



Detailierte Erklärung  
der  
IJF Wettkampfgregeln

(Aktualisierte Version 25. März 2023)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

Eine komplett neue Folie hat das grüne Symbol in der oberen rechten Ecke.



NEU  
FOLIE  
2023

Folien mit neuem Text, **grün (Wertung)**, **rot (Strafe)**, **blau (keine Wertung oder Erklärungen)**

oder ein neues/aktualisiertes Foto usw. haben das blaue Symbol in der oberen rechten Ecke.



NEU  
INFO  
2023

Die IJF Sport- und Organisationsregeln (SOR) finden Sie hier: [sor.ijf.org](https://www.sor.ijf.org)

Alle Videoclips finden Sie hier: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLcThtoN6E0syyTpM-0nGKRXT-cRK-CNzB>





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

Liebe Mitglieder der Internationalen Judo Gemeinschaft,

Ich freue mich, Ihnen unsere aktualisierte ausführliche Erklärung der Regeln mit Wirkung zum **31. Januar 2023** vorzustellen . Diese Aktualisierung klärt einige Punkte, die in den vorherigen Versionen dieses Dokuments (**8. Juli 2020 und 9. März 2022**) bereits enthalten sind.

Im Entwicklungsprozess unseres Sports ist es von größter Bedeutung, das Beste zu tun, vor allem für den Inhalt und das Image unseres Sports, für eine bessere Verständlichkeit und Einheitlichkeit der Regeln für Judokas, Judo-Liebhaber und die gesamte Welt.

Wir entwickeln die Strategie der IJF kontinuierlich in allen Bereichen, um unseren Sport zu einem modernen, herausragenden und verständlichen Sport zu machen.

Ich bin davon überzeugt, dass die neuen Elemente der Regeln und der Judo-Methodik von großem Nutzen für die Judo-Familie, Zuschauer, Partner und Medien sein werden.

**Marius L. Vizer**

Präsident

Internationale Judo-Föderation



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

Nach den Olympischen Spielen 2020 in Tokio (2021) sind die wichtigsten Punkte für eine Bewertung folgende:

- 1 - Die Judo-Techniken
- 2 - Die Kontinuität der Aktion
- 3 - Die Landung

1. Techniken: Wir müssen in der Lage sein, eine Judo-Technik zu identifizieren, die im anerkannten Judo-Repertoire vorhanden ist (Kodokan klassifizierte Judo-Techniken). Nur zu landen, sich umzudrehen und während der Aktion auf die Seite/den Rücken zu fallen, ohne eine klare Technik anzuwenden, reicht nicht aus, um eine Wertung zu erzielen. Die Technik muss in der veröffentlichten Liste des Kodokan liegen.

2. Kontinuität: Es ist wichtig, dass die Ausführung von direkten Wurftechniken, Kontertechniken oder Kombinationen nicht unterbrochen wird.

3. Landung: Für Waza-ari werden zwei Arten von Landungen unterschieden.

**Waza-ari-Kriterien umfassen das Landen auf der oberen Seite des Körpers in einem Winkel von 90° oder mehr hinter der Schulterachse, einer Schulter und dem oberen Rücken.**

Die zweite Art ist die Landung auf der Schulter und dem oberen Rücken.

IJF-Regeltreffen zu den Sport- und Organisationsregeln, Olbia, Italien, 12. Oktober 2021, und Budapest, Ungarn, 13. März 2023.



# ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

## Kodokan klassifizierte Techniken Nage-waza

Te-waza		
1	Seoi-Nage	SON
2	Ippon-seoi-nage	ISN
3	Seoi-otoshi	SOO
4	Tai-otoshi	TOS
5	Kata-guruma	KGU
6	Sukui-nage	SUK
7	Obi-otoshi	OOS
8	Uki-otoshi	UOT
9	Sumi-otoshi	SOT
10	Yama-Arashi	YAS
11	Obi-tori-gaeshi	OTG
12	Morote-gari	MGA
13	Kuchiki-taoshi	KTA
14	Kibisu-gaeshi	KIG
15	Uchi-mata-sukashi	UMS
16	Ko-uchi-gaeshi	KOU

Koshi-waza		
1	Uki-Goshi	UGO
2	O-Goshi	OGO
3	Koshi-guruma	KOG
4	Tsurikomi-Goshi	TKG
5	Sode-tsurikomi-goshi	STG
6	Harai-goshi	HRG
7	Tsuri-Goshi	TGO
8	Hane-goshi	HNG
9	Utsuri-Goshi	UTS
10	Ushiro-goshi	USH

Ashi-waza		
1	De-ashi-harai	DAH
2	Hiza-guruma	HIZ
3	Sasae-tsurikomi-ashi	STA
4	O-soto-gari	OSG
5	O-uchi-gari	OUG
6	Ko-soto-gari	KSG
7	Ko-uchi-gari	KUG
8	Okuri-ashi-harai	OAH
9	Uchi-mata	UMA
10	Ko-soto-gake	KSK
11	Ashi-guruma	AGU
12	Harai-tsurikomi-ashi	HTA
13	O-guruma	OGU
14	O-soto-guruma	OGR
15	O-soto-otoshi	OSO
16	Tsubame-gaeshi	TSU
17	O-soto-gaeshi	OGA
18	O-uchi-gaeshi	OUC
19	Hane-goshi-gaeshi	HGG
20	Harai-goshi-gaeshi	HGE
21	Uchi-mata-gaeshi	UMG



## Kodokan klassifizierte Techniken Nage-waza

Ma-sutemi-waza		
1	Tomoe-nage	TNG
2	Sumi-gaeshi	SUG
3	Hikikomi-gaeshi	HKG
4	Tawara-gaeshi	TWG
5	Ura-nage	UNA

Yoko-sutemi-waza		
1	Yoko-otoshi	YOT
2	Tani-otoshi	TNO
3	Hane-makikomi	HNM
4	Soto-Makikomi	SMK
5	Uchi-Makikomi	UMK
6	Uki-waza	UWA
7	Yoko-wakare	YWA
8	Yoko-guruma	YGU
9	Yoko-gake	YGA
10	Daki-wakare	DWK
11	O-soto-makikomi	OSM
12	Uchi-mata-makikomi	UMM
13	Harai-makikomi	HRM
14	Ko-uchi-makikomi	KUM
15	Kani-Basami	KBA
16	Kawazu-gake	KWA



## Kodokan klassifizierte Techniken Katame-waza

Osaekomi-waza		
1	Kesa-gatame	KEG
2	Kuzure-kesa-gatame	KKE
3	Ushiro-kesa-gatame	UKG
4	Kata-gatame	KAG
5	Kami-shiho-gatame	KSH
6	Kuzure-kami-shiho-gatame	KKS
7	Yoko-shiho-gatame	YSG
8	Tate-shiho-gatame	TSG
9	Uki-gatame	UGT
10	Ura-gatame	URG

Shime-waza		
1	Nami-juji-jime	NJJ
2	Gyaku-juji-jime	GJJ
3	Kata-juji-jime	KJJ
4	Hadaka-jime	HAD
5	Okuri-eri-jime	OEJ
6	Kataha-jime	KHJ
7	Katate-jime	KTJ
8	Ryote-jime	RYJ
9	Sode-guruma-jime	SGJ
10	Tsukkomi-jime	TKJ
11	Sankaku-jime	SAJ
12	Do-jime	DOJ

Kansetsu-waza		
1	Ude-Garami	UGR
2	Ude-hishigi-juji-gatame	JGT
3	Ude-hishigi-ude-gatame	UGA
4	Ude-hishigi-hiza-gatame	HIG
5	Ude-hishigi-waki-gatame	WAK
6	Ude-hishigi-hara-gatame	HGA
7	Ude-hishigi-ashi-gatame	AGA
8	Ude-hishigi-te-gatame	TGT
9	Ude-hishigi-sankaku-gatame	SGT
10	Ashi-Garami	AGR



ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

## Anwendung von Kumikata

**" Die Zeit zwischen klassischer Kumikata und einem Angriff wird, solange es einen positiven Verlauf gibt, auf bis zu 45 Sekunden verlängert.**



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 1: Wird eine Technik ununterbrochen (ohne STOP) ausgeführt, so ist sie zu bewerten. Wenn es in der Aktion einen Stopp gibt, gibt es keine Wertung.**

Zu bewerten

da durchgehenden Aktion



[Link zu Video 01](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

# Wertung für nage-waza-Aktionen

*Es wird jetzt nur noch Ippon und Waza-ari geben.*

*Ippon wird gegeben, wenn der Wettkämpfer seinen Gegner auf den Rücken wirft, eine Technik anwendet oder die Angriffstechnik seines Gegners mit Hilfe einer Judotechnik kontert.*

*„Ikioi“ = Schwung mit Kraft und Geschwindigkeit.*

*„Hazumi“ = Geschicklichkeit mit Schwung, Genauigkeit oder Gefühl.*

*Kriterien für Ippon:*

- 1. Geschwindigkeit;*
- 2. Kraft;*
- 3. Auf den Rücken;*
- 4. Bis zum Ende der Landung kontrolliert;*

*Rollen kann nur dann als Ippon betrachtet werden, wenn es während der Landung keine Unterbrechung gibt.*



# Wertungen in Tachi-Waza

## Ippon Clips 4a und 4b



[Link zu Video 08](#)



[Link zu Video 09](#)



# Bewertung der Punkte in Tachi-Waza

## Waza-ari Clips 3a und 3b



[Link zu Video 06](#)



[Link zu Video 07](#)



## Erklärung für Waza-ari

**Waza-ari wird gegeben, wenn die vier Ippon-Kriterien nicht vollständig erfüllt sind.**

**Waza-ari schließt jene Aktionen ein, die in der Vergangenheit mit YUKO bewertet wurden.**

**Zwei Waza-ari addieren sich zu einem Ippon (Waza-ari-awasete-Ippon) und beenden den Kampf.**



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

**Der Unterschied beim Rollen macht den Unterschied bei der Bewertung. Wenn Uke über seinen Rücken rollt (wie unten ersichtlich), wird Ippon gegeben.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

Unten angeführt sind die Auftreffflächen, die sowohl bei rollender Bewegung als auch bei nicht rollenden Bewegungen bewertet werden.  
Waza-ari kann vergeben werden, wenn Uke sich über die Seite, den unteren Rücken oder die Schultern rollt.



Bild hinzugefügt



## Waza-ari- Wertung

„Die Wertung Waza-ari schließt jene Landungen ein, die in der Vergangenheit mit Yuko und Waza-ari bewertet wurden.“





# Waza-ari

*Keine Wertung: Clips 15a und 15b*



[Link zu Video 16](#)



[Link zu Video 17](#)



## Kein Waza-ari

*Waza-ari\_vs\_No\_score: Clip 11b*



[Link zum Video 20](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 1: Wurfaktionen, die ohne Unterbrechung unter Anwendung einer Technik zu einer bewertbaren Auftrefffläche führen sind zu bewerten. Wird die Aktion durch einen STOP unterbrochen ist sie nicht zu bewerten.**

Mit IPPON zu bewerten



[Link zu Video 21](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

Entscheidung vom 13. März 2023:

Waza-ari wird gegeben, wenn die Landung des Oberkörpers in einem Winkel von 90° oder mehr zur Mattenfläche erfolgt. Die Auftrefffläche der Hüfte ist diesbezüglich irrelevant.

Die Schulterlinie (Schulterachse) hat einen Mindestwinkel von 90° aufzuweisen um eine Wertung zu erzielen. Jede Auftrefffläche, die weniger als 90° aufweist wird nicht bewertet.

Wertung, weil der Körper um 90° oder mehr Richtung Rücken geneigt ist.



[Link zu Video 22](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

Entscheidung vom 13. März 2023:

Waza-ari wird gegeben, wenn die Landung des Oberkörpers in einem Winkel von  $90^\circ$  oder mehr zur Mattenfläche erfolgt. Die Auftrefffläche der Hüfte ist diesbezüglich irrelevant.

Die Schulterlinie (Schulterachse) hat einen Mindestwinkel von  $90^\circ$  aufzuweisen um eine Wertung zu erzielen. Jede Auftrefffläche, die weniger als  $90^\circ$  aufweist wird nicht bewertet.

Keine Wertung, weil die Schulterlinie weniger als  $90^\circ$  zur Mattenfläche aufweist.



[Video 24-Link](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

Entscheidung vom 13. März 2023:

Waza-ari wird gegeben, wenn die Landung des Oberkörpers in einem Winkel von 90° oder mehr zur Mattenfläche erfolgt. Die Auftrefffläche der Hüfte ist diesbezüglich irrelevant.

Wertung für die Landung auf einer Schulter und dem oberen Rücken.



[Link zu Video 27](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

Entscheidung vom 13. März 2023:

Waza-ari wird gegeben, wenn die Landung des Oberkörpers in einem Winkel von 90° oder mehr zur Mattenfläche erfolgt. Die Auftrefffläche der Hüfte ist diesbezüglich irrelevant.



Wertung



keine Wertung





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 4: Das Abstützen mit beiden Ellbogen oder beiden Händen (um eine Landung auf dem Rücken zu vermeiden), ist mit Waza-Ari für Tori und Shido für Uke zu bewerten.**

Es geht hier um Sicherheit und Erziehung vor allem von jungen Judoka, die sich von unseren Champions inspirieren lassen.

Wenn Uke beide Ellbogen/Hände benutzt, um eine bewertbare Auftrefffläche zu vermeiden, ist Shido zu geben.

In der Fallschule wird Kindern gelernt die Ellbogen/Hände beim Fallen nicht zum abstützen zu benutzen, da dies gefährlich ist. Daher ist es ethisch nicht vertretbar, Wettkämpfern zu erlauben, ihre Ellbogen/Hände im Wettkampf zum Abstützen zu benutzen; Sie sind Vorbilder für unsere Jugend.



## Waza-ari

Das Abstützen mit beiden Ellbogen oder beiden Armen gleichzeitig, nach einer Wurftechnik wird als gültig angesehen und sollte mit **Waza-ari für Tori** und **Shido für Uke** bewertet werden.

Die Landung auf einem Ellbogen, auf dem Gesäß oder einem Knie mit sofortiger Auftrefffläche auf dem Rücken ist **Waza-ari für Tori** und **Shido für Uke**.

Die Landung auf einem Ellbogen und einer Hand ist gültig und sollte mit **Waza-ari für Tori** und **Shido für Uke** bewertet werden .





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

### **Entscheidung 5:**

**Kontertechniken, wo der angreifende Judoka lediglich auf den Rücken gedreht (ausgedreht) wird, sind nicht zu bewerten.**

**Korrekte angewendete Kontertechniken sind zu bewerten und von „Überdrehern“ bzw. „Ausdrehern“ klar zu unterscheiden.**

**Bei richtiger Anwendung von Techniken wie Uchi-Mata-Gaeshi, Harai-Goshi-Gaeshi oder Hane-Goshi-Gaeshi, aber auch Uchi-Mata-Sukashi, Ura-Nage, Yoko-Guruma, Tani-Otoshi, Ko-Soto -gari und ko-soto-gake, soll eine Wertung gegeben werden, wenn es eine entsprechende Auftrefffläche gibt.**

**Alle nicht bewertbaren Aktionen werden als Übergang von Tachi Waza zu Ne waza bewertet und sind gültig (KEIN MATE!!!!).**



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 5:**  
Kontertechniken, wo der angreifende Judoka lediglich auf den Rücken gedreht (ausgedreht) wird, sind nicht zu bewerten.

Zu bewerten da Judo Technik!



[Link zu Video 31](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 5:**  
Kontertechniken, wo der angreifende Judoka lediglich auf den Rücken gedreht (ausgedreht) wird, sind nicht zu bewerten.

Keine Wertung, da  
keine Wurftechnik



[Link zu Video 33](#)



# ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

## Konterangriff

*Clips 44a und 44b werden bewertet. Es handelt sich nicht um einen Konter sondern um einen neuen direkten Angriff.*



[Link zu Video 36](#)

[Link zu Video 37](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 5:**  
Kontertechniken, wo der angreifende Judoka lediglich auf den Rücken gedreht (ausgedreht) wird, sind nicht zu bewerten.

Keine Wertung



[Link zu Video 38](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

### Entscheidung 6:

Keine Wertung und Shido für Reverse Seoi-Nage.

Die Anwendung von Seoi-Nage-Techniken, wenn Uke abschlagen kann und Tori kontrolliert, ist erlaubt. In der Variation der Seoi-Nage-Techniken, wenn Tori sich von Uke abwendet und sich mit beiden Händen am selben Revers von Ukes Judogi eindreht, ohne Uke zu kontrollieren, auf der vermeintlich „falschen“ Seite abwirft, ohne dem Gegner die Möglichkeit zu geben, eine kontrollierte Fallübung zu machen, ist verboten.

Die Vorbildwirkung für jugendliche Teilnehmer an der WJT und auch für viele andere junge Judoka ist sehr wichtig. Solche Aktionen, die ohne Kontrolle durchgeführt werden sind deshalb zu bestrafen.

Keine Wertung und **shido blau**



[Link zu Video 39](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 7: Das Zugreifen unter dem Gürtel in der Endphase einer Wurftechnik ist erlaubt, wenn der Gegner bereits in Ne-Waza ist. Wenn die Wurftechnik nicht unterbrochen wird, ist das Greifen unter den Gürtel eine New-Waza-Aktion. Das Greifen unter dem Gürtel in der Endphase einer Wurftechnik(z.B. bei Soto-Maki-komi, wo mit Ushiro Kesa-Gatame oder Ura-Gatame fortgesetzt wird) ist erlaubt. Der Griff unter dem Gürtel, der ein wesentlicher Bestandteil des Wurfes wird, ist nicht erlaubt.**

**Judoka dürfen nach wie vor nicht unter den Gürtel greifen, um zu werfen.**

Wertung weiß, kein Mate



[Link zum Video 40](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

Entscheidung 7: Das Zugreifen unter dem Gürtel in der Endphase einer Wurftechnik ist erlaubt, wenn der Gegner bereits in Ne-Waza ist.

**Das Greifen in den Ärmel und das Greifen in die Unterseite des Hosenbeins ist verboten - Shido**

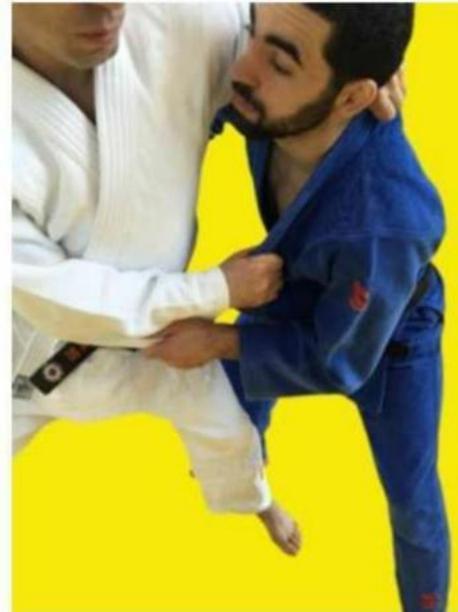




## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 8: Kragen- und Reversgriffe sind erlaubt, wenn sie nicht negativ eingesetzt werden.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

**Entscheidung 9: Griff auf den Gürtel, einseitiger Griff, Cross-Grip, Pistolengriff und Taschengriff sind keine konventionellen Griffarten. Falls Sie angewendet werden, wird Zeit für die Vorbereitung eines Angriffs gewährt.**

**Um mehr Wurfmöglichkeiten zu bieten und die Attraktivität des Judo zu steigern, sind nicht konventionelle Griffe erlaubt so lange sie zur Wurfvorbereitung dienen. Kragen und Reversgriff, einseitiger Griff, Cross-Grip, Griff auf den Gürtel, Taschen- und Pistolengriff sind erlaubt, solange sie für positives Judo (Wurfansätze und deren Vorbereitung) verwendet werden. Derselbe Griff wird bestraft, wenn er negativ eingesetzt wird (blocking, crushing, ...).**

**Das Greifen in den Ärmel des Gegners und in das Hosenbein ist weiterhin verboten.**

- Breaking the grip of the opponent with two hands.

**Griff lösen mit 2 Armen – ist erlaubt, solange eine Hand den neuen Griff behält.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

**Entscheidung 9: Griff auf den Gürtel, einseitiger Griff, Cross-Grip, Pistolengriff und Taschengriff sind keine konventionellen Griffarten. Falls Sie angewendet werden, wird Zeit für die Vorbereitung eines Angriffs gewährt.**

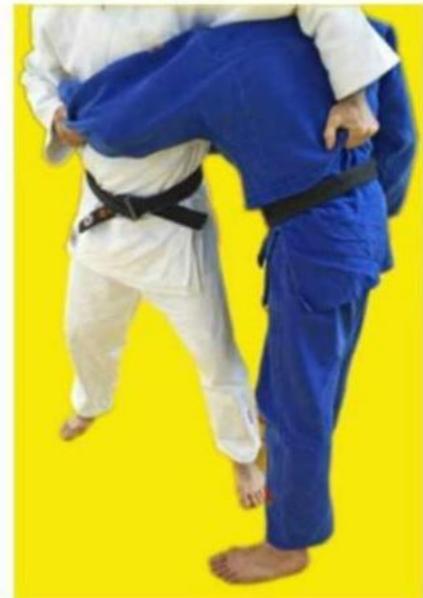




## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

**Entscheidung 9: Griff auf den Gürtel, einseitiger Griff, Cross-Grip, Pistolengriff und Taschengriff sind keine konventionellen Griffarten. Falls Sie angewendet werden, wird Zeit für die Vorbereitung eines Angriffs gewährt.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

**Entscheidung 9: Griff auf den Gürtel, einseitiger Griff, Cross-Grip, Pistolengriff und Taschengriff sind keine konventionellen Griffarten. Falls Sie angewendet werden, wird Zeit für die Vorbereitung eines Angriffs gewährt.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

**Entscheidung 9: Griff auf den Gürtel, einseitiger Griff, Cross-Grip, Pistolengriff und Taschengriff sind keine konventionellen Griffarten. Falls Sie angewendet werden, wird Zeit für die Vorbereitung eines Angriffs gewährt.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

**Entscheidung 9: Griff auf den Gürtel, einseitiger Griff, Cross-Grip, Pistolengriff und Taschengriff sind keine konventionellen Griffarten. Falls Sie angewendet werden, wird Zeit für die Vorbereitung eines Angriffs gewährt.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

**Entscheidung 9: Griff auf den Gürtel, einseitiger Griff, Cross-Grip, Pistolengriff und Taschengriff sind keine konventionellen Griffarten. Falls Sie angewendet werden, wird Zeit für die Vorbereitung eines Angriffs gewährt.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Shido

Blockieren der Hände des Gegners.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Shido

Mit dem Knie oder Bein den Griff des Gegners lösen.

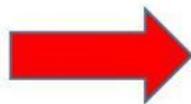




## Bear Hug

Wer mit Bear Hug angreifen will, muss vorher mindestens einen Griff haben, bevor er mit beiden Händen gleichzeitig zugreift.

Nur das Berühren des Judogi gilt nicht als Kumikata, ein Griff ist erforderlich.



[Link zu Video 41](#)

*Bear\_Hug: Clips 103a und 103b.*

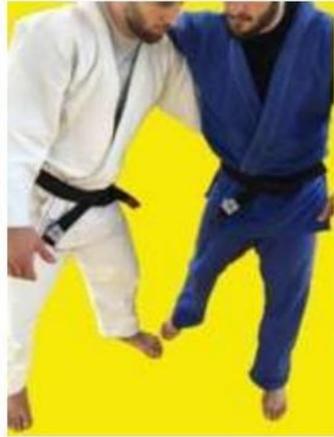


[Link zu Video 42](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

Bear Hug



Gültige Griffe





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 10: Das Lösen eines Griffes mit einer oder zwei Händen ist erlaubt, wenn ein Griff bestehen bleibt. Griffe mit einer oder zwei Händen zu lösen und nicht sofort zu greifen ist mit Shido zu bestrafen.**

Das Lösen des Griffes, solange danach noch ein Griff vorhanden ist, ist erlaubt.

Wenn zum Beispiel der Judoka in blauem Judogi einen Griff hat und der Judoka in weißem Judogi beschließt, mit einer oder zwei Händen zu lösen, sollte Weiß mindestens einen Griff in seiner/ihren Hand(en) behalten.



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 10: Das Lösen eines Griffes mit einer oder zwei Händen ist erlaubt, wenn ein Griff bestehen bleibt. Griffe mit einer oder zwei Händen zu lösen und nicht sofort zu greifen ist mit Shido zu bestrafen.**

Kein Shido, weil keine Trennung zwischen den Athleten stattfindet.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 10: Das Lösen eines Griffes mit einer oder zwei Händen ist erlaubt, wenn ein Griff bestehen bleibt. Griffe mit einer oder zwei Händen zu lösen und nicht sofort zu greifen ist mit Shido zu bestrafen.**

**Shido weiß, weil Trennung zwischen den Athleten stattgefunden hat.**





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 11: Das in Ordnung bringen des Kimono und das fixieren der Haare ist einmal pro Kampf erlaubt. Danach erfolgt jedes weitere Mal ein SHIDO.**

**Kein Athlet sollte das in Ordnung bringen des Kimono oder der Haare dazu nutzen, um Zeit zu gewinnen oder den Wettkampf zu unterbrechen.**

**Sowohl Kimono als auch Haare liegen im Verantwortungsbereich des Judoka.**

**Selbständiges öffnen des Gürtels soll bestraft werden. Der Gürtel darf nur mit Zustimmung des Kampfrichters geöffnet werden.**



Geste zum in Ordnung bringen des Kimono



Geste zum fixieren der Haare



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

### **Entscheidung 12:**

**Techniken wo der Kopf als Unterstützung auf der Matte verwendet wird (Head diving) sind gefährlich und werden mit Hansokumake bestraft.**

**Der Kopf sollte niemals zur Unterstützung für die Durchführung eines Wurfes als erstes die Matte berühren.**

**Wie bereits erwähnt, haben wir Judoka ab 15 Jahren, die berechtigt sind, an WJT-Veranstaltungen teilzunehmen, und wir haben Millionen von Kindern, die Judo machen und ihren Helden im Internet verfolgen und imitieren.**

**Berührt der Kopf gleichzeitig mit Schulter, Hand oder Knie die Matte erfolgt keine Bestrafung – die Aktion ist zu bewerten!**



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

**Entscheidung 12:**  
Techniken wo der Kopf als Unterstützung auf der Matte verwendet wird (Head diving) sind gefährlich und werden mit Hansoku-make bestraft.

Keine Strafe, da Tori (blau) ,mit einem Knie auf der Matte aufkommt, bevor er mit dem Kopf die Matte berührt.



[Link zum Video 61](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

### Entscheidung 12:

Techniken wo der Kopf als Unterstützung auf der Matte verwendet wird (Head diving) sind gefährlich und werden mit Hansoku-make bestraft.

Keine Strafe, da Tori's Schulter die Matte berührt, bevor Tori's Kopf die Matte berührt.



[Video 62-Link](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

### Entscheidung 12:

Techniken wo der Kopf als Unterstützung auf der Matte verwendet wird (Head diving) sind gefährlich und werden mit Hansoku-make bestraft.

### Hansoku-make für die Verwendung des Kopfes zum Werfen



[Link zu Video 43](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

### Artikel 18.1.2 – Shido für eine illegale Bewegung

29. Die Anwendung von Kansetsu-Waza oder Shime-Waza in Tachi-Waza **ohne** Wurftechnik wird mit **Shido** bestraft.



[Video 44-Link](#)



# ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

## Artikel 18.2.2 Hansoku-make für Handlungen gegen den Geist des Judo

2. Die Anwendung der von Kodokan klassifizierten Techniken: Ashi-Garami, Do-Jime, Kani-Basami und Kawazu-Gake wird mit Hansoku-Make bestraft.

### Ashi-garami



[Link zu Video 45](#)

### Do-jime



[Link zu Video 46](#)

### Kani-Basami



[Link zu Video 47](#)

### Kawazu-gake



[Link zum Video 48](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
FOLIE  
2023

### Artikel 18.2.2 Hansoku-make für Handlungen gegen den Geist des Judo

Die Anwendung von Kansetsu-Waza oder Shime-Waza in Tachi-Waza in **Verbindung mit einer Wurftechnik** wird mit **Hansoku-Make** bestraft.



[Link zu Video 49](#)



## Einhaken des Beines

Das Umschlingen des Beins (Einhaken) ohne einen sofortigen Angriff muss mit Shido bestraft werden.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Bein greifen - erlaubt

Gültige Aktionen, kein Shido da Kumi Kata am Kimono vorhanden.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Bein greifen - verboten

Nicht gültige Aktion - Shido da Kumi Kata am Kimono NICHT vorhanden.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Bein greifen - verboten

Für JEDES Greifen unter dem Gürtel wird Shido gegeben.

Für das Greifen der Beine oder das Greifen an der Hose wird jedes Mal Shido gegeben.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Brücke

Alle Situationen, bei denen Uke freiwillig in einer Brückenposition landet, werden mit Ippon bewertet.



### Kopfverteidigung

Freiwilliger Einsatz des Kopfes zur Verteidigung bzw. um zu vermeiden, mit einer bewertbaren Auftrefffläche zu landen, wird mit Hansoku Make bestraft.

Der Wettkämpfer verliert diesen Kampf, kann aber in der nächsten Runde im Wettkampf (Trostrunde) weitermachen.





ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

## **Unfreiwillige Kopfabwehr - keine Strafe für Tori & Uke**

**Besondere Aufmerksamkeit gilt bei Situationen, in denen Tori versucht, seinen Gegner zu werfen:**

- **Seoi-otoshi**
- **Seoi-nage**
- **Sode-tsurikomi-goshi mit dem Griff an beiden Ärmeln.**
- **Koshi-guruma mit beiden Griffen am Halsband.**

**Dies sind lediglich einige Beispiele, diese Situation kann auch bei anderen Wurftechniken auftreten.**



ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

## Unfreiwillige Kopfverteidigung - keine Strafe für Tori und Uke

Besondere Aufmerksamkeit gilt bei Situationen, in denen Tori versucht, seinen Gegner zu werfen:

### - Seoi-otoshi

Example 1:  
Seoi-otoshi





ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

## Unfreiwillige Kopfverteidigung - keine Strafe für Tori und Uke

Besondere Aufmerksamkeit gilt bei Situationen, in denen Tori versucht, seinen Gegner zu werfen:

Example 2:  
Sode-tsurikomi-goshi  
with the grip on both  
sleeves





ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

## Unfreiwillige Kopfverteidigung - keine Strafe für Tori & Uke

Besondere Aufmerksamkeit gilt bei Situationen, in denen Tori versucht, seinen Gegner zu werfen:

Example 3:  
Koshi-guruma  
with both grips on  
the collar





## Hansoku-make für Head Diving

Jedes DIVING wird mit Hansoku-make bestraft, der Judoka verliert diesen Kampf, kann aber im Wettkampf (Trostrunde) kämpfen.



[Link zum Video 50](#)



[Link zu Video 51](#)

## Festhaltetechniken (osaekomi-waza)

Kontrolle in Ne-Waza mit Armen oder Beinen, wobei nur der Hals (ohne Arm des Gegners) umschlungen wird, wird mit MATE unterbrochen.





## Shido

### Bein strecken

**Osaekomi-waza, shime-waza oder kansetsu-waza, wo das gestreckte Bein weiter überstreckt wird, ist verboten.**

**Mate! Und SHIDO muss sofort **gegeben** werden.**



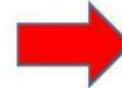


## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Shime-waza - verboten

Shime-waza ist weder mit dem eigenen, noch mit dem Gürtel- oder Jackenende des Gegners oder nur mit den Fingern erlaubt.

„Mate! und Shido muss gegeben.

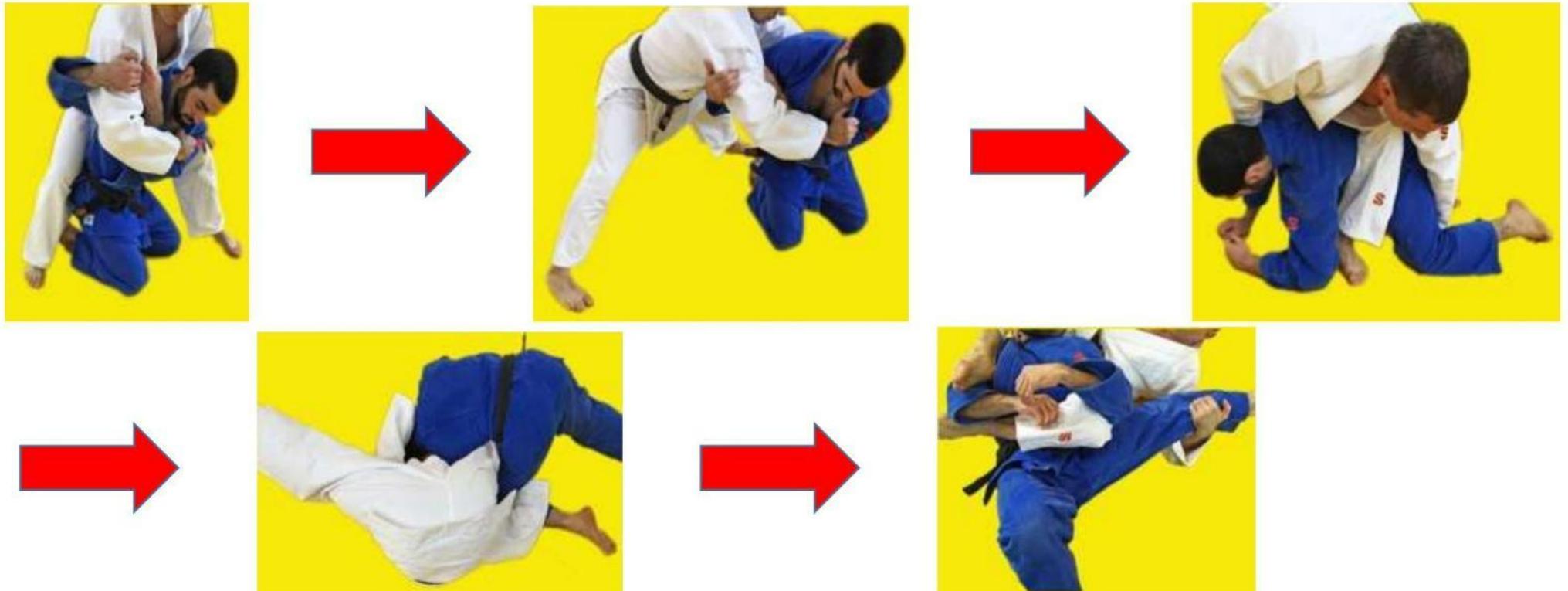




## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Gültige Aktionen, kein Shido

Es ist nur möglich das Bein zu greifen, wenn beide Kämpfer eindeutig in Ne-Waza sind und die Tachi-Waza-Aktion beendet ist. Tori kann in dieser Tachi-Waza-Position Kansetsu-Waza oder Shime-Waza anwenden, weil Uke in Ne-Waza ist.





## Festhaltetechnik (osaekomi-waza)

Diese Art von Osaekomi-waza ist nicht gültig.





## Ude-gaeshi (Arm rückwärts)

Das Anwenden von **Ude-Gaeshi** oder Variationen von **Ude-Gaeshi** in einer stehenden Position ist **Hansoku-Make**.



[Link zu Video 58](#)



[Link zu Video 59](#)



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### **Kontinuierliches Ne-waza**

Wenn Ne-Waza innerhalb der Kampffläche beginnt und mit kontinuierlicher Aktion eines der Athleten nach draußen geht, kann dies gültig sein.

Ne-Waza-Übergänge in Shime-Waza oder Kansetsu-Waza gelten als gültig, wenn Tori oder Uke einen echten Angriff oder Konterangriff ausgeführt haben.



## Nage-waza - gültige Situation

In dieser Position kann Tori nach einem echten Angriff in Ne-Waza fortfahren.





## Ungültige Festhaltetechnik (osaekomi-waza)

Toketa sollte angesagt werden, wenn es Uke während Osaekomi gelingt, das/die Bein(e) von Tori entweder von oben oder von unten zu fangen (Beine müssen geschlossen sein).



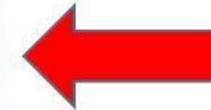
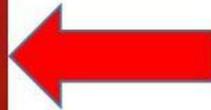


## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Festhaltetechnik (Osaekomi-waza)

Osaekomi läuft auch außerhalb der Kampffläche weiter, solange Osaekomi innen angesagt wurde.

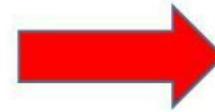
Wenn während des Kampfes in Ne-Waza außerhalb der Kampffläche Uke die Kontrolle in einer kontinuierlichen Art und Weise übernimmt, ist dies ebenfalls gültig.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Gültige Aktionen, kein Mate - shime-waza

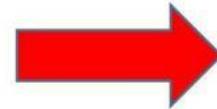




## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Gültige Aktionen, kein Mate

Es ist erlaubt, eine Aktion fortzusetzen, die in der Kampffläche begonnen hat.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Gültige Aktionen - kein Mate

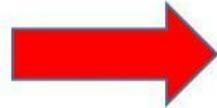
Es ist erlaubt, eine Aktion fortzusetzen, die in der Kampffläche begonnen hat.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Gültige Aktionen, kein Mate - kansetsu-waza





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Kata-Sankaku-Griff (mit beiden Armen den Hals und eine Schulter des Gegners greifen)

**Kata Sankaku-Griff  
in Ne-Waza ist erlaubt.**

Kata-Sankaku-Griff in Tachi-Waza oder in Situationen beginnend in Ne-Waza übergehend in Tachi-Waza sind sofort mit MATE! zu unterbrechen.

Kata-Sankaku-Griff in Ne Waza, wobei der Körper des Gegners mit den Beinen blockiert wird ist mit **Hansoku-Make** zu bestrafen!

Kata-Sankaku-Griff in Tachi – Waza in Verbindung mit einer Wurfaktion ist mit **Hansoku-Make** zu bestrafen!





## Wann ist Ne-Waza?

In all diesen Positionen kann der blaue Athlet das Bein berühren.

**Beide Athleten müssen zwei Knie auf dem Boden haben, damit es Ne-Waza ist.**

**Kein Kontakt zwischen den Gegnern muss Mate sein!**

**Der blaue Athlet, der sich auf dem Bauch auf dem Boden liegend befindet ist in Ne-Waza.**

**Wenn der blaue Athlet zwei Ellbogen und zwei Knie auf dem Boden hat, kann der weiße Athlet lediglich eine Technik zum Übergang anbringen, die in keinem Fall bewertet werden darf.**





## Was ist ne-shisei?

**Weißer Athlet kann aus diesen Positionen seinen Gegner werfen, aber der Angriff muss sofort erfolgen.**



Griffkontrolle vom stehenden Athleten (weiß): Wir sehen den Athleten auf den Knien (blau) in Tachi-Waza und folglich würde die Tachi-Waza Regelung angewendet werden. Greift Weiß jedoch nicht sofort an, muss der Kampfrichter Mate geben! Der Athlet auf den Knien (blau) kann die Beine nicht greifen, um den Wurf zu verteidigen. Wenn das passiert, wird Shido gegeben.

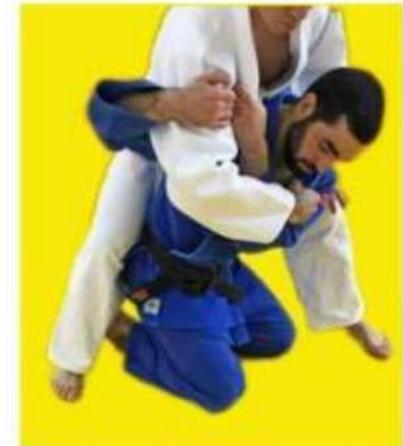




## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### Nage-waza gültige Situation

In dieser Position kann Tori eine Wurftechnik anwenden und nach einem echten Angriff oder einem Konterangriff mit Kansetsu-Waza oder Shime-Waza oder Osaekomi-Waza (nicht gezeigt) fortfahren.





## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

NEU  
INFO  
2023

### Negatives Judo

**Artikel 18.3 Doppeltes Hansoku-make** Wenn beide Athleten gleichzeitig ein Hansoku-make erhalten, müssen die folgenden Regeln angewendet werden.

**Artikel 18.3.1 Doppeltes Hansoku-Make (indirekt)**

In regulärer Zeit oder im Golden Score, wenn beide Athleten drei Shido erhalten, werden beide Athleten als Verlierer betrachtet, das Ergebnis des Wettbewerbs wird als 0-0 gewertet, mit folgenden Folgen:

Finale - beide Athleten werden mit dem 2. Platz ausgezeichnet.

Bronzemedailienkampf - beide Athleten werden mit dem 5. Platz ausgezeichnet.

Halbfinale - beide Athleten werden mit dem 5. Platz ausgezeichnet.

Viertelfinale oder letzte 8 Hoffnungsrunde - beide Athleten erhalten den 7. Platz.

Runden vor dem Viertelfinale - gelten beide Athleten als Verlierer und bleiben auf der erreichten Position auf dem Wettkampfbogen. Sie können im Team antreten, wenn dieser auf einen Einzelwettbewerb folgt, z. B. Weltmeisterschaften, Olympische Spiele usw.

Bei vorangegangenen Siegen werden relevante Ranglistenpunkte vergeben.

Wenn beide Athleten in einem Round Robin Modus drei Shido erhalten, gelten sie nur für diesen Kampf als Verlierer und das Kampfergebnis wird als 0-0 gewertet. Beide können im nächsten Kampf antreten.

Wenn in einem Mannschaftswettbewerb beide Athleten drei Shido erhalten, gelten sie nur für diesen Kampf als Verlierer und das Ergebnis des Kampfes wird als 0-0 gewertet. Beide können in der nächsten Runde antreten.

Wenn beide Athleten bei einem Golden Score-Kampf in einem Team-Event drei Shido erhalten, gelten sie nur für diesen Kampf als Verlierer und das Wettkampfergebnis wird als 0:0 gewertet. Die Kategorie der doppelten Disqualifikation bleibt in der Auslosung, und der Golden Score-Kampf wird erneut ausgelost

**Artikel 18.3.2 Doppeltes Hansoku-Make (direkt)**

Für ein direktes Hansoku-Make, das beiden Athleten gegeben wird (in regulärer Zeit oder Golden Score), entscheidet die IJF Ad-Hoc-Kommission über die Konsequenzen.

Für ein direktes Hansoku-Make, das beiden Athleten in einem Golden Score-Kampf in einem Mannschaftswettbewerb gegeben wird, siehe Abschnitt 2.7.1.



## ERLÄUTERUNG DER IJF-REGELN (aktualisiert am 25. März 2023)

### **VERY IMPORTANT**

**If it is not extremely clear who should receive the score or penalty, in the spirit of fair play it is better not to take any decision and to allow the contest to continue.**