

# Informationen für junge Judo-Wettkämpfer/innen (und deren Eltern)

*Nach einer Vorlage von Ulrich Klocke , für den ESV bearbeitet von Uli Marx*



## **VORHER**

- Informiere Dich über bevorstehende Judo-Wettkämpfe. Du findest sie im Internet unter Judo-Rheinland.de, auf der Internetseite Seines Vereins aber am besten du fragst Deinen Trainer/Deine Trainerin.
- Nimmst Du auf eigene Initiative an einem Turnier Teil, dann informiere Deinen Trainer über die beabsichtigte Teilnahme und lasse Dir in diesem Fall deinen Judopass geben. Melde Dich rechtzeitig an, denn verspätete Meldungen kosten doppeltes Startgeld - eine eigentlich unnütze Ausgabe.
- Überprüfe nach dem Training Dein Gewicht, damit Du Deine Gewichtsklasse kennst.
- Informiere Dich über den Ort des Wettkampfes, über Zeit und Treffpunkt der gemeinsamen Abfahrt.
- Dein Judopass muss in Ordnung sein. Er muss eine Jahressichtmarke des laufenden Jahres mit Stempel und Unterschrift des Vereins enthalten, aber dafür sorgt ja dein Betreuer.

## **AM WETTKAMPFTAG**

- Judotasche packen! Du brauchst:
  - a. Deinen Judopass (bringt dein Betreuer mit) und eventuell eine Turnier-Erfolgskarte (ab Blaugurt)
  - b. Deinen Judoanzug und (falls vorhanden) einen weißen und roten Wettkampfgürtel
  - c. Einen Jogging- oder Trainingsanzug, dicke, wärmende Socken und Judoslipper, damit Du vor und während der Kämpfe warm bleibst und nicht frierst
  - d. Verpflegung: Obst und Schokolade sind bewährt, dazu Mineralwasser oder Fruchtsaft (möglichst nicht in zerbrechlichen Behältern); vielleicht etwas Geld, denn meistens gibt es einen Imbiss-Stand
  - e. Ein Handy um Deine Eltern erreichen zu können, oder zumindest die Adressdaten mit Telefonnummer
  - f. Waschutensilien (Shampoo, Seife, Handtuch)
- zehn Minuten vor der Abfahrt am Treffpunkt sein
- bei Erkrankungen rechtzeitig dem Trainer/der Trainerin Bescheid sagen. Unentschuldigtes Fehlen wird nicht gerne gesehen und alle warten vergebens bei der Abfahrt.

## **AM WETTKAMPFORT (vor den Kämpfen)**

- Orientiere Dich in der Halle, suche den Umkleideraum auf und zieh Dich um.
- Gehe nach dem Umziehen zu den anderen Mitglieder unseres Vereins
- Wenn nötig überprüfe Dein Gewicht noch einmal vor dem offiziellen Wiegen
- Nach dem Wiegen beginnst Du Dich systematisch aufzuwärmen; such Dir rechtzeitig einen Partner in Deinem Gewicht! Dein Trainer/Deine Trainerin hat Dir im Training gezeigt und erklärt, worauf es ankommt.
- Beachte nach dem gemeinsamen Angrüßen die Lautsprecheransagen und finde heraus, auf welcher Matte Deine Gewichtsklasse kämpft.
- Versuche, wenn vorhanden, in der ausgehängten Wettkampfliste herauszufinden, wann Dein erster Kampf stattfindet und achte auf das was die Betreuer Dir mitteilen.

## **WÄHREND DER WETTKÄMPFE**

- Bei Beginn der Kämpfe Deiner Gewichtsklasse setzt Du Dich an den Mattenrand und beobachtest die Kämpfe Deiner Klasse. Informiere Dich vor allem über die Kämpfe, die vor und nach Deinem Kampf stattfinden. Hier kämpfen mögliche Gegner.
- Bereite Dich spätestens einen Kampf vor Deinem Kampf vor. Mach noch einmal einige Aufwärmübungen. Spanne Deine Muskeln an. Konzentriere Dich auf Deine Würfe und Deine Kampf-Strategie.
- Nach dem Kampf musst Du sofort wieder warme Socken anziehen, auch wenn Du schwitzt. Kalte Füße beeinträchtigen Reaktion und Gleichgewichtsgefühl.
- Iß zwischen den Kämpfen nur wenig und trink in kleinen Schlucken.
- Auch wenn Du ausgeschieden bist, solltest Du nicht sofort nach Hause gehen. Wenn Du Deiner Gewichtsklasse weiter zuschaust, kannst Du vielleicht lernen, was Du beim nächsten Mal besser machen kannst. Außerdem solltest Du Deine Vereinskameraden/innen anfeuern.

## **NACHDEM DER WETTKAMPF VORBEI IST**

- Vergiss nicht zu duschen! Du riechst danach nicht nur für Dich entschieden angenehmer!
- Informiere Deine/n Betreuer/in, wenn Du früher oder anders als auf dem Hinweg nach Hause fährst. Melde Dich bei ihm/ihr ab, damit er/sie später nicht nach Dir sucht!

***Und nun viel Spaß bei den Wettkämpfen und natürlich viel Erfolg,***

***Deine Trainer/innen und Betreuer/innen vom ESV Siershahn***