

Wat is Judo?

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.

Iedereen mag meedoen



Hajimé



Scheidsrechters gebaren





Het scorebord:

De winnaar van een judowedstrijd is diegene die als eerste een ippon heeft gescoord of, als dat binnen de gestelde wedstrijdijd 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 bovenstaand 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



Houdgreep dus



Geen houdgreep



UITLEG WEDSTRIJDEN

yuko's heb en je tegenstander slechts 1 wazari wint hij toch.

Typisch een Japanse denkwijze, traditie is belangrijker dan een logische redenering.

Yuko en Wazari zijn tegenwoordig de enige punten een scheidsrechter geeft de koka is afgeschaft.

1	0			0	4	
WA	YU	STR		WA	YU	STR

Voor meer informatie kun je bij de downloads kijken naar informatie over wedstrijden of natuurlijk je eigen leraar of de contactpersoon van je locatie vragen.