



Kumite- fight

Matchtid: 3 minuter för män, 2 för kvinnor och juniorer.

Matchyta: 8 x 8 meter (speciell matta)

Klädsel: Vit traditionell träningsdräkt – den ena har rött och den andra blått bälte.

Skydd: För händer och tänder.

Poängskala: 1-3 (ippon=1, nihon=2 och sanbon=3)

Man tävlar i viktklasser

Kumite är en form av tävling där två personer möter varandra i en match där de får poäng för slag eller sparkar. Alla attacker måste vara kontrollerade – dvs om de skadar motståndaren varnas eller bestraffas man av domaren. Ofta nuddar träffarna bara - om de alls träffar.

Poäng delas ut för tekniker med:

1. god form
2. sportslig attityd
3. kraft
4. koncentration och uppmärksamhet på motståndaren
5. god timing
6. korrekt avstånd

Tävlingsregler



SANBON

3 poäng (sanbon) får man för:

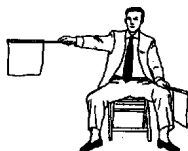
1. höga sparkar
2. svep eller kast där motståndaren faller ner följt av poänggivande teknik (slag)



IPPON

1 poäng (ippon) får man för:

1. slag mot kropp eller ansikte
2. runda slag



NIHON

2 poäng (nihon) får man för:

1. sparkar mot kroppen
2. slag mot ryggen eller baksidan av huvudet eller nacken
3. kombination av poänggivande handtekniker
4. brytande av motståndarens balans följt av poänggivande teknik

Godkända attackytor

1. Huvud
2. ansikte
3. hals
4. buk
5. bröst
6. rygg
7. sida

Det tävlas i kumite i både DM, SM, EM, VM och många andra karatetävlingar både i Sverige och internationellt.



Läs mer på www.budokampssport.se

Kumite- fight

Matchtid: 3 minuter för män, 2 för kvinnor och juniorer.

Matchyta: 8 x 8 meter (speciell matta)

Klädsel: Vit traditionell träningsdräkt – den ena har rött och den andra blått bälte.

Skydd: För händer och tänder.

Poängskala: 1-3 (ippon=1, nihon=2 och sanbon=3)

Man tävlar i viktklasser

Kumite är en form av tävling där två personer möter varandra i en match där de får poäng för slag eller sparkar. Alla attacker måste vara kontrollerade – dvs om de skadar motståndaren varnas eller bestraffas man av domaren. Ofta nuddar träffarna bara - om de alls träffar.

Poäng delas ut för tekniker med:

1. god form
2. sportslig attityd
3. kraft
4. koncentration och uppmärksamhet på motståndaren
5. god timing
6. korrekt avstånd

Tävlingsregler



SANBON

3 poäng (sanbon) får man för:

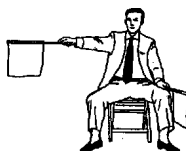
1. höga sparkar
2. svep eller kast där motståndaren faller ner följt av poänggivande teknik (slag)



IPPON

1 poäng (ippon) får man för:

1. slag mot kropp eller ansikte
2. runda slag



NIHON

2 poäng (nihon) får man för:

1. sparkar mot kroppen
2. slag mot ryggen eller baksidan av huvudet eller nacken
3. kombination av poänggivande handtekniker
4. brytande av motståndarens balans följt av poänggivande teknik

Godkända attackytor

1. Huvud
2. ansikte
3. hals
4. buk
5. bröst
6. rygg
7. sida

Det tävlas i kumite i både DM, SM, EM, VM och många andra karatetävlingar både i Sverige och internationellt.



Läs mer på www.budokampssport.se