



Judo

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [\[gesprochen: speschell olüm-picks\]](#) ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Wettbewerbe von Special Olympics im Judo. Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Judo-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Verbandes IJF und des Deutschen Judo-Bundes DJB.



Inhalt

| | |
|--|-----------------|
| Die Sportart Judo | Seite 4 |
| Einige Judo-Begriffe | Seite 6 |
| Kleidung, Ausrüstung, Wettbewerbs-Bereich | Seite 10 |
| Judo-Wettbewerbe von Special Olympics | Seite 14 |
| Ablauf der Judo-Wettbewerbe | Seite 16 |
| Gruppen-Einteilung | Seite 16 |
| Skill-Test | Seite 18 |
| Wettkampf-Klassen | Seite 19 |
| Durchführung der Judo-Kämpfe | Seite 21 |
| Wettbewerbs-System | Seite 23 |
| Wettbewerbs-Regeln | Seite 24 |
| Verbotene Handlungen und Techniken | Seite 28 |
| Strafen | Seite 30 |

Kontakt | Über dieses Heft

Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Sportler“, „Trainer“, „Athlet“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

Die Sportart Judo

Judo ist ein Kampf-Sport.

Die Sportart entstand in Japan und ist heute der bekannteste Kampf-Sport weltweit.

Beim Judo kämpfen zwei Sportler gegeneinander.

Die Sportler werden Judoka genannt.

Wer bei einem Judo-Kampf zuerst aufgerufen wird, trägt den weißen Gürtel.

Der 2. Sportler trägt einen blauen Gürtel.

Der Kampf findet auf einer Judo-Matte statt.

Die Judo-Matte heißt auch: Tatami.

Einfach gesagt, kommt es beim Judo-Kampf darauf an,

- den Gegner auf den Rücken zu werfen oder
- den Gegner im Halte-Griff 20 Sekunden lang festzuhalten.



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



Wer darf an Judo-Wettbewerben von Special Olympics teilnehmen?

Judoka müssen mindestens den weiß-gelben Gürtel erworben haben.

Der weiß-gelbe Gürtel heißt auch: 8. Kyu.

Wann bekommen Judoka den weiß-gelben Gürtel?

- Sie müssen mindestens 7 Jahre alt sein.
- Sie können die Techniken des Fallens, des Greifens und des Gehens im Judo anwenden.
- Sie können den Gürtel richtig binden und Judo-Grüße richtig ausführen.
- Sie haben die Grund-Techniken und Verhaltens-Regeln in einer Prüfung richtig gezeigt.

Achtung: Ab 2024 müssen Judoka mindestens den gelben Gürtel erworben haben, um mitzumachen. Der gelbe Gürtel heißt auch: 7. Kyu.

Wer darf nicht an den Judo-Wettbewerben teilnehmen?

Athleten mit instabiler Hals-Wirbelsäule (AAI) dürfen nicht an Wettbewerben teilnehmen.

Die Verletzungs-Gefahr ist zu groß.

Einige Judo-Begriffe

Der Wettkampf: Shiai

Shiai [[gesprochen: schie-ai](#)] ist japanisch und bedeutet Judo-Wettkampf.

Zwei Kämpfer stehen sich gegenüber.

Es geht um Gewinnen und Verlieren.



Randori

Randori steht für das Üben und Anwenden der Judo-Techniken.

Im Übungs-Kampf werden die Techniken mit dem Partner oder Lehrer geübt.

Es gibt verschiedene Formen und Regeln für das Üben.

Es geht nicht um Gewinnen und Verlieren.



Kata

Kata sind genau festgelegte Abfolgen von verschiedenen Techniken.

Bei Special Olympics Deutschland werden Katas im Stand und am Boden ausgeführt.

Nage-no-kata:

Wurf-Techniken

**Katame-no-kata:**

Halte-Techniken

**Waza** [gesprochen: wah-sa]

Waza sind Ausgangs-Positionen für den Kampf.

Tachi-Waza:

Kämpfen aus dem Stand

**Ne-Waza:**

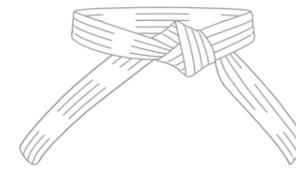
Kämpfen am Boden, Kämpfen aus dem Knie-Stand



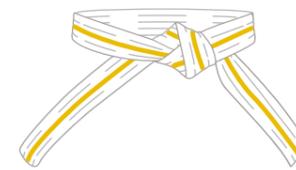
Kleidung, Ausrüstung, Wettbewerbs-Bereich

Judo-Anzug

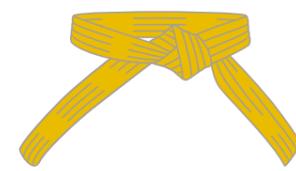
Der Judo-Anzug heißt: Judogi.
 Die Athleten tragen weiße Judogi.
 Frauen tragen außerdem ein weißes T-Shirt unter ihrem Judogi.
 Der Judogi muss sauber und ordentlich sein.
 Er darf keine Werbung oder Schrift-Zeichen haben.
 Beim Wettkampf unterscheidet der Kampfrichter die Athleten an ihren Gürteln:
 Ein Athlet trägt einen weißen Gürtel.
 Der andere Athlet trägt einen blauen Gürtel.
 Die Gürtel stellt der Veranstalter bereit.
 Andere Gürtel werden bei Wettbewerben nicht verwendet.
 Der Veranstalter kann außerdem farbige Aufnäher bereitstellen.
 Der Farb-Aufnäher wird auf der Rücken-Seite des Judogi angebracht.
 Mit den Farb-Aufnähern können Athleten besser unterschieden werden.
 Beim Judo kämpft man immer barfuß.



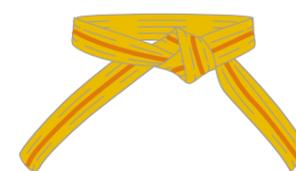
9. Kyu
weißer Gürtel



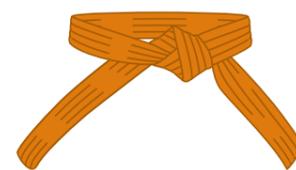
8. Kyu
weiß-gelber Gürtel



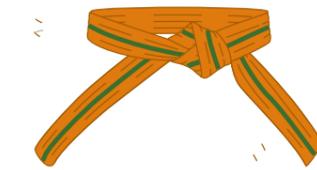
7. Kyu
gelber Gürtel



6. Kyu
gelb-oranger Gürtel



5. Kyu
oranger Gürtel



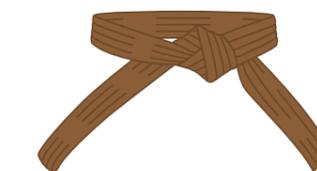
4. Kyu
orange-grüner Gürtel



3. Kyu
grüner Gürtel



2. Kyu
blauer Gürtel



1. Kyu
brauner Gürtel



Dan
schwarzer Gürtel

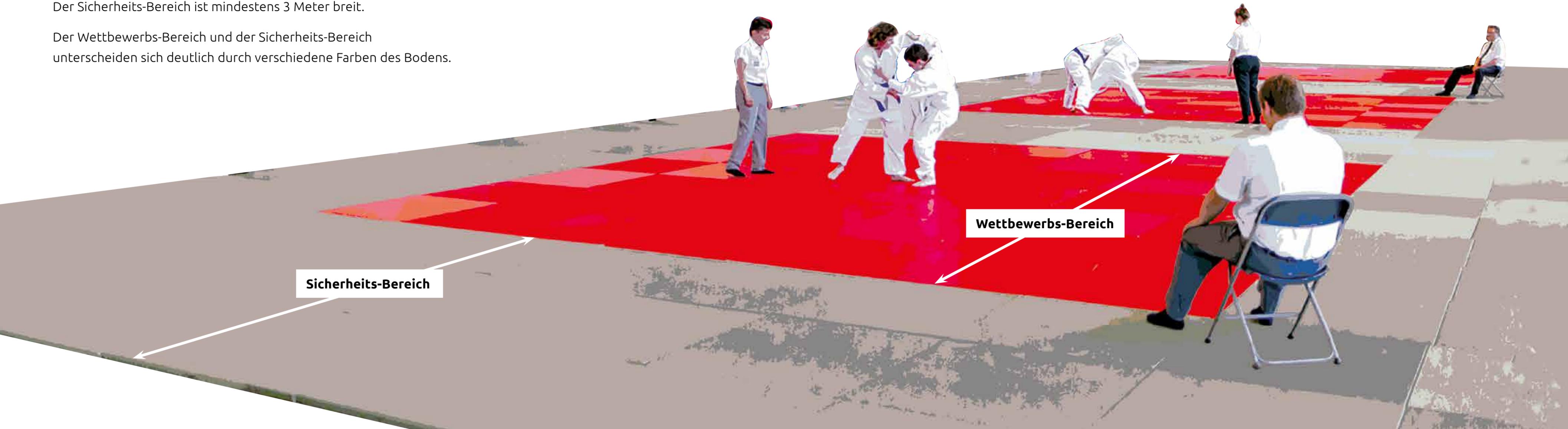
12 Wettbewerbs-Bereich

Jede Wettbewerbs-Fläche ist 8 Meter x 8 Meter groß.

Jede Wettbewerbs-Fläche wird von einem Sicherheits-Bereich umgeben.

Der Sicherheits-Bereich ist mindestens 3 Meter breit.

Der Wettbewerbs-Bereich und der Sicherheits-Bereich unterscheiden sich deutlich durch verschiedene Farben des Bodens.



Judo-Wettbewerbe bei Special Olympics

Die Judo-Wettbewerbe werden als Einzel-Wettbewerbe und als Unified Kata-Wettbewerbe angeboten.

Nage-no-kata

Nage-no-kata sind 5 Gruppen mit jeweils 3 Techniken.

Bei diesen Techniken kann links und rechts geworfen werden.

Die Judoka können wählen, was sie bei den Wettbewerben ausführen möchten:

- 6 Aktionen, beidseitig geworfen, aus der Gruppe von Techniken der Nage-no-kata oder
- 6 Aktionen, einseitig geworfen, aus 2 Gruppen von Techniken der Nage-no-kata

Wettkampf-Klasse I

einzelne Wertung der Wettbewerbe

Wettkampf-Klassen II und III

gemeinsame Wertung der Wettbewerbe

Katame-no-kata

Katame-no-kata sind 3 Gruppen – Halten, Würgen, Hebeln – mit jeweils 5 Techniken.

Bei Special Olympics wird nur die Gruppe „Halten“ ausgeführt.

Wettkampf-Klassen I, II und III

gemeinsame Wertung der Wettbewerbe

Unified Sports® – Kata-Wettbewerbe

Die Unified Kata-Wettbewerbe gibt es für alle Kata-Formen.

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid] ?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Das Unified Kata Team

- Der Athlet führt die Techniken aktiv aus. Er wird Tori genannt.
- Am Unified-Partner werden die Techniken ausgeführt. Er wird Uke genannt.

Gruppen-Einteilung

Die Athleten werden eingeteilt nach Geschlecht, Wettkampf-Klasse, Gewicht und Alter.
 Die Wettbewerbs-Leitung kann verschiedene Alters-Klassen, Gewicht-Klassen und Wettkampf-Klassen zusammenlegen.
 Das hängt von der Anzahl der Teilnehmer ab.
 Das Wichtigste: Alle Wettkämpfe sollen fair sein.
 Deshalb sollen Judoka in einem Wettkampf ähnliche Fähigkeiten haben.

Gewichts-Klassen

Die Gewichts-Klassen sind wichtig für die Gruppen-Einteilung.
 Dafür wird das Körper-Gewicht der Athleten vor dem Wettkampf ermittelt.



Beim Skill-Test werden die aktuellen motorischen Fähigkeiten der Teilnehmer ermittelt.

Motorische Fähigkeiten sind Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

Die Ergebnisse des Skill-Tests sind wichtig für die Einteilung der Wettkampf-Klassen.

Der Skill-Test findet vor den Wettbewerben am Veranstaltungs-Ort statt.

Der Skill-Test besteht aus 5 Übungen:

1. zweimal rückwärts über eine Bank balancieren
2. Schluss-Sprünge über einen Gürtel, Dauer: 15 Sekunden
Beim Schluss-Sprung springt man gleichzeitig mit beiden Beinen ab.
3. Hüpfen auf einem Bein, links und rechts, Strecke: 20 Meter
4. im Liegestütz jeweils die Hände vorne und hinten zusammenführen, Dauer: 40 Sekunden
5. Teppich-Fliesen seitlich umsetzen, Dauer: 40 Sekunden

Bei jeder Übung kann man 20 Punkte als höchst-mögliche Punkt-Zahl bekommen.

Die Ergebnisse werden in ein Formular eingetragen.

Am Ende werden die Punkte zusammen gerechnet.

Danach werden die 3 Wettkampf-Klassen eingeteilt.

Wettkampfklasse I [= 1] mehr als 75 Punkte im Skill-Test

Wettkampfklasse II [= 2] 50 bis 75 Punkte im Skill-Test

Wettkampfklasse III [= 3] weniger als 50 Punkte im Skill-Test

Wettkampf-Klasse I [= 1]

In der Wettkampf-Klasse I treten Judoka mit diesen Fähigkeiten an:

- Sie können auch mit nicht-behinderten Judoka trainieren.
- Sie können die Judo-Techniken gut anwenden.
- Sie verstehen die Sportart Judo und die Wettbewerbs-Regeln.

Wettkampf-Klasse II [= 2]

In der Wettkampf-Klasse II treten Judoka mit diesen Fähigkeiten an:

- Sie trainieren in Gruppen mit gleichstarken Judo-Athleten mit Behinderungen.
- Sie können die Judo-Techniken meistens anwenden.
- Sie verstehen die Sportart Judo und die Wettbewerbs-Regeln im Großen und Ganzen.

Wettkampf-Klasse III [= 3]

In der Wettkampf-Klasse III treten Judoka mit diesen Fähigkeiten an:

- Sie betreiben Judo nicht als Wettkampf, sondern spielerisch.
- Sie verstehen die Sportart Judo und die Wettbewerbs-Regeln nicht so gut.



Durchführung der Judo-Kämpfe

Dauer

Ein Judo-Kampf dauert 3 Minuten.

Wenn es danach „unentschieden“ steht, entscheiden die Kampf-Richter, wer gewonnen hat.

Hilfe vom Trainer und anwesende Personen

Der Trainer darf helfen, wenn ein Athlet beim Betreten der Matte Hilfe braucht. Außer dem Haupt-Kampf-Richter können noch zwei weitere Kampf-Richter dabei sein. Andere Personen dürfen nicht am Wettkampf-Bereich sein.

Start-Position

Alle Athleten müssen bei der Anmeldung ihre Start-Position angeben:

- Tachi-Waza: Stand-Position
oder
- Ne-Waza: auf den Knien oder im Sitzen



Wettbewerbs-System

Die Wettbewerbe werden im „Pool-System“ [\[gesprochen: puhl-süstern\]](#) durchgeführt.

Die Athleten werden in Gruppen mit höchstens 6 Judoka eingeteilt.

In einer Gruppe kämpft jeder gegen jeden.

Entscheidend ist die Anzahl der Sieg-Punkte.

Wer die meisten Sieg-Punkte hat, gewinnt.

Bei Gleich-Stand bei den Sieg-Punkten entscheiden die Wertungs-Punkte.

Der Kampf-Richter vergibt die Wertungs-Punkte für die Ausführung der Techniken.

Wenn es dann immer noch Gleich-Stand gibt, entscheidet der direkte Vergleich beim Kampf.

Wenn es auch hier kein klares Ergebnis gibt,

dann zählen die Gesamt-Zeiten der siegreichen Kämpfe der Athleten.

Die kürzere Gesamt-Kampf-Zeit gewinnt.

Wettbewerbs-Regeln

Regeln in der Wettkampf-Klasse I

In der Wettkampf-Klasse I beginnen alle Kämpfe im Stand.



Regeln in der Wettkampf-Klasse II

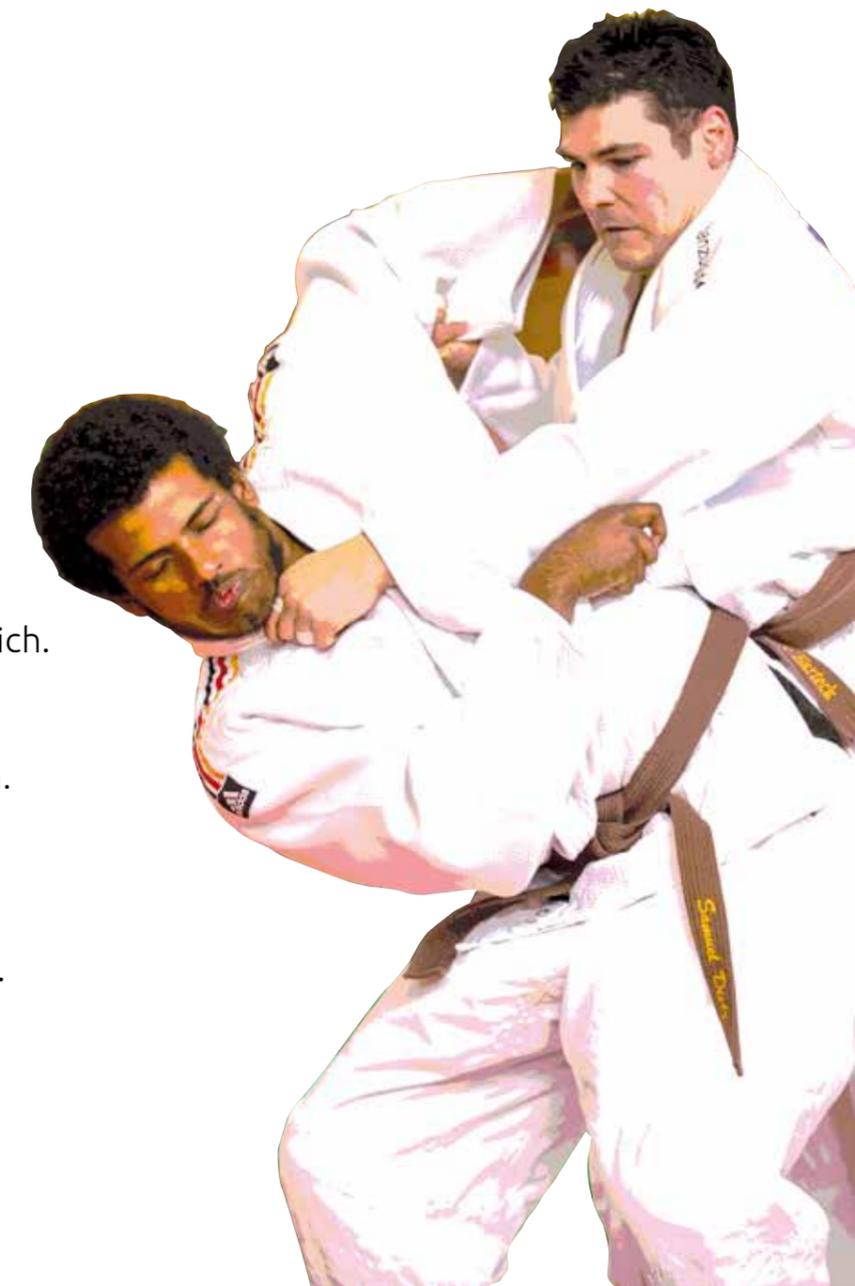
In der Wettkampf-Klasse II beginnen alle Kämpfe im Stand.

Ausnahme:

Athleten, die nur am Boden aus dem Knie-Stand kämpfen, müssen das bei der Anmeldung angeben.

Dann folgt daraus:

- Alle Kämpfe müssen am Boden ausgeführt werden.
- Ein Wechsel in den Stand ist im gesamten Wettbewerb nicht möglich.
- Der Gegner muss den Boden-Kampf annehmen. Er darf aber beim nächsten Kampf wieder aus dem Stand kämpfen.
- Ein Wurf wird nur dann bewertet, wenn der Angreifer nicht mit einem Knie oder mit beiden Knien auf dem Boden ist. Wenn eine Stand-Position entsteht, wird der Kampf unterbrochen. Der Kampf-Richter gibt die Ansage „Matte“. Der Kampf beginnt ohne Strafe von vorn.



Regeln in der Wettkampf-Klasse III

In der Wettkampf-Klasse III beginnen alle Kämpfe im Stand.

Wenn ein Judoka zu Beginn des Kampfes kniet,
dann wird dieser Kampf am Boden durchgeführt.

Auch während eines Kampfes im Stand kann in den Boden-Kampf gewechselt werden.

Ein Judoka zeigt den Wechsel an, wenn er sich in die Knie-Position bewegt.

Ein Kampf kann zu jeder Zeit von einem Judoka unterbrochen werden.

Die Bedürfnisse und Einschränkungen der Judoka stehen im Mittelpunkt.



Verbotene Handlungen und Techniken

Was ist bei Judo-Kämpfen von Special Olympics verboten?

- Alle Selbst-Fall-Techniken sind verboten.
Ausnahme:
Die Selbst-Fall-Technik Tani–Otoshi ist erlaubt in der Wettkampf-Klasse I und II, aber verboten in der Wettkampf-Klasse III.
- Alle Hebel-Techniken sind verboten.
- Alle Würge-Techniken sind verboten.
- Sankaku-Techniken sind verboten.
Dazu gehört zum Beispiel der Dreiecks-Halte-Griff.
- Würfe dürfen nicht auf einem Knie oder auf beiden Knien ausgeführt werden.
- Der Druck auf Kopf, Nacken oder Hals des Gegners ist verboten.
Der Druck ist auch dann verboten, wenn ein Griff am Anfang korrekt war und der Griff gelöst wurde.
- Alle Techniken, die den Hals und den Nacken des Gegners gefährden, sind verboten.

Was ist im Stand verboten?

- Es ist verboten, den Nacken des Gegners zu umschlingen.
- Beim Griff über die Schulter oder über das Schlüsselbein des Gegners darf die Hand nicht unterhalb der Mitte des Rückens gehen.

Was ist am Boden verboten?

- Der Druck auf Kopf oder Nacken ist verboten.
- In Halte-Techniken muss die Hand, die unter Kopf oder Nacken des Gegners ist, mit der Handfläche auf der Matte liegen.
Der Griff an den Judogi ist verboten.
- Es ist verboten, den Gegner in Knie-Position rückwärts zu drücken.

Wenn Athleten mehrmals verbotene Techniken anwenden, dann verteilt der Kampf-Richter Verwarnungen.

Eine Strafe wird Shido genannt.

Dann wird der Kampf kurz unterbrochen und geht an der Anfangs-Position weiter.

- In der Wettkampf-Klasse I wird eine verbotene Handlung mit Shido bestraft.
- In der Wettkampf-Klasse II wird nach wiederholten Erklärungen mit Shido bestraft.
- In der Wettkampf-Klasse III werden keine Shidos erteilt.

Wenn eine verbotene Handlung den Gegner verletzen könnte, dann werden Athleten aus allen Wettkampf-Klassen mit Disqualifikation bestraft, auf Japanisch: hansoku-make. Disqualifikation heißt: Ausschluss vom Wettbewerb.

Der Kampf-Richter erklärt dem Athleten seine Entscheidung. Der Trainer kann bei der Erklärung anwesend sein und dem Athleten den Fehler in Leichter Sprache erklären.



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail info@specialolympics.de

Internet www.specialolympics.de

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland