



## Wat is wedstrijdjudo

### Wedstrijdjudo voor iedereen

De judowedstrijd of shiai genoemd, worden wel eens als de leukste onderdelen van judo beschreven. Vele kinderen geven aan dat het leukste in de les toch de randori is. Om hier gehoor aan te geven creëert JINDO haar eigen wedstrijdgroep. Een speciale groep onder begeleiding van judo-leraren en fysiotherapeuten.

### Het doel van de Wedstrijdjudo les

Naast het trainen van de algemene vaardigheden, conditie en kracht ga je dieper in op het wedstrijdjudo. Trainen op een sterkere pakking en perfectioneren van jouw favoriete judo worpen zijn hier onderdelen van. Ook zal er veel randori (vrije gevecht) worden gedraaid om de judowedstrijd eigen te maken. Je traint keihard om beter te worden en te streven naar die vele prijzen die gewonnen kunnen worden.

### Selecte groep

Ondanks dat de wedstrijdgroep voor iedereen toegankelijk is zal maar een selecte groep blijven hangen. Je moet namelijk aan bepaalde voorwaarden voldoen. Deze voorwaarden heb je of zal je moeten gaan ontwikkelen. De judomeesters zijn er ook op gericht om jou hier zo goed mogelijk in te begeleiden. De belangrijkste eigenschappen zijn als volgt:

1. Je moet heel graag willen;
2. Je moet zelfstandig zijn (dat betekent dat je zelf dingen kunt regelen);
3. Je moet hard kunnen werken en kunnen doorzetten;
4. Je moet tegen een stootje kunnen;
5. Je moet je kunnen beheersen op de mat en buiten de mat (als een nette judoka gedragen).

### Wat moet je doen om een wedstrijdjudoka te worden?

Zie jij dit zitten en wil je graag bij deze mooie groep? Houd je dan aan de volgende richtlijnen:

1. Zorg dat je minimaal twee keer in de week komt judoën;
2. Tijdens de les ben je op je best. Je let goed op en werkt hard;
3. Vertel de judomeester of -juf dat je graag bij de wedstrijdgroep wil;
4. Zorg dat je meedoet aan de clubkampioenschappen;
5. Train mee met de open randori trainingen.

### Kledingpakketten

JINDO heeft voor haar wedstrijdleden een volledig gepersonaliseerd wedstrijdpakket samengesteld. Dit pakket bestaat uit een aantal basismaterialen die verplicht zijn en een aantal optionele materialen waarmee jij jouw collectie compleet kan maken. Om de kosten zo laag mogelijk te houden heeft JINDO een sponsorteam samengesteld. Een groep fantastische mensen die de judo toegankelijk willen houden voor iedereen. Mocht jij ook interesse hebben om deze mensen te helpen neem dan snel contact op met [info@jindodoetinchem.nl](mailto:info@jindodoetinchem.nl).

### Wat heb je nodig als wedstrijdjudoka?

- JINDO-wedstrijdpak
- JINDO rode en witte wedstrijdband
- Judopaspoort van de JBN (je moet lid zijn van de Judo Bond Nederland)
- JINDO-trainingspak
- JINDO-sporttas
- JINDO-verzorging set (nagelsetje, 2 rollen tape, voorverpakte pleisters en ontsmettingsmiddel)
- Slippers

### Waar moet je aan denken tijdens de judoles/wedstrijd?

Je judopak moet net als jezelf schoon en verzorgd zijn. Daarnaast moet je nog met het volgende rekening houden:

- Geen sieraden
- Geen haarspeld(en)
- Bij lang haar een elastiek, zonder ijzeren ringetjes (ingevlochten)
- Korte (teen)nagels
- Meisjes moeten een wit T-shirt onder het judopak aan met een ronde hals

### Je agenda bestaat uit

Elke wedstrijdjudoka wordt uitvoerig besproken binnen het team van professionals. Zij gaan kijken voor welke toernooitjes, stages en trainingen jij geschikt bent. Hoe dichterbij het niveau ligt van de judoka, hoe beter dit voor de ontwikkeling is. Deze agenda kan iedereen ter alle tijden inzien en wordt eens per kwartaal bijgewerkt.

### De professionals

JINDO kiest haar mensen zorgvuldig uit. De krachten van deze gemotiveerde professionals zorgen voor de optimale omgeving om een wedstrijdjudoka te laten groeien. Visies zijn op elkaar afgestemd en taken verdeeld. Wees zuinig op deze kanjers. Het zijn namelijk ook fantastische vrijwilligers!



## Wat is wedstrijdjudo

### De judowedstrijden Shiai

Er worden in judowedstrijden een blauw judopak en een wit judopak gebruikt. Dit was een idee van de Nederlandse judoka Anton Geesink. Op deze manier kan de scheidsrechter beter zien welk lichaamsdeel tot welke judoka behoort. Daarnaast is het ook op televisie en video veel duidelijker te zien. Tijdens een kleine judowedstrijd, maar ook tijdens wedstrijden in Japan, worden een witte band en een rode band gebruikt.

Wereldwijd wordt judo door jong en oud beoefend. Ook is judo onderdeel van het Olympisch programma. Over het algemeen nemen de meeste judoka's geen deel aan officiële judowedstrijden. Zij nemen alleen deel aan onderlinge wedstrijdjes tijdens hun trainingen. Ook A-Judoka's (met een handicap) hebben eigen judowedstrijden.

### Het speelveld

De mat waarop judo wordt beoefend, heeft de naam tatami. Deze mat geeft mee, dus zelfs als je er hard op wordt geworpen, loop je normaal gesproken geen blessure of letsel op. De val breken, van jezelf en van je tegenstander, is een ontzettend belangrijke techniek binnen de sport.

Het speelveld van judo is gevormd door matdelen die zonder tussenruimte tegen elkaar worden gelegd. De matten moeten een effen bovenvlak hebben. Ze worden zo aangelegd dat het niet mogelijk is om ze te verschuiven. Deze matten worden gemaakt van geperst schuim of van geperst stro.

De totale oppervlakte waar een judowedstrijd op plaatsvindt moet minimaal 14m x 14m en maximaal 16m x 16m groot zijn. De wedstrijdmat zelf moet minimaal 8m x 8m en maximaal 10m x 10m groot zijn. De ruimte die buiten de wedstrijdmat valt, vormt een uitwijkmogelijkheid. Dit is zo omdat een wedstrijd vaak op een soort podium wordt gehouden. Zonder de uitwijkmogelijkheden zouden veel judoka's van het podium afvallen.

Op de mat staat tijdens een wedstrijd de hoofdscheidsrechter. Er zijn ook twee hulpscheidsrechters, deze zitten op stoelen op tegenoverstaande hoekpunten van de mat. Daarnaast is er een tafeljury van 2-3 personen aanwezig, een hoofdjury, de EHBO, de coaches, de algemene organisatie en een scheidsrechterscommissie.

### Indelingen bij wedstrijdjudo

Bij wedstrijden worden judoka's naar gewicht en leeftijd ingedeeld. Deze indeling bestaat uit de volgende categorieën. U12 of '12-' bevat alle judoka's die op 31 december van het wedstrijdjaar nog geen 12 jaar oud zijn (U is onder). U15 of '15-' bevat alle judoka's die op 31 december van het wedstrijdjaar nog geen 15 jaar oud zijn. Als een judoka dus 11 jaar oud, 12 jaar wordt op 30 december en mee wil doen aan een toernooi op 1 januari, dan moet deze meedoen in de U15 categorie.

De duur van een wedstrijd judo hangt af van de competitie waar de judoka in speelt. Senioren spelen een wedstrijd van 5 minuten met een eventuele verlenging. Junioren spelen een wedstrijd van 2 tot 4 minuten. Dit hangt af van de leeftijd van de junior judoka.

De gewichtsindeling heeft op dit moment 7 categorieën. Deze kan echter variëren naar leeftijd.

- Mannen: onder 60kg, 60-66kg, 66-73kg, 73-81kg, 81-90kg, 90-100kg, boven 100kg.
- Vrouwen: onder 48kg, 48-52 kg, 52-57kg, 57-63kg, 63-70kg, 70-78kg, boven 78kg.

### Commando's tijdens wedstrijden

Met het commando hajime (begin) wordt het begin van de wedstrijd aangegeven. Een wedstrijd kan alleen worden onderbroken door een stopcommando van de scheidsrechter. Deze stopcommando's zijn mate (wacht) en sono-mama (niet bewegen). Na het commando mate nemen de judoka's hun startpositie in en start de tijd weer met het commando hajime. Na het commando sono-mama wordt het commando yosh gebruikt om de wedstrijd op te starten. Na dit stopcommando nemen de judoka's de positie in die ze hadden op het moment dat de scheidsrechter het commando gaf. In de meeste gevallen zal dit een houdgreep zijn. Sono-mama wordt gebruikt door de scheidsrechter als een wedstrijd kort even stilgelegd moet worden. De scheidsrechter kan dan een ordemaatregel uitvoeren.

Als een judoka succesvol technieken uitvoert, kan deze punten verdienen. Deze punten zijn ippon en waza-ari. Als technieken niet succesvol uitgevoerd worden, of houdgrepen korter dan 10 seconden duren, worden er geen punten aan gegeven. Deze handelingen worden echter wel onthouden, mocht het spel eindigen met een gelijke score. Deze handelingen kunnen dan de uiteindelijke doorslag geven. Waza-ari betekent 'er is techniek' en heeft een waarde van 7. Ippon betekent 'een heel punt' en heeft een waarde van 10.