

Så här går en judomatch till...

När man håller på med judo är det självklart att man bör känna till lite om hur man tävlar i judo. Även om man inte vill tävla själv så blir det ju mycket roligare att titta på matcher när man förstår vad som händer.

Dessutom kan man förklara för sina kompisar och släktingar vad som händer när man ser judo på TV.

Visserligen är det inte judo på TV så ofta men vissa sportkanaler har ju visat lite mer judo på sista tiden och förhoppningsvis blir det ännu mer i framtiden.

Allmänheten i Sverige vet ganska lite om judo men i länder som Frankrike, Belgien, Spanien, Holland, Tyskland osv. är judo en stor sport.

Här kan vi lära oss lite om judotävlingar.

HUR EN JUDOMATCH GÅR TILL

- De tävlande ropas upp av sekretariatets speaker eller visas på namnskyltar
- Den tävlande som ropas upp först tar på sig rött matchbälte och den andre vitt matchbälte.
- De båda ställer sig mitt emot varandra utanför matchområdet och väntar på domarens tecken för att komma in på mattan.
- Först hälsar de med en bugning när de kliver på mattan, sedan när de är på matchområdet igen.
Matchområdet består av en judomatta som är mellan 5 x 5 och 10 x 10 m. Utanför matchområdet finns det ytterligare 2-3 m matta som kallas säkerhetsområde.
- Efter hälsningen går de ett steg till och väntar på att domaren skall starta matchen.
- Mattdomaren startar matchen med **HAJIME** (börja).
De två kantdomarna sitter på stolar i var sitt hörn av mattan.
I vissa fall, t ex vid barntävlingar, är det bara en huvuddomare på mattan!
- Matchtiden är 2-5 min effektiv tid.
- Mattdomaren leder matchen och bedömer tillsammans med kantdomarna de tekniker som utförs.
De tävlande får poäng beroende på hur bra tekniker de gör. Dessa poäng registreras på en speciell poängtavla.
- Barn och ungdomar får poäng för kasttekniker och fasthållningar, för de lite äldre kan man även segra med armlås och halslås.

På stora mästerskap använder man blå och vit *judogi* (*judodräkt*) istället för röda och vita matchbälten. Även på lägre nivå är det tillåtet att använda blå *judogi* istället för rött bälte, men det finns än så länge inget krav på det.

POÄNGTAVLA FÖR JUDO

VIT			RÖD		
Waza-ari	Yuko	Koka	Waza-ari	Yuko	Koka
0	0	0	0	0	0
Shido 3	Shido 2	Shido 1	Shido 3	Shido 2	Shido 1

Poängbedömningen inom judon

Ippon = 10 poäng

Om man lyckas kasta sin motståndare med ett perfekt kast dömer domaren **IPPON** och matchen är slut. För att man skall erhålla **IPPON** krävs det att man kastar *med kontroll, kraft och fart huvudsakligen på rygg*. Andra sätt att vinna på **IPPON** är att man håller sin motståndare i 25 sek i en fasthållning eller att man lyckas med ett arm- eller halslås. Ytterligare ett sätt att vinna på **IPPON** är när motståndaren bestraffas med *hansoku-make* d.v.s. blir diskvalificerad.

Waza-ari = 7 poäng

Om man lyckas kasta sin motståndare med ett kast men det saknas ett av momenten *kontroll, kraft och fart huvudsakligen på rygg* dömer domaren **WAZA-ARI**. Man kan även få **WAZA-ARI** om man håller fast sin motståndare under 20-24 sek i en fasthållning. Man erhåller även **WAZA-ARI** när motståndaren bestraffas med sin tredje **shido**.

Yuko = 5 poäng

Om man lyckas kasta sin motståndare med ett kast men det saknas två av momenten *kontroll, kraft och fart huvudsakligen på rygg* dömer domaren **YUKO**. Man kan även få **YUKO** om man håller fast sin motståndare under 15-19 sek i en fasthållning eller om motståndaren bestraffas med sin andra **shido**.

Koka = 3 poäng

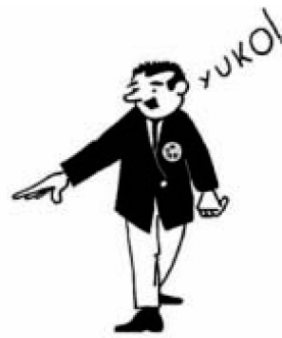
Om man lyckas kasta sin motståndare med *kraft och fart på säte eller låret* dömer domaren **KOKA**. Man kan även få **KOKA** om man håller fast sin motståndare under 10-14 sek i en fasthållning eller om motståndaren bestraffas med **shido**.

Matchpoäng

I vanliga tävlingar adderas poängen inte i judo utan den som har högsta poängen vinner. En **Waza-ari** (7 poäng) vinner över 5 **Yuko** (5 poäng). Man räknar alltså inte ihop *yukon* (så att $5 \times 5 = 25$ poäng) utan oavsett hur många *yuko* man har så har man 5 poäng.

Matchvinst

Om någon av de tävlande erhåller **IPPON** är matchen slut. Om matchtiden tar slut utan att någon har erhållit **IPPON** vinner den som har högst poäng enligt poängtavlan. Om det är oavgjort vid ordinarie matchtids slut kan matchen antingen avgöras genom tidsförlängning, s.k. **golden score**, eller med **hantei**. I **golden score** vinner den som får första poängen. Om matchen efter tidsförlängningen slut fortfarande är oavgjort beordrar huvuddomaren **HANTEI**. Kantdomarna och huvuddomaren visar då med sina röda eller vita flaggor vem som skall ha vinsten i matchen (arbetsseger). Domslutet bygger på majoritetsbeslut. Visar t.ex. båda kantdomarna, eller en kantdomare och huvuddomaren röda flaggor så vinner den tävlande med rött matchbälte.



Osaekomi säger domaren när någon av de tävlande håller en fasthållning på den andre – så att tidtagningen på fasthållningen startar.

Toketa säger domaren när fasthållningen är bruten och den andre har kommit loss.



Matte säger domaren när man skall ställa sig upp och gå till sina ursprungsplatser