

Grüngurt (5. Kyu)

Theorie

1. Was ist bei Würgetechniken erlaubt?

Im *Judo* ist das Würgen nur mit dem Unterarm oder mit Hilfe des Kragens oder Revers der Jacke erlaubt. Das Würgen mit bloßen Händen sowie mit dem Gürtel oder dem Jackenende ist verboten. Der Würgegriff ist sofort zu lösen, wenn der Partner abklopft oder auf eine andere Weise erkennen lässt, dass er sich geschlagen gibt!

2. Für welche verbotenen Handlungen wird man mit *Shido* bestraft?

Mit *Shido* wird ein *Judoka* bestraft, wenn er einen leichten Verstoß im Wettkampf begeht. Dazu zählen:

- Verweigern des Griffes
- Scheinangriff
- einseitiges Fassen
- Inaktivität
- mit Stößen oder Tritten den Griff des Gegners zu lösen
- Umbiegen der Finger des Gegners
- absichtlich die Kampffläche ohne Aktion zu verlassen
- den Gegner aus der Kampffläche zu drängen
- Anwendung der Beinschere (*Dojime*) an Rumpf, Hals oder Kopf von *Uke*
- mit dem Jackenende oder Gürtel zu würgen
- bei extrem defensiver Haltung

Hinweis: Weitere verbotene Handlungen, die mit *Shido* bestraft werden, findest du in den Wettkampfregeln des Österreichischen Judo Verbandes!

3. Wann verkündet der Kampfrichter „*Mate*“?

Der Kampfrichter hat in folgenden Fällen den Kampf mit „*Mate*“ zu unterbrechen:

- wenn einer oder beide Kämpfer die Kampffläche verlassen (**Ausnahme:** bei angesagtem *Osae-komi*)
- wenn einer oder beide Kämpfer eine verbotene Handlung begehen (**Ausnahme:** wenn bei angesagtem *Osae-komi* *Uke* eine leichte verbotene Handlung begeht, kann die Strafe hierfür auch ohne Unterbrechung des Kampfes ausgesprochen werden.)
- wenn einer oder beide Kämpfer verletzt werden oder eine ärztliche Untersuchung benötigen
- wenn in „*Ne-waza*“ keine Fortschritte zu bemerken sind
- wenn einer oder beide Kämpfer aus „*Ne-waza*“ wieder in eine stehende oder fast stehende Stellung kommen
- immer dann, wenn es der Kampfrichter für notwendig hält.