

Algemeen

- Judoka's dragen een judopak (judogi) en worden ingedeeld op leeftijd en gewicht, vaak in poules van vergelijkbare deelnemers.
- De wedstrijd vindt plaats op een judomat; het midden is de 'gevechtsruimte', daaromheen ligt een veiligheidsstrook voor extra bescherming.
- Een wedstrijd wordt geleid door één of drie scheidsrechters, afhankelijk van de leeftijdscategorie en het toernooi. Zij beoordelen samen de scores en veiligheid.

Wedstrijdverloop

- De judoka's beginnen staand en groeten elkaar met een buiging.
- De wedstrijd start op instructie van de scheidsrechter ("hajime") en kan tussentijds worden stilgelegd ("mate") of beëindigd ("sore-made").
- Doel is de tegenstander gecontroleerd op de rug te werpen of te controleren op de grond (houdgreep).

HOE KUN JE PUNTEN SCOREN?

Yuko

- Een worp levert yuko op als een worp redelijk wordt uitgevoerd en de tegenstander deels op de buik en deels op de zij valt. (Alleen op de buik levert geen punten op)
- Een houdgreep tussen de 5 en 9 seconden levert een yuko op.
- **Bij een yuko wijst de scheidsrechter met gestrekte arm schuin naar de mat**
- Een yuko is de kleinste score in het judo en levert 5 punten op.
- De yuko kan meerdere keren per wedstrijd gescoord worden.

Waza-ari

- Een worp levert Waza-ari als de tegenstander op de zij komt, maar niet volledig op de rug.
- Een houdgreep van minimaal 10 tot en met 19 seconden levert een waza-ari op.
- **Bij een Waza-ari strekt de scheidsrechter de arm horizontaal naast zijn/ haar lichaam**
- Een Waza-ari levert 7 punten op.
- Twee waza-ari's worden samen ippon: dan is de wedstrijd ook direct afgelopen, want degene met ippon wint.

Ippon

- Een worp op de rug levert een ippon op. De wedstrijd is dan direct afgelopen.
- Een houdgreep van 20 seconden levert Ippon op.
- **Scheidsrechter beweegt arm gestrekt omhoog**
- Een Ippon levert 10 punten op.

EINDE VAN DE WEDSTRIJD

- De wedstrijd eindigt bij ippon, bij Hansoku-make (zwaarste straf), of wanneer de tijd om is.
- Bij gelijke stand volgt een verlenging ("golden score"), behalve bij jongste jeugd: dan wijzen scheidsrechters de winnaar aan ("hantei").

STRAFFEN

In een judowedstrijd zijn er twee soorten straffen: shido en hansoku-make. Het beleid is dat bij de jeugd minder snel wordt gestraft dan bij oudere judoka's en dat elke straf duidelijk wordt uitgelegd. Er zijn 2 soorten straffen

- Shido: Dit is een waarschuwing voor lichte overtredingen, zoals passiviteit, onjuist vastpakken, of kleine technische fouten. Bij drie shido's volgt automatisch hansoku-make, oftewel uitsluiting van die wedstrijd.
- Hansoku-make: Dit is de zwaarste straf en betekent directe uitsluiting van de wedstrijd of zelfs van het hele toernooi. Dit krijg je bijvoorbeeld bij gevaarlijk gedrag, ernstige onsportiviteit, of zware overtredingen zoals het in gevaar brengen van jezelf of de tegenstander.

HOUDGREEP

- De scheidsrechter roept met gestrekte arm 'osaekomi' wanneer de houdgreep start en telt de tijd.
- Bij een houdgreep geldt: wordt de houdgreep tussen de 5 en 9 seconden vastgehouden, dan krijgt de judoka een **yuko**.
- Een houdgreep die minstens 10 seconden duurt maar korter is dan 20 seconden levert een **waza-ari** op.
- Een houdgreep die 20 seconden duurt levert een **ippon** op. Daarmee is de wedstrijd afgelopen.
- De houdgreep wordt **verbroken** als de deelnemer zich uit de houdgreep weet te draaien, het been van de tegenstander omklemt, of beide sporters zodanig bewegen dat de controletechniek niet meer geldt. De scheidsrechter laat zien dat de houdgreep is verbroken door met gestrekte arm horizontaal heen en weer te bewegen. Het tellen van de tijd stopt. Er wordt bepaald hoe lang de houdgreep heeft geduurd en de daarbij behorende score wordt toegekend.

SCORES SAMENGEVAT

Score	Worp	Houdgreep (sec.)	Omschrijving
Yuko	Buik/Zij	5 – 9 sec.	Kleinste score: 5 punten
Waza-ari	Zij/Rug	10 – 19 sec.	Halve score: 7 punten
Ippon	Volledig op rug	20 sec. of langer	Direct winst: 10 punten

- Het is *niet* zo dat de judoka met het meeste aantal gescoorde punten de wedstrijd wint. De worp met de hoogste score is bepalend voor de winst van de wedstrijd. Voorbeeld; wanneer judoka A 5 Yuko's scoort en judoka B, 1 waza-ari scoort, wint judoka B.

VEILIGHEID EN BLESSURES

- Bij jeugdwedstrijden onder 13 jaar: geen verwurgingen of armklemmen. Ook zijn worpen op één of twee knieën en offerworpen niet toegestaan.

BASISREGELS JUDOWEDSTRIJDEN

(versie april 2026)

- De scheidsrechter kan altijd de wedstrijd stoppen als veiligheid in gevaar is.
- Kleine blessures kunnen behandeld worden, maar bij bewustzijnsverlies of ernstige overtredingen mag de judoka niet doorgaan.

Tekens scheidsrechter



HAJIME
(begin)



MATTE
(wacht)



OSAEKOMI
(houdgreep)



TOKETA
(houdgreep
verbroken)



YUKO
(5 punten)



WAZA-ARI
(7 punten)



WAZA-ARI
AWASETE IPPON
(2e waza-ari)



IPPON
(10 punten)



ONGELDIGE
SCORE



JUDOGI IN
ORDE MAKEN



SONO-MA / YOSHI
(niet)bewegen)



KACHI
(winnaar)