



DJF-Wettkampffregeln

DJF-Wettkampffregeln

(Deutsche Judo Föderation – Traditionelles Judo)

Grundprinzipien

- Judo als Kampfkunst mit Respekt, Disziplin und technischer Klarheit
- Bodenkampf wird ausdrücklich gefördert
- Aufrechtes, sauberes Judo – keine Kraftduelle oder Kampfvermeidung
- Klare, faire Regeln für ein transparentes und sicheres Wettkampfklima

Zugelassene Techniken

- Würfe, Haltegriffe, Hebel und Würgetechniken (ab 15/16 Jahren)
- Beinfasser (z. B. Morote-gari) erlaubt, sofern aus klassischer Griffhaltung (Kumi-kata)
- Opferwürfe wie Tomoe-nage oder Hikikomi-Waza erlaubt

Verbotene Aktionen

- Steife Armhaltung auf Distanz ohne Technikansatz
- Griffverweigerung, Finger greifen, in Kleidung fassen, passives Verhalten
- Absichtliches „Abtauchen“ auf beide Knie, Ziehen in den Boden ohne Technik
- Beinhebel, gefährliche Techniken, verbale Entgleisungen oder Gewalt
- Coaching vom Mattenrand und Zwischenrufe durch Zuschauer sind untersagt

Bewertung

- Ippon (10 Punkte): Voller Wurf mit Kontrolle und Rückenkontakt, 30 Sekunden Haltegriff,

Aufgabe durch Hebel oder Würger

- Waza-ari (7 Punkte): Teilkontrollierter Wurf oder 25 Sekunden Haltegriff
- Zwei Waza-ari = Ippon
- Yusei-gachi (3 Punkte): Entscheidung bei Gleichstand zugunsten des aktivsten Kämpfers
- Keine Verlängerung, kein Golden Score

Strafen (vereinfachtes System)

- Keikoku (7 Punkte gegen): klarer Regelverstoß
- Hansoku-make (Disqualifikation, 10 Punkte gegen): Grobes oder wiederholtes Vergehen, Gefährdung des Gegners, Zwei Keikoku = Hansoku-make

Organisatorisches

- Kampfzeiten:

- Kinder unter 10 Jahren: 2 Minuten
- Jugend (10–15 Jahre): 3–4 Minuten
- Erwachsene: 4–5 Minuten

(Kampfzeit wird bei „Matte“ oder „Jikan“ gestoppt)

- Judogi:

- Erlaubte Farben: Weiß, Blau oder Schwarz
- Muss sauber, ordentlich und korrekt getragen werden
- Maximal zwei Logos erlaubt
- Damen dürfen ein T-Shirt unter dem Judogi tragen

- Hygiene: Kurze Nägel, lange Haare zusammengebunden, kein Schmuck