

MUISTILISTA – Mitä mukaan?

Tässä muutama juttu, mitä kisapäivänä tarvitaan:

- judopassi ja Judo Free Card -jäsenkortti, jos kortti ei vielä ole tullut, mukana pitää olla kuitti jäsenmaksun suorittamisesta
- judopuku (valkoinen riittää nuorempien kisoissa, ei kuitenkaan sekaisin sinistä ja valkoista pukua)
- sandaalit tms. sisäkengät
- verryttelyasu (otteluiden välissä lämmintä päälle)
- peseytymisvälineet
- kisaeväät - eväsleipiä, hedelmiä, juotavaa (vettä tai mehua)
- hieman rahaa, esim. paluumatkan pysähdystä varten

Ottelut tuovat sinulle uusia kokemuksia, kävipä kilpailuissa miten tahansa. Yksi voittaa kerrallaan. Voittoa on mahdollinen jokaiselle ahkeran harjoittelun myötä.

TSEMPPIÄ ja REIPASTA MIELTÄ!

Lisätietoja kilpajudosta saat osoitteesta:

Seurani:

Suomen Judoliitto

Radiokatu 20

00093 SLU, Helsinki

Puh. (09) 3481 2316

Fax (09) 148 1654

toimisto@judoliitto.fi

www.judoliitto.fi



LASTEN OPAS

Ensimmäisiin judokisoihin



**Lyhyt johdatus
kilpajudon saloihin.**

Uusia juttuja

Ensimmäinen kilpailu on jännittävä paikka. Se on vähän kuin menisi ensi kertaa kouluun. Ympärillä on paljon uusia kavereita ja tuttavuuksia sekä joukko sääntöjä, joiden mukaan tulee toimia.

Judokilpailuissa kilpailijat jaetaan iän ja painon mukaan eri sarjoihin. Tällöin samankokoiset pääsevät kamppailemaan keskenään. Kilpailtaessa saadaan parhaiten selville, toimivatko harjoitellut tekniikat myös todellisuudessa.

Ottelun tarkoitus

Ottelussa tavoitteena on heittää vastustaja selälleen mahdollisimman tehokkaasti mutta kuitenkin teknisesti. Täydellisesti onnistunut heitto päättää ottelun ipponiin eli 10 pisteen suoritukseen. Ottelun voi lisäksi voittaa matossa 25 sekuntia kestävällä sidonnalla. Lyhyemmän aikaa kestäneet sidonnat ja puolittain onnistuneet heitot tuovat pisteitä, joilla ottelu ratkaistaan, ellei kumpikaan ottelijoista suorita ipponia. 15 ikävuoden jälkeen otteluissa on sallittu myös kuristukset ja käsilyököt.

Otteluun

Ottelija, jonka nimi kuulutetaan ensin, ottelee joko valkoiseen pukuun ja punaiseen vyöhön tai siniseen pukuun ja omaan vyöhön pukeutuneena. Jälkimmäisenä kuulutettu ottelee valkoisella puvulla ja valkoisella vyöllä. Mikäli vastustajalla on käytössä sininen puku, ei jälkimmäisenä kuulutettu tarvitse valkoista otteluvyötä vaan oma vyö riittää.

Tatamille mennessä kumarretaan, jonka jälkeen siirrytään ottelualueen reunalle, jossa kumarrus uusitaan. Ennen tuomarin *Hajime* -aloituskomentoa suoritetaan vielä kumarrus vastustajalle sekä otetaan aloitusaskel, jonka jälkeen ottelu voi alkaa.

Tärkeimmät osattavat tuomarikomennot ovat:

- *Hajime* – otelkaa
- *Mate* – keskeyttäkää ja palatkaa paikoillemme
- *Sore made* – lopettakaa, ottelu on päättynyt

Ottelun päätyttyä palataan omalle paikalle ja tuomari julistaa ottelun voittajan. Voittaja on se, jolla on korkeammat suorituspisteet. Pisteitä ei lasketa yhteen vaan se ratkaisee, kummalla on enemmän korkeampia pisteitä.

Suorituspisteet ovat:

Koka 3 p.

- pieni "pylläytys"
- sidonta, joka kestää vähintään 10 s mutta jää alle 15 s
- vastustajan 1. *shido* (varoitusta rikkeistä tai passiivisuudesta) tuo sinulle *kokan*

Yuko 5 p.

- heitto kyljelleen tai – "suureksi osaksi selälleen" mutta vähemmällä nopeudella tai voimalla

- sidonta, joka kestää yli 15 s mutta jää alle 20s
- vastustajan 2. *shido* tuo sinulle *yukon*

Waza-ari 7 p.

- lähes täydellinen heitto mutta vastustaja ei tule aivan selälleen tai on muutoin hidastanut/kontrolloinut heittoa

- sidonta, joka kestää yli 20 s mutta jää alle 25 s
- vastustajan 3:s *shido* tuo sinulle *waza-arin*

Ippon 10 p.

- täydellinen, kontrolloitu heitto
- sidonta, joka kestää 25 s
- 2 *waza-arin* arvoista suoritusta = 10 p. (*waza-ari-awasete-ippon*)
- vastustajan ns. *ipponia* vastaava varoitus, *hansokumake*. Sen saatuaan ottelija tulee ulosajetuksi. Syyinä voi olla törkeä vastustajan tai itsensä vaarantaminen, erittäin epäurheilijamainen käytös tai sitten 4. *shido*.

Tuomarien käsimerkit

Otteluita tuomitsevat kolme tuomaria, joista yksi toimii mattotuomarina ja kaksi muuta istuvat kulmissa seuraten mattotuomarin työskentelyn virheettömyyden.

Alla tuomarien käsimerkit suorituspisteistä.



IPPON



WAZA-ARI



WAZA-ARI-AWASETE-IPPON



YUKO



KOKA