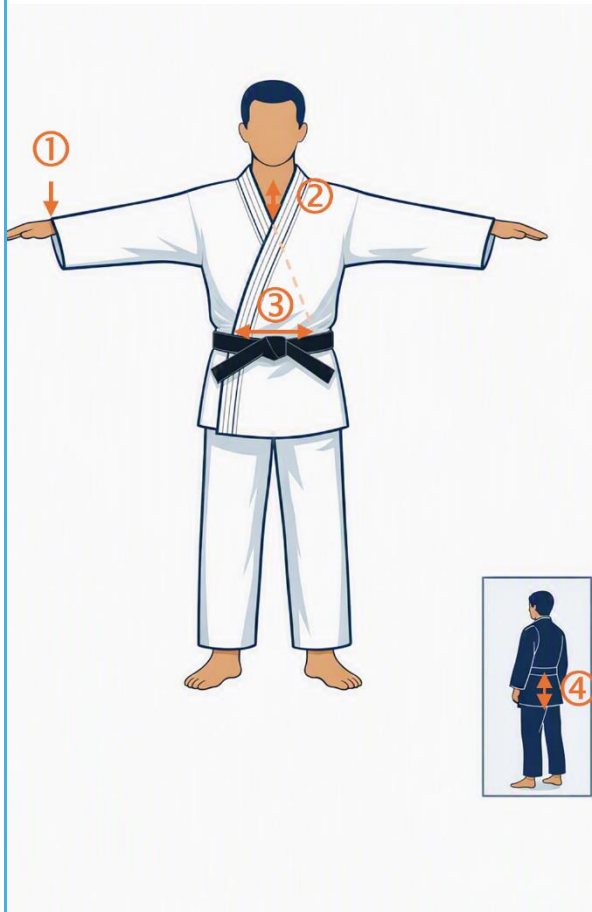


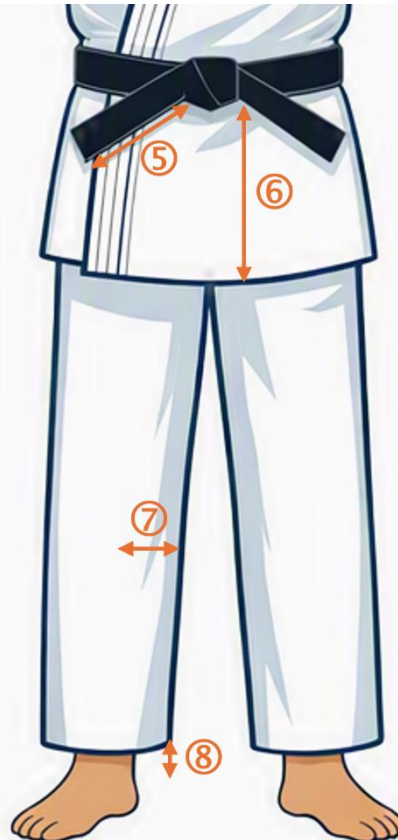
Passform-Check

Jacke



- ☐ ① Ärmel bedecken bei waagerechten Armen das Handgelenk
- ☐ ② der Abstand zwischen Brustbeinoberrkante und Reverskreuzung < 10 cm liegen
- ☐ ③ Überlappung der Jacke auf Gürtelhöhe muss mindestens 25 cm betragen
- ☐ ④ Gesäß vollständig bedeckt
- ☐ Im Schulterbereich frei beweglich, nicht hauteng

Hose & Gürtel



- ☐ ⑤ Gürtelenden ab Knoten jeweils 20–30 cm
- ☐ ⑥ Jackenrock unterhalb des Gürtels: mindestens 20–25 cm Länge
- ☐ ⑦ Am Knie bleiben 10–15 cm Bewegungsraum
- ☐ ⑧ Hosenbein endet höchstens 5 cm über dem Außenknöchel
- ☐ Hose sitzt sicher, ohne beim Hocken zu spannen
- ☐ Gürtel knapp oberhalb des Hüftknochens

Wichtig für DJB-Wettkämpfe

Seit 1. Januar 2025 gelten die IJF-Maßvorgaben im Bereich des Deutschen Judo-Bundes ab Gruppenebene in allen Altersklassen ab U15.