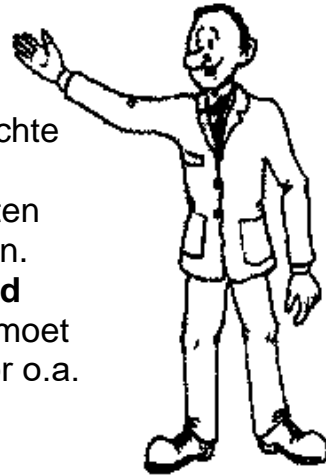


# Informatie JUDO wedstrijden

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

## Algemeen

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 -18 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 bladzijde).

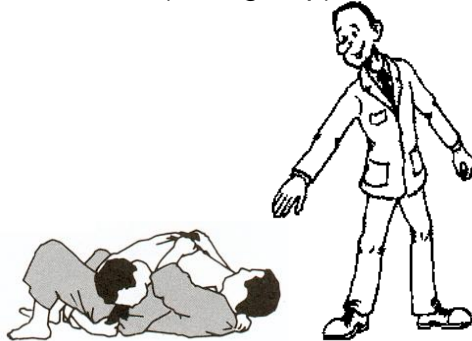
- Hajime** - betekent 'begin'; de scheidsrechter roept dit bij de start van een wedstrijd of als je even stoppen moest.
- Matte** - betekent 'stop'; de scheidsrechter zal dit roepen als je bijvoorbeeld buiten de mat komt of als hij vindt dat je te weinig aanvalt.
- Sore-made** - zal de scheidsrechter 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

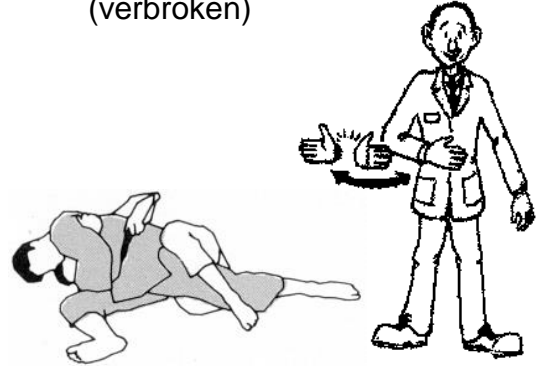
- **Matte**  
(stop)



- **Osae-komi**  
(houdgreep)



- **Toketa**  
(verbroken)



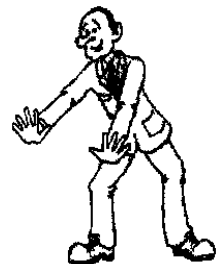
**Kleding in orde maken**; de scheidsrechter kruist zijn armen voor zijn buik als je judopak (**judogi**) of je band (**obi**) los is. Je maakt dan je kleding weer in orde.

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



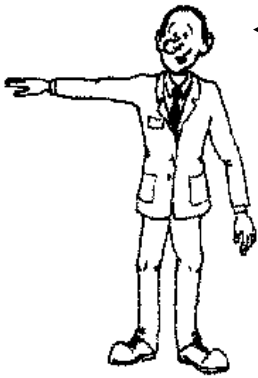
**Rolletje**; is een straf die je krijgt als je niet aanvalt (waarde shido), de scheidsrechter draait met zijn handen om elkaar op borsthoogte.

**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.



← **Waza-ari**; (7 judopunten). is een score die krijg je als je je tegenstander op zijn zij of bijna helemaal rug werpt of je je tegenstander 10 t/m 19 seconden in een houdgreep vasthoudt. Je kunt niet meer dan 2 keer in één wedstrijd een waza-ari krijgen. De tweede keer zegt de scheidsrechter

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



← **Ippon**; is de hoogste score (10 judopunten).

Die krijg je als je je tegenstander beter werpt dan bij waza-ari (helemaal op zijn rug), voor de tweede keer een waza-ari scoort, je partner opgeeft door af te kloppen of als jij je tegenstander 20 seconden in een houdgreep vasthoudt.

Als je tegenstander een **hansokumake** (directe diskwalificatie of na 3<sup>de</sup> shido) krijgt win je ook met ippon.