

# JUDOGOES

[www.judogoes.nl](http://www.judogoes.nl)  
[info@judogoes.nl](mailto:info@judogoes.nl)

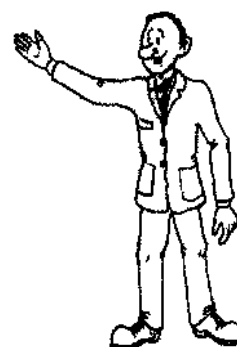
## Wedstrijdreglement JUDO



### Algemeen

Als je meedoet aan judowedstrijden moet je weten hoe het er daar aan toegaat. Daarom deze kaarten met informatie die jou, maar ook je ouders, helpen het Judo beter te begrijpen.

Elke wedstrijd wordt geleid door een **scheidsrechter**, die bij echte wedstrijden wordt geholpen door 1 of 2 **hoekscheidsrechters** met een stoeltje op de hoek van de mat. Achter een tafeltje zitten juryleden die de wedstrijdvolgorde, tijd en judopunten bijhouden.



Van tevoren wordt bepaald wie de witte- of rode **wedstrijdband** moet dragen. Vanaf de nationale kampioenschappen -17 jaar moet één van de twee judoka's een blauw judopak dragen, waardoor o.a. het publiek beter kan zien wie de punten scoort.

### Uitdrukkingen van scheidsrechters

De belangrijkste uitdrukkingen die je moet weten om aan een judowedstrijd mee te kunnen doen staan in het rijtje hieronder. Bij sommige uitdrukkingen maakt de scheidsrechter ook een gebaar (kijk snel op de volgende kaart).

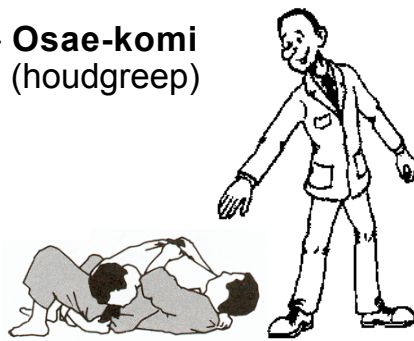
- Hajime** - betekent 'begin'; de scheidsrechter roept dit bij de start van een wedstrijd of als je even stoppen moest.
- Matte** - betekent 'stop'; de scheidsrechter zal dit roepen als je bijvoorbeeld buiten de mat komt of als hij vindt dat je te weinig aanvalt.
- Sore-made** - zal de scheidsrechter roepen als de wedstrijd is afgelopen.
- Osae-komi** - roept de scheidsrechter als je iemand in een houdgreep hebt gepakt; zo lang mogelijk vasthouden, want dat levert punten op.
- Toketa** - betekent 'houdgreep verbroken' en is wat de scheidsrechter roept als iemand is losgekomen uit een houdgreep.

# Tekens en gebaren van scheidsrechters

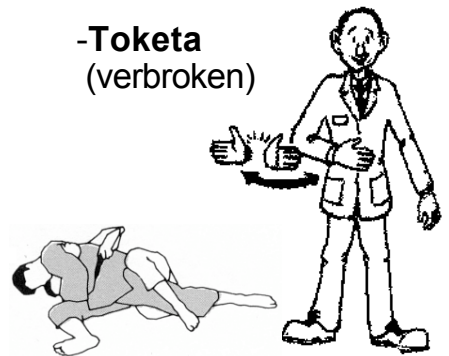
- **Matte**  
(stop)



- **Osae-komi**  
(houdgreep)



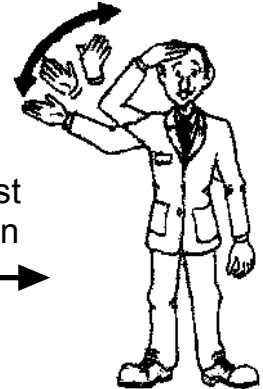
- **Toketa**  
(verbroken)



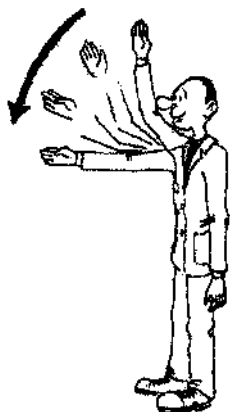
**Kleding in orde maken**; de scheidsrechter kruist zijn armen voor zijn buik als je judopak (**judogi**) of je band (**obi**) los is. Je maakt dan je kleding weer in orde.



**Techniek of score is ongeldig**; je krijgt de eerst gemelde score niet, deze vervalt of er komt een andere score voor in de plaats.



**Rolletje**; is een straf die je krijgt als je niet aanvalt (waarde shido), de scheidsrechter draait met zijn handen om elkaar op borsthoogte

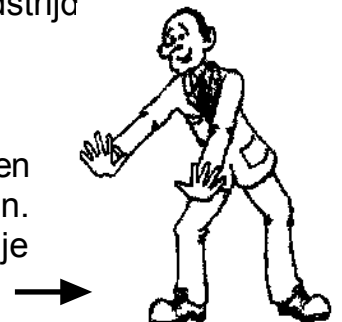


**Hantei**; de wedstrijd is afgelopen, beide judoka's hebben evenveel punten en de scheidsrechter vraagt aan de hoekscheidsrechters wie zij vinden dat er gewonnen heeft.



**Hiki-wake**; de wedstrijd is afgelopen, beide judoka's hebben evenveel punten en de scheidsrechter geeft aan dat de wedstrijd onbeslist is.

**Sono-mama of Yoshi**; de wedstrijd wordt even gestopt en de judoka's mogen zich niet bewegen. Pas als de scheidsrechter **Yoshi** roept mag je weer verder.



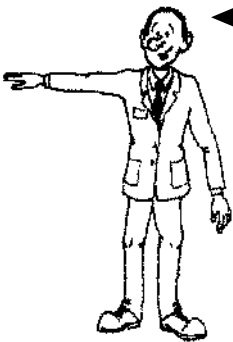
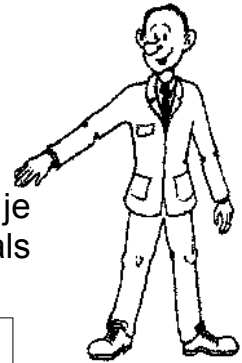
# Scores, straffen en judopunten

Bij Judowedstrijden (**shiai**) kun je verschillende scores, straffen en punten halen. Hieronder staan alle mogelijkheden op een rij.

**Yuko**; is de laagste score (5 judopunten).

Deze krijg je als je je tegenstander op zijn zij of onderrug werpt, jij je tegenstander 15 t/m 19 seconden in een houdgreep vasthoudt of als je tegenstander een **2<sup>de</sup> shido** (straf) krijgt voor nieuwe overtreding.

Yuko's kun je onbeperkt scoren !!!!



**Waza-ari**; is een betere score dan yuko (7 judopunten).

Die krijg je als je je tegenstander beter werpt dan bij yuko (bijna helemaal op zijn of rug), je je tegenstander 20 t/m 24 seconden in een houdgreep vasthoudt of als je tegenstander een **3<sup>de</sup> shido** (straf) krijgt voor weer een overtreding.

Je kunt niet meer dan 2 keer in één wedstrijd een waza-ari krijgen. De tweede keer zegt de scheidsrechter

**Waza-ari-awasete-ippou** (samengesteld Ippou) en is de wedstrijd voorbij.



**Ippou**; is de hoogste score (10 judopunten).

Die krijg je als je je tegenstander nog beter werpt dan bij waza-ari (op zijn zij of rug), voor de tweede keer een waza-ari scoort, je partner opgeeft door af te kloppen of als jij je tegenstander 25 seconden in een houdgreep vasthoudt. Wanneer jij een waza-ari scoort en je tegenstander een **3<sup>de</sup> shido** krijgt ontvang je ook 10 punten. Als je tegenstander een **hansoku-make** (directe diskwalificatie of na **4<sup>de</sup> shido**) krijgt win je ook met ippou.

**BELANGRIJK:** \* één grote score is meer waard dan veel kleinere scores. Bijvoorbeeld: 1 waza-ari is meer waard dan 10 yuko's. \* Straffen worden steeds zwaarder, dus kun je na 4 lichte overtredingen via shido uiteindelijk hansoku-make krijgen (2x geel is bij voetbal ook rood)

De puntentelling op **Puntenwedstrijden** (o.a. Goes, Oost-Souburg en Roosendaal) is anders dan bovenstaande officiële telling, namelijk; ippou 7 pnt, waza-ari 6 pnt, yuko 5 pnt, winnen op beslissing 4 pnt, gelijke stand 3 pnt en verlies 2 pnt. Zo kun je ook als je een beginnende judoka bent makkelijker je punten scoren.