

Judospelregels

Spelidee

Het judospel is in principe vrij simpel. Judo is een spel van aanval en verdediging, waarbij je continue op zoek bent naar de zwakke plek van de tegenstander om hem zo uit balans te halen. Dit is nodig om hem te werpen en/of op de grond te controleren door middel van een houdgreep, armklem of verwurging. Voor de allerkleinsten duurt een wedstrijd twee minuten en oplopend naar leeftijd tot maximaal vier minuten voor dames en vijf minuten voor heren. Een judoka kan door een zo goed mogelijk uitgevoerde staande techniek (tachi-waza) zijn partij in één keer opeisen. Zijn tegenstander moet dan met voldoende kracht en snelheid op zijn rug belanden. Hierbij scoort hij dan ippon (= 10 punten) en is de wedstrijd afgelopen. Voldoet een worp minder aan deze drie eisen, dan krijgt hij daarvoor gelijk een score, afhankelijk van het totaal aantal genoemde eisen.

Puntentelling

We kennen drie scores: yugo (5 punten), waz-ari (7 punten), ippon (10 punten). Daarnaast kennen we een beslissing (hantei), waarbij één van de deelnemer, na een eventuele verlenging, als winnaar met één punt wordt aangewezen als er tijdens de wedstrijd niet is gescoord. Hierbij wordt gekeken welke deelnemer het meest heeft aangevallen tijdens de wedstrijd. Indien er geen ippon is gescoord, maar de wedstrijdtijd gewoon is afgelopen, wordt er gekeken welke judoka de hoogste score heeft behaald. Indien beide judoka's een even hoge score hebben, dan wordt er gekeken welke judoka het meest aantal scores heeft. Bijvoorbeeld: als judoka A, twee yugo's en één waz-ari heeft en judoka B, één yugo en één waz-ari, dan heeft judoka A gewonnen, omdat hij van de laagste score (yugo) één meer heeft. Alleen bij waz-ari worden de scores opgeteld, waarbij twee keer waz-ari, ippon wordt (waz-ari awasete-ippon). Een judoka kan ook in een grondgevecht zijn partij beslissen door middel van een houdgreep, die 25 seconden moet worden aangezet. De bovenliggende judoka moet hierbij vrij in zijn beweging zijn (dus geen benen ingesloten door de onderliggende judoka). Tevens kan hij winnen door middel van een armklem of verwurging, waarbij de tegenstander door overgave moet aftikken. Een scheidsrechter mag in sommige gevallen eerder ingrijpen en een ippon toekennen als het gevaar van een blessure dreigt door niet af te tikken. Verder kunnen er eventueel straffen worden gegeven. Er bestaan twee straffen, namelijk: shido en hansumake. De straffen zijn altijd oplopend in het voordeel van de tegenstander. Daarbij wordt hansumake gegeven als er voor de vierde keer een shido wordt gegeven. Als de judoka hansumake ineens krijgt, is deze - in tegenstelling tot een opgelopen hansumake van shido's - voor de rest van het toernooi gediskwalificeerd.



Jeugdreglement

Om het wedstrijdjudo zo veilig mogelijk te houden, zijn in de loop der tijd een aantal technieken verboden geworden, omdat die te blessuregevoelig waren. Een andere manier was het instellen van een jeugdreglement. Dit jeugdreglement geldt in principe voor judoka's tot 12 jaar. (Het wil nog wel eens gebeuren dat een deelnemer op het ene toernooi wel en op het andere toernooi niet met een jeugdreglement te maken heeft. Dit heeft te maken met de gemiddelde leeftijd van de deelnemers per poule).

Het jeugdreglement houdt in, dat judoka's tot 12 jaar geen armklemmen en verwurgingen mogen toepassen. Verder zijn er nog enkele technieken, waaronder een aantal sutemi's (offerworpen), die niet toegepast mag worden. Straffen worden bij de jeugd in beperkte mate toegepast. Het gaat nu te ver om alle spelregels in detail uit te leggen. Door het regelmatig bezoeken van wedstrijden krijgt men vaak een goed beeld van een judowedstrijd. Je kunt voor de judospelregels ook kijken op de website www.jbn.nl / vademecum. Hier vind je het complete reglement.

Wedstrijdkreten

hajime	=	beginnen
sore-made	=	einde van de wedstrijd
sono-mama	=	stil blijven liggen
toketa	=	houdgreep verbroken
osae-komi	=	houdgreep aangezet
matee	=	stoppen (tijdsstop)
yugo	=	bijna waza-ari (5 punten)
waza-ari	=	half punt (7 punten)
ippon	=	vol punt (10 punten)
hantei	=	beslissing (bij twee hulpscheidsrechters)
hiki-wake	=	onbeslist
yoshi	=	herneemt, ga verder
shido	=	bemerking (-3 punten)
hansokumake	=	diskwalificatie (-10 punten)
waza-ari awasete-ippon	=	half punt + half punt = vol punt

Dan volgen hier de belangrijkste wedstrijdtekens



YUKO



WAZA-ARI



WAZA-ARI AWASETE IPPON



IPPON



OSAE-KOMI



BESTRAFFING



HIKI-WAKE



ONGELDIG



WINNAAR



SONO-MAMA



AANVALLEN



JUDOGI ORDENEN



MATTE



TOKETA