Judo regels in begrijpelijke taal

Datum: juli 2014



Inleiding

Waarom deze uitleg over judoregels?

Het huidige wedstrijdreglement is niet gemakkelijk te lezen.
In deze uitgave vind je een eenvoudige uitleg van de spelregels. Zo wil de JBN dat er meer inzicht en begrip ontstaat over de judoregels.

Voor wie is deze uitleg bestemd?

Voor alle geïnteresseerden en betrokkenen die te maken hebben met het wedstrijdjudo.

Hoe is deze uitleg opgebouwd?

Deze uitleg is gebaseerd op het IJF/JBN reglement, waarbij is getracht deze uitleg zo kort mogelijk en leesbaar te houden.
Deze uitleg bevat dus niet de volledige regelgeving. Hiervoor kunt u het officiële JBN/IJF reglement raadplegen.
http://www.jbn.nl/reglementen/hoofdstuk+4/cDU1610_Hoofdstuk+4+Wedstrijden.aspx

Wedstrijdruimte

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.



Scheidsrechters en tafeljury

Hoeveel scheidsrechters leiden de wedstrijd?

Als regel wordt een wedstrijd geleid door drie scheidsrechters.
Eén scheidsrechter staat in het midden en heet de hoofdscheidsrechter.
De twee andere scheidsrechters zitten op een stoel op de hoek van de gevechtsruimte en heten hoekscheidsrechter.
De drie scheidsrechters beslissen op basis van gelijkwaardigheid (“meerderheid van drie”). Dit betekent dat als twee van de drie scheidsrechters een andere mening hebben de derde de beslissing van de andere twee scheidsrechters overneemt.
Het is echter ook mogelijk dat een wedstrijd door één scheidsrechter wordt geleid.
Dan staat de hoofdscheidsrechter alleen op de mat zonder hoekscheidsrechters en beslist dus alleen. De scheidsrechters worden geholpen door een tijdwaarnemer. De tijdwaarnemer zet de scores op het scorebord en houdt de wedstrijdtijd bij.

Judopak

Welke kleding draagt een judoka?

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.
Vrouwelijke deelnemers zijn verplicht om onder de judogi te dragen:

- Een wit T-shirt met korte mouwen of
- een witte bodystocking met korte mouwen.

Welk kleur pak draagt een judoka?

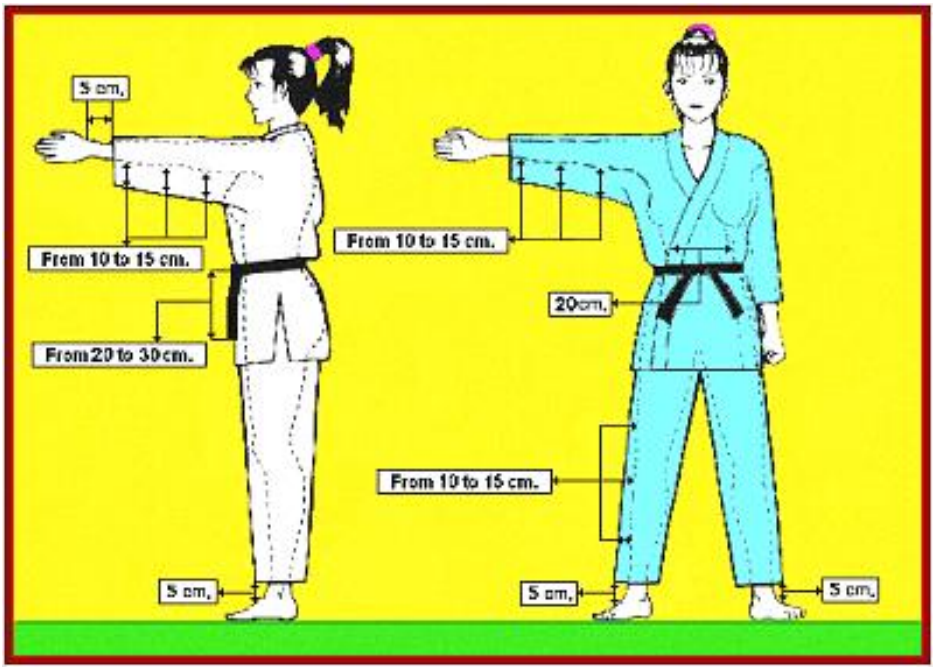
De judogi is wit of blauw.
De judoka die het eerst wordt opgeroepen draagt de witte judogi en staat altijd aan de rechterzijde van de hoofdscheidsrechter. De judoka die als tweede wordt opgeroepen draagt de blauwe judogi. Een blauw judogi hoeft niet altijd gedragen te worden en wordt pas verplicht gesteld bij bepaalde kampioenschappen en toernooien. Als de blauwe judogi niet verplicht is, dragen beide deelnemers een wit judogi. In dat geval draagt de ene judoka een rode, de andere een witte band over zijn graduatieband.

Aan welke eisen moet een judogi voldoen?

Er zijn twee belangrijke eisen aan de judogi.

- De judogi moet schoon en fris zijn;
- De judogi moet voldoen aan de afmetingen die op de tekening (figuur 1) staan.

Als de afmetingen van de judogi niet juist zijn, mag de deelnemer niet meedoen.



Figuur 1: Afmetingen judogi

Regels

Hoe begint en eindigt een wedstrijd?

De judoka's komen de mat op als de scheidsrechter dat zegt. De judoka's lopen naar hun plaats binnen de gevechtsruimte.

De judoka met de witte judogi staat rechts van de scheidsrechter. De judoka met de blauwe judogi staat links van de scheidsrechter. De judoka's groeten elkaar 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

Welke scores kennen we in een judowedstrijd?

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.

1. Ippon: de hoogste score. Als de tegenstander vol en direct op de rug wordt geworpen.
2. 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.
3. Yuko: de laagste score. Deze wordt gegeven als de tegenstander op de zij landt.

Dit wordt als volgt aangegeven:



Ippon



Waza-ari



Yuko

Als een judoka vanuit staande positie zijn tegenstander rechtstreeks op de rug werpt en de scheidsrecher roept: 'Ippon', dan heeft deze judoka gewonnen. Hierna roept de scheidsrechter 'Sore-made' zodat de wedstrijd is afgelopen.

Hier is de judoka met de blauwe judogi, op de rug geworpen en roept de scheidsrechter Ippon.





De judoka met blauwe judogi scoort een Ippon als de judoka met witte judogi op zijn rug valt.
De scheidsrechter wacht met Ippon roepen totdat de landing ook echt op de rug is.



De judoka met de blauwe judogi scoort een Ippon door de tegenstander op de rug te werpen.

Worden scores bij elkaar opgeteld?



De 'Waza-Ari' is de enige score die bij elkaar wordt opgeteld.
Als de judoka al een Waza-Ari heeft gescoord en in dezelfde wedstrijd scoort hij een tweede Waza-Ari, dan roept de scheidsrechter: 'Waza-Ari Awasete Ippon'. Dat betekent dat 2x een Waza-Ari samen ook een Ippon is. Hierdoor is deze judoka winnaar en is de wedstrijd afgelopen.

Grondtechnieken

Kun je ook met een grondtechniek scoren?

In een judogevecht kun je ook scoren in een grondgevecht (Ne-Waza)
De technieken in een grondgevecht waarmee gescoord kan worden, kan je verdelen in 3 groepen.

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

Oseakomi: Wat is een oseakomi?



Een 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.

Hoe scoor je met een houdgreep?

Zodra de judoka zijn tegenstander in een houdgreep vast heeft, roept de scheidsrechter: 'osaekomi'.
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, roept de scheidsrechter 'Toketa'. Hij geeft dan alsnog een waardering voor de tijd die de houdgreep heeft geduurd.

- 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 roept de scheidsrechter 'Ippon' en de eindigt de wedstrijd.

Heeft de judoka al eerder een Waza-Ari gescoord. Dan is de judoka bij 15 seconden al winnaar en roept de scheidsrechter: 'Waza-Ari-Awasete-Ippon'.

Shime-waza: Wat is een verwurging en hoe scoor je hiermee?

Een verwurging is een techniek 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, roept de scheidsrechter: 'Ippon'. De judoka die aftikt heeft verloren.

Kensetsu-waza: Wat is een armklem en hoe scoor je hiermee?

Een armklem is een controletechniek waarbij de arm van de tegenstander wordt overstrekt of overbogen. Als de tegenstander dan aftikt voor deze armklemtechniek roept de scheidsrechter 'Ippon' en heeft deze judoka de wedstrijd verloren.

Overtredingen

Welke soort straffen kent judo?

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: Wanneer wordt je bestraft met shido?



Er zijn vele overtredingen die de scheidsrechter met shido kan bestraffen.
De overtredingen die het meest voorkomen:

- 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 éénzijdige pakking zonder direct een aanval te maken. Een éénzijdige 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: Wanneer wordt je bestraft met Hansoku-make?



Meerdere situaties kunnen met Hansoku Make bestraft worden.
De overtredingen die het meest voorkomen:

- 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.

Hansoku-make: Wat betekent Hansoku-make voor de wedstrijd?

Als een judoka wordt bestraft met een directe Hansoku-make, dan is deze wedstrijd beëindigd en wint de andere judoka met een Ippon. Een 'directe Hansoku-make' is de straf die in eenmaal als Hansoku make wordt gegeven. Een 'indirecte Hansoku-make' is de straf die is opgebouwd uit meerdere straffen zoals 4 shido's. De judoka die wordt bestraft met een 'directe Hansoku-make' mag niet meer verder deelnemen aan het toernooi.

Hansoku-make: Betekent hansoku-make diskwalificatie voor het hele toernooi?

Nee, soms is de bestraffing Hansoku-make een diskwalificatie voor de ene wedstrijd waarin de Hansoku-make is gegeven. De judoka mag dan weer deelnemen aan een volgende wedstrijd.
Dit is het geval bij:

- Grabbing: In staande positie je tegenstander beneden de band vastpakken.
- Diving: Met een werptechniek rechtstreeks met je hoofd naar de mat duiken
- Judogi niet in orde: De judogi voldoet niet aan de juiste afmeting.
- Wegvluchten van de wedstrijd: Zodanig wegrennen dat de tegenstander je niet meer kan vastpakken.

Alle andere Hansoku-make bestraffingen betekent dat de bestrafte judoka niet meer verder aan het toernooi mag deelnemen. Deze Hansoku-make straffen worden o.a. gegeven bij:

- Een handeling verrichten die de tegenstander kan verwonden of handelingen die in strijd kan zijn met de geest van judo.

Scorebord

Hoe worden scores op het scorebord getoond en hoe zie je wie er heeft gewonnen?

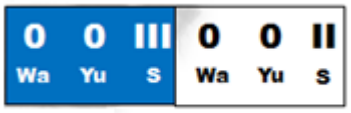
De straffen en scores zie je op het scorebord.
Het model van het scorebord kan variëren, maar het principe is hetzelfde.
Soms wordt de Ippon wel vermeld, soms ook niet.
In deze voorbeelden van het scorebord, is de Ippon weggelaten.

Voorbeeld 1: Blauw heeft een Yuko gescoord. Aan de blauwe kant van het scorebord staat een '1 ' boven de 'Yu'
Blauw heeft ook 2 shido's gekregen en wit 1 shido.
Bij de beoordeling wie de winnaar wordt er eerst gekeken naar de scores.
De judoka die de hoogste score heeft gescoord is winnaar.
In dit geval heeft Wit geen score en blauw een Yuko, dus blauw is winnaar.



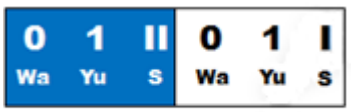
Blauw wint

Voorbeeld 2: Er zijn geen scores.
In dat geval heeft de judoka gewonnen met het minste aantal shido's.
Blauw heeft 3 shido's en wit 2 shido's.
Wit heeft dus het minste aantal shido's en is dus winnaar.



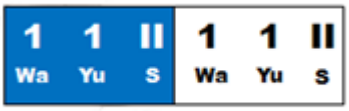
Wit wint

Voorbeeld 3: Hier zijn de scores gelijk.
In dit geval kijken we wel naar het aantal straffen (shido's).
De judoka met het minst aantal straffen is dan winnaar.
Hier heeft blauw 2 shido's en wit 1 shido.
Wit is winnaar.



Wit wint

Voorbeeld 4: Hier zijn de scores en straffen gelijk in aantal.
Deze wedstrijd wordt dan verlengd met een 'Golden score.
Bij jeugdwedstrijden onder de 12 jaar is er geen 'Golden Score". Aan het einde van jeugdwedstrijd met gelijke stand , wordt de wedstrijd door 3 scheidsrechters beslist met 'Hantei'. Dat betekent dat de 3 scheidsrechters een vlag omhoog steken van de kleur die zij als winnaar aanwijzen.



Golden score

Meerderheidsregel van drie

Is de beslissing van een hoofdscheidsrechter bepalend?

In een wedstrijd met 3 scheidsrechters zijn de scheidsrechters gelijkwaardig.
Het is niet zo dat de ene scheidsrechter meer heeft te vertellen dan de ander. Een beslissing wordt altijd in een meerderheidsregel genomen. Als de twee hoekscheidsrechters een andere waardering aangeven dan de hoofdscheidsrechter, dan moet de hoofdscheidsrechter de waardering van de hoekscheidsrechters overnemen.
Bijvoorbeeld: De hoofdscheidsrechter roept Ippon, maar de twee hoekscheidsrechters geven Yuko, dan is de waardering een Yuko.

Golden score

Wat is een Golden score?

Als een wedstrijd eindigt met een gelijke stand, wordt de wedstrijd verlengd. (behalve bij een jeugdwedstrijd onder 12 jaar)
De scores of straffen die al op het scorebord zijn geplaatst, blijven staan.
De scheidsrechter laat de kleding van de judoka's in orde maken en roept weer Hajime om de wedstrijd weer te laten beginnen. Deze verlenging wordt de 'Golden Score' genoemd.
De Golden Score gaat net zo lang door tot één van de judoka's een score maakt of bestraft wordt.
Bij een score of een straf is de wedstrijd voorbij.
De judoka die scoort heeft gewonnen. De judoka die een straf krijgt heeft verloren.

Blessureregel

Wie heeft er gewonnen als een judoka geblesseerd raakt?



Als een judoka door een blessure niet verder kan, heeft hij deze wedstrijd verloren.
Als de blessure is veroorzaakt door een overtreding van zijn tegenstander, dan wordt de tegenstander bestraft en verliest deze de wedstrijd.

Mag een judoka behandeld worden bij een blessure?

De basisregel is dat een blessure tijdens een wedstrijd niet door een arts of EHBO'er behandeld mag worden. Als een judoka toch wordt behandeld, heeft hij de wedstrijd verloren.
Enkele blessures mogen wel behandeld worden:

- De judoka hard is geraakt op het hoofd of de rug en heeft mogelijk een blessure aan hoofd, nek of rug;
- De judoka heeft en gescheurde nagel;
- De judoka is in het kruis is geraakt;
- De judoka heeft een bloedende wond.

Er mag maar één arts (of EHBO'er) de mat opkomen om de judoka te helpen. De scheidsrechter kan toestaan dat er een tweede arts bijkomt.

Tekens scheidsrechter



HAJIME
(begin)



MATTE
(wacht)



OSAEKOMI
(houdgreep)

TOKETA
(houdgreep
verbroken)



YUKO
(5 punten)



WAZA-ARI
(7 punten)



WAZA-ARI
AWASETE
IPPON
(2e waza-ari)



IPPON
(10 punten)



ONGELDIGE
SCORE



JUDOGI IN
ORDE MAKEN



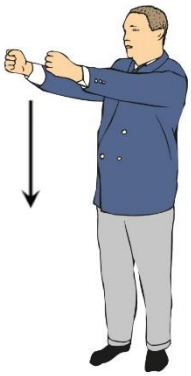
SONO-MAMA /
YOSHI
(niet)bewegen



KACHI
(winnaar)



SHIDO
(straf)



SCHIJNAANVAL
gevolg: shido



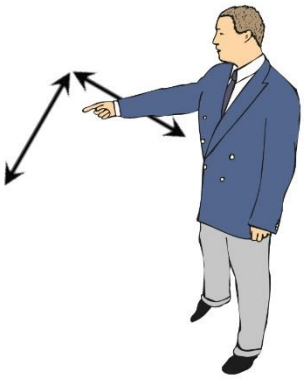
PAKKING
BELETTEN
(gevolg: shido)



PASSIVITEIT
gevolg: shido



EENZIJDIGE
PAKKING
(gevolg: shido)



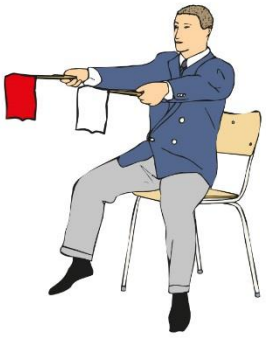
UIT DE MAT
LOPEN
(gevolg: shido)



HAND IN MOUW,
BROEKSPIJP
(gevolg: shido)



SORE-MADE
(einde wedstrijd)



HANTEI
(scheidsrechter
beslissing)



HANTEI
(scheidsrechter
beslissing: rood wint)

Bijlage 1: Begrippenlijst

Diving	Als aanvallende judoka met een voorwaartse worp met het hoofd rechtstreeks naar de mat duikt. Vaak in combinatie met actie als Uchi Mata.
Golden score	Verlenging van de wedstrijd na gelijke stand.
Grabbing	In staande positie rechtstreeks het been van de tegenstander vastpakken.
Hajime	Roept de scheidsrechter bij begin of hervatten van wedstrijd.
Hansoku make	Bestraffing met diskwalificatie
Hantei	Beslissing 3 scheidsrechters met vlaggen bij gelijke stand
IJF	International Judo Federatie
Ippon	Hoogste score die men kan behalen en waarmee de wedstrijd is beëindigd.
JBN	Judo Bond Nederland
Judogi	Judopak
Kumi kata	Het vastpakken van de tegenstander tijdens gevecht in Tachi waza
Mate	Onderbreking van de wedstrijd
Ne waza	Gevecht in grondpositie
Osaekomi	Houdgreep
Shido	Lichte bestraffing
Shime-waza	Verwurgingstechniek
Tachi waza	Gevecht in staande positie
Toketa	Verbreking van de houdgreep
Tori	Aanvallende judoka
Uke	De judoka die wordt aangevallen
Waza ari	Half punt, de score tussen Yuko en Ippon in
Waza ari awasete Ippon	Als er een een Waza ari is gescoord en men scoort nogmaals een waza-ari.
Yuko	De laagste score die men kan behalen.

Bijlage 2: Geldige en ongeldige Kumi kata



De pakking (kumi kata) met twee handen verbreken wordt bestraft met shido.



Op deze wijze mag kumi kata verbroken worden.



De pakking mag niet worden losgemaakt met behulp van je been.



De pakking mag niet worden losgemaakt met behulp van je been (knie).



Het blokken/afhouden wordt bestraft met shido.



Blokken en defensief judo is shido.



Voorkomen van Kumi Kata is shido.



In de overgang naar ne-waza is het niet toegestaan om bij het been te pakken. Wordt bestraft met Hansoku-make.



Als de judoka in staande positie is (tachi-waza) mag er nooit bij het been gepakt worden. Dit wordt bestraft met Hansoku-make.



Idem zoals het plaatje hiernaast.