

Liebe Judoka, liebe Eltern,

Judo ist ein sehr vielseitiger Ganzkörpersport, bei dem auch die Schulung des Geistes nicht zu kurz kommt.

Wir unterscheiden zwischen Wettkampf – und Breitensport. Innerhalb dieser zwei großen Themenbereiche gibt es nochmals eine Vielzahl von Abstufungen und Übungsformen. Ihre Aufzählung würde diesen Rahmen sprengen.

Hier geht es darum, euch und Ihnen einen ersten kurzen Einblick in den großen Bereich des Judo Wettkampfes zu geben.

Wir halten es für gut und wichtig, dass jeder irgendwann einmal in seinem Judoleben den Wettkampf ausprobiert. Nur hier haben wir die Möglichkeit zu sehen, ob unsere erlernten Techniken auch im „Ernstfall“ funktionieren. Nur hier haben wir die spezielle Situation, dass wir

- uns einem Gegner im fairen Wettkampf stellen müssen,
- Kampfrichterentscheidungen akzeptieren müssen,
- uns mit Sieg und Niederlage auseinandersetzen müssen,
- vor Publikum auftreten müssen

und damit auch gleichzeitig die einzigartige Möglichkeit, in dieser Situation zu lernen und zu wachsen.

Freilich ist unser Sport sehr komplex und für Neuanfänger bzw. Außenstehende nur schwer zu durchschauen.

Deshalb dieses Infoblatt.

Bei unseren offiziellen Wettkämpfen stehen sich ausschließlich gleichgeschlechtliche Partner gegenüber.

Zudem gibt es noch eine Unterteilung in Alters – und Gewichtsklassen, sodass im Regelfall ungefähr gleich alte und gleich schwere Partner miteinander auf der Matte stehen.

Die jeweilige Gürtelfarbe der Kämpfer ist unerheblich, zeigt sie doch nur, dass der Judoka einen gewissen technischen Stand haben sollte. Über die Wettkampfqualitäten sagt die Gürtelfarbe absolut nichts aus!

Die Wettkampfdauer richtet sich nach dem Alter, es gilt aber immer die reine Wettkampfzeit. Dies bedeutet, dass bei Unterbrechungen die Zeit jeweils angehalten wird.

Die Kämpfer sind zu unterscheiden durch rote und weiße Zusatzgürtel, wobei der Erstgenannte immer den roten Zusatzgürtel trägt und immer rechts vom Kampfrichter steht.

Zur besseren Unterscheidung können die Kämpfer auch einen blauen Anzug tragen, der bei höherklassigen Veranstaltungen immer dem roten Gürtel entspricht.

Die Wettkampftafeln sind entsprechend eingeteilt und in der Regel heute Blau und Weiß.

WICHTIG:

Nicht Gewinnen und Verlieren sind entscheidend, sondern der Spaß an unserem Sport steht absolut im Vordergrund. Die Kämpfer sind nur auf der Matte im direkten Vergleich Gegner. Davor und danach stehen der gemeinsame Spaß, das Lernen und sich Weiterentwickeln sowie die Freude an der Bewegung und an unserem Sport und das miteinander Tun eindeutig im Vordergrund.

Alle Kampfkommandos werden Japanisch gesprochen, zum besseren Verständnis sind sie im Folgenden zu sehen. Zunächst sehen wir die Kampfrichterzeichen, die die Wertungen anzeigen und zwar ansteigend, wobei jede höhere Wertung alle niedrigeren Wertungen überbietet.



Koka

Koka ist die kleinste Wertung und entspricht 1 Punkt



Yuko

Yuko entspricht 3 Punkten



Wazaari

Wazaari sind 5 Punkte



Ippon

Eine Ippon Wertung steht für 10 Punkte, sowie für den vorzeitigen Sieg und beendet eine Begegnung sofort.

Zum besseren Verständnis sei nochmals darauf hingewiesen: Unsere Judoka sollen technisch sauberes Judo zeigen, deshalb überbietet 1 Yuko Wertung jede noch so große Anzahl von Kokas, jedes Wazaari jede mögliche Kombination und jede Anzahl kleinerer Wertungen.

Weitere wichtige Zeichen sind:



Osae Komi

Mit Osae Komi werden Haltegriffe angezeigt, die unterschiedlich lange gehalten, natürlich entsprechend unterschiedliche Wertungen einbringen, bis hin zum vorzeitigen Sieg durch Ippon.



Sieger

Mit diesem Zeichen verkündet der Kampfrichter den Sieger, indem er jeweils nach rechts bzw. links deutet



Matte

Das Kommando Matte unterbricht einen laufenden Kampf – die Zeit wird angehalten.



Kleider ordnen

Sind die Kleider in Unordnung, kann sie der Kampfrichter ordnen lassen.



Verwarnung

Mit dem Zeichen der rotierenden Hände zeigt der Kampfrichter eine unerlaubte Handlung an, bzw. spricht eine Verwarnung aus, zum Beispiel für Inaktivität.

Diese Infos sollen unseren Wettkampfanfängern und natürlich auch den Eltern den Einstieg ins Wettkampfsport erleichtern und erste Fragen klären. Für die Klärung verbleibender Unklarheiten stehen die Übungsleiter jederzeit zur Verfügung.

Das anhängende Blatt listet noch auf, wie eine optimal gepackte Judotasche und eine vernünftige Ernährung aussehen sollten.