

OSHUKAI Wettkampf-Regeln im Vergleich

Disziplin	Was wird gezeigt?	Ablauf & Bewertung	Wichtige Regeln & Fouls
Kata (Formen)	• Ein fest vorgegebener Ablauf von Techniken gegen imaginäre Gegner. • U8: Eine einzige Form reicht. • Ab U10: Mindestens zwei verschiedene Formen nötig.	• Direktes Duell (1 gegen 1). • Rot (AKA) startet, Blau (AO) folgt. • 3 Richter entscheiden zeitgleich per Flaggenfarbe.	• Formname erst <i>nach</i> der ersten Verbeugung laut ansagen. • Fouls: Wackeln, Hinfallen, zu langes Zögern beim Start (>35 Sek.). • Künstliche Effekte (lautes Aufklatschen auf Kleidung/Brust) verboten.
Bunkai (Anwendung)	• Die praktische Anwendung der Kata-Techniken mit einem Partner. • Bis Orange-Grün: 3 Anwendungen. • Ab Grüngurt: Die komplette Form.	• Team-Duell (1 gegen 1). • Angreifer (Tori) greift an, Verteidiger (Uke) kontert. • Richter bewerten per Flaggen das bessere Team.	• Angriffe müssen realistisch sein (kein "Schenken" von Treffern). • Fouls: Verletzen des Partners durch mangelnde Kontrolle. • Zu lange gespielte Bewusstlosigkeit (>2 Sek.) nach Würfeln gibt Abzug.
Technik (Grundschule)	• Einzelne Grundtechniken (Stöße, Tritte, Blöcke) auf Ansage. • Nur für die Kleinsten (U7 und U9).	• Direktes Duell (1 gegen 1). • Betreuer sagt Technik an. • Kind macht sie 1x langsam, dann 5x schnell auf Kommando. • Flaggenentscheid.	• Die allerletzte Wiederholung muss mit einem kräftigen Kampfschrei (Kiai) enden. • Richter achten besonders auf sicheren Stand und korrekte Ausführung. • Fouls: Falsche Technik, starkes Wackeln.
Kondition (Fitness)	• Sportliche Fitness- & Reaktionstests. • Übungen: Rudern an der Sprossenwand, Liegestütze, Beine in Rückenlage halten, Stäbe fangen, Lichttraining.	• Kein direktes Duell, sondern Punktejagd pro Station. • Die besten 6 Plätze erhalten Punkte (6 bis 1). • Die Summe bestimmt den Gesamtsieg.	• Perfekte Körperhaltung ist Pflicht (z. B. gerader Körper beim Rudern). • Fouls: Unvollständige Übungen bringen Verwarnungen und führen zum Abbruch. • Bei den Reaktionslichtern: Oben nur Arme, unten nur Beine nutzen.

Grundsätzliches für den Turniertag

- **Die Kleidung:** Alle Kinder müssen in einem sauberen, weißen Anzug (Karate-Gi) mit dem offiziellen Oshukai-Emblem antreten. Lange Haare gehören fest geflochten oder zum Zopf gebunden.
- **Das Verhalten:** Am Mattenrand gilt absolute Ruhe, um die Konzentration nicht zu stören. Jubelgesten oder lautstarker Unmut nach der Entscheidung sind streng verboten und können sogar nachträglich zur Disqualifikation des Kindes führen.