



## Een judogi, waarop te letten?



Een publicatie van Judoclub Hokkaido Lochristi

Als je een judogi wilt aanschaffen is het best even deze publicatie door te nemen. Je kunt tegenwoordig overal judopakken kopen. Via een sportwinkel, via internet, tweedehands, of bij ons in de club. Diverse vragen komen elk jaar terug:

- Waar moet je opletten bij de aanschaf van een judopak?
- Welke maat kan je het beste nemen bij snel groeiende kinderen?
- Welke lengte van de band heb ik nodig?
- Wat is beter een licht of zwaar pak?
- Welke pakken kunnen zijn makkelijker te wassen, drogen en strijken?
- Wat is het voordeel van een polyester of katoenen judopak?
- 

Kortom, een hoop vragen, het leek ons nuttig om de antwoorden allemaal eens op te schrijven.

## 1. Welke maat judopak is het beste voor mijn kind?

De juiste maat van een judopak is afhankelijk van de lengte van het kind en het merk judopak. Voor de meeste judopakken geldt dat voor de juiste maat van het judopak de lengte van je kind + 10 kan worden aangehouden in centimeters. Dus is je kind bijvoorbeeld 1.42 cm dan zou een judopak met maat 150 het beste voor hem of haar zijn.

Voor Adidas zit het net iets anders. Het bijzondere van de Adidas judopakken is dat deze een maat mee kunnen groeien. Deze zijn namelijk voorzien van speciale stiksels in de mouwen en pijpen van het pak. Door het verwijderen van deze stiksels groeit het pak een hele maat. Hierdoor kan je kind nog langer met het Adidas judopak doen. De maatvoering van een Adidas judopak dat kan meegroeien is in dit voorbeeld dan 150 - 160.

Omdat de meeste judopakken voor kinderen gemaakt zijn van katoen, wat een eigenschap heeft om flink te krimpen, lijken de judopakken bij de eerste keer passen / aantrekken te groot. Echter na de eerste 2 tot 3 keer wassen krimpen de pakken flink en zijn ze een stuk kleiner en passen ze perfect. Verkijk je daarom niet op de grootte bij het passen van de pakken die gemaakt zijn van 100% katoen. TIP: was het pak eerst 1 of 2 keer voordat je je kind naar zijn eerste judoles stuurt voor een betere pasvorm.

Let op: de meeste judopakken worden geleverd zonder judoband.

## 2. Welke lengte van de judo band heb ik nodig?

De judopakken hebben maten die overeenkomen met de lichaamslengte +10 in centimeters. Dus stel iemand is 140 cm, dan zou een pak in de maat 150 cm de juiste zijn, de juiste maat van de band is dan 240 cm. Doorgaans is de lengte van de judoband dus afhankelijk van het maat judopak / of lichaamslengte. Daarnaast is het afhankelijk van hoe breed of smal je bent. Voor de precieze maatvoering kan ook de onderstaande tabel worden gebruikt. Bij de volgende maten van pakken horen de er achter vermelde maten. Bent je erg smal, neem dan 1 lengte korter. Bent je juist erg breed neem dan 1 lengte langer.

Maat judo pak en lengte judoband

- Judopak maat 110: judoband maat 220cm
- Judopak maat 120: judoband maat 220cm
- Judopak maat 130: judoband maat 220 of 240cm
- Judopak maat 140: judoband maat 240cm
- Judopak maat 150: judoband maat 240 of 260cm
- Judopak maat 160: judoband maat 260cm
- Judopak maat 170: judoband maat 260 of 280cm
- Judopak maat 180: judoband maat 280cm
- Judopak maat 190: judoband maat 280 of 300cm
- Judopak maat 200: judoband maat 300cm

Bij een nieuw lid leveren wij altijd een band bij het pak. Ook bij graadsverhogingen leveren wij gratis een nieuwe band.

### 3. Wat is beter een licht of een zwaar pak?

Een zwaarder pak betekent meestal een betere kwaliteit van het pak. Wat je vaak ziet is dat zwaardere pakken zijn gemaakt van gewafeld katoen. Dit betekent dat het pak minder snel kan scheuren en dus van een betere kwaliteit is gemaakt. Een zwaarder pak is dus doorgaans beter. Om scheuren en kwaliteit nog verder te verbeteren zie je ook vaak een mix van katoen en polyester. Daardoor kan het gewicht van het pak ook worden verlaagd. Je ziet deze poly/katoen verhouding dan ook vaak terugkomen in de duurdere en zwaardere competitie judo pakken.

Bij onze jongste leden raden wij lichte pakken aan. Naarmate de leeftijd van de judoka stijgt, raden wij zwaardere pakken aan. De echt heel zware competitie pakken worden niet aangeraden voor op training maar kunnen op vraag worden besteld.

### 4. Wat zijn de voor en nadelen van een polyester judopak vs. een katoenen judopak?

Polyester is een synthetisch en vrij stug en ruw materiaal. Je zal dan ook niet snel meer 100% polyester pakken vinden. Dat is simpelweg niet comfortabel genoeg. Door katoen te mixen met polyester ontstaat er een mix waardoor de uiteindelijke stof zachter en comfortabeler is dan 100% polyester. Een typische polyester katoen mix is 65% polyester en 35% katoen.

Het belangrijkste voordeel van polyester katoen is dat het er voor zorgt dat het judopakken een stuk steviger worden. Daarnaast krimpt polyester niet. Dus hoe hoger de polyester/katoen verhouding, hoe krimpvaster het judopak is. Ook, en niet geheel onbelangrijk, kreukt een polyester katoenen judopak veel minder dan een 100% katoenen judopak. Dat scheelt, ondanks dat er met een lagere temperatuur moeten worden gestreken, aardig met het strijken.

Door katoen met polyester te mixen kan er een kwalitatief steviger pak worden gecreeerd zonder dat het te zwaar gaat worden. Bovendien is polyester een stuk goedkoper dan katoen. Hierdoor wordt het mogelijk om een kwalitatief judo pak neer te zetten tegen een aantrekkelijkere prijs.

Toch heeft deze mix een aantal nadelen. Zo is polyester brandbaar. Het smelt en brand en hecht zich in brandende staat makkelijk aan het oppervlak. Hier zit dus een klein risico in. Dit betekent dan ook dat hier rekening mee moet worden gehouden met strijken. Om te voorkomen dat de stof smelt moet er dus met een lagere temperatuur worden gestreken.

Een ander nadeel van de polyester katoen mix is het comfort. Polyester ademend minder goed dan katoen en is dus ook minder koel. Bovendien absorbeert synthetische stof minder goed, dat merk je bijvoorbeeld met zweten. Daarnaast is het materiaal wat stugger en ruwer. Deze eigenschappen van deze polyester en katoen mix zijn natuurlijk bekend bij de fabrikanten van judopakken. Wat men gedaan heeft om de pakken toch comfortabel te maken is te kiezen voor verschillende variaties in de polyester katoen mix (hogere katoen verhouding) en de pakken voorzien van ademende mesh delen bij bijvoorbeeld de armen en knieën. De laatste negatieve eigenschap van polyester katoen is dat dit gevoeliger is voor vlekken. In water oplosbare vlekken zijn makkelijk te verwijderen van polyester katoen, maar niet in wateroplosbare vlekken, zoals vet en oliën, zijn lastiger uit de pakken te krijgen.

De voordelen van 100% katoenen judopakken is dat deze goed ademend zijn. Het is daarom fijn materiaal om te dragen wanneer het warm is. En met een judo training kan het aardig warm worden. Het nadeel van katoen is dat het slijt en kan gaan scheuren, zeker wanneer het 100% katoen is. Hiervoor zijn dan ook oplossingen gevonden door katoen te weven. Dit wordt canvas katoen of gewafeld katoen genoemd. Het gewafelde katoen zorgt ervoor dat het materiaal minder snel scheurt en slijt. Het nadeel van gewafeld katoen is dat het relatief zwaar is. En wanneer katoen zwaar is dan merk je dat in de prijs. Het nadeel van een gewafeld katoenen pak van een redelijk gewicht is dus de prijs. Echter, katoen biedt nog meer voordelen. Zo smelt katoen niet, in tegenstelling tot polyester. Daarnaast is katoen hypoallergeen en krijg je dus veel minder last (of helemaal geen) van huidirritatie. Katoen is ook wat zachter dan katoen/polyester waardoor het veel comfortabeler aanvoelt. Katoen is een natuurlijk product en bevat geen chemicaliën.

Wanneer polyester wordt gecombineerd met katoen krijg je een sterker materiaal dat duurzamer en betaalbaarder is. De katoen polyester mixen die worden gebruikt in de judopakken zorgen ervoor dat de pakken steviger zijn, langer mee gaan, minder snel krimpen en beter betaalbaar zijn. De ideale mix is een zwaar katoen met een kleine polyester verhouding. Andere judoka's zweren bij 100% katoen. Voor kinderen is een geweven 100% katoenen pak veelal sterk genoeg. Let daarbij op de zwaarte van het katoen, hoe zwaarder, hoe sterker het materiaal.

## 5. I.J.F. goedgekeurde pak kopen of niet?

Per 1 januari 2013 verplicht de Vlaamse Judofederatie en de Internationale Judo Unie judoka's bij vrijwel alle Kampioenschappen een I.J.F.-goedgekeurd pak te dragen. Sinds 2011 bestaat deze verplichting al voor evenementen van de E.J.U. en I.J.F. zijnde European Cups, World Cups, Grand Prix, Grand Slam, Europese Kampioenschappen, Wereldkampioenschappen en Olympische Spelen. Nu geldt de verplichting dus ook voor Provinciale, Vlaamse en Belgische kampioenschappen.

De I.J.F.-verplichting houdt in dat het complete judopak en de (zwarte) judoband I.J.F.-approved moeten zijn. Kortom een I.J.F.-approved label op de jas, broek en (zwarte) band! De meeste huidige I.J.F.-approved pakken van voor 2011 hadden al I.J.F.-approved badges op hun jas zitten. Let op: deze oudere versies vallen niet onder de nieuwe regeling en deze pakken zijn niet toegestaan. De huidige badge heeft een donker blauw kader en is optisch te 'lezen' door controleurs. Het I.J.F. approved label ziet er als uit als de afbeelding hiernaast.



## 6. Waar moet ik opletten bij de aanschaf van een judobroek

Het is altijd verstandig om op te letten waarvan de band van de broek van het judopak is gemaakt. Bij de goedkopere judopakken is de judobroek meestal voorzien van een judobroek met een elastieken sluiting. Het voordeel hiervan is dat deze makkelijk is aan en uit te trekken. Dat is ook gelijk het nadeel. De duurdere of (semi)competition pakken worden meestal uitgerust met een broek met een koord in de broek. Dit betekent dat deze minder snel uit te trekken is en strakker zit. Dat is bij beginners en kinderen meestal niet zo'n probleem maar bij competitie is dat niet aan te raden. Je ziet ook pakken met een judobroek met combinatie van een elastieken sluiting/band en koordsluiting.

## 7. Tweedehands pakken?

Tijdens het trainen in de club is hiermee geen enkel probleem, mits deze pakken nog voldoende rein zijn en geen scheuren vertonden. Meestal kun je op internet en tweedehands pak kopen van judoka's die het pak zijn ontgroeid of die zijn gestopt met de sport.

Elk jaar hebben wij in de club ook mensen die hun pak zijn ontgroeid. Meestal zijn deze pakken nog in perfecte staat en zijn een koopje.

Wij hebben geprobeerd zo goede mogelijk antwoord te geven op de vragen die wij krijgen over onze judopakken. Indien je nog steeds vragen hebt of zaken onduidelijk zijn, neem gerust contact met ons op. Wij geven graag advies en helpen je graag aan het juiste judopak.

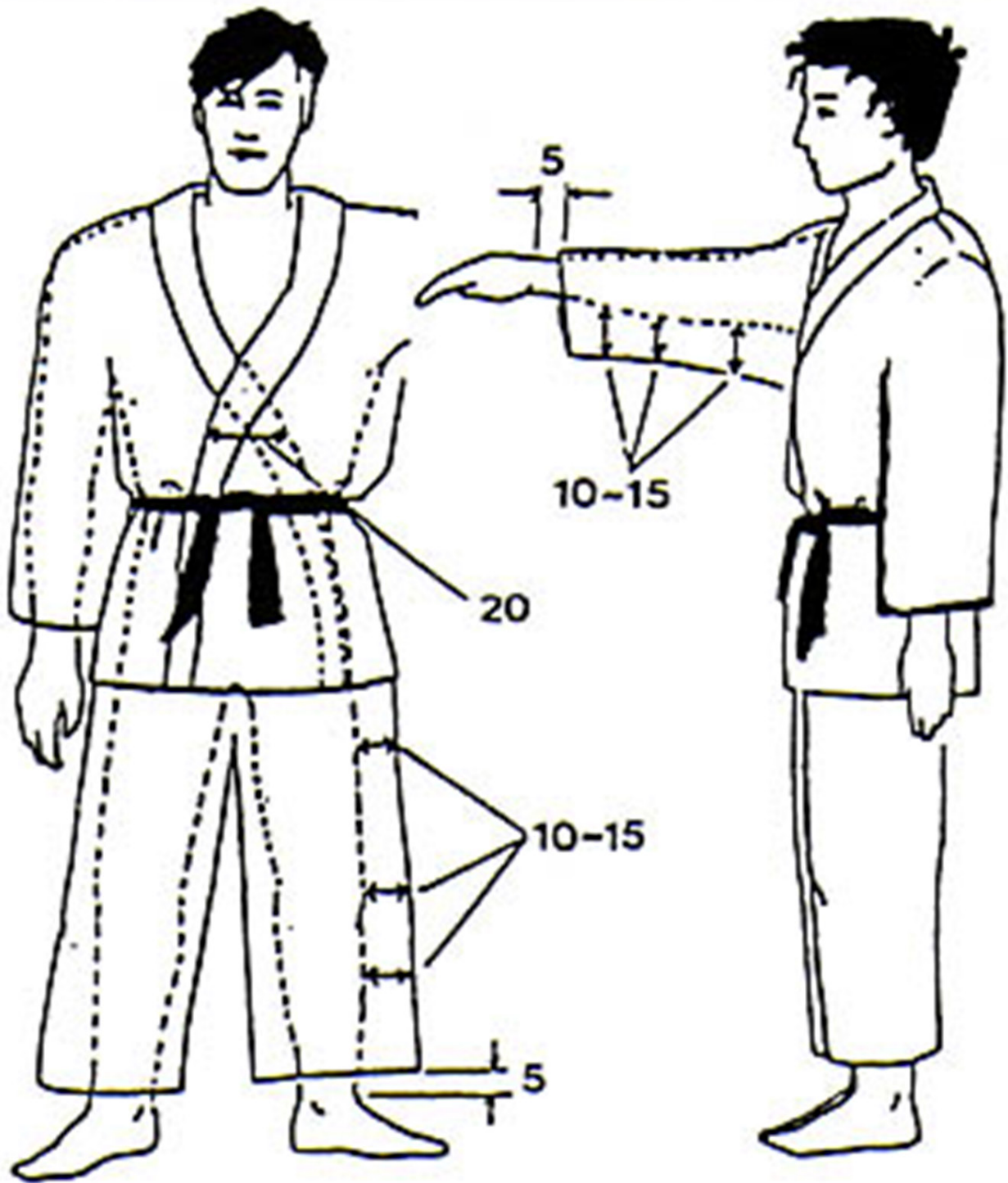
## 8. Welke afmetingen moet ik respecteren bij de aanschaf van een pak?

Goedkopere of merkloze pakken voldoen meestal niet aan de IJF normen. Met deze pakken kun je wel komen trainen, maar je mag er geen competitie mee doen. Meestal zijn de pakken ook nog eens te klein volgens de normen.

Zo moet er bijvoorbeeld 10 à 15 cm ruimte zijn tussen een been en de broek. Bij goedkopere, merkloze of pakken van oude snit heb je meestal maar enkele centimeters over.

Om een beter inzicht te krijgen van de maten van een pak en van de ruimte die vereist is tussen lichaam en pak kun je tekening hierna raadplegen.

De pakken die wij aanbieden voldoen aan deze normen.



9 .

### Wasadvies

Er gaan vele verhalen en misverstanden rond over het wassen van judopakken. Want ja, hoe doe je dat nu eigenlijk? Judopakken staan er om bekend om snel te krimpen en te verkleuren. Dus hoe zorgt u ervoor dat een judopak gewoon mooi wit blijft? Wij hebben alles even voor u op een rijtje gezet.

Het is het beste om een judopak de eerste paar keer (2-3), niet warmer te wassen dan 30 graden. Anders krimpt het judopak te erg. Daarna kunt u hem bij maximaal 40 graden wassen. Doe het judopak niet in de droger maar hang het ergens te drogen. Doe het judopak ook niet bij gekleurde was in de wasmachine. Dit gaat er natuurlijk voor zorgen dat het judopak verkleurd.

Dit is een algemeen wasadvies voor judopakken. Kijk daarom altijd even op het label van het judopak. Soms staat daar een ander wasadvies voor een specifiek judopak

