



„*Hajime*“

Dein Judo (-Team Bruchsal) für dein Zuhause

Unsere Zahl der Woche: 21

Judo ist heute im allgemeinen als Wettkampfsport bekannt und mit dem Wettkampfsport hat unsere Zahl der Woche zu tun. Denn das IJF-Regelwerk besteht aus 21 Artikeln. Nach dem Regelwerk der International Judo Federation wird auch im Deutschen Judo-Bund gekämpft, wobei es in einigen Landesverbänden Sonderregeln im Bereich der Jugend gibt. Im badischen Judoverband gelten die Sonderregeln der Jugend des Deutschen Judo-Bundes.

Die Wettkämpfe sind in verschiedene Alters- und Gewichtsklassen aufgeteilt, sowie natürlich auch nach weiblichen und männlichen Teilnehmern.

Vor Beginn eines Wettkampfes meldet der Verein die Kämpfer an den Veranstalter.

Am Wettkampftag selbst beginnt dieser mit dem „Gang“ über die Waage. In der jüngsten Altersklasse werden die Kämpfer immer in gewichtsnahen Pools eingeteilt, bei den älteren Jahrgängen gibt es festgelegte Gewichtsklassen.

Kampfbeginn:

Der zuerst aufgerufene Kämpfer trägt einen weißen und der zweitaufgerufene Kämpfer einen roten Zusatzgürtel. Die Wettkampffläche wird erst dann betreten, wenn beide Kämpfer bereitstehen.

Ein Judokampf wird durch Wertungen oder durch Strafen entschieden. Im Judo gibt es zwei Wertungen. Die höchste Wertung ist der IPPON. Um einen Ippon zu erreichen, muss ein Kämpfer seinen Gegner aus dem Stand unter Kontrolle, mit Kraft und Schnelligkeit auf den Rücken werfen. Es gibt aber auch Möglichkeiten, den Kampf im Boden für sich zu entscheiden. Hierzu muss der Gegner 20 Sekunden in einer Festhaltetechnik gehalten werden. Für die älteren Wettkämpfer gibt es die Möglichkeit, den Gegner mit einer Hebel- oder einer Würgetechnik zur Aufgabe zu bringen.

Die zweite Wertung beim Judo ist der WAZA-ARI. Diesen kann man für eine Wurftechnik im Stand erzielen, die aber nicht den Kriterien eines Ippons entsprechen. Einen Waza-ari kann man auch im Bodenkampf erzielen, wenn man seinen Gegner in einer Festhaltetechnik hat und diese mindestens zehn Sekunden hält, sie aber schon vor 20 Sekunden wieder gelöst wird. Wenn ein Kämpfer einen Waza-ari hat und noch einen zweiten Waza-ari erzielt, so werden die zwei Waza-aris zu einem Ippon addiert; dies nennt man dann Waza-ari-awasete-Ippon.

Der Wettkampf von Judo-Team Bruchsal e.V.

Da ein Kampf auch mit Strafen entschieden werden kann, möchte ich hier kurz darauf eingehen. Im Judo gibt es sogenannte taktische und technische Vergehen. Diese werden vom Kampfrichter gegenüber dem Kämpfer angezeigt und ggf. erklärt. Die Bestrafung nennt sich SHIDO. Man kann sich zwei Shidos „leisten“, beim dritten Shido bekommt man eine HANSOKUMAKE und hat den Kampf verloren. Im Bereich der höheren Altersklassen gibt es auch einen direkten Hansokumake, dies sind im Judo besonders schwere Vergehen und können sogar zum Turnierausschluss führen.

Sollte es im Jugendbereich einmal zu keiner Kampfscheidung durch die Kämpfer kommen, so wird in der u12 der Kampf durch Kampfrichterentscheid (HANTEI) beendet. Hier gewinnt der Kämpfer, der aus Sicht der Kampfrichter der bessere war. Im Bereich der u15 gibt es einen Golden Score, dies ist eine zusätzliche Kampfzeit; sollte auch hier kein Kämpfer den Sieg entscheiden, kommt es zu einem Hantei. Bei allen höheren Altersklassen wird im Golden Score ohne Zeitlimit gekämpft, bis ein Kämpfer den Kampf für sich entscheiden kann.

Die wichtigsten Kommandos im Wettkampf:

Hajime	Der Kampf beginnt
Mate	Kampfunterbrechung, „Wartet“
Osae-komi	Festhaltezeit beginnt
Toketa	Ende einer Festhaltezeit
Sono-mama	„So liegen bleiben“, Kampfunterbrechung im Boden
Yoshi	„Weitermachen“, Aufhebung der Kampfunterbrechung im Boden
Sore-made	Kampfende, „Das ist alles“



Ippon



Wazaari

Der Wettkampf
von Judo-Team Bruchsal e.V.



Osae-komi



Mate

100- Challenge

April 2020

Übung der Woche

Pfützenspringen

Trainingsmaterial: Gürtel **oder** Seil **oder**
Hula-Hoopreifen oder Ähnliches

Schau dir die Übungen an und trainiere von zuhause aus mit!



www.judo-team-bruchsal.de

facebook.com/JudoTeamBruchsal/

instagram.com/jt_bruchsal/