

## ***Judo-Regeln für Anfänger und Interessierte***

### **Kampfbeginn:**

Die gesamte Mattenfläche beträgt bei offiziellen Veranstaltungen mindestens 14 mal 14 Meter (196 Tatamis zu je 1 mal 1 Meter) und setzt sich aus einer zumindest 8 mal 8 Meter großen einfarbigen Kampffläche und einer darum gelegten andersfarbigen Sicherheitsfläche zusammen.

Gekämpft wird in der Regel im weißen Judo-gi (Judoanzug). Ein Kämpfer trägt zusätzlich zum Kyu-Farbgürtel einen weißen Zusatzgürtel, der andere Judoka dagegen einen roten Zusatzgürtel. Der zuerst aufgerufene Kämpfer bindet sich den weißen, der Zweitgenannte den roten Gürtel um. Bei Wettkämpfen auf höherem Niveau trägt der eine Kämpfer statt des Zusatzgürtels einen weißen, der andere Kämpfer einen blauen Judo-gi. Dies dient dem Kampfrichter zur besseren Unterscheidung der beiden Kämpfer.

Der in der Wettkampfliste Erstgenannte bzw. zuerst Aufgerufene (weißer Zusatzgurt; weißer Judo-gi) stellt sich aus der Perspektive des Kampfrichters rechts auf der Matte auf. Der Zweitgenannte (roter Zusatzgurt; blauer Judo-gi) steht vom Kampfrichter aus gesehen links auf der Matte.

Je nach Alterskategorie dauern Judo-Kämpfe von zwei Minuten für die Kleinen bis zu vier Minuten plus sog. Golden Score (Verlängerung bis einer gewinnt) einheitlich für Männer und Frauen.

Der Kampf beginnt mit dem Kampfrichterkommando „**Ha-jime**“ und endet mit „**Sore-made**“. Mit dem Kommando „**Mate**“ wird der Kampf kurzzeitig unterbrochen. Die kampfzeitmessende Uhr wird angehalten bis der Wettkampf nach dem erneuten Kommando „Ha-jime“ fortgesetzt wird.

### **Punktwertungen:**



Die höchste Wertung einer Technik wird durch den Kampfrichter-Ausruf „**Ippon**“ signalisiert. Dies beendet den Kampf vorzeitig. Bei einer nicht ganz perfekten, aber dennoch erfolgreichen Technik gibt es ein „**Waza-ari**“. Zwei Waza-aris summieren sich zu einem „Ippon“ und der Kampf findet ein vorzeitiges Ende.

Im Boden kann der Kampf ebenfalls entschieden werden. Den vollen Punkt, das Ippon, erhält der Sieger, wenn der Gegner z.B. aufgrund einer erfolgreichen Hebel- oder Würgetechnik (zulässig bei älteren Kindern und Erwachsenen) aufgibt. Die Aufgabe zeigt der Unterlegene dem Gegner und dem Kampfrichter durch festes zweimaliges Abklopfen mit den Händen oder Beinen an. Eine Waza-ari-Wertung gibt es für einen Haltegriff (**Osae-komi**), der mindestens zehn aber weniger als 20 Sekunden gehalten wird. In der 20. Sekunde des ungelösten Haltegriffs ertönt das Kommando Ippon, welches den Kampf wiederum beendet. Die Befreiung eines Kämpfers aus einem Haltegriff bestätigt der Kampfrichter mit dem Kommando „**Toketa**“.



Befürchtet der Kampfrichter in einer unübersichtlichen Bodenkampfsituation ein Risiko für einen der Kämpfer, so kann er den Kampf mit dem Kommando „**Sono-mama**“ unterbrechen. Beide Wettkämpfer verharren in der aktuellen Situation bis der Unparteiische die Situation – z.B. durch Kleiderordnung - bereinigt. Die Wiederaufnahme des Bodenkampfes erfolgt aus der gegebenen Situation durch das Kommando „**Yoshi**“.

### **Strafen**

Die Kampffläche ist farblich eindeutig gekennzeichnet (bei uns durch rote Matten). Der darum gelegte Mattenbereich (bei uns in grüner Farbe) darf – mit wenigen Ausnahmen – nicht betreten werden. Ein Hinaustreten wird mit der Strafe „**Shido**“ geahndet. Strafen werden auch für andere Unregelmäßigkeiten (z.B. wegen Inaktivität oder Beingreifen im Standkampf) erteilt. Die Disqualifikation heißt im Judo „**Hansoku-make**“. Drei Shidos führen zu einem Hansoku-make, also wiederum zur vorzeitigen Beendigung des Kampfes.

Bei Wurfansätzen oder Bodentechniken, die innerhalb der Kampffläche begonnen haben, geht der Kampferlauf auch auf der Sicherheitsfläche weiter bis die Kampffaktion abgeschlossen ist.

### **Wettkampfsentscheidung:**

Wird der Kampf nicht vorzeitig durch Ippon oder Hansoku-make entschieden, so gewinnt der Kämpfer mit den meisten Waza-aris. Strafen sind am Ende eines Vergleichskampfes bei gleicher Waza-ari-Anzahl nur im Golden Score, nicht aber nach der regulären Kampfzeit kampfscheidend. Haben beide Kämpfer am Ende der regulären Kampfzeit die gleiche Zahl von Waza-aris (unabhängig von der Zahl der Shidos) geht der Wettkampf im Golden Score weiter. Bei gleicher Waza-ari-Anzahl wird der Kampf also auch dann fortgesetzt, wenn z.B. ein Kämpfer keines, der andere aber zwei Shidos auf dem Konto hat. Erhält ein Kämpfer allerdings ein Shido im Golden Score, so ist der Wettkampf verloren, falls er mehr Shidos als sein Gegner erhalten hat.

### **Aktualität der Wettkampfbregeln:**

Die Wettkampfbregeln werden durch den Internationalen Judo-Verband (IJF) festgelegt und vom Deutschen Judo-Bund (DJB) übernommen. Sie werden des Öfteren angepasst. So dürfen die Kämpfer im Stand zurzeit nicht unterhalb des Gürtelbereichs (z.B. an die Beine des Gegners) greifen. Im Bodenkampf ist dies hingegen erlaubt.

Im Internet findet sich leider noch immer eine Vielzahl veralteter Regeln (z.B. mit den früheren Kleinwertungen Koka und Yuko). Diese sind obsolet.

### **Zusammenfassung der wichtigsten Wettkampfkommmandos:**

ha-jime	kämpft! oder beginnt!
ippon	volle Wertung, vorzeitiger Sieg im Judowettkampf
waza-ari	mindere Wertung im Judokampf
hansoku-make	Disqualifikation, Ende des Kampfes
shido	mindere Strafe im Judokampf
osae-komi	Beginn der Haltegriffzeit
toketa	Ende der Haltegriffzeit
mate	stopp! oder unterbrecht!
sono-mama	Kampfunterbrechung, bleibt unverändert liegen!
yoshi	Bodenkampf fortsetzen
sore-made	Ende des Kampfes