

Judo Kijkwijzers die we kunnen gebruiken

Een Kanteltechniek (1)



Degene die uitvoert:

1. Arm goed in de nek leggen
2. Ernaast gaan zitten en omrollen
3. Goed controleren door je buik naar de mat te duwen.

Degene die ondergaat:

1. Geef bij de eerste keren zo goed als geen tegenkracht.
2. Langzaam wat tegengas geven door je armen en benen wat breder uit te spreiden.
3. Laat je tegenstander je nu niet meer omkantelen. Nu dus ook kracht gebruiken.

Judo Kijkwijzer

Een Kanteltechniek (2)



Degene die uitvoert:

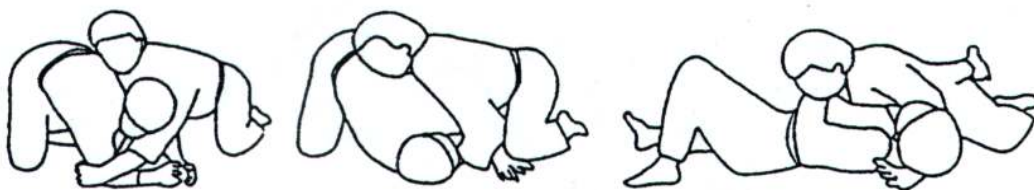
4. Goed sturen met je armen
5. Bij de controle stevig de rechter arm van de ander met je linker arm aantrekken.
6. Zorg dat je de controle goed uitvoert door je benen goed te spreiden. (breed vlak)

Degene die ondergaat:

4. Geef bij de eerste keren zo goed als geen tegenkracht.
5. Langzaam wat tegengas geven door met je knieën wat verder uit elkaar te gaan zitten.
6. Laat je tegenstander je nu niet meer omkantelen. Nu dus ook kracht gebruiken.

Judo Kijkwijzer

Een Kanteltechniek (3)



Degene die uitvoert:

7. Blokkeer de steunpunten zo laag mogelijk, bij de ellebogen.
8. Trek beide ellebogen naar je toe.
9. Zorg dat je er direct bovenop ligt. (om te voorkomen dat de ander doorrolt)

Degene die ondergaat:

7. Geef bij de eerste keren zo goed als geen tegenkracht.
8. Langzaam wat tegengas geven door je armen en benen wat breder uit te spreiden.
9. Laat je tegenstander je nu niet meer omkantelen. Nu dus ook kracht gebruiken.

Judo kijkwijzer

Een beenveeg:



Werper: (Tori)

1. Pak je medespeler goed vast (1 hand aan de mouw en 1 hand aan de rever).
2. Zorg ervoor dat “uke” (degene die gaat vallen) uit balans wordt getrokken.
3. Veeg met de onderkant van je voet tegen de buitenkant-enkel van “uke” aan.
4. Zorg ervoor dat “uke” wordt begeleid in zijn (haar) val (mouw vasthouden).

Degene die valt: (uke)

1. Pak je medespeler goed vast (1 hand aan de mouw en 1 hand aan de rever).
2. Laat je door Tori uit balans brengen.
3. Houd je vast aan de rever van Tori tijdens de val.
4. Sla af met je vrije arm.

Judo kijkwijzer

Een Heupworp:

IPPON-SEOI-NAGE



Werper: (Tori)

1. Pak je medespeler goed vast (1 hand aan de mouw en 1 hand aan de rever).
2. Zorg dat je je met 1 arm los rukt van "Uke" en steek deze onder zijn oksel door.
3. Draai je in en ga goed door je knieën zodat je "Uke" over je heen kan laten kantelen.
4. Zorg tijdens de gehele worp dat je "Uke" vast blijft houden.

Degene die valt: (Uke)

1. Pak je medespeler goed vast (1 hand aan de mouw en 1 hand aan de rever).
2. Laat je door "Tori" uit balans brengen.
3. Houd je vast aan de rever van Tori tijdens de val.
4. Sla met je vrije arm af op de mat.

Judo kijkwijzer

Een Beenworp:



Werper: (Tori)

5. Pak je medespeler goed vast (1 hand aan de mouw en 1 hand aan de rever).
6. Stap naast de voorste voet van "uke".
7. Haal je andere been door tussen jouw been en dat van "uke".
8. Haal hetzelfde been tussen beide benen van "uke" door van achter naar voren.
9. Zorg dat je "uke" tijdens zijn val blijft controleren aan zijn rever. (vasthouden)

Degene die valt: (Uke)

5. Pak je medespeler goed vast (1 hand aan de mouw en 1 hand aan de rever).
6. Laat je door "Tori" uit balans brengen.
7. Houd je vast aan de rever van Tori tijdens de val.
8. Sla met je vrije arm af op de mat.

Werkwijzer

WEDSTRIJDLEIDING

De afgelopen jaren was er een verschuiving van regels te zien: defensieve of afwachtende judoka's worden steeds vaker bestraft en een dynamischer stijl heeft de voorkeur.

Als er geen ippon wordt gescoord voordat de officiële wedstrijdduur verstreken is, worden de koka, de yuko en de waza-ari toegevoegd om de uitslag te bepalen. Tijdens een gevecht kunnen koka's en yuko's niet gecombineerd worden om de vereiste 10 punten te scoren. Twee waza-ari's leveren samen evenveel op als een ippon (10 punten) en beëindigen dus de wedstrijd.

Scheidsrechter-tekens



Ippon

Er zijn drie manieren om een ippon te scoren: de tegenstander op de rug werpen, hem tot overgave dwingen met een armgreep of wurgtechniek en de tegenstander 25 s tegen de grond duwen (osaekomi, houdgreep).



Waza-ari

Gecontroleerde worp door een techniek waarbij een van de vier elementen ontbreekt die nodig zijn voor het scoren van een ippon (de tegenstander op zijn rug werpen, controle, kracht of snelheid), of een houdgreep van 20-24 s.



Yuko

Gecontroleerde worp door een techniek waarbij twee van de drie overige elementen ontbreken die nodig zijn voor het scoren van een ippon, of een houdgreep van 15-19 s.



Koka

Gecontroleerde worp op schouder, been of bil met kracht en snelheid, of een houdgreep van 10-14 s.

OVERTREDINGEN

Als een deelnemer een straf krijgt opgelegd, krijgt de tegenstander het corresponderende aantal punten. Als een judoka meerdere, even zware overtredingen begaat, krijgt hij een zwaardere straf. Als een hogere straf wordt opgelegd, worden de eerdere straf en het aantal daarbij toegekende punten geschrapt. Strafpunten worden niet afgetrokken van gescoorde punten.

Voorbeelden van overtredingen zijn: opzettelijk van de tatami stappen, een extreem defensieve opstelling, schijnaanvallen, de tegenstander slaan, opzettelijk op de grond vallen, het negeren van de officials. Ook gevaarlijke bewegingen of acties, bedoeld om de tegenstander te verwonden of in strijd met de geest van judo, zijn verboden.



Matte

Om het gevecht te onderbreken, roept de scheidsrechter 'matte!'. De deelnemers moeten elkaar loslaten en teruggaan naar hun startposities.

| Straf | | Tegenstander krijgt |
|-------------------------------|-----------|---------------------|
| Shido (waarneming) | 3 punten | Koka |
| Chui (opmerking) | 5 punten | Yuko |
| Keikoku (waarschuwing) | 7 punten | Waza-ari |
| Hansokumake (diskwalificatie) | 10 punten | Ippon |

