





















Checkliste Turnierteilnahme

Packliste

-  SJV Lizenz ist seit 2024 digital im Club hinterlegt
-  **SJV Pass** (blaues Büchlein, ab Gelb Gurt, nur bei externen Turnieren)
-  Sporttasche
-  Trinkflasche gefüllt mit Wasser oder Isotonischen Getränken
(möglichst keine zuckerhaltigen Getränke)
-  Zoris (Sandalen/Finken)
-  Judogi
-  Obi (Gurt) (roter und weisser Gürtel werden meistens durch den Coach organisiert)
-  Trainerjacke o.Ä., um nach dem Aufwärmen warm zu bleiben
-  Dusch-Tuch, Duschutensilien
-  Verpflegung
-  Sackgeld
-  Reserve Haargummi **ohne** metallischen Teile
(Falls lange Haare)
-  **Weisses** T-Shirt für Mädchen
-  Jungs dürfen unter dem Kimono (Judo-Jacke) nichts tragen




Vor dem Wettkampf

-  Füße Waschen
-  Sämtlichen Schmuck entfernen
(Haarnadel, Ohr-Stecker, Ringe, Arm- und Halsbänder, Uhren etc.)
-  Umziehen
-  Haare hochbinden (nur «Bürzi» erlaubt!)
-  Wiegen (bei externen Turnieren)
-  Aufwärmen



Nach dem Wettkampf

-  Die Siegerehrung findet immer im Judogi statt
(nicht zu früh umziehen, sonst darf man nicht auf das Podest)

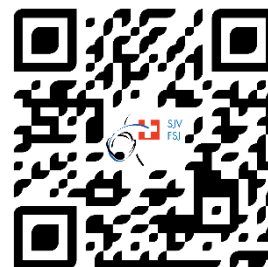
Judo - Wettkampf Ablauf

Ausgangslage:

Zwei Judoka der gleichen Kategorie stehen sich auf dem Mattenfeld gegenüber. Der Kampfrichter leitet und bewertet den Kampf, seine Entscheidungen müssen von allen Beteiligten respektiert werden.

Ein Judo-Wettkampf bedeutet stets ein sportlicher Wettstreit mit Werten wie Respekt, Mut, Freundschaft, Höflichkeit und vielen weiteren Attributen. Der Kampf zweier Judoka geschieht immer unter der Prämisse miteinander und nicht gegeneinander!

Über den QR-Code oder <https://bit.ly/judo-regeln> finden Sie ein Erklärvideo (en).



Ablauf:

Die Kämpfer/innen begrüßen sich traditionell auf das Zeichen des Kampfrichters - als Sinnbild der Fairness und des Respekts. Das Zeichen «Hajime» startet den Kampf, beide Judoka versuchen nun ihr Gegenüber mittels Wurftechniken auf den Rücken zu legen. Die Techniken werden je nach Grad vollkommener Ausführung unterschiedlich bewertet:

Ippon = Ganzer Punkt – perfekte Würfe (= Sieg)

Waza-Ari = Halber Punkt – nicht perfekte Würfe.

2 × Waza-Ari = Ippon (= Sieg)

Geht der Kampf am Boden weiter, versuchen die Kämpfer mittels Festhalter den Kampf zu gewinnen. Ab U18 sind Würge- und Hebeltechniken, die den Gegner zur Aufgabe zwingen, ebenfalls erlaubt (= Ippon = Sieg).

Beim Kampfrichterzeichen «Mate» wird der Kampf unterbrochen, die Judoka positionieren sich und warten wiederum auf das «Hajime».

Strafen

Für Passivität oder unerlaubte Aktionen kann der Kampfrichter den Judoka mit Shido (= Strafe) ahnden.

3 × Shido = Hansokumake = Sieg für den Gegner.

Unentschieden? → «Golden-Score» !

Endet das Duell nach der regulären Kampfzeit auf Wertungsebene unentschieden, so geht der Kampf im sogenannten «Golden-Score» weiter:

Der Sieg im «Golden Score» erfolgt nach der ersten technischen Wertung – also «Waza-Ari» oder «Ippon» – resp. nach Disqualifikation mit «Hansokumake».

Kampfende

Die Judoka grüssen sich nach Ablauf der Kampfzeit wieder ab (resp. nach vorzeitigem Entscheid oder «Golden Score»): Wiederum als Zeichen ihres Respekts, Freundschaft und Freude.