

Judo Wettkampf-Grundregeln

Wettkampffläche und Kämpfer

Judo-Wettkämpfe

... finden auf einer mit Tatami ausgelegten Fläche statt. Tatami ist der japanischer Begriff für Matte; früher aus gepresstem Stroh in einer Segeltuch-Hülle, heute aus Schaumstoff in einer Kunststoff-Hülle.

Die Kampffläche

... ist in der Regel 10 x 10 Meter groß und ist von einem andersfarbigen drei Meter breiten Schutzrand umgeben, der ebenfalls aus Tatamis besteht.

Bis zum Jahr 2006 wurde die Kampffläche durch einen ein Meter breiten roten Rand (Warnfläche) begrenzt. Alle anderen Matten (Kampf- und Schutzflächen) hatten die gleiche (grün-gelbe) Farbe.

Ein Wettkampf

... dauert bei Erwachsenen effektiv fünf Minuten; im Jugendbereich gibt es kürzere Kampfzeiten. Wird der Kampf unterbrochen, wird auch die Uhr angehalten. Während des Kampfes darf nicht gesprochen werden. Während des Kampfes dürfen die Kämpfer die Wettkampffläche (ohne Kampfeinwirkung) nicht verlassen.

Die Kämpfer

... tragen einen Judogi passender Größe (Frauen darunter ein weißes Shirt) und einen ihrem Grad entsprechenden Gürtel. Zur Unterscheidung trägt einer einen weißen und der andere einen blauen Judogi. Bei regionalen Turnieren wird oft auf den blauen Judogi (ein Wunsch der Fernseh-Journalisten) verzichtet; hier tragen die Kämpfer weiße Judogi und zur Unterscheidung einen zusätzlichen weißen bzw. roten Gürtel.

Kampfrichter

Ein Kampfrichter und zwei Außenrichter

... sorgen für einen gerechten Kampf. Der Kampfrichter hält sich innerhalb der Kampffläche auf und bewertet die Handlungen während des Kampfes. Die Außenrichter sitzen auf Stühlen außerhalb der Kampffläche.

Sollte der Kampfrichter ihrer Beobachtung nach etwas übersehen haben oder nicht habe sehen können, ist es ihre Aufgabe, ihm dies mitzuteilen. In der Regel geschieht das per Handzeichen; der Kampf kann aber auch unterbrochen werden, damit sich der Kampfrichter und die Mattenrichter beraten können. Gegebenenfalls wird danach eine Wertung zurückgenommen bzw. geändert.

Kampfrichter-Kommandos

... werden immer in Japanisch gegeben. Die häufigsten Mattenkommandos sind:

- **Hajime** "kämpft", Kampfbeginn
- **Matte** "wartet!" Kampfunterbrechung, nach der die Kämpfer in Standardposition zurückkehren und den Kampf von dort wieder aufnehmen.
- **Osae-komi** "Griff gilt" Beginn einer Festhalte-Aktion
- **Toketa** "gelöst" Ende eine Festhalte-Aktion
- **Sono-mama** "so bleiben", Kampfunterbrechung, bei der die Kämpfer ihre Position beibehalten müssen, bis der Kampfrichter ruft:
- **Yoshi** "weitermachen"
- **Sore-made!** "Das ist alles!" Kampfende.

Wertungen

... werden vom Kampfrichter sofort nach einer erfolgreichen Aktion ausgerufen und sind nach Wertigkeit gestaffelt:

Ippon ("Punkt")

... erhält ein Kämpfer, der seinen Gegner aus dem Stand wirft und dabei folgende Kriterien einhält: Er wirft ihn mit Kontrolle, Kraft und Schnelligkeit auf den größten Teil seines Rückens. Ein Ippon wird auch gegeben, wenn der Gegner 25 Sekunden in einer Festhalte-technik gehalten wird. Nach einer Ippon-Wertung ist der Kampf entschieden und wird vorzeitig beendet!

Waza-ari (halber Punkt)

... erhält der Kämpfer, wenn sein Wurf zwei der oben genannten Kriterien nicht erfüllt. Am Boden reichen 20 Sekunden Festhaltetechnik für einen Waza-ari. Nach zwei Waza-ari-Wertungen wird der Kampf ebenfalls vorzeitig beendet!

Yuko (Wertung)

... erhält der Kämpfer, wenn sein Wurf eine der genannten Kriterien nicht erfüllt. Am Boden reichen 15 Sekunden Festhaltetechnik für einen Yuko.

Koka (Vorteil)

... wurde 2009 abgeschafft. Frühere Definition: Der Gegner wird mit Schwung und Kraft unter Kontrolle auf Gesäß oder Oberschenkel geworfen oder mindestens 10, aber weniger als 15 Sekunden in einer Festhaltetechnik gehalten.

Wird während der Ausführung einer Technik die Kampffläche überschritten, wird sie nur gewertet, wenn sie innerhalb der Kampffläche begonnen wurde.

Strafen

... werden z.B. für folgende Handlungen ausgesprochen:

- Passivität
- übermäßige Defensive
- Kampffläche verlassen
- gegen die Wirbelsäule arbeiten
- in Hosenbein oder Ärmel fassen
- Hebeltechniken woanders als am Ellenbogengelenk ansetzen
- Scheinangriffe

Eine Strafe (**Shido**) wird dem Gegner als Wertung gutgeschrieben. Ausnahme: Schwere Verstöße werden sofort mit **Hansoku-make** (Disqualifikation) bestraft. Der 1. Shido bleibt allerdings ohne Folgen.

Die einzelnen Strafen entsprechen folgenden Wertungen:

- | | | |
|------------------------------------|---|---------------------|
| 1. Shido | = | ohne Wertung (Koka) |
| 2. Shido (früher Chui) | = | Yuko |
| 3. Shido (früher Keikoku) | = | Waza-ari |
| 4. Shido (entspricht Hansoku-make) | = | Ippon |

Entscheidung über Sieg und Niederlage

Ein Wettkampf ist sofort beendet, wenn einer der beiden Kämpfer

- für eine Technik die Wertung "Ippon" erhält
- ein Haltegriff 25 Sekunden hält
- die Strafe "Hansoku-make" (Disqualifikation) erhält
- zwei Waza-ari erringt ("Waza-ari awa sete Ippon")

Kommt es zu keinem vorzeitigen Sieg, so gewinnt der Kämpfer mit der höheren Wertung (Ein Waza-ari ist also immer "besser" als beliebige viele Yuko).

Bei Punktgleichstand in Mannschaftswettbewerben gibt es ein Unentschieden; bei Einzel-Turnieren folgt eine Verlängerung bis zur ersten Wertung (**Golden Score**) und bei Ablauf ohne Wertung ein "**Hantei**" (Mehrheitsentscheid der drei Richter).