

Infos zu deinem ersten Wettkampf

Dein erster Wettkampf naht und du möchtest wissen, was zu beachten ist? Alle nötigen Informationen findest du hier. Sprich aber auch deinen Trainer an. Er kann dir am besten erklären, was zu beachten ist.

Vorbereitung

- ▶ Während des Trainings werden in unregelmäßigen Abständen Ausschreibungen für Wettkämpfe verteilt. Lies die Zettel durch und gib sie deinen Eltern.
- ▶ Wenn du am Wettkampf teilnehmen möchtest und deine Eltern dir erlaubt haben mitzumachen, melde dich bei deinem Trainer. Er wird dich bei dem Turnier anmelden. ACHTUNG: Beachte den Anmeldeschluss!!!
- ▶ Dein Trainer braucht dein Gewicht um dich für das Turnier anzumelden. Wiege dich also vorher und teile dein Gewicht deinem Trainer mit.
- ▶ Wenn deine Eltern keine Zeit haben dich zu dem Turnier zu begleiten und dich auch nicht hinbringen können, kannst du vorher das Problem mit deinem Trainer besprechen. Es findet sich sicher eine Mitfahrgelegenheit.

Wenn du auf eigene Faust an einem Turnier teilnehmen willst, informiere bitte vorher deinen Trainer. Er wird dir sicher auch in diesem Fall behilflich sein.

Vor dem Wettkampf

Packe deine Tasche und pass auf, dass du nichts vergisst. Du kannst vom Turnier ausgeschlossen werden, wenn du etwas vergisst.

- ▶ Du musst zum Wettkampf einen sauberen Judoanzug mitbringen, der dir nicht zu groß oder klein ist. Vergiss deinen Gürtel nicht. Mädchen müssen unter ihrem Judoanzug ein weißes T-Shirt tragen. Wer lange Haare hat, muss sie zusammenbinden. Nimm in diesem Fall ein Haargummi mit (OHNE Metall).
- ▶ Jedes Turnier kostet etwas Geld. Denk also daran das Startgeld mitzunehmen oder gib das Startgeld vorher deinem Trainer.
- ▶ Wenn dein Trainer dich betreut bringt er folgende Sachen mit: deinen Judopass, einen roten und einen weißen Gürtel. Wenn du nicht von deinem Trainer betreut wirst, musst du dir diese drei Sachen von deinem Trainer vorher geben lassen.

Zusätzlich solltest du folgendes Mitbringen:

- ▶ Wasser und etwas zum Essen
- ▶ Schlappen und Socken
- ▶ Eine Trainingsjacke oder einen Pullover damit du nicht frierst
- ▶ Duschzeug

Sei bitte frühzeitig da (ca. eine viertel Stunde vor Wiegebeginn) und melde dich bei deinem Trainer.

Wenn du einmal nicht am Wettkampf teilnehmen kannst weil du z.B. krank geworden bist, sag deinem Trainer bitte rechtzeitig Bescheid. Das erspart deinem Trainer eine Menge Arbeit und er macht sich sicherlich auch Sorgen um dich, wenn du unentschuldigt fehlst.

Am Wettkampfort angekommen

- ▶ Melde dich zuerst bei deinem Trainer
- ▶ Gehe dich dann umziehen
- ▶ Vor dem Wettkampf muss du noch gewogen werden. Der Ausrichter vom Turnier möchte sichergehen, dass kein Teilnehmer bei der Angabe seines Gewichtes geschummelt hat. Dein Trainer geht mit dir zur Waage und erledigt dort die Formalien.
- ▶ Nun kannst du auf die Matte und dich aufwärmen

Turnierbeginn

Der Wettkampf wird offiziell eröffnet. Alle Teilnehmer stellen sich in einer Reihe auf den Matten auf und verbeugen sich zusammen. Meistens sagt der Veranstalter oder ein Kampfrichter noch einiges zum Turnier. Diese Infos sind wichtig, also höre genau zu was sie sagen.

Danach beginnt der Wettkampf. ACHTUNG: Ab jetzt darfst du die Mattenfläche nur noch zum Kämpfen betreten.

- ▶ Oft werden die Wettkampflisten ausgehängt. Schau sie dir gut an. Dort steht, in welcher Gruppe du kämpfst und wer deine Gegner sind.
- ▶ Achte immer darauf, ob dein Name oder deine Gruppe aufgerufen werden. Wenn dein Name oder deine Gruppe aufgerufen wird, sag deinem Trainer Bescheid und gehe anschließend zu der Matte, die genannt wurde. Dort steht ein Tisch, wo die Punktetafel darauf steht. Melde dich an diesem Tisch mit deinem Namen. Die Tischbesetzung erklärt dir dann alles Weitere.
- ▶ Halte dich nun in der Nähe der Matte auf.
- ▶ Die Tischbesetzung sagt immer, wer kämpft und wer als nächstes kämpft.
„Es kämpfen nun ... gegen ..., es bereiten sich vor ... gegen ...“
ACHTUNG: Du wirst meistens bei deinem Nachnamen angesprochen!
- ▶ Immer der als erstes aufgerufen wird muss sich einen roten Gürtel umbinden, der als zweites aufgerufen wird bindet sich einen weißen Gürtel um.

Während das Wettkampfes

Nun ist es soweit, dein erster Kampf steht bevor. Aber du bist nicht allein, dein Trainer und deine Freunde und Vereinskameraden feuern dich an.

Begib dich auf die Wettkampffläche.

- ▶ Die Wettkampffläche musst du immer von der Seite aus betreten. Lauf bitte nicht vorher quer über die Wettkampffläche, das mögen die Kampfrichter überhaupt nicht.
- ▶ Du weißt nicht auf welche Seite du gehen musst? Kein Problem. Schau dir die Wettkampftafel an. Sie hat eine farbige (blau oder rot) und eine weiße Hälfte. Wenn du zuerst aufgerufen wurdest (roter Gürtel), dann musst du auf die Seite wo die farbige Hälfte der Wettkampftafel zeigt. Wurdest du als zweitest aufgerufen, musst du auf die Seite wo die weiße Hälfte der Wettkampftafel zeigt.
- ▶ Verbeuge dich vor dem Betreten der Wettkampffläche. Gehe auf deinen Gegner zu bist du etwa zwei Meter von ihm entfernt stehst. Ihr verbeugt euch gemeinsam zueinander.
- ▶ Auf das Kommando „Hajime“ beginnt der Kampf.
- ▶ Achte während deines Kampfes nur auf deinen Gegner. Schau nicht zu deinem Trainer oder zu deinen Freunden. Dadurch wirst du un aufmerksam und verlierst den Kampf.
- ▶ Wenn der Kampfrichter etwas sagt, und du verstehst ihn nicht oder weißt nicht, was er von dir will, kämpfe einfach weiter. Der Kampfrichter wiederholt das Kommando und sagt es wenn notwendig auch auf Deutsch.
- ▶ Bei dem Kommando „Mate“ gehe wieder auf deine Ausgangsposition.
- ▶ Es kann sein, dass du vom Kampfrichter bestraft wirst, weil du etwas gemacht hast, was im Wettkampf verboten ist. Der Kampfrichter erklärt dir was du falsch gemacht hast. Höre ihm gut zu.
- ▶ Ist der Kampf vorbei wird der Sieger genannt. Gib deinem Gegner die Hand, egal ob du gewonnen oder verloren hast. Ab nun seid ihr keine Gegner mehr.
- ▶ Gehe Rückwärts aus der Wettkampffläche und warte auf deinen nächsten Kampf.
- ▶ Dein Trainer gibt dir einige Tipps und muntert dich wenn notwendig etwas auf.
- ▶ Schau dir die Kämpfe der anderen genau an, vielleicht kannst du ja noch etwas lernen und entdeckst sogar die Schwachstelle von deinem nächsten Gegner.

Nach deinen Kämpfen

Alle Teilnehmer deiner Gruppe haben gekämpft. Nun bist du fertig. Aber mach dich nicht gleich auf die Heimreise. Deine Vereinskameraden müssen vielleicht noch kämpfen und wollen von dir angefeuert werden. Und die Siegerehrung willst du ja auch nicht verpassen.

- ▶ Melde dich bei deinem Trainer unbedingt ab bevor du nachhause gehst oder fährst. Ansonsten sucht dich dein Trainer und macht sich Sorgen.

Wenn es mal nicht geklappt hat...

Du hast dir richtig viel Mühe gegeben und trotzdem hast du oft verloren. Mach dir nichts daraus. Jeder fängt einmal klein an und richtiges und erfolgreiches Kämpfen lernst du nur, wenn du an vielen Turnieren teilnimmst. Du wirst mit jedem Turnier immer ein kleines Stück besser und dein Trainer und deine Freunde und Vereinskameraden helfen dir dabei.