



# EUROPEAN HWAL MOO DO CHALLENGE

## **Selbstverteidigungsdemo:**

Vorführung / Demo erfolgt durch ein Team bestehend aus zwei Personen die nach Möglichkeit den gleichen Leistungsstand (gleiche Gürtelfarbe) haben.

Die Vorführung / Demo soll entsprechend der Gurtfarbe Fuß- Faust- und Hebeltechniken beinhalten.

Die Einteilung der Vorführung / Demo – Klassen erfolgt nach Leistungsstand und Alter.

Die Dauer der Vorführung / Demo soll für Kinder (alle Gurtfarben) bis 14 Jahre und Erwachsene bis Gelb-Gurt (7.Kup) 60 Sekunden und bei allen anderen 90 Sekunden betragen.

## **Kickboxen:**

Der Wettkampf wird nach Kickbox - Leichtkontakt Regeln ausgetragen.

Die Turnierform wird im KO - System ausgetragen (Verlierer scheidet aus, Gewinner kommt weiter).

Die Wettkampffläche beträgt 6m x 6m

Die Wettkampf – Klassen werden nach Leistungsstand, Alter und Gewicht eingeteilt.

Die Kampfzeit beträgt für Kinder (alle Gurtfarben) bis 14 Jahre und Erwachsene bis Gelb-Gurt (7.Kup) 2 Runden a 1:30 Minuten mit 1 Minute Pause dazwischen.

Die Wettkampfzeit ab 14 Jahre und 6. Kup beträgt 2 Runden a 2 Minuten mit 1 Minute Pause dazwischen.

## **Bodenkampf:**

Der Wettkampf wird nach Hwal Moo Bodenkampf Regeln ausgetragen.

Die Turnierform wird im KO - System ausgetragen (Verlierer scheidet aus, Gewinner kommt weiter).

Die Wettkampffläche beträgt 6m x 6m.

Nur für Teilnehmer ab 15 Jahre und 6. Kup.

Die Wettkampf – Klassen werden nach Leistungsstand und Gewicht eingeteilt.

Die Wettkampfzeit beträgt 1 Runde a 5 Minuten.

## **Fallschule:**

Der Wettkampf wird in zwei Kategorien abgehalten: Hochsprung und Weitsprung.

Die Wettkampf – Klassen werden nach Leistungsstand und Alter eingeteilt.

## **Bruchtest:**

Nur für Teilnehmer ab 16 Jahre und 1. Kup.

2cm Holzbrett ohne widerstand gehalten.

Die Turnierform wird im KO - System ausgetragen (wird das Brett nicht zerschlagen scheidet Teilnehmer aus).

Techniken: Fauststoß, Handkante, Halbkreistritt (aus dem Stand Kopfhöhe), Ganzkreistritt (aus dem Stand Kopfhöhe), Ganzkreistritt (untere Stufe), Ganzkreistritt (ingesprungen 360° über eigene Kopfhöhe).

**Die Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung, weder für Personen noch Sachschäden.**