



Informatieboekje Je eerste wedstrijd



Informatieboekje Je eerste wedstrijden JV THAG en JUDO ALMELO

Als je voor de eerste keer naar een wedstrijd gaat hebben jij en je ouders veel vragen. Op verzoek proberen we op deze vragen hier antwoord te geven

Staat jouw vraag er niet bij? Of een andere goede tip voor hier?

mail ons dan jvthag@gmail.com of judoalmelo@gmail.com

Judo is een sport die afkomstig is uit Japan. De grondlegger van de judosport is de Japanner Jigoro Kano (1860-1932). Judo was voor deze pedagoog niet zomaar een sport. Hij beschouwde het als een opvoedkundige methode. Door judo leer je positief omgaan met agressie. Judo is bovendien beschaafd. Zonder je tegenstander te blesseren probeer je hem te overmeesteren. Judo is een sport waarbij je de krachten van de ander benut en hem of haar te "vloeren". Dat is ook de betekenis van "Ju", wanneer de tegenstander trekt moet je niet terugtrekken maar juist duwen. Judo kan door iedereen beoefend worden. Mensen die niet of moeilijk kunnen lopen, maar wel kunnen kruipen, kunnen ook heel goed de judosport beoefenen. In het staande judo zijn de regels nagenoeg gelijk aan het reguliere judo. In het grondwerk zijn er aangepaste regels voor mensen die niet kunnen lopen, zodat er ook punten in het grondwerk behaald kunnen worden. Met een worp wordt de tegenstander naar de grond gebracht of met behulp van een grondtechniek houdgreep, wordt hij onder controle gehouden. Hier zijn aparte wedstrijden voor.

De regels

Voor het publiek van een judowedstrijd is het vaak erg onduidelijk wat er eigenlijk allemaal gebeurt tijdens zo'n wedstrijd, daarom wordt hieronder even kort uitgelegd hoe een judowedstrijd in elkaar zit.

Het verloop van de wedstrijd:

Een judowedstrijd vindt altijd plaats tussen twee judokas waarvan er een een rode band heeft omgeknoopt of een blauw pak heeft aangetrokken, zodat de scheidsrechter en het publiek tussen de twee judokas onderscheid kan maken

De scheidsrechter:

Als een judoka een punt scoort of er iets anders belangrijks in de wedstrijd gebeurt, roept de scheidsrechter dat altijd over de mat. Deze uitroepen gaan altijd vergezeld van armgebaren zodat het voor iedereen duidelijk is wat de scheidsrechter bedoelt.



Hajimé (Begin)

Als de twee judokas op de mat staan begint de wedstrijd als de scheidsrechter daartoe het signaal (Hajimé) heeft gegeven. De beide judokas proberen dan door middel van een worp of een controletechniek op de grond punten te scoren.



De verschillende punten die gescoord kunnen worden zijn:

Ippon

Een ippon wordt gescoord als een judoka zijn tegenstander met een groot gedeelte van zijn rug met kracht en snelheid op de mat werpt. Ook is er sprake van een ippon als een judoka in een en dezelfde wedstrijd zijn tweede wazari scoort, zijn tegenstander 20 sec. lang in een houdgreep op de grond controleert of de tegenstander door af te kloppen de wedstrijd opgeeft.



Wazari

Er is sprake van een wazari als iemand wordt geworpen maar 1 van de criteria die voor een ippon vereist zijn ontbreekt. Ook wordt er wazari gescoord als de tegenstander tussen de 15-19 seconden in een houdgreep heeft gelegen.



Yuko

Een yuko wordt gescoord als bij een worp die niet zo goed gelukt is maar de tegenstander toch netjes op de grond ligt of bij 10-14 sec houdgreep tijd.



Matté (stop)

Soms acht de scheidsrechter het nodig om de wedstrijd even te onderbreken, doordat er bijvoorbeeld lange tijd niks gebeurt of doordat de judokas de wedstrijd buiten de wedstrijdmat willen voortzetten. Ook zal de scheidsrechter de wedstrijd onderbreken als, naar zijn inzicht, er iets gebeurt wat verboden is of de veiligheid van één van de judoka's in het geding is. De scheidsrechter roept dan 'Matté' en de klok wordt even stil gezet, de judoka's gaan weer terug naar hun plek en als de scheidsrechter weer 'Hajime' roept gaat de partij weer verder. Als de wedstrijd helemaal is afgelopen roept de scheidsrechter 'Soremade' de judoka's gaan dan naar hun plaats en de scheidsrechter wijst de winnaar aan.



Het scorebord:

De winnaar van een judowedstrijd is diegene die als eerste een ippon heeft gescoord of, als dat binnen de gestelde wedstrijdtijd nog niet is gebeurd, diegene die aan het einde van de wedstrijd de meeste punten heeft. Die punten zijn tijdens de wedstrijd af te lezen van het scorebord, dat er meestal ongeveer zo uitziet, een blauw en wit vlak en boven de afkortingen voor de scores, het aantal dat een judoka gescoord heeft.

Nu is het in judo zo dat een hogere waardering altijd meer waard is als een willekeurig aantal lagere

waarderingen. Omdat de hogere waarderingen steeds links van de lagere waarderingen staan kun je gewoon de getallen aflezen die boven de blauwe en witte kleur staan. De judoka met het blauwe judo pak aan heeft in het voorbeeld 10 en wit heeft 4. Dus Blauw staat met deze score op winst.

Twee keer wazari ios Ippon, Yuko's worden echter niet opgeteld, dus als je 10 yuko's heb en je tegenstander slechts 1 wazari wint hij toch.

1	0		0	4	
WA	YU	STR	WA	YU	STR

Waarheen en wanneer:

Via de mail en tijdens de trainingen krijg je uitnodigingen voor toernooien, op het wedstrijdbriefje staat voor welke judoka's het toernooi geschikt is. Als je twijfelt, vraag je leraar dan! De wedstrijdbriefjes staan in de regel ook allemaal op onze website, www.jvthag.nl of www.judoalmelo.nl Overleg met je ouders en je leraar of je er naar toe mag en geef je op via de mail: wedstrijdsecretariaat@jvthag.nl en maak het geld z.s.m. over. Dan pas ben je daadwerkelijk ingeschreven voor het toernooi. Let goed op de sluitingsdatum! Bij sommige toernooien krijg je alleen een uitnodiging en moet je op het toernooi betalen. Lees de uitnodiging dus goed. Een of twee weken voor het toernooi krijg je via je leraar of via de mail het deelnemerskaartje, daaraan zit een lijstje vastgeniet. Hierop staan de judoka's van de THAG en Judo Almelo, die allemaal naar het toernooi gaan. Zo kun je afspreken om samen te rijden. Op het deelnemerskaartje staan jouw gegevens genoteerd, o.a gewichtsklassen, leeftijdsklasse, en je club. Controleer deze gegevens goed, als het niet klopt moet je dit melden bij het wedstrijdsecretariaat.

Wat neem je mee?

Pak je tas al een dag van tevoren in.

- Judopak
- Trainingspak
- Je judoband
- Witte en rode wedstrijdbanden
- Judopaspoort met geldig betaalbewijs
- Meisjes met lang haar; een elastiekje zonder ijzer
- Meisjes een wit T-shirt
- Misschien een fototoestel
- Eten en drinken
- Deelnemerskaartje
- Slippers
- Een bidon voor water

Embleem verplicht

Als je wedstrijdjes gaat judoën ben je verplicht om een JV THAG of Judo Almelo embleem te dragen, dat goed bevestigd moet zitten. Zo kan de coach jou er altijd uithalen en je helpen bij de wedstrijden.

Trainingspak

Voor wedstrijdjudoka's en judoka's die regelmatig naar wedstrijden gaan is het verplicht om het club trainingspak te dragen. Op deze manier stralen we eenheid uit en het is een goede reclame voor de club en onze sponsor.

Hoe lang duurt zo'n toernooi?

Dat is een beetje afhankelijk van het soort toernooi. Meestal begint de eerste wedstrijd een half uur na de sluitingstijd van de weging. Het wachten kan soms best lang duren hoor. Soms werken ze met poulesysteem en judo je zeker meer dan 2 wedstrijden. Meestal werken ze met afvalsysteem. Dat betekent dat zolang je wint, je steeds verder komt. Verlies je 1 wedstrijd kom je in de afvalronde, verlies je er dan weer eentje, ben je klaar met judoën. Maar sommige toernooien hebben ook een poule-systeem, je judoot dan tegen alle judoka's in dezelfde poule, zijn er meerdere poules, dan gaan de beste twee van iedere poule verder tegen elkaar. Vraag dus goed aan de jury-tafel of je klaar bent. Heb je een prijs gewonnen, dan moet je wachten op de prijsuitreiking. Soms moet je daar wel een uur op wachten! Maar dan heb je wel een mooie beker of medaille!

Weging

Als je je hebt opgegeven voor een bepaald toernooi kies je voor een bepaald gewicht. Eenmaal op de wedstrijd aangekomen ga je met je judopaspoort en je weegkaart naar de weging. Zorg dat je van tevoren naar de wc bent geweest; dan weeg je vast minder! Het is de bedoeling dat je nu gewogen wordt, soms in je ondergoed, judopak of alleen de broek, jongens en meisjes apart. De mensen die achter de weegtafel zitten tekenen af of je goed weegt. Weeg je niet goed, wordt je doorgeschoven naar de volgende categorie. *(op hele grote belangrijke toernooien doen ze dat niet meer en kun je zonder te judoën naar huis!)*

Eten

Na de weging kun je het beste meteen ergens rustig gaan zitten om te eten; het liefst dan right, peperkoek, evergreen, krentenbol, eierkoek of een gewone boterham. Geen snoep of chocolade !! En drinken zonder prik.

Wat draag je tijdens een wedstrijd?

Als eerst zorg je voor een goed passend judopak. De leraar kan je hierover meer vertellen. Ben je een meisje? Dan draag je een wit T-shirt zonder opdruk, en als je lange haren hebt doe je deze in een staart met een elastiekje zonder ijzer. Ben je een jongen? Dan draag je geen T-shirt (ook geen hemd), dus gewoon een blote bast onder je judojas. Als je van de mat af bent draag je slippers of gympies.

Vorbereiding

Na het eten ga je met je maatjes een warming-up doen. Op de mat rustig rondjes lopen en wat worpen inzetten bij elkaar, kijk of je nog andere judoka's ziet van JV THAG of Judo Almelo, dan ga je samen de warming-up doen. Je hoort vanzelf wanneer je je moet melden bij de jurytafel. Bij deze tafel lever je jouw weegkaart in zodat zij weten dat jij er bent. Dan roepen ze je vanzelf op wanneer je aan de beurt bent en word je omgeroepen. Je moet dus altijd goed opletten wanneer er iets wordt omgeroepen, ze zien niet aan je neus dat jij het bent!

Start met je eerste wedstrijd

Je gaat samen met de anderen op de bank zitten en wacht je tot je wordt omgeroepen. Waarschuw de coach altijd even als je moet judoën, hij of zij komt je dan helpen. Hoor je jouw naam nu als eerst? Dan mag jij de rode band om. Je tegenstander moet nu de witte band dragen. Je gaat aan de rand van de mat staan. De scheidrechter geeft aan wanneer je verder de mat op moet tot het streepje en wanneer je moet groeten naar de tegenstander. Met hajime geeft hij aan dat de tijd start en dat de wedstrijd start. Met matte wordt de tijd stop gezet en als de scheidrechter zijn armen kruist moet jij je pak in orde brengen. Met sore made is de tijd afgelopen en kan je op het score bord zien wie er heeft gewonnen. Meestal gooien de schrijvers dan een zakje op de mat. Je gaat weer netjes op je streepje staan. De scheidrechter wijst nu de winnaar aan. Wie gewonnen heeft pakt het zakje op. Je buigt en geeft de tegenstander een hand. Je loopt achter je de mat af en bij de rode rand groet je nog eens. Als er

hoek scheidrechters zijn moet je achter ze door lopen. De winnaar geeft het zakje af aan de schrijverstafel en noemt zijn naam. Dit is heel belangrijk, want ook de jurytafel kan wel eens een foutje maken.

Scores bij judo

Beslissing scheidrechter	1 punt
Yuko	5 punten
Waza-ari	7 punten
Ippon	10 punten

De punten worden niet bij elkaar opgeteld. De hoogste score telt. Bij ippon is de wedstrijd afgelopen. 2 wazari's staan gelijk aan 1 ippon. Na een mooie worp, ook al denk je dat het wel eens ippon zou kunnen zijn, altijd verder gaan met een houdgreep. Want misschien vindt de scheidrechter het geen ippon....en intussen heb jij maar mooi alvast een houdgreep! Dus pas stoppen als je ippon of matte hoort! Kijk bij de wedstrijdregels voor uitgebreidere informatie hierover. Als je verloren hebt, tellen jouw eventuele scores niet meer, degene met de meeste scores wint en krijgt de punten!

Houdgreep

Wat is een houdgreep? Wist je dat er wel ontelbaar veel houdgrepen bestaan?



Als je de ander stevig vasthoudt en met z'n rug of een stuk van z'n rug op de mat duwt heb je een houdgreep gemaakt.

Oh ja, je mag niet tussen de benen van de ander zitten en de houdgreep is verbroken als de ander met zijn benen jouw benen "vastpakt".

Als je een houdgreep vast hebt roept de scheidsrechter: "osae-komi" en als de houdgreep verbroken is roept de scheidsrechter: "toketa".

Als je een houdgreep hebt moet je deze voor 25 seconden vasthouden, dan heb je gewonnen!! Als je al een wazari hebt gescoord mag je 5 seconden korter vasthouden. Je laat pas los als de scheidsrechter ippon roept



Wedstrijdduur

De wedstrijd duurt meestal 2 minuten. Dit ligt eraan hoe oud je bent. En er is altijd een scheidrechter aanwezig op de mat, maar bij zwaardere, grotere toernooien of teamwedstrijden ook wel drie scheidrechters. De hoek scheidrechters zitten op een stoel.

Spanning

Je eerste wedstrijd is natuurlijk erg spannend, je ouders zitten op de tribune en er is een coach in de zaal. Wij als coach zullen jou en je ouders helemaal begeleiden, wij zijn er voor jullie allemaal!! Maar het belangrijkste is natuurlijk dat je er plezier in hebt.

Je eerste wedstrijdjes zijn er ook om te leren hoe het allemaal hoort.

Dus als er iets fout gaat is dat helemaal niet erg. De scheidsrechter is er om je te helpen als je iets niet begrijpt.

En bedenkt: "Meedoen met een wedstrijd is veel belangrijker dan winnen." Succes!

Het hangt van het aantal deelnemers af hoeveel wedstrijden je moet en ook of je dan een prijs wint.

Na de wedstrijd

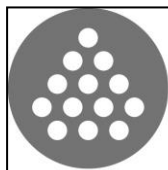
Als de wedstrijd is afgelopen kan je je gaan omkleeden maar let heel goed op je spullen. Verder is het leuk als je een verslagje schrijft over je wedstrijd en deze even mailt naar jvthag@gmail.com of het even aan je trainer afgeeft, voor op de website en in de Mattenkloppertjes.

Prijsuitreiking

Als je een prijs hebt gewonnen, wacht je op de prijsuitreiking (soms duurt dit best lang). Je gewichtsklasse, leeftijdsklasse en de andere prijswinnaars in jouw categorie worden omgeroepen en jij mag plaatsnemen op het podium. Dit doe je altijd in judopak of in trainingspak van je club.

Vragen

Eventuele vragen kan je altijd stellen, aan je leraar of coach.



enrichment technology