

Judo

Algemeen

Wedstrijden worden gehouden op een judomat. De judomat bestaat uit twee gekleurde delen, een wedstrijdgedeelte en een veiligheidsstrook. Het wedstrijdgedeelte heet: de gevechtsruimte. De veiligheidsstrook is er voor de veiligheid van de judoka wanneer de judoka buiten de gevechtsruimte wordt geworpen.

Kleding

De deelnemers aan een judowedstrijd dragen een judopak. Dit pak heet 'judogi'. Een judogi bestaat uit een jas en een broek. Over de jas wordt op heuphoogte een band (graduatieband) gedragen. De kleur van de band geeft de graduatie aan van de judoka. In het onderwijs is het verplicht om een t-shirt en (korte) broek onder de judogi te dragen.

Wedstrijd

De judoka's komen de mat op als de scheidsrechter dat zegt. De judoka's lopen naar hun plaats binnen de gevechtsruimte, om vervolgens elkaar te groeten met een buiging. Een judogevecht begint altijd in staande positie, dat heet 'Tachi-Waza'. Tijdens het gevecht kan men overgaan naar een grondgevecht, dat heet 'Ne-Waza'. De scheidsrechter start de wedstrijd door 'Hajime' te roepen. Als het gevecht onderbroken moet worden, roept de scheidsrechter: 'Mate'. Om de wedstrijd te beëindigen roept de scheidsrechter: 'Sore Made'.

Scores

In een judowedstrijd probeert de ene judoka de andere judoka op de rug te werpen. De scheidsrechter beoordeelt de landing van de worp en kan daarbij drie scores toekennen.

- Ippon: de hoogste score. Als de tegenstander vol en direct op de rug wordt geworpen.
- Waza-Ari: de middelste score. Deze wordt gegeven als de tegenstander niet rechtstreeks op de rug valt, maar bijvoorbeeld eerst op de zij en dan naar de rug rolt.
- Yuko: de laagste score. Deze wordt gegeven als de tegenstander op de zij landt.



Ippon



Waza-ari



Yuko

Als een judoka een ippon scoort, dan heeft deze judoka gewonnen. Hierna roept de scheidsrechter 'sore-made' zodat de wedstrijd is afgelopen. Twee keer een waza-ari is ook een ippon.

In een judogevecht kun je ook scoren in een grondgevecht (Ne-Waza). De technieken in een grondgevecht waarmee gescoord kan worden zijn;

- Houdgrepen: Oseakomi-waza
- Verwurgingen: Shime-waza
- Armklemmen: Kansetsu-waza

Osaekomi is de Japanse naam voor houdgreep. Een houdgreep is een techniek waarbij de judoka zijn tegenstander die op zijn rug ligt zodanig vasthoudt, dat de tegenstander zich niet meer uit deze greep kan bevrijden. De judoka die in de houdgreep ligt probeert zich hieruit te vechten. Als deze judoka eerder dan 20 seconden loskomt of met zijn benen een been inklemt van zijn tegenstander, is de houdgreep verbroken. Op het moment dat de houdgreep wordt verbroken.

- Als de houdgreep vóór 10 seconden wordt verbroken geeft de scheidsrechter geen score.
- Als de houdgreep wordt verbroken van 10 t/m 14 seconden is dat Yuko.
- Wordt de houdgreep verbroken van 15 t/m 19 seconden is dat Waza-Ari.
- Bij 20 seconden is het een ippon en eindigt de wedstrijd.

Heeft de judoka al eerder een Waza-Ari gescoord. Dan is de judoka bij 15 seconden al winnaar (Waza-Ari-Awasete-Ippon).

Shime-waza is een verwurging die op de hals van de tegenstander wordt aangezet, waardoor de tegenstander in ademnood raakt. Als de tegenstander hierdoor moet aftikken of het bewustzijn verliest omdat er niet op tijd is afgetikt is dit een ippon.

Kansetsu-waza is een armklem waarbij de arm van de tegenstander wordt overstrekt of overbogen. Als de tegenstander aftikt voor deze armklemtechniek is dit een ippon.

Overtredingen

In een judowedstrijd kunnen twee soorten straffen voorkomen:

- 'Shido' voor lichte overtredingen.
- 'Hansoku-make' voor zware overtredingen.

Een judoka die wordt bestraft met Hansoku-make, heeft de wedstrijd verloren. Zijn tegenstander is dan automatisch winnaar. De shido's worden bij elkaar opgeteld. De 4e shido wordt automatisch Hansoku-make, waarbij dus ook de wedstrijd voorbij is.

Shido;

- De judoka pakt zijn tegenstander niet op de juiste wijze vast. (kumi-kata) De judoka moet zijn tegenstander met twee handen vastpakken. Met één hand los judoën mag maar van zeer korte duur zijn en mag alleen voorkomen in het gevecht om de judopakking.
- De judoka is niet actief en wacht te lang met een aanval te maken.
- De judoka pakt zijn tegenstander vast met een éézijdige pakking zonder direct een aanval te maken. Een éézijdige pakking is de kimono van de tegenstander aan één kant vastpakken. Dus of met één of beide handen alleen aan de linkerkant of met één of beide handen alleen aan de rechterkant.
- Zonder noodzaak de gevechtsruimte uitlopen.

Hansoku-make;

- De judoka pakt in staande positie de tegenstander beneden de graduatieband vast.
- De judoka loopt weg, zodat de tegenstander niet vast kan pakken.
- De 4e shido die wordt gegeven is automatisch een Hansoku-make.
- De judoka voert een techniek uit die gevaarlijk kan zijn voor de tegenstander.