzw. zum Ehrenplatz). Es symbolisiert den Respekt gegenüber den Offiziellen und der Tradition des Dojo.

Kata: Wörtlich übersetzt „Form“. Im Karate bezeichnet eine Kata einen stilisierten, festgelegten Ablauf von Verteidigungs- und Angriffstechniken gegen imaginäre Gegner. Sie bildet das Fundament des traditionellen Karate, dient der Perfektionierung von Technik, Rhythmus, Atmung sowie Fokus (Kime) und simuliert einen realen Kampf auf Leben und Tod.

Karate-Gi: Der traditionelle weiße Wettkampfanzug, bestehend aus Jacke (Uwagi), Hose (Zubon) und Gürtel (Obi).

Kiai: Der kurze, fokussierte Kampfschrei aus dem Unterbauch zur Bündelung von Atmung, Körperspannung (Kime) und Technik im Moment des Krafteinsatzes.

Shugo: Das offizielle Kommando des Chefkampfrichters zum Herbeirufen der Mattenrichter. Es dient der unverzüglichen Beratung (Konsultation) des Kampfgerichts auf der Kampffläche, um Unklarheiten zu besprechen oder schwerwiegende Strafen (wie eine Disqualifikation) per Mehrheitsbeschluss abzustimmen.

Shikkaku: Die schwerste Form der Disqualifikation im Wettkampf aufgrund von grober Unsportlichkeit, böswilligem Fehlverhalten, Missachtung der Kampfrichter oder schwerem Verstoß gegen den Ehrenkodex des Budo. Ein Shikkaku führt zum sofortigen Ausschluss des Wettkämpfers vom gesamten laufenden Turnier.