



Je eerste judowedstrijd

Eindelijk is het dan zover je gaat voor het eerst meedoen aan een echte wedstrijd.
Maar ja hoe gaat dat allemaal?

Nadat je bent aangemeld op <http://judoschoolassen.mijnjudo.nl/> kan je je aanmelden en meld je aan voor een toernooi.

Ongeveer 3 weken voor het toernooi krijg je je weegbriefje gemaild, daarin staat hoe laat je moet wegen, in welke gewichtsklasse je zit en op welk mat je bent ingedeeld. Dit weegbriefje controleer je goed en print je uit. (als er iets niet klopt mail je naar wedstrijd@judoschoolassen.nl en geef je door wat er niet klopt). Ben je b.v. een jongen en staat er meisje op de weegbrief dan is er een fout gemaakt en lossen we dat voor je op. Maar ook als je te zwaar bent regelt de judoschool dat je in een andere poule word ingedeeld zodat je gewoon mee kan doen.

Het weegbriefje heb je uitgeprint, en bewaar je goed (het liefste bij je JBN paspoort want ook die ben je nodig bij het toernooi).

Dan ga je naar het toernooi toe, weegbrief, paspoort, pak en als je het hebt een extra rode en witte band meenemen (bij de meeste opstap toernooien hebben ze wel banden voor je). Aangekomen kleed je je om en weeg je jezelf op de tijd die op je weegbrief staat (vaak 1 uur voor het begin van de wedstrijden).

Na het wegen mag je de zaal in en lever je de weegbrief en je paspoort in bij de tafel op de mat waar je moet judoën en je zoekt je coach op zodat hij ook weet dat je er bent (meestal is dat een van de trainers en soms een van de ouders).

Een half uurtje voor de wedstrijd begin je met je warming up, maak je spieren lekker warm door wat rondjes te lopen of door wat te stoeien met een andere judoka (maar doe rustig aan je hoeft straks pas voor het echte werk aan de gang).

Het is bijna tijd en je gaat zitten op een bankje bij de tafel van jou mat.

Vanaf de tafel waar de scores op bij worden gehouden worden de deelnemers opgeroepen, de naam die het eerst genoemd word draagt een witte band en de ander een rode band. Dit wordt door de tafel aangegeven, en de banden liggen er voor je klaar (bij opstaptoernooien).

Als je dan aan de beurt bent loop je vanaf de zijkant de mat op, groet de mat en op het teken van de scheidsrechter stap je naar voren en groet nogmaals, deze keer groet je de tegenstander.

Na Hajime begint de wedstrijd en is het afwachten wat er gebeurt, de wedstrijd gaat net zolang door tot de scheidsrechter matte roept en de wedstrijd (tijdelijk) stillet, of als er een Ippon gescoord is. Ook als er het zakje wordt gegoid, dit is na een houdgreep en als de tijd om is (2minuten).

Als er een Ippon wordt gescoord is de wedstrijd afgelopen (scheidsrechter staat met zijn hand recht omhoog in de lucht).

Als er een Waza-ari wordt gescoord gaat de wedstrijd door tot er een tweede Waza-ari wordt gescoord (2 keer Waza-ari is Ippon).

Of tot de tijd om is.

Bij een gelijke score wijst de scheidsrechter een winnaar aan (bij wedstrijden tot 12 jaar).

Als alle wedstrijden gespeeld zijn volgt de prijsuitreiking (de deelnemers van het opstap toernooi krijgen bijna altijd allemaal een prijs).

Daarna kan je je paspoort weer ophalen bij de tafel en zit het toernooi er op.

Ik hoop dat deze uitleg duidelijk genoeg is, we wensen je heel veel succes en plezier bij jou eerste wedstrijd.

Als er nog vragen zijn kan je altijd mailen wedstrijd@judoschoolassen.nl.