LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

# Regelkunde

Dieser Abschnitt soll Ihnen helfen, Judokämpfe auch ohne fundiertes Hintergrundwissen verfolgen zu können. Natürlich kann hier nicht beliebig ins Detail gegangen werden, aus mehreren Gründen:

- Es gelten für jede Altersklasse sehr unterschiedliche Regeln, die zum Teil in jedem Bundesland anders ausgelegt und umgesetzt werden.
- Gerade im Judo sind Reformen in den Wettkampfregeln eher die Norm. Das Grundsätzliche ändert sich selten, aber hier soll Ihnen ermöglicht werden, grob das Wettkampfgeschehen zu verstehen.
- Regeln können, wie in jeder anderen Sportart auch, beliebig komplex werden. Für ein generelles Verständnis soll dieser Abschnitt allerdings ausreichen.

Als Grundlage dienen die Wettkampfregeln des Deutschen Judo Bundes, die Sie hier finden.

**Der Kampfrichter**

Bei Judoturnieren maßgeblich ist vor allem das Wort der Kampfrichter. Es steht immer ein Kampfrichter in der Fläche, der Kommandos erteilt und Wertungen und Strafen anzeigt. Unterstützt wird er meist von bis zu zwei Kampfrichtern, die an den Ecken der Kampffläche sitzen, auf höheren Ebenen wird mit Video-Beweis und Funkköpfhörern gearbeitet. Fehlentscheidungen des Kampfrichters sind normaler-weise nur durch ihn selbst zu widerrufen, nach Kampfende sind Korrekturen außer in extremen Ausnahmefällen nicht mehr möglich.

**Die Wertungen**

Es gibt im Judo mittlerweile 3 Wertungen: Ippon, Waza-ari, Yuko. Darüber hinaus werden auch Strafen, Shido, verteilt.

Erläuterungen zu den Wertungen

**Regeln für die Jugend**

Bei Kindern werden mit Rücksicht auf ihre Entwicklung veränderte Regeln angewandt. In den Altersklassen U12, U15 und U18 betragen die effektiven Kampfzeiten 2, 3 und respektive 4 Minuten.

- In der U18 gelten bereits die gleichen Regeln wie den Erwachsenen.
- In der U15 wird zusätzlich zu den Regeln der U18 das Würgen verboten, außerdem ist der Griff in den Nacken oder über die Schultern verboten, u.U. gefährliche Gegendrehtechniken werden nicht bewertet und Techniken auf den Knien werden bestraft.
- In der U12 sind zusätzlich Hebeltechniken verboten.
- In der Jugend werden Bestrafungen grundsätzlich erklärt, bevor sie ausgesprochen werden.

Diese Schilderung der Regeln kann natürlich jederzeit veralten, da man stets bestrebt ist, den Judosport

durch Regeländerungen attraktiv zu halten. Diese Schilderungen sind nicht offizieller Natur und ohne Gewähr.