



Kleine Regelkunde
Judo-Wettkampf



1. Grundsätzliches:

Bei einem Judokampf, der immer im Stand beginnt, manchmal am Boden weiterläuft und nach Unterbrechungen immer wieder im Stand fortgeführt wird, treten in einer Alters- und Gewichtsklasse immer zwei Kämpferinnen oder Kämpfer gegeneinander an. Sie unterscheiden sich entweder in der Farbe des Judoanzuges (Kimono) oder in der Farbe eines Zusatzgürtels. Hierbei trägt der zuerst aufgerufene den blauen Anzug oder den roten Zusatzgürtel. Sein Gegner trägt jeweils weiß.

Ein Kampf dauert zwischen 2 und 5 Minuten effektiv (in den Pausen wird die Uhr gestoppt) und er findet in der Regel auf der inneren Kampffläche statt. Aktionen die innen beginnen, dürfen außen zu Ende geführt werden. Ansonsten wird der Kampf gestoppt, wenn die Kämpfer beide die innere Fläche verlassen. Gibt es dann noch keinen Sieger, findet eine Verlängerung (Golden-Score) um die halbe Kampfzeit statt.

Wenn sich ein Kämpfer verletzt, verliert er den Kampf, falls der andere ihn nicht mit einer verbotenen Handlung verletzt hat. Behandlungen während dem Kampf sind nicht erlaubt.

2. Siegmöglichkeiten

Im Judo-Wettkampf kann man mit vier Möglichkeiten sofort gewinnen, wenn man einen vollen Punkt (Ippon) erzielt:

Wurftechnik, mit Kontrolle, Kraft und Schnelligkeit zum größten Teil auf den Rücken

Haltegriff, 25 Sekunden lang kontrollieren ohne dass ein Bein / der Körper geklammert sind

Würgegriff, Aufgabe des Gegners durch zweimaliges Abschlagen oder Schmerzensäußerung

Armhebel, Aufgabe des Gegners durch zweimaliges Abschlagen oder Schmerzensäußerung

Eine Wurftechnik, bei der nicht alle Kriterien erfüllt sind, gibt nur einen Teilpunkt:

- **halber Punkt (Waza-ari)** für einen Wurf mit Kontrolle, bei dem ein Kriterium der anderen drei fehlt
- **kleine Wertung (Yuko)** für einen Wurf mit Kontrolle, bei dem zwei Kriterien der anderen drei fehlen (häufigstes Beispiel: Wurf auf die Seite)
- **Vorteil (Kinsa)** für einen Wurf auf das Gesäß, den Oberschenkel oder zum größten Teil auf den Bauch. Dieser wird nicht an der Tafel angezeigt, den müssen sich die Kampfrichter im Kopf merken !

Ein Haltegriff, der nicht die geforderten 25 Sekunden gehalten werden kann, erzielt:

- **halber Punkt (Waza-ari)** für 20-24 Sekunden
- **kleine Wertung (Yuko)** für 15-19 Sekunden
- **Vorteil (Kinsa)** für 1-14 Sekunden

Zwei halbe Punkte ergeben einen Ippon und beenden den Kampf. Ein halber Punkt ist mehr Wert als jede beliebige Anzahl von kleinen Wertungen.

Sind nach einem Kampf inkl. Verlängerung keine Wertungen (Ippon, Waza-ari, Yuko) erzielt, müssen die Kampfrichter per Kampfrichterentscheidung (Hantei) den Sieger bestimmen. Hierzu werden die gemerkten Vorteile und Angriffe und positive Aktionen miteinander verglichen.

3. Strafen

Im Judo gibt es zwar keinen Freistoß und keine gelbe Karte, aber dennoch gibt es eine Vielzahl von verbotenen Handlungen. Für eine kleine verbotene Handlung spricht der Kampfrichter ein Shido aus. Hierbei zeigt er an, wofür er diese Strafe gibt. **Strafen werden sofort beim Gegner als Punkte gutgeschrieben.** Hierbei ist das 1. Shido gratis, das 2. Shido zählt Yuko, das 3. Shido zählt Waza-ari und das 4. Shido bedeutet Disqualifikation. Für eine schwere verbotene Handlung spricht der Kampfrichter Hansokumake (Disqualifikation) aus. Einige wenige, aber die wichtigsten und häufigsten verbotenen Handlungen seien hier kurz erläutert:

- defensiv kämpfen, hierbei z.B. stark abgebeugt sein, mit einem oder beiden Armen sperren,
- den Griff des Gegners am Kimono vermeiden
- Passivität, hierbei über eine längere Zeit im Stand keine Angriffe starten
- Scheinangriff, bewusst einen Angriff vortäuschen ohne Werfen zu wollen/können, um den Gegner an seinem Kampf zu hindern

4. Die Kampfrichter

Beim Judo sind in der Regel drei Kampfrichter auf der Matte. Einer steht in der Mitte und leitet den Kampf, die beiden anderen sitzen in den Ecken und unterstützen den Hauptkampfrichter. Alle Entscheidungen werden mit einer 2/3-Mehrheit getroffen.

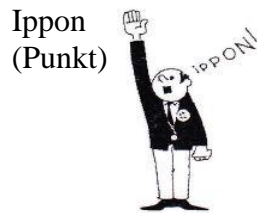
5. Die wichtigsten Kommandos und Handzeichen

Hajime (Anfangen)

Ippon
(Punkt)

Waza-ari (halber Punkt)

Matte (Stoppen)



Osai-komi (Haltegriff)

Toketa (Haltegriff gelöst)

Korrektur
(hier z.B. eines
Waza-ari)



6. Die Wettkampfsysteme

Bis zu fünf / sechs Teilnehmern kämpft in der Regel **jeder gegen jeden**. Der mit den meisten Siegen wird Erster. Bei Gleichstand von Siegen ist der besser platziert, der seine Kämpfe mit den höheren Wertungen gewonnen hat. Sind mehr Kämpfer am Start, so wird in einem **K.O.-System** gekämpft. Der Sieger kommt immer weiter bis ins Finale. Alle Verlierer kommen in eine Trostrunde und kämpfen dort wieder in einem K.O.-System bis zum 3. Platz (im Judo gibt es bei diesem System zwei 3. Plätze). Wer bei diesem System zweimal verloren hat, ist ausgeschieden.

Allgemeines / Hintergründe

Die FLAM (Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux) hat insgesamt rund 3500 Mitglieder in 55 Vereinen, von denen etwa 900 Judoka in 13 Vereinen sind.