



# IPPON JUDOKLUBB

## Konkurransen



*Hva er det og hvordan fungerer det?*

*Ippon Judoklubb*  
[post@ippon.no](mailto:post@ippon.no)

*April 2015*



## Innledning

Dette er et skriv for deg som er ny i judoen og kanskje ikke gått konkurranser før. Her vil dere finne konkrete og nyttige tips til forberedelser og gjennomføring på selve konkurransedagen. Husk at judokonkurranse er en treningsarena. Vi fokuserer ikke på tap eller seier, men prøver å øve på det vi har lært på treningen.

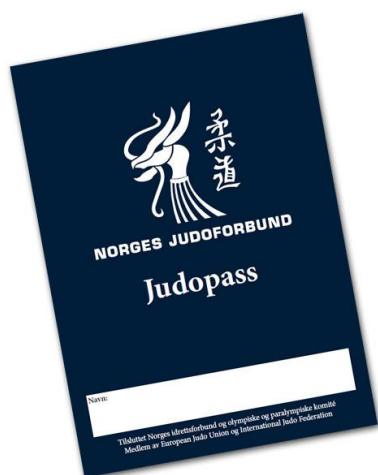
Dette skrevet passer for både utøver og foreldre !

## 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 (hvis annet enn Jubapool), drikkeflaske og litt mat.

Husk å møte opp i god tid. Påmeldt, men ikke anledning til å stille?  
Da må du si ifra til lagleder eller stevneansvarlig.





# På kampdagen

## Kamparena

Judokonkurransen foregår på et firkantet område (egen farge) på judomatten. Dette kalles kamparena.

Vi prøver å holde oss innenfor kamparena under kampen. Men for barn, så er det ikke så farlig om det trækkes utenfor. Da blir trolig kampen stoppet. Utøver går tilbake til sine plasser. Deretter startes kampen igjen.



## Dommer

Kampene ledes av en eller flere dommere. **Disse skal respekteres, uansett.**

**Det vil si: ikke slik →**

Dommerne bruker japanske ord og uttrykk under kampen. Dette kan være ganske forvirrende, men gjort enkelt er det kun tre ting utøver skal reagere på:



**Hajime**

Start

**Mate**

Stopp og gå tilbake til plassen. Kampen er ikke ferdig.

**Soremade**

Kampen er ferdig. Gå tilbake til plassen.

## Hvem konkurrerer mot hvem?

Frem til utøver er 13 år, så samles utøverne i grupper på 3-6 deltagere med ca samme vekt. Alle går mot alle i gruppen. På den måten blir det mange kamper, uansett utfall.

Fra 13 år og oppover blir utøver meldt på i en vektklasse. Da er det innveiing før kampstart. Hvem som møter hvem avgjøres via trekning.



## Kampbelte

Judo benytter kampbelter for å skille utøverne fra hverandre. Den som blir ropt opp først, skal ha hvitt kampbelte. Den andre skal ha rødt kampbelte. Utøver stiller kun i kampbelte (ta av eget).



## Selve kampen

Utøverne starter stående, der de prøver å kaste hverandre. Kampen fortsetter på bakken, der det er om å gjøre å få motstanderen i et godkjent holdegrep. Skjer det ingen utvikling i bakkekampen, vil dommeren avbryte og kalle utøverne opp igjen.

Kaster en av utøverne et «perfekt» kast, eller holder motstander i holdegrep i 20 sekunder, er kampen ferdig (en slags «knock out»). Ellers er kampens varighet for de under 13 år på 2 minutter. Den som har fått flest poeng vinner kampen.

Se ellers kapittel: Poengsystem og dommertegn.





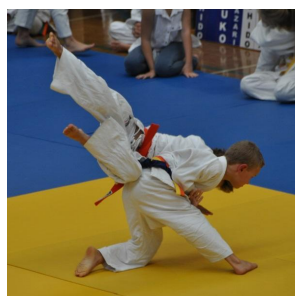
## Respekt

Judo kommer fra Japan. Respekt står meget sterkt i den japanske kulturen, noe som er videreført i judoen. I judoen bukker vi mye. Dette for å vise respekt.

- Vi bukker inn og ut av matten
- Vi bukker inn og ut av konkurransearenaen
- 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 (se bilde 1)

Alt dette for å vise respekt, uansett utfall.

Vi skal være gode vinnere, og gode tapere. Det samme gjelder foreldrene!







## Poengsystem og dommertegn

Det er to måter å vinne en kamp på:

1. Ippon (knock out): Utøver kaster et perfekt kast eller holder motstander i godkjent holdegrep i 20 sekunder.
2. Oppnår flest poeng gjennom kampen

### Poengtavle




Hvitt kampbelte			Rødt kampbelte		
Ippon	Waza-ari	Yuko	Ippon	Waza-ari	Yoko
0	1	2	0	1	0

**Utøver med høyest poengsum vinner (leses som vanlig tall).**







I mitt eksempel har utøver med hvitt kampbelte flest poeng (012 vs 010).

Hver kategori (Ippon, Waza-ari og Yuko) har opprinnelig en egen verdi (se nedenfor). Men for å gjøre det enklere å forstå uten dyptgående judokunnskap, er poengtavlen satt opp slik at en enkelt kan forstå hvem som leder/vinner.

### Dommertegn og poeng

	<b>Ippon: (10 poeng)</b> Ved å løfte den ene armen strakt over hodet, med håndflaten frem	<b>Ippon oppnås ved:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utøver kastes rett på rygg med kontroll, kraft og hurtighet.</li><li>• Utøver holder sin motstander i godkjent holdegrep i 20 sekunder</li><li>• Motstander gir opp (slår i matten eller på partner med fot eller hånd)</li></ul>
	<b>Waza-ari: (7 poeng)</b> Ved å løfte den ene armen, med håndflaten ned, rett ut fra kroppen i skulderhøyde.	<b>Waza-ari oppnås ved:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tilnærmet lik Ippon, men det mangler noen av momentene. Lander gjerne litt mer på siden.</li><li>• Holdegrep i 15-19.sek</li></ul>
	<b>Yuko: (5 poeng)</b> Ved å løfte den ene armen, med håndflaten ned, rett ut fra kroppen i 45 graders vinkel.	<b>Yoko oppnås ved:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utøver lander på siden, men det er ikke god kontroll, kraft eller hurtighet.</li><li>• Holdegrep i 10-14.sek</li></ul>

## Andre mer eller mindre vanlige tegn

	<p><b>Osae-komi</b> (godkjent holdegrep)</p> <p>Ved å strekke den ene armen ut fra kroppen og ned mot utøverne, og bøye seg mot dem.</p>	<p><b>Poeng ved osae-komi:</b> 10-14 sek: Yoko 15-19 sek: Waza-ari 20 sek: Ippon</p>
	<p><b>Toketa</b> (brutt holdegrep)</p> <p>Ved å løfte den ene armen fremover og svinge den frem og tilbake raskt 2-3 ganger.</p>	<p>Holdegrep er ikke lenger gyldig. Har utøver nådd grense for skåring vil dommer markere for dette.</p>
	<p><b>Annulering</b> (av feilaktig bedømmelse)</p>	<p>Dommer kan bli korrigert 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.</p>
	<p><b>Hiki-wake</b> (uavgjort)</p> <p>Ved å løfte den ene hånden høyt over hodet og føre den ned rett frem, med tommelen opp, og holde den stille et øyeblikk.</p>	<p>I barnekonkurranser (under 13 år) vil kamper som ende uavgjort dømmes "Hiki-Wake". Kampen er så ferdig.</p> <p>For eldre utøvere vil kamp fortsette inntil det foreligger en vinner.</p>
	<p><b>Tildeling av straff</b></p> <p>Ved å peke mot den utøveren som får tildelt straffen. Bruk den armen som er nærmest utøveren.</p>	<p>Straff deles normalt ikke ut til utøver under 13 år.</p> <p>For eldre utøvere er det gjerne straff for pasivitet, falske angrep, ulovlige grep/teknikker m.m.</p>
	<p><b>Rett opp drakten</b></p> <p>Vender seg mot utøver og krysser armer over beltespenne.</p>	<p>Hvis draktene blir for uryddig i løpet av kampen, gir dommer tegn om å rette på drakten.</p> <p>Vi prøver da å korrigere drakt på raskest mulig måte (haler ikke ut tiden).</p>

Kommet helt til bunn?

**Gratulerer - da er du klar for judokonkurransen !!**