



Delta på judokonkurranse?

En guide til nye utøvere og foreldre



Mai 2018



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
Innledning	2
Motivasjon - hvorfor delta på konkurranser	2
Respekt	2
Forberedelser til konkurranse	3
På kampdagen	4
Kamparena	4
Dommer	4
Hvem konkurrerer mot hvem?	5
Når og hvor skal kampene være?	5
Kampbelte	5
Selve kampen	6
Respekt i kamp	6
Kampforløp	7
Poengsystem	8
Poengtavle	8
Poeng og dommertegn	9
Andre vanlige tegn	9
Shido	10



Innledning

Dette er et skriv for deg som er ny i judoen og kanskje ikke gått konkurranser før (og foreldrene dine). Her vil dere finne konkrete tips til forberedelser og hva man skal gjøre før og under konkurransene, inkludert selve kampene.

For Ippon-utøvere er Juba-Pool som regel første møte med konkurranser og deler av skrevet er rettet direkte mot avviklingen av disse stevnene.

Motivasjon - hvorfor delta på konkurranser

Målet er at enda flere fra Ippon skal finne glede og oppleve mestring gjennom å utøve judo i konkurranser. Gjennom kamp får du som utøver en bedre forståelse av teknikkene vi øver på treningen. Dessuten er det sosialt og gøy! Du blir bedre kjent med de du trener med og får nye venner fra andre klubber.

Husk også at judokonkurranse er en **treningsarena**. Vi fokuserer på å øve på det vi har lært på trening, og ikke på tap eller seier.

Respekt

Judo kommer fra Japan. Respekt står meget sterkt i den japanske kulturen, og også svært sentralt i judo. I judo bukker vi mye. Dette for å vise respekt. Respekt er veldig viktig i konkurranser og kamp.





Forberedelser til konkurranse

Dette må du ha med deg:



Judodrakt



Judopass

Dette bør du ha med deg:

- Varm genser (Ippon hettegenser e.l.),
- Sokker
- Innesko (ikke nødvendig på Juba-Pool)
- Drikkeflaske
- Matpakke

**NB: Påmeldt, men ikke anledning til å stille?
Da må du si ifra til lagleder eller stevneansvarlig.**



På kampdagen

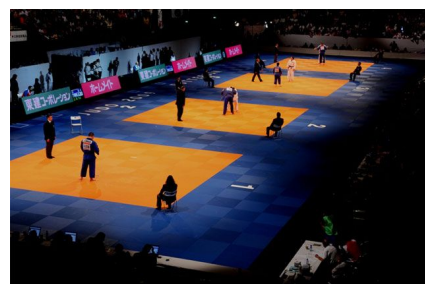
Husk å møte opp i god tid. Ippon stiller med lagleder(e) på alle stevner med Ippon-utøvere. Hvis lagleder ønsker samling før stevnestart gis det beskjed i forkant, ellers gi beskjed til lagleder når du kommer.

På Juba-Pool er stevnet inndelt i klasser som avhenger av alder og beltegrad. Før hver klasse er det felles oppvarming. Alle Ippon-utøvere i hver gruppe skal møte opp før oppvarmingen og melde seg til lagleder.

Kamparena

Hver kamp foregår på et firkantet område (gult på Juba-Pool) på judomatten. Dette kalles kamparena (tatami).

Vi prøver å holde oss innenfor kamparena. For barn så er det ikke så farlig om det tråkkes utenfor. Da blir kampen stoppet. Utøver går tilbake til sine plasser. Deretter startes kampen igjen.

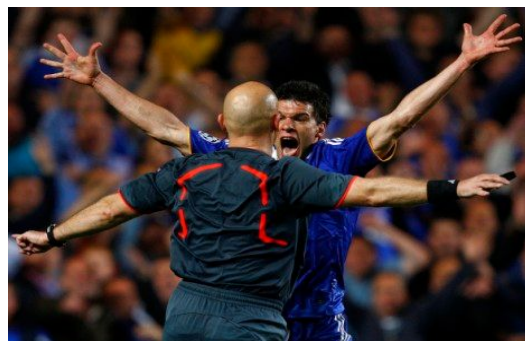


Dommer

Kampene ledes av en dommer. I tillegg til dommeren få hjelp fra sekretariatet som styrer tavler tilhørende matten. Ting går fort i Judo, så det kan oppstå uklare situasjoner. Det som er viktig er:

Dommerens avgjørelser skal respekteres - uansett.

Det vil si: ikke slik →





Hvem konkurrerer mot hvem?

På Juba-Pool og andre barnestevner (opp til U15, hvor du er med til og med det kalenderåret du fyller 14) deles utøverne inn i grupper med ca. samme vekt. Barna deles også inn etter alder slik at en utøver på 8 år vil ikke møte en utøver på 12 selv om de har samme vekt. På Juba-Pool deles barna også inn etter beltegrad slik at en nybegynner med gult belte vil ikke møte en viderekommende med grønt belte selv om vekten er lik. Innenfor hver gruppe arrangeres kampene som en serie hvor alle møter alle. Som regel blir gruppene på 4-6 barn og hver utøver vil få 3-5 kamper på hver Juba-Pool.

Det året barnet fyller 13 år kommer man inn i ungdomsklassene, hvor den første aldersgruppen er U15. Her er det faste vektklasser og offisiell innveining før inndeling i klasser. Avvikling av stevner for U15 og oppover omtales ikke nærmere her.

Fra 2018 har også JubaPool med U15 aldersgruppen. Men det er kun åpent for "nybegynnere". Det vil si de med gult og oransje belte. Det kjøres samme system og regler som for de andre barnegruppene. Gruppering etter alder og vekt. Ikke definerte vektklasser.

Når og hvor skal kampene være?

På Juba-Pool og andre konkurranser er det to eller flere kamparenaer (tatami) hvor kampene skjer. Hver tatami er nummerert 1, 2, osv. Gruppeinndeling henges som regel opp på oppslagstavle og i tillegg er det en eller flere dataskjermer som viser kampene som går og skal gå på hver tatami. For hver kamp er det også angitt hvem som er hvit eller rød (se neste avsnitt).

Det er viktig at du eller foreldrene dine følger med på tavlene/skjermene eller hører på speaker slik at du ikke går glipp av kampen!

Kampbelte

I kamper på barnestevner bruker alle hvit drakt og utøverne bruker hvitt eller rødt kampbelte slik at dommerne enklere skal se forskjell. Disse finner man (som regel) i nærheten av poengtavlen ved hver tatami.



Når man blir voksen (U18) bruker man hvit eller blå drakt.



Selve kampen

Respekt i kamp

Hver kamp følger faste ritualer for å vise respekt for dommer og motstander:

- Vi bukker inn og ut av matten
- Vi bukker inn og ut av kamparenaen (tatami)
- Vi bukker mot partner / motstander **før** vi starter en kamp
- Vi bukker mot partner / motstander **etter** vi er ferdig med en kamp
- Vi takker til slutt for kampen

Vi skal vise hverandre respekt, uansett utfall. Vi skal være gode tapere og gode vinnere.

Det samme gjelder foreldrene!

Vi er her for å lære - glem ikke det.





Kampforløp

Etter å ha bukket inn i tatami (kamparena) inntar utøverne startposisjonene (stående). Disse er merket eller vist av dommer. Når kampen skal starte sier dommeren “hajime” (= **start**). Utøverne vil da ta tak i hverandre og prøve å kaste hverandre, eller få motstander ned på bakken for å få festet et holdegrep. Utøverne kan havne på bakken uten at det har vært et godkjent (poenggivende) kast i forkant.

Dersom utøverne har havnet på bakken, enten etter et kast som ikke gir seier direkte eller på annet vis, er det bakkekamp. Under bakkekamp prøver utøverne å få festet et godkjent holdegrep. Hvis det ikke er noen utvikling, dvs. at noen får festet holdegrep (det er opp til dommer å avgjøre hvor lang tid han/hun vil vente), vil dommeren avbryte ved å si “mate” (= **stopp**). Da skal utøverne reise seg og innta sine startposisjoner. Dommeren vil starte kampen igjen ved å si “hajime”.

Kampene avsluttes på en av følgende måter:

1. En utøver får en Ippon. Dette skjer ved et “perfekt kast” eller holdegrep “lenge nok”
2. Tiden går ut. For barn under 13 år er kamptiden på (maksimalt) 2 minutter. Da vinner den som har høyest poengsum. Når kampen er over sier dommeren “soremade” (= **slutt**)

Se kapittel “Poengsystem” for forklaring på poengberegning, poengsum og mere informasjon om hva som gir Ippon.



Kast



Holdegrep



Poengsystem

I judo tildeles poenger i to kategorier (nytt fra 01.01.2017): Ippon og Waza-ari, hvor Ippon er høyest og Waza-ari er lavest. Dersom en utøver oppnår Ippon er kampen vunnet og ferdig (direkte seier).

Ippon kan oppnås på 3 måter

- 1) Som kast, utført med fart og kontroll, der motstander lander rett på ryggen
- 2) Ved holdegrep, hvis en makter å holde sin motstander i et godkjent holdegrep i 20 sekunder.
- 3) 2 x Waza-ari gir Ippon.

Waza-ari kan oppnås ved kast, men kvaliteten er da litt dårligere enn Ippon, eller ved å holde motstander i godkjent holdegrep i 10-19 sekunder (20 sek = Ippon).

Poengtavle

Under kamp vises poengene til utøverne på poengtavlen. Denne ser slik ut:



Hvitt kampbelte		Rødt kampbelte	
Ippon	Waza-ari	Ippon	Waza-ari
1	0	0	1

Poenger kan leses som et vanlig tall. I poengtavlen over har hvitt 10 poeng og rødt 01 poeng. Derfor vinner hvit i eksempelet over.

Dersom ingen av utøverne oppnår Ippon innen tiden går ut vinner den som har høyest poengsum. Er det likt på JubaPool, så dømmes kampen uavgjort (Hiki-wake).




Poeng og dommertegn


	Ippon: (10 poeng) Ved å løfte den ene armen strakt over hodet, med håndflaten frem	Ippon oppnås ved: <ul style="list-style-type: none">• Utøver kastes rett på rygg med kontroll, kraft og hurtighet.• Utøver holder sin motstander i godkjent holdegrep i 20 sekunder• Motstander gir opp (slår i matten eller uvøver med fot eller hånd)
	Waza-ari: (7 poeng) Ved å løfte den ene armen, med håndflaten ned, rett ut fra kroppen i skulderhøyde.	Waza-ari oppnås ved: <ul style="list-style-type: none">• Tilnærmet lik Ippon, men det mangler noen av momentene. Lander gjerne litt mer på siden.• Holdegrep i 10-19.sek

Andre vanlige tegn

I løpet av en kamp vil dommeren gi tegn når en utøver får festet et godkjent holdegrep.


	Osae-komi (godkjent holdegrep) Ved å strekke den ene armen ut fra kroppen og ned mot utøverne, og bøye seg mot dem.	Poeng ved osae-komi: 10-19 sek: Waza-ari 20 sek: Ippon
--	--	---

Dersom motstanderen klarer å komme ut av holdegrepet vil dommeren gi et annet tegn.


	Toketa (brutt holdegrep) Ved å løfte den ene armen fremover og svinge den frem og tilbake raskt 2-3 ganger.	Holdegrepet er ikke lenger gyldig. Har utøver nådd grense for skåring vil dommer markere for dette.
---	--	---



Noen ganger gjør dommeren feil. Dette vises ved tegn for annullering.


	Annulering (av feilaktig bedømmelse)	Dommer kan bli korrigeret av de andre dommerne, eller en overdommer som følger med på video og kan se situasjoner om igjen. Korrigering skjer ved annullering etterfulgt av korrekt avgjørelse.
---	--	---

Når kampen er over vil dommeren vise hvem som har vunnet eller vise tegnet for at kampen endte uavgjort.

	Hiki-wake (uavgjort) Ved å løfte den ene hånden høyt over hodet og føre den ned rett frem, med tommelen opp, og holde den stille et øyeblikk.	I barnekonkurranser (under 13 år) vil kamper som ende uavgjort dømmes "Hiki-Wake". Kampen er så ferdig. For eldre utøvere vil kamp fortsette inntil det foreligger en vinner.
---	--	--

Shido

På Juba-Pool og de fleste andre barnestevner i Norge brukes ikke straff (shido). På Østlandscup og noen andre stevner brukes shido i U15 klassene. Dette vises med å peke på utøveren med pekefingeren.

	Tildeling av straff Ved å peke mot den utøveren som får tildelt straffen. Bruk den armen som er nærmest utøveren.	Straff deles normalt ikke ut til utøver under 13 år. For eldre utøvere er det gjerne straff for pasivitet, falske angrep, ulovlige grep/teknikker m.m.
---	---	---

Kommet helt til bunn?

Gratulerer, da er du klar for judokonkurranse!