

Kick boks nedir?

WAKO'nun belirlemiş olduğu kural ve kaidelere uygun olarak yapılan, yumrukların yanında tekmelerin de kullanıldığı mücadele ve savunma sporudur. Kısaca tekmeli boks da denebilir.

Kick boks müsabaka çeşitleri

A) **Point fighting (Semi contact):** İki müsabıkın kurallara uygun teknik ve hızla en çok skor puanını elde etmek hedefiyle yapılan bir müsabaka dalıdır. Bu müsabaka dalında etkililik önemli değildir. Point Fighting dalının ana özellikleri teknik ve hızdır. Semi Contact müsabakasında vuruşlar hafif ve iyi kontrol edilebilir bir şekilde gerçekleştirilmelidir. El ve ayak tekniklerinin sporcu açısından eşit derecede önem taşıdığı bir teknik daldır. Teknikler- yumruklar ve tekmeler sıkı bir biçimde kontrol edilir. Her geçerli puanda diğer bir ifadeyle; elin veya ayağın kurallara uygun kısmıyla müsaade edilen hedeflere uygun tekniklerle vurulmasında puan verilir, orta hakem müsabakayı durdurur ve iki hakemle birlikte aynı anda puanı kazanan müsabıkın köşesini göstererek parmaklarıyla müsabıkın kaç puan aldığını işaret edecektir.

Müsabaka alanı: Tatami (minder), 6x6 metre veya 8x8 metre. Minder olmadığı durumda ringde olabilir.

Koruyucu malzemeler: kask, dişlik, göğüs koruyucusu (kadınlar), point fighting eldivenleri, kogi, kaval kemiği koruması ve ayak botundan ibarettir. Bandaj zorunlu değildir. Müsabıkların kıyafetleri, beyaz tişört, kırmızı kick boks pantolonundan ibarettir.

Müsabaka süreleri: Eleme ve final müsabakaları 2 dakikadan 3 raunddur. Raund araları 1 dakikadır. Minikler için eleme ve final müsabakaları 1.30'luk 2 raunddan oluşur. Raundlar arası 1 dakikadır.

B) **Light contact (hafif temas):** Vuruş vardır fakat çok sert değildir. Bu müsabakada knock-out (nakavt) olmaz. Puanlama sistemi ile sonuç belirlenir. Müsaade edilen hedeflere vuruş uygulanırken bu tekniklerin hafif ve iyi kontrol edilmesi gerekir.

Müsabaka alanı: Tatami (minder), 6x6 metre veya 8x8 metre. Minder olmadığı durumda ringde olabilir.

Koruyucu malzemeler: Kask, dişlik, göğüs koruması, eldiven (10 Ons), kogi, kaval ve ayak koruyucu ve bandajdır.

Müsabıkların kıyafetleri, beyaz tişörtleri beyaz, kick boks pantolonları kırmızı olacaktır.

Müsabaka süreleri: Elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunt ve raunt araları 1 dakikadır

C) **Full contact (tam temas):** Amacı sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir kick boks disiplini. Kroki (knock-out) vardır.

Müsabaka alanı: Boks ringi

Koruyucu malzemeler: Kask, dişlik, göğüs koruyucu (bayan müsabıklar için zorunludur), eldiven (10 Ons), kogi, kaval koruyucu, ayak botu ve bandajdan oluşur. Büyüklerin ve gençlerin kıyafeti aynıdır, erkeklerde üst çıplaktır ve uzun kırmızı kick boks pantolonu giyilir, kadınlarda askılı kolsuz ve beyaz tişört, uzun kırmızı kick boks pantolonu giyilir.

Müsabaka süreleri: Elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunt ve raunt ve raunt araları 1 dakikadır

D) **Low kick:** Rakibin bacaklarına (diz kapağı ile kalça arası yani uyluk bölgesi) tekme atılması kurallar dahilinde olan full contact müsabakası olarak tanımlanabilir. Diğer bütün tanımlar Full Contact müsabakasıyla aynıdır.

E) **Kick light:** Rakibin bacaklarına (diz kapağı ile kalça arası yani uyluk bölgesi) tekme atılması kurallar dahilinde olan light contact müsabakası olarak tanımlanabilir.

F) **K1 Rules:** Diz vuruşlarının eklendiği Low kick müsabakası olarak tanımlanabilir.

Koruyucu malzemeler: Kask, dişlik, kadın sporcular için göğüs koruyucu, eldiven 10 ons, kogi, bandaj, tavsiye edilen kaval koruyucu veya ayak koruyucu yoktur.

Müsabaka süreleri: 2 dakikadan 3 raunt ve raunt araları 1 dakikadır.

G) **Müzikli form:** Müzikli müsabaka bir ya da birden fazla rakibe karşı gerçekleştirilen bir tür hayali müsabakadır. Bu müsabakalarda gösteriyi icra eden sporcu özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde uzak doğu müsabaka sanatlarına ait teknikleri kullanır. Müzik seçimi kişilere bırakılmıştır.

	Yumruk	Vücuda tekme	Süpürme	Sıçrayıp vücuda tekme	Sıçrayıp kafaya tekme	Kafaya tekme
Point fighting	1 puan	1 puan	1 puan	2 puan	3 puan	2 puan
Light contact	1 puan	1 puan	1 puan	2 puan	3 puan	2 puan
Full contact	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan
Low kick	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan
Kick light	1 puan	1 puan	1 puan	2 puan	3 puan	2 puan
K1 rules	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan	1 puan
Müzikli form	-	-	-	-	-	-

Kick boksta kullanılan sporcu malzemeleri nelerdir?

Kişisel malzemeler: Eldiven, dişlik, bandaj, şort, tişört, kick boks pantolonu, el ve ayak koruyucu, kask, kadınlar için göğüs koruyucu, kogi, havlu şeklinde sıralayabiliriz.

Türkiye'de kick boks için kabul edilen renkler

Kırmızı ve beyaz

Kick boksta kullanılan yumruk çeşitleri hangileridir?

Straight punch: Direkt yumruk

Hook punch: Kroşe yumruk

Uppercut punch: Aparkat vuruş

Backfist: Elin dışıyla vuruş

Ridge hand: Baş parmağın üst kısmıyla vuruş

Spinning back fist: Dönerek dış elle vuruş

Jab: Dış elle önden vuruş

Kick boksta kullanılan tekme çeşitleri nelerdir?

Raund kick: Böğüre dairesel tekme

Raundhouse kick: Dairesel (dairevi) tekme

Low kick: Uyluk bölgesine yapılan dairesel tekme

Mid kick: Gövdeye yapılan dairesel tekme

High kick: Kafaya yapılan dairesel tekme

Side kick: Yan tekme

Front kick: Ön (karşı) tekme

Hook kick: Kanca tekme

Axe kick: Balta (balyoz) tekme

Crescent kick: Hilal tekme

Back (side) kick: Geri (yan) tekme

Spinning side kick: Dönerek yan tekme

Spinning (hook) kick: Dönerek (kanca) tekme

Sweep kick: Süpürme

Ring ve tatami boyları nedir?

Ring ebadı en az 4.90x4.90m, en fazla 6.10x6.10m

Tatami ebadı ise en az 6x6m, en fazla 8x8m.

WAKO ne demektir?

World Association of Kickboxing Organisation (Dünya kick boks Organizasyonları Federasyonu)

Cezalar

1. ihlal: Sözlü uyarı | 2. ihlal: Resmi uyarı | 3. ihlal: Ceza puanı (-1) | 4. ihlal: Diskalifiye

Türkiye Kick Boks Federasyonu başkanının adı nedir?

Salim Kayıcı

Müsabakalarda kaç oz eldiven kullanılır?

Müsabakalarda 10 oz eldiven kullanılır.

Her şey hazır olsa bile müsabaka ne zaman başlatılmaz?

Bir kick boks müsabakası doktor ve güvenlik görevlisi olmadan asla başlatılmaz.

Nakavt (knock-out, kroki) nedir?

Kurallar dahilinde darbe almış sporcunun müsabakadan kopup, müsabakaya devam edemez hale gelmesi.

Knock-down nedir?

Kurallar dahilinde darbe almış sporcunun ayakta duramaması, sendelemesi veya dengesini kaybetmesidir.

Gerdirme (stretching) nedir?

Isınma sonrası kasların esnekliği arttırmak için yapılan esneme hareketleridir.

Kick boksta kaç kuşak vardır?

Renkli kuşaklar; 7. derece beyaz kuşak, 6. derece sarı kuşak, 5. derece yeşil kuşak, 4. derece mavi kuşak, 3. derece turuncu kuşak, 2. derece açık kahverengi, 1. derece koyu kahverengi kuşaktır.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, ve 9. Dan siyah kuşak

Sınavlar arasında renkli kuşaklar için 3 ay, siyah kuşaklar için bulunulan dan kadar yıl bekleme süresi vardır.