

Hillerød Judoklub



Etik ved kampe og turneringer

Efterfølgende er der et sæt etiske regler som det forventes du vil følge, når du repræsenterer Hillerød Judoklub og judo i almindelighed. Vi forventer du vil overholde disse regler, som vil give dig stor respekt fra dommere, officials, modstandere, klubkammerater og ikke mindst dine trænere. Du er samtidig med til at bevare Hillerød Judoklubs gode ry og renommé.

Inden du tager hjemmefra, er det en god idé at tjekke om judogien lever op til reglerne. Specielt, hvis det er en international turnering du deltager i. Se herom i separat informations folder.

Så opfør dig ordentligt både udenfor og inde på matten

1. Forberedelse til kampe

I god tid, før det er din tur, gør du dig klar til at kæmpe, så man ikke skal vente på dig. Træningsdragt og andet udstyr lægges.

- a. Hvis dit navn står først er du rød eller blå kæmper. Så tager du enten det røde bælte på, eller skifter til blå judogi og beholder dit eget bælte. Som regel har man kun et bælte på som børnekæmper, så hvis du kæmper i børnerækken, skal du bytte dit eget bælte til et rødt bælte, ellers har du både det røde bælte og sit eget bælte på.
- b. Hvis dit navn er sidst, er du hvid kæmper. Kæmpes der med bæltemarkeringer tager du et hvidt bælte udenpå dit eget eller, hvis du er kæmper i børnerækken, bytter du dit eget bælte med et hvidt bælte. Kæmpes der med judogi markeringer, er du klar i din hvide judogi med dit eget bælte på.

Hvis turneringen har "kampkort" skal du altid huske at aflevere og afhente kortet til tiden, dvs. lige før og efter din kamp. Man går altid udenom eller langs med kamparealerne og du betræder aldrig et kampareal, når det ikke er din kamp.

2. i kamp

Når din kamp skal til at starte, går du udenom kamparealet og stiller dig ud for den side du skal starte fra. Du hilser stående (rei) ved måttekanten og træder frem til startlinjen, hvor du igen hilser stående (rei) og afventer dommerens startkommando (Hajemi). Al tale, snak og tilråb er forbudt mens du kæmper. Man kan straffes efter gældende regler. Det er dog tilladt at udbryde lyde (kia) ved anstrengelser eller stor koncentration.

Ved "matte" giver du straks, uden skub eller anden berøring, slip på din modstander. Derefter går du den korteste vej tilbage til din startposition og afventer "hajemi".

Hvis modstanderens skades, går du tilbage til sin startposition. Imens kampdommer og evt. samarit får klarhed over skadens art, bliver du på din startposition. Du kan evt. bevæge dig lidt i ventetiden for at holde puls og blodomløb oppe. Dommeren vil enten genoptage kampen eller afslutte den til din fordel.

Er det dig, der er skadet, skal du ikke hyle eller skrigende unødigt for at tilkalde opmærksomhed. Det er kun dommer og samarit der må være hos dig. Ønskes der mere hjælp, er det kun din coach eller holdleder, der må hjælpe.

Kampdommerens afgørelser skal altid følges uden diskussion. Der må hverken bruges ord eller fagter også selvom du føler dig uretfærdig behandlet.

ved tildeling af straf, skal man bukke mod dommeren, for at indikere at man har opfattet/modtaget straffen. Dette er det eneste tidspunkt man hilser på dommeren. Den første straf er "gratis", altså en advarsel. De efterfølgende straffe giver modstanderen point hhv. 5, 7 og 10 point. Den sidste er også han-soku-make og lig med tabt kamp.

For din egen skyld, bør du ikke vise ophidselse over en "følt" fejl, det gør det sværere for dig at koncentrere dig i resten af kampen. Har du brudt reglerne, bliver du diskvalificeret (han-soku-make), denne dom modtager du den i siddende stilling (Za-rei). Efter dommen hilser du på modstanderen, som en underforstået undskyldning og kampområdet forlades korrekt.

Vredesudbrud bør foregå udenfor dommerens hørefelt og langt fra kamparealet.

3. Kampen er slut

Når kampen er slut hilser du stående fra din startlinje, går frem til modstanderen og siger tak for kampen med håndtryk, skulderklap eller knus. Gå baglæns tilbage til udenfor kamparealet, her hilser du igen stående (rei).

Hvis du har lånt et bælte, tages det hurtigt af. Så det er klar til næste kæmper.

Du gerne må vise glæde over kampens udfald uden at gå over gevind.

Ha' nogle rigtig dejlige oplevelser i gi på matten !