



Neue IJF – Wettkampfregeln für den Olympiazyklus 2025-2028



(gültig ab 01.01.2025)

Übersicht

- Ippon
- Waza-ari
- Yuko
- Bear Hug
- Reverse Seoi-nage
- Wurfausführung mit Kopf
- Head Defense
- Diving
- Griff unter den Gürtel
- Hebel im Stand (zum Boden)
- Griff in den Ärmel
- Scheinangriff
- Mattenrand
- Kumi-kata
- Osaekomi

Ippon

- keine Änderung !
- bewertbare Technik mit Kraft, Kontrolle und Schnelligkeit
- voll auf den Rücken
- eine Landung
- „Rolling“ ohne Unterbrechung

Waza-ari

- > als 90° der Schulterachse
- Überschlagen der Beine nicht relevant
- nicht ganz Rücken (Indiz: Rückennummer)
- Was fehlt zum Ippon?
- 2 Landungen, zu langsam für Ippon

Waza-ari



Yuko

1. Yuko → Seite

90°: Yuko und „nahezu“ 90°, Landung



Yuko

KEIN Yuko



Auch wenn die Schulterachse in 90° oder fast 90° ist, so wird kein Yuko gegeben, falls:

- die Bauchvorderseite,
- der vordere Teil der Hüfte oder
- das Knie des überschlagenden Beines die Matte berührt.

Yuko

2. Yuko → Upper Back

Schulterblatt (hinten), knapp unterhalb des Nackens



Yuko

3. Yuko → Ellenbogen

Seite, Schulterachse, Ellbogen (Indikator: nicht beide Knie oder Bauch auf der Matte)

→ kein Shido mehr für Uke

→ Hand zählt nicht, sondern der Ellbogen



Yuko

4. Yuko → Gesäß („altes Koka“)

Oberkörper nach vorn: Keine Wertung!

Muss eine Technik sein (kein Überrennen, Pushing)



Yuko

5. Osae-Komi

5 - 9 Sekunden

Golden Score: IJF/EJU: Yuko → Sore-made, DJB: bis
Ippon

Andere Situationen

- Bear Hug: **ERLAUBT**
 - Gürtelgriff/Ärmelgriff **gültig**
 - unabhängig, ob vorher Kumi-kata erfolgt ist oder nicht
 - **außer** wenn sich die Hände oder Hand/Handgelenk sich umschließen (**Shido**)
 - Vorteilsregel bleibt bestehen

Andere Situationen

- Bear Hug: **ERLAUBT**



Andere Situationen

- Bear Hug: **SHIDO**



Andere Situationen

- Reverse Seoi-nage : **ERLAUBT**
 - NUR für Junioren (U21) und Senioren
 - bei **Cadets (U18)** verboten (**Shido**)



Andere Situationen

- Wurfausführung mit Nutzung des Kopfes : **ERLAUBT**
 - NUR für Junioren (U21) und Senioren
 - bei Cadets (U18) verboten **Shido**



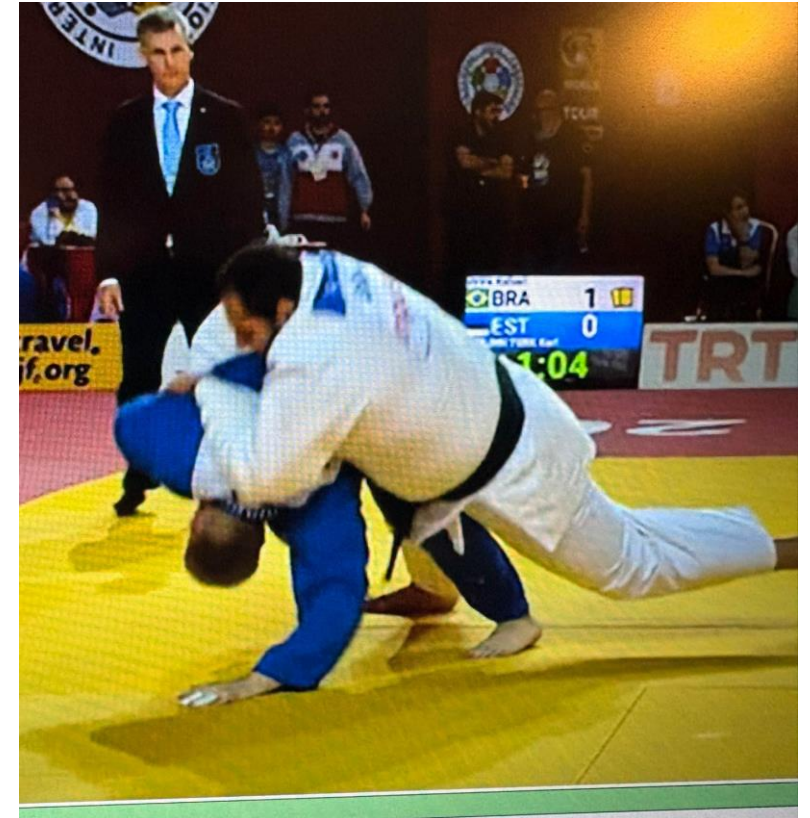
Andere Situationen

- Head defense : **ERLAUBT**
 - NUR für Junioren (U21) und Senioren
 - bei Cadets (U18) verboten **Shido**
- ACHTUNG: Landung in der Brücke immer noch IPPON!**



Andere Situationen

- Diving:
 - gerades Eintauchen (egal, ob Kopf / Schulter / Hand die Matte berührt oder nicht)
 - im Zweifel kein Hansoku-make und keine Wertung
 - Mixed Action:
kein HSM, kein Ausschluss aus dem Turnier!



Griff unter den Gürtel

- Jackengriff unterhalb des Gürtels **erlaubt**, es sei denn er ist **negativ** wie z.B. Blocken → **Shido**
- Hose: nur Bereich oberhalb der Leiste **erlaubt**, kein Durchgreifen (kein Teguruma) von vorne oder von hinten → **Shido**
- **Verboten**: in die Hose fassen, greifen, berühren
- Wenn vorher die Jacke unterhalb des Gürtels gegriffen wird, kann man unter Beibehaltung des Griffs jede erlaubte Technik ausführen (z. B. Kataguruma, Ko-uchi-maki-komi)
- Der Griff stellt **keine** normale Kumi-kata dar.

Griff unter den Gürtel (oberhalb der Leiste)

- **ERLAUBT**



Griff unter den Gürtel (oberhalb der Leiste)

- **ERLAUBT**



Griff unter den Gürtel (unterhalb der Leiste)

- **SHIDO**



Hebel im Stand (zum Boden)

- Low Risk:

→ Uke hat die Chance zu entkommen: **Shido** (z. B. Sode-tsuri-komi-goshi über Schulter).



Hebel im Stand (zum Boden)

- High Risk:

→ Uke hat keine Chance zu entkommen: **Hansoku-make** (z. B. Waki-gatame mit Harai-goshi oder mit dem Körper gegen den Arm drehen)



Griff in den inneren Ärmel / Hosenende

- Es ist **erlaubt** innen in den Ärmel zu greifen, wenn der Griff nicht negativ eingesetzt wird (analog „pistol grip“, „pocket grip“ ...).
- Es ist in Tachi-waza **nicht erlaubt** innen in das Hosenbeinende zu greifen → **Shido**
- In Ne-waza ist es **erlaubt** in den Ärmel und in das Hosenbeinende zu greifen.

Griff in den inneren Ärmel / Hosenende



Scheinangriff

- Tori hat **keine realistische Chance** zu werfen → **Shido**
(z. B. bei starker Kumi-kata des Gegners: Flucht vor dem Griff, „Platzwechsel“)
- Ist Kumi-kata, Kuzushi, Tsukuri vorhanden?
- „Reinhalten“ des Beines ist auch Scheinangriff → **Shido**

Mattenrand

- Das Vermeiden des Wiederreinkommens als taktisches Mittel führt nicht mehr zu einem Shido.
- Shido nur bei **klar absichtlichem** Verlassen („Flucht“) der Matte in Tachi-waza **und** Ne-waza
- Am Mattenrand wird der Kampf so lange fortgeführt, solange ein Fuß noch die Matte berührt.
- Im Verlauf einer Wurfsituation auf die Sicherheitsfläche wird in Tachi-waza nach 2 Metern Mate gegeben, unabhängig von der Situation. Am Rand bis „Mate“ weiterkämpfen.

Osaekomi-waza

- Osaekomi-waza:
 - Es muss eine Kodokan Osaekomi-waza Technik vorhanden sein,
 - kein OSK, wenn man seitlich liegt (Bein unter Uke), muss von oben kontrolliert werden, OSK wird erst bei einer klaren Position („Momentum“) angesagt.

Osaekomi-waza

Kontrolle in Ne-Waza, aber KEIN OSK!



OSK!



Übergang Ne-waza zu Tachi-Waza

- Nicht mit Mate zu unterbrechen, wenn die Situation ungefährlich für beide Judoka ist – mit oder ohne Kumi-kata.
- Egal in welcher Position sie sich zueinander befinden.
- Kata-sankaku-Griff im Aufstehen → Mate!
- Kansetsu-waza, Shime-waza im Stand → Mate!

- In Tachi-Waza gilt Folgendes:
Auch beim Rücken zudrehen wird der Kampf nicht unterbrochen (eigenes Risiko)