



# Eerste Sport- en Judovereniging Goirle

## Informatieboekje Je eerste judowedstrijden

Hoe kun je jezelf aanmelden voor een judowedstrijd?  
Hoe bereid je jezelf voor op een judowedstrijd?  
Wat gebeurt er allemaal op een wedstrijddag?  
Hoe werkt dat eigenlijk, zo'n judowedstrijd?

In deze informatiefolder vindt je de antwoorden op deze en vele andere vragen.  
Heb je toch nog andere vragen stel ze dan tijdens de wekelijkse judolessen.  
Of via [info@judoclubgoirle.nl](mailto:info@judoclubgoirle.nl)

**Als je voor de eerste keer naar een wedstrijd gaat hebben jij en je ouders veel vragen. In dit informatieboekje proberen we op deze vragen een antwoord te geven. Staat jouw vraag er niet bij? Vraag het dan aan je leraar of stuur een e-mail naar [info@judoclubgoirle.nl](mailto:info@judoclubgoirle.nl)**

## **Waarheen en wanneer?**

De Eerste Sport- en Judovereniging doet mee aan teamwedstrijden en tienertoernooien die samen met andere judoverenigingen om de beurt worden gehouden. Daarnaast doen we ook mee aan een paar toernooien waarvoor de judovereniging een uitnodiging ontvangt. Het is niet de bedoeling dat je bij je eerste judowedstrijdjes al 'vliegles' krijgt en dat je daarna geen plezier meer hebt in het judo. Je wordt pas gevraagd om aan een judowedstrijd mee te doen als de leraar en zijn hulpleraren denken dat je voor die wedstrijd genoeg geleerd hebt. Je krijgt dan per e-mail een uitnodiging om deel te nemen aan die judowedstrijd. In de e-mail staat hoe je jezelf kunt opgeven, tot wanneer dat kan, wat de kosten zijn en hoe je deze kunt betalen. Dat kan per wedstrijd verschillend zijn.

Niet altijd zijn de exacte tijden waarop je moet judoën al bekend als je in moet schrijven. Dat ligt aan de judoka's die mee willen doen en de indeling in groepen. Als dat zo is ontvang je kort voor de wedstrijddag van onze vereniging een e-mail waarin de exacte tijden, adressen en andere belangrijke zaken worden aangegeven.

## **Hoe kom je daar?**

Je moet zelf zorgen voor vervoer. Als je niet voor eigen vervoer kunt zorgen dan kun je misschien met andere judoka's of een van de begeleiders van onze vereniging meerijden. Het ontbreken van eigen vervoer mag geen reden zijn om niet aan een wedstrijd deel te nemen. Vragen staat vrij.

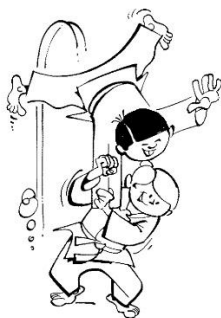


## **Hoe moet je jezelf op een wedstrijd voorbereiden?**

### *Training en fitheid*

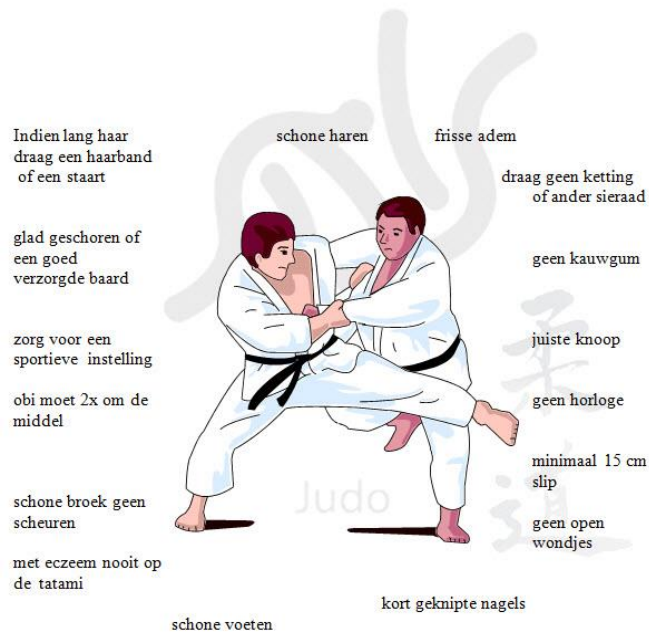
Om aan wedstrijden deel te nemen moet je natuurlijk getraind zijn. Je ontvangt een uitnodiging voor het meedoen aan judowedstrijden indien je in de training hebt laten zien dat je het wedstrijdniveau aankunt. Zoveel mogelijk de trainingen bezoeken en goed je best doen dus.

Natuurlijk moet je zorgen dat je op de wedstrijddag fit en fris verschijnt. Ga dus op tijd naar bed en rust goed uit. Je zult je energie hard nodig hebben.



### Hygiëne en veiligheid

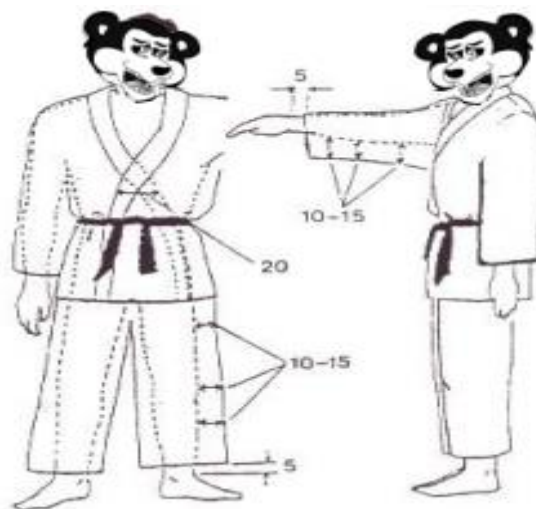
Het spreekt voor zich dat je gewassen en verzorgd op de tatami (=judomat) moet komen. Je mag geen sieraden dragen, dus laat deze thuis. Je haar moet zo nodig samengebonden zijn.



### Uitrusting

Wat moet je eigenlijk meenemen als je naar een judowedstrijd gaat?

- Je judogi (=judopak) en voor meisjes een wit t-shirt  
Zorg dat het heel, schoon en op maat is, anders mag je niet meedoen.



En verder?

- Indien nodig haarelastiekjes (zonder metalen delen) of een haarband om je haar samen te binden
- Een paar slippers
- Wat te drinken voor tussen en misschien na de wedstrijden  
Bij voorkeur water, sportdrink of drinken zonder prik. Zorg er ook voor dat je niet teveel drinkt.
- Als het een lange dag wordt neem dan ook wat te eten mee.  
Bij voorkeur voedzaam en niet te veel zoetheid
- Als je wilt douchen een handdoek
- Een goede (sport)tas om zo nodig je spullen in op te kunnen bergen
- Soms je judopaspoort en pasje  
Voor sommige wedstrijden heb je een judopaspoort en een pasje nodig. Deze ontvang je van de judobond als je daar lid van bent geworden en je bondscontributie hebt betaald.  
Judopaspoorten en pasjes die je ontvangt moet je inleveren bij de vereniging. Wij vullen het in, houden het bij en zorgen dat wij het meebrengen naar de wedstrijden waar jij het nodig hebt.

Zorg dat je op de afgesproken tijd aanwezig en gekleed bent in je judogi. Zoek je leraar en/of een begeleider van onze vereniging op en meld je zelf. Je krijgt dan te horen wat er verder gaat gebeuren.

## Hoe gaat dat op zo'n wedstrijddag?

### *Melden*

Als je aankomt op de plaats waar de wedstrijden zijn meldt je dan zo snel mogelijk bij je leraar en/of een begeleider van onze vereniging. Zij kunnen je verder helpen en hebben indien nodig je wedstrijdkaart en/of judopaspoort.

### *Weging*

Soms is er een verplichte weging, maar soms ook niet en vertrouwt de organisatie er op dat de gewichten eerlijk zijn opgegeven. Als er dan twijfels zijn kan je natuurlijk altijd nog gewogen worden. Zorg dat je op tijd bij de weging bent. Als je bij een weging te zwaar bent wordt je meestal doorgeschoven naar een zwaardere groep, maar heel soms ook niet en mag je niet meer meedoen. Zorg dus altijd dat je bij aanmelding het gewicht eerlijk opgeeft. Als je gewogen bent meldt dan even bij je leraar of begeleider hoe het gegaan is (behalve als deze er bij de weging zelf bij waren).

### *Teamwedstrijden*

Judo is in principe een individuele sport. Bij de meeste wedstrijden judo je individueel tegen andere judoka's die zijn ingeschreven. Toch kent de judosport ook teamwedstrijden. Hierbij worden strijden judoclubs in teamverband tegen elkaar en stellen ieder een gelijk aantal judoka's, meestal van verschillende gewichtsklassen op die het tegen elkaar opnemen. Het team dat de meeste wedstrijden win heeft de teamwedstrijd gewonnen. Om jonge beginnende judoka's bekend te maken met wedstrijden neemt onze vereniging deel aan teamontmoetingen met andere clubs die om de beurt een teamwedstrijd organiseren.



### Indeling bij individuele wedstrijden

Na de inschrijving van alle judoka's wordt er een indeling gemaakt in categorieën. Er wordt meestal zo veel mogelijk rekening gehouden met leeftijd, gewicht, kleur band of slip(pen) en soms met hoeveel je al geoefend hebt en hoeveel wedstrijden je al hebt meegedaan. Het aantal wedstrijden dat je speelt is natuurlijk ook afhankelijk van het aantal judoka's in je eigen categorie. Meestal speel je vier of vijf wedstrijdjes, maar het kunnen er ook drie of zes zijn. Soms wordt besloten om een hele competitie te spelen, dat wil zeggen dat je tegen ieder tegenstander twee keer speelt.

Poule:	Nr.:	Naam:	Club nr.:	Klasse: kg						Datum			Gewonnen Wedstrijden	Judou punten	Plaats	
				Mat:			Poule:			-	-	-				
				1-2	3-4	1-5	2-3	4-5	1-3	2-4	3-5	1-4				2-5
1	1															
	2															
	3															
	4															
	5															

### Oproep

De wedstrijden worden gehouden op verschillende matten. Meestal wordt je zodra jouw categorie aan de beurt is via een omroepinstallatie opgeroepen om naar een bepaalde mat te gaan. Let dus op of je naam wordt opgeroepen en op welk matnummer je verwacht wordt. Ben je opgeroepen ga dan naar die mat toe (niet over de matten lopen) en geef je naam aan de mensen die daar aan de jurytafel zitten zodat ze weten dat je er bent. Zoek een plaatsje in de buurt van die jurytafel en wacht tot de jury je naam roept om op de mat te komen. Blijf bij de jurytafel tot je alle wedstrijden hebt gespeeld. Weet je het niet zeker vraag het dan aan je leraar of begeleider die steeds bij je langs komt of anders aan de mensen van de jurytafel zelf. Loop niet zomaar weg, zodat niemand je meer kan vinden als je weer aan de beurt bent.

### Eindstand kampioenschap

Degenen die in zijn categorie de meeste wedstrijden wint is kampioen. Is het aantal gewonnen wedstrijden gelijk dan wordt meestal gekeken naar het aantal behaalde punten in alle gespeelde wedstrijden. Is dat ook gelijk dan wordt gekeken naar het onderling resultaat. Soms kunnen er andere afspraken zijn gemaakt over het bepalen van de eindstand.

### Prijsuitreikingen

Vaak vinden tussentijds prijsuitreikingen plaats voor de categorieën die al aan de beurt zijn geweest. Als je een prijs hebt gewonnen zorg dan dat je dit in de gaten houdt. Om een prijs in ontvangst te nemen hoor je in je judogi op het podium of plaats waar de prijs wordt uitgereikt te verschijnen. Soms vinden de prijsuitreikingen plaats aan het einde van alle wedstrijden. In beginnerstoernooien is er vaak een prijs voor alle deelnemers en wordt iedereen naar voren geroepen.



## Een judowedstrijd, hoe werkt dat eigenlijk?

De spelregels die gelden bij een judowedstrijd zijn vaak één grote vraag voor beginnende judoka's, maar zeker voor ouders en andere belangstellenden. In deze flyer proberen we op een eenvoudige begrijpelijke wijze de belangrijkste regels uit te leggen. Wij hopen, dat u door middel van deze flyer de wedstrijden beter kunt volgen en begrijpen.

### Hoe wordt je opgeroepen?

Als je aan de beurt bent wordt je naam omgeroepen en naar welk matnummer je moet. Nadat je jezelf hebt gemeld bij de jurytafel van die mat zal de tafeljury steeds je naam roepen als je voor een wedstrijd op de mat moet komen. Het aantal wedstrijden varieert meestal 3 tot 6 keer. Wordt je naam als eerste genoemd dan doe je een rode band aan, als je naam als tweede wordt genoemd een witte. Je krijgt deze band van de jurytafel. De scheidsrechter kan zo tijdens de wedstrijd beter zien wie een worp maakt of een greep toepast. In plaats van een rode band mag je ook een blauw judopak dragen.

### Hoe lang duur de wedstrijd?

De wedstrijdduur is afhankelijk van de leeftijdsklasse. Bij jeugdige judoka's is de wedstrijdduur meestal twee minuten. Dit is zuivere speeltijd. Als de wedstrijd stil ligt, staat ook de klok op de jurytafel stil.

### Hoe moet je groeten?

Bij een judowedstrijd moet je groeten door het maken van een buiging. Als je op de mat geroepen wordt ga je naar de zijkant van de mat. Als je de witte band aan hebt gekregen aan de witte kant van het scorebord rood en anders aan de andere kant. Je wacht daar aan de rand tot de scheidsrechter je het teken geeft dat je op de mat mag komen. Voordat je mat oploopt groet je voor de judomat. Op de mat zelf groet je, op teken van de scheidsrechter, voor je tegenstander. Hiermee zeg je dat je een eerlijke en sportieve strijd zult voeren. Op het moment dat de scheidsrechter het teken geeft mag je beginnen met de wedstrijd.

Na afloop van de wedstrijd groet je weer voor je tegenstander, je geeft hem een hand en je loopt achteruit de mat af, naar de plaats waar je op de mat bent gekomen. Daarna ga je weer langs de kant. Als je gewonnen hebt vergeet dan niet je naam op bij de jurytafel op te geven. Vergeet ook niet de rode of witte band terug te geven aan de jurytafel (tenzij het je eigen band is).

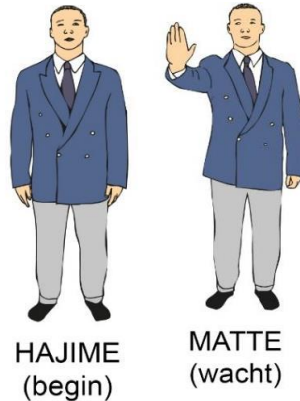


### Wanneer mag je beginnen en wanneer moet je stoppen?

Als teken dat je mag beginnen met de wedstrijd roept de scheidsrechter *(ha)jime*.

Als de scheidsrechter wil dat je stopt roep hij *matte*. Je stopt dan meteen en gaat terug staan op de plaats waar je de eerste keer begonnen bent.

Aan het einde van de wedstrijd roept de scheidsrechter geen *matte* maar *sore-madé*. Dan moet je natuurlijk ook stoppen en terug gaan staan op de plaats waar je de eerste keer begonnen bent.



#### TIP

In een wedstrijd **nooit** loslaten of stoppen behalve als de scheidsrechter *matte* (= stoppen) of *sore=madé* (= einde wedstrijd) roept.

### Puntentelling

Om een judowedstrijd te winnen moet je punten scoren. Punten scoren kan door een worp, een houdgreep, een armklem (pas vanaf 12 jaar) of een verwurging (pas vanaf 16 jaar). Hoe beter een worp of hoe langer een greep hoe hoger het puntenaantal dat de scheidsrechter geeft.

In het judo kennen we de volgende punten:

**Yugo = 5 punten**



YUKO  
(5 punten)

**Waza-ari = 7 punten**



WAZA-ARI  
(7 punten)

**Ippon = 10 punten**



IPPON  
(10 punten)

Bij een gelukke armklem of verwurging (afkloppen of ingrijpen scheidsrechter) volgt altijd een ippon. Punten mogen niet opgeteld worden, maar als je een tweede *waza-ari* scoort zet de scheidsrechter dat meteen om in een *ippon*. Hij roept dan *waza-ari awaseté ippon* (= 2 x *waza-ari* maakt ippon en dus 10 punten).

Als je een *ippon* scoort is de wedstrijd ook afgelopen en heb je deze gewonnen. Na *ippon* roept de scheidsrechter ook altijd *sore-madé* (= einde wedstrijd).

### Wie wint de wedstrijd?

Tijdens de wedstrijd worden de punten door de jurytafel bijgehouden op het scorebord. Dat ziet er meestal ongeveer zo uit:



Wit heeft hier een *waza-ari* (7 punten) en een *yugo* (5 punten) gescoord. Opgeteld zou dat 12 punten zijn, maar optellen mag niet, de hoogste score telt, dus totaal 7 punten. Rood heeft hier 8 keer een *yugo* (5 punten) gescoord. Opgeteld zou dat 40 punten zijn, maar optellen mag niet, de hoogste score telt dus totaal 5 punten.

Als deze stand aan het eind van de wedstrijd op het scorebord staat is wit dus de winnaar met 7 punten tegen nul punten (omdat het hoogste punt geldt en de verliezer altijd nul punten krijgt).

#### Tip om het makkelijker te maken om te zien wie er wint:

Als je het scorebord bekijkt van links naar rechts dan kun je heel makkelijk zien wie er wint. Waar geen score staat geldt een nul. Er staat hierboven dus een 11 voor wit en 08 voor rood. 11 is meer dan 08, dus wit wint.

### Wie wint er bij een gelijke stand?

Bij een gelijke stand wordt eerst gekeken welke judoka de meeste *shido's* (=waarschuwingen) heeft gehad, de andere judoka wint dan. Is dat ook gelijk dan beslist de scheidsrechter of wordt de wedstrijd verlengt. Bij zo'n beslissing van de scheidsrechter krijgt de winnaar 1 punt. Bij jeugd boven 12 jaar kan er ook een golden score gelden. De wedstrijd gaat dan verder en de judoka die het eerste scoort of waarvan de tegenstander een straf krijgt wint de wedstrijd



### Worpen

Een worp krijgt de maximale waardering, een *ippon*, wanneer de judoka met controle, snelheid en enige kracht de wedstrijdpartner rechtstreeks en volledig op zijn rug werpt. Ontbreekt hiervan iets dan is de waardering lager, landt hij niet volledig op zijn rug dan zal een *waza-ari* gegeven worden en komt de wedstrijdpartner op zijn zijkant dan wordt een *yuko* gegeven.



## Houdgrepen

Indien je de tegenstander op zijn rug krijgt en vasthoudt heb je een houdgreep. Op het moment dat twee schouders de grond raken geeft de scheidsrechter aan dat er een houdgreep is en daarvoor roept hij *osae-komi*. Hou je 20 seconden vast dan heb je gewonnen en roept de scheidsrechter *ippon* (10 punten) en *soremadē* (einde wedstrijd). Wordt de houdgreep verbroken dan roept de scheidsrechter *toketa*. Soms roep de scheidsrechter *sonomama* en dat betekent dat je helemaal stil moet blijven liggen. Roept de scheidsrechter *yoshi* dan mag je weer verder.



OSAEKOMI  
(houdgreep)



TOKETA  
(houdgreep  
verbroken)



SONO-MAMA /  
YOSHI  
(niet)bewegen

## Straffen

In een judowedstrijd kunnen twee soorten straffen voorkomen:

*Shido* voor lichte overtredingen (=waarschuwing). Bijvoorbeeld niet op de juiste wijze vastpakken van de tegenstander, niet actief zijn en te lang wachten om een aanval te doen, tegenstander met gestrekte armen weerhouden om te judoën en zonder noodzaak uit de gevechtsruimte lopen.



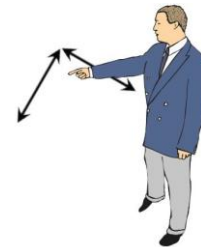
SHIDO  
(straf)



EENZIJDIGE  
PAKKING  
(gevolg: shido)



PASSIVITEIT  
gevolg: shido



UIT DE MAT  
LOPEN  
(gevolg: shido)

*Hansoku-make* voor zware overtredingen (=diskwalificatie, wedstrijd verloren, soms zelf uitgesloten voor volgende wedstrijden). Bijvoorbeeld weglopen, zodat de tegenstander je niet kan vastpakken, slaan of schoppen, niet luisteren naar de scheidsrechter. Bij een vierde *shido* wordt automatisch een *hansoku-make* gegeven.

Bij jeugdwedstrijden worden straffen over het algemeen niet snel gegeven. Vaak wordt voordat een officiële waarschuwing gegeven wordt eerst een keer aan de judoka verteld dat een handeling die hij doet niet toegestaan is. Hoe hoger het niveau hoe sneller officiële waarschuwingen worden gegeven.

**Nog vragen? Vraag het je leraar of stuur een e-mail naar [info@judoclubgoirle.nl](mailto:info@judoclubgoirle.nl)**