



1. DAN

Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit 12 Monate
ab 16 Jahre

JUDO
KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.1 (07.10.2011)

Inhalt

Vorwort	IV
Erklärungen zum Buch	V
Auszug Prüfungsordnung der IBF	1
Vorkenntnisse	2
Ashi waza	4
Ko uchi maki komi	5
Ashi guruma	6
Koshi waza	7
Yama arashi	8
Obi goshi	9
Te waza	10
Kata ashi dori	11
Ryo ashi dori	12
Sutemi waza	13
Ura nage	14
Yoko guruma	15
Yoko wakare	16
Tawara gaeshi	17
Osae komi waza	18
Kuzure yoko shiho gatame	19
Tate sankaku gatame	20
Uki gatame	21
Kansetsu waza	22
Die Hebeltechniken - Bemerkungen	23
Grundstellung 6. Position	24
Gayaku te kubi	25
Hizi maki komi	26
Kuzure hizi maki komi	27
Kanuki gatame	28
Ude hisigi hiza gatame	29

Renraku waza	31
Kata seoi -> Hidari ko uchi maki komi	32
O soto guruma -> Hidari o guruma	33
O uchi gari -> Yoko wakare	34
O goshi -> O uchi gari	35
Kata ashi dori -> Tani otoshi	36
Kaeshi waza	37
O goshi -> Yoko wakare	38
Ryu ashi dori -> Sukui nage	39
Hidari sasae tsuri komi ashi -> O uchi gari	40
O goshi -> Sukui nage	41
Kata ashi dori -> Tsuru komi goshi	42
Nage no kata	43
Die Nage no kata - Bemerkungen	44
Durchführung der Kata	45
1. Serie - Te waza (Handtechniken)	47
1.1. Uki otoshi	47
1.2. Seoi nage	47
1.3. Kata guruma	48
2. Serie - Koshi waza (Hüfttechniken)	49
2.1. Uki goshi	49
2.2. Harai goshi	49
2.3. Tsuru komi goshi	50
3. Serie - Ashi waza (Fußtechniken)	51
3.1. Okuri ashi barai	51
3.2. Sasae tsuri komi ashi	51
3.3. Uchi mata	52
4. Serie - Mae sutemi waza (Opfertechiken)	53
4.1. Tomoe nage	53
4.2. Ura nage	53
4.3. Sumi gaeshi	54
5. Serie - Yoko sutemi waza (Opfertechiken)	55
5.1. Yoko gake	55
5.2. Yoko guruma	55
5.3. Uki waza	56
Glossar	57
Stichwortregister	63
Versionshinweise	73
Impressum	73

Vorwort

Warum dieses Buch?

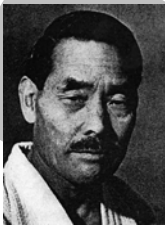
An dieser Stelle möchte ich kurz erklären warum dieses Buch überhaupt geschrieben wurde, und wozu es gut ist. Vorweg soll gesagt sein, dass das Buch auf keinen Fall den Trainer ersetzen soll. Es dient lediglich dazu, schnell nachzusehen welche Techniken für welchen Gürtel gefordert sind sowie um eine kurze Übersicht über den Ablauf der einzelnen Techniken zu erhalten.

Die hier dargestellten Techniken sind in der Form abgebildet und beschrieben, wie sie von der IBF innerhalb des Kaiwaishi-Systems gewünscht werden. Dies bedeutet nicht, dass andere Varianten (z.B. Kano-System) der entsprechenden Technik „falsch“ sind. In erster Linie kommt es bei den Schülern und Lernenden darauf an das Prinzip der Technik erkannt zu haben. Innerhalb des Trainings werden die Techniken wie hier beschrieben vermittelt; unter Umständen mit den entsprechenden Hinweisen zu Varianten.

Die Durchführungen der hier vorgestellten Techniken beziehen sich ausschließlich auf die Prüfungen. Innerhalb des Wettkampftrainings werden entsprechende Varianten oder sogar komplett andere Durchführungen vermittelt.

Ich hoffe, dass dieses Buch eine kleine Hilfe während der Prüfungsvorbereitungen gibt und wünsche allen den größtmöglichen Erfolg.

Tobias Westermann



Judo ist eine Kunst und eine Wissenschaft.

Judo muss über aller künstlichen Versklavung und frei von allen finanziellen und personellen Einflüssen sein.

Gunji Koizumi

Erklärungen zum Buch



TORI = der werfende

- immer im blauen Anzug
- immer blonde Haare



UKE = der geworfene

- immer im weißen Anzug
- immer schwarze Haare



UKE´s Fuß unbelastet



UKE´s Fuß belastet



TORI´s Fuß



TORI´s Fuß steht nicht auf dem Boden



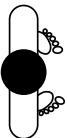
benutzer Fußteil

Im Bereich der Kombinations- (*Renraku-*) und Kontertechniken (*Kaeshi waza*) werden nur Beispiele genannt, diese sind jedoch durch die Trainer nach Kriterien die dem entsprechenden Wissensstand der Schüler entsprechen zusammengestellt worden. Es steht jedem Schüler frei, bei der Prüfung andere Techniken aus diesen beiden Bereichen zu zeigen.

Auf jeden Fall sollte das Prinzip einer Kombinations- bzw. Kontertechnik erklärt werden können. Der Prüfling sollte auch in der Lage sein eigene sinnvolle Techniken zu entwickeln und diese erklären können; also begründen warum die Technik sinnvoll ist.

Die Begriffe Wurfvorbereitung (*Tsukuri*), Gleichgewichtsbrechung (*Kuzushi*), blocken, ausweichen und Finte sollen erklärt und angewendet werden können.

UKE



UKE

Zugrichtung mit Reihenfolge



TORI

Zugrichtung mit Reihenfolge

TORI



TORI

Zugrichtung mit Reihenfolge und Einsatz des Körpergewichts

Auszug Prüfungsordnung der IBF

Der erworbene Gürtel ist bei allen sportlichen Anlässen zu tragen. Das Recht zum Tragen des neuen Gürtels beginnt nach bestandener Prüfung. Betreibt ein Budoka mehrere Sportarten, trägt er jeweils nur den in der betreffenden Sportart erworbenen Gürtel.

Graduiert werden kann, wer:

- a) die zuletzt abgelegte Prüfung nachweist (Eintragung im Budo-Paß oder bestätigte Urkunde).
- b) während der Vorbereitungszeit hinreichend trainiert hat.
- c) die Voraussetzungen dieser Prüfungsordnung erfüllt.

Für jeden Kyu- Grad werden die geforderten Fallübungen komplexer und steigen in ihrer Anzahl. Eine entsprechende Beherrschung der Fallschule wird für jede Kyu-Prüfung vorausgesetzt. Die japanischen Begriffe der zu zeigenden Techniken müssen bekannt sein.

1. Dan

Das **Mindestalter** zur Zulassung zur Prüfung zum 1. DAN beträgt **16 Jahre**.

Für den 1. DAN werden die gemäß der Prüfungsordnung zu zeigenden Techniken anhand der Judo-Bewertungskriterien beurteilt und anhand des Punktesystems (3-7 Punkte) bewertet.

Die 5 Serien der Nage no kata werden mit den Faktor 3 bewertet. Die Bewertungsmaßstäbe werden durch die DANPrüfungskommission festgelegt.

Vorkenntnisse

Ashi waza

- O soto gari
- De ashi barai
- Hiza guruma
- Ko soto gake
- O uchi gari
- Ko uchi gari
- Okuri ashi barai
- O soto guruma
- O soto otoshi
- Ko soto gari
- Sasae tsuri komi ashi
- Harai tsuri komi ashi
- Soto gake

Jime waza

- Kata juji jime
- Gayaku juji jime
- Yoko juji jime
- Ushiro jime
- Okuri eri jime
- Kata ha jime
- Hadaka jime
- Ebi garami
- Tomoe jime
- Eri jime
- Kensui jime
- Kata jime
- Do jime
- Hiza jime
- Tsukomi jime
- Ebi jime
- Hasami jime
- Othen jime

Koshi waza

- Uki goshi
- Kubi nage
- Tsuru goshi
- Koshi guruma
- Harai goshi
- Hane goshi
- Ushiro goshi
- Tsuru komi goshi
- Utsuri goshi
- Uchi mata
- O goshi
- Ko tsuri goshi
- O guruma

Osae komi waza

- Kesa gatame
- Kata gatame
- Kami shiho gatame
- Kuzure kami shiho gatame
- Gayaku kesa gatame
- Yoko shiho gatame
- Mune gatame
- Tate shiho gatame
- Kuzure kesa gatame
- Kata osae gatame
- Ura gatame
- Kashira gatame
- Ura shiho gatame
- Kami sankaku gatame

Kata waza

- Kata sei
- Sei nage
- Kata guruma
- Sei otoshi
- Hidari kata sei
- Sei age

Te waza

- Tai otoshi
- Uki otoshi
- Hizi otoshi
- Sukui nage
- Mochi age otoshi
- Sumi otoshi
- Obi otoshi

Sutemi waza

- Tomoe nage
- Yoko tomoe
- Maki tomoe
- Maki komi
- Yoko gake
- Tani otoshi
- Sumi gaeshi
- Uki waza
- Kani basami
- Yoko otoshi
- Hane make komi

Renraku waza

- Tai otoshi -> Maki komi
- Ko soto gake -> Tani otoshi
- O soto guruma -> Seoi otoshi
- O soto otoshi -> Yoko tomoe
- Hiza guruma -> Hidari yoko gake
- Uki goshi -> Uchi mata
- Sasae tsuri komi ashi -> Seoi nage
- Ko uch gari -> Hidari hiza guruma
- Okuri ashi barai -> Harai goshi
- Seoi nage -> Ko soto gake
- O guruma -> O uchi gari
- Ko uchi gari -> Ko tsuri goshi
- Ko soto gake -> Sukui nage
- Tai otoshi -> O soto gari
- Kata guruma -> Tani otoshi

Kaeshi waza

- Tai otoshi -> Tani otoshi
- Hidari ko uchi gari -> Hiza guruma
- O uchi gari -> Ko soto gake
- Kata guruma -> Yoko gake
- Koshi guruma -> Ko soto gari
- Hiza guruma -> Hidari sumi otoshi
- Tsuru goshi -> Yoko otoshi
- Ushiro goshi -> Kubi nage
- Tani otoshi -> O uchi gari
- Tomoe nage -> Tani otoshi
- Hidari soto gake -> Hizi otoshi
- Sukui nage -> Harai goshi
- De ashi barai -> Hidari de ashi barai
- Kata seoi -> O soto guruma
- O soto otoshi -> O goshi

Kansetsu waza

- Ude hisigi juji gatame
- Ude garami
- Ude hisigi
- Yoko hiza gatame
- Kami ude hisigi juji gatame
- Yoko ude hisigi
- Kami hiza gatame
- Ude hisigi henkawaza
- Gayaku juji
- Jime garami
- Hiza gatame
- Hara gatame
- Ashi gatame
- Ude garami henkawaza
- Othen gatame
- Kesa garami
- Kuzure kami shiho garami
- Gayaku kesa garami
- Mune garami
- Mune gayaku

足技

Ashi waza

Fußtechniken

14. Ko uchi maki komi

15. Ashi guruma

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

14. Fußwurf

Ko uchi maki komi 小内巻込

kleines inneres Einrollen

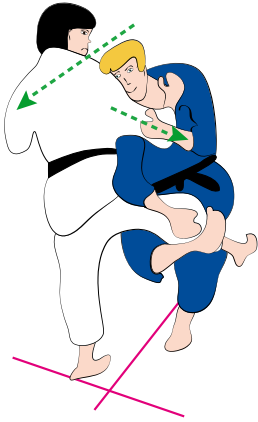


Abb. 1.1.14a

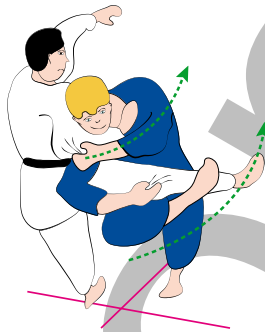


Abb. 1.1.14b

TSUKURI: Hier gilt die gleiche Vorbereitungsphase wie in der 6. Fußtechnik (*Ko uchi gari*).

TORI rückt sein rechtes Bein vor und stellt seine Fußsohle; zwischen UKE´s Beinen, neben die rechte Ferse von UKE, hierbei dreht er sich leicht nach links, sodass seine rechte Körperseite engen Kontakt mit UKE hat. Zeitgleich und ohne mit der linken Hand den rechten Ärmel von UKE loszulassen, löst TORI seine rechte Hand von UKE´s linkem Kragen, um UKE´s rechten Schenkel auf Höhe des Knies zu ergreifen. Der ganze rechte Arm von TORI, von der Schulter bis zum Handgelenk hat Kontakt mit dem rechten Oberschenkel bzw. rechten Hüfte von UKE. Das ganze rechte Bein von TORI, von der Hüfte bis zum Knöchel, hat ebenso engen Kontakt mit UKE´s rechtem Bein.

KAKE: Durch diese Kontaktpunkte ist TORI in der Lage, UKE durch starken Druck seiner rechten Körperseite, der Sichelbewegung des rechten Beines und letztendlich durch die Zugbewegung seines linken Arms, UKE zu Fall zu bringen. UKE´s Fall wird von TORI begleitet, indem er sich ebenfalls nach vorne fallen lässt und rechts neben UKE auf seiner rechten Seite „landet“.

BEMERKUNG: Es ist im Wettkampf verboten den Griff an der Hose des Gegners einzunehmen, bevor eine Wurftechnik begonnen wurde: Aber hier erfolgt der Griff in UKE´s Hose, erst nach der Positionierung von TORI´s rechtem Bein.

KUZUSHI:

TORI zieht UKE mit seiner linken Hand nach unten, während seine rechte Hand UKE nach hinten drückt.



15. Fußwurf Ashi guruma 足車 Beinrad

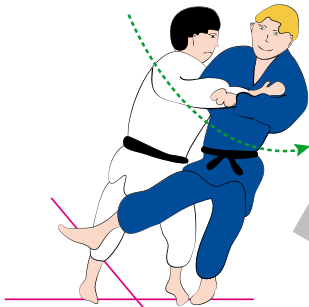


Abb. 1.1.15a

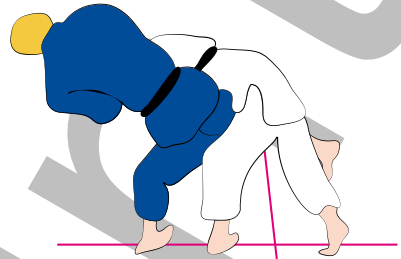


Abb. 1.1.15b

TSUKURI: UKE stellt seinen rechten Fuß vor, bzw. wird durch Zug von TORI's linker Hand hierzu veranlasst.

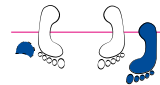
Nun bring TORI seinen linken Fuß nach vorne; außerhalb des linken Fußes von UKE. (*Kawaishi-Eingang*), während er sich nach links vor UKE eindreht. Zeitgleich erhöht TORI den Zug mit seinem linken Arm und drückt mit seiner rechten Hand UKE nach hinten links oben.

KAKE: TORI blockiert mit seinem gestreckten rechten Bein das rechte Knie von UKE. TORI ändert die Zugrichtung seiner linken Hand von vorne nach links und unterstützt dies durch eine Drehbewegung seiner Hüfte ebenfalls nach links. Der rechte Arm von TORI hält UKE auf seinen Fußspitzen und vermeidet vor allem, dass sich UKE gegen seine rechte Seite stützt. UKE fällt über das gestreckte Bein von TORI direkt vor TORI's Füße.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Fußwürfe. TORI muss also darauf achten, UKE nicht mithilfe bzw. über seine Hüfte zu werfen. TORI's rechte Hüfte befindet sich wesentlich weiter neben UKE's linker Seite als bei entsprechenden Hüfttechniken.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand und Druck mit der rechten Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



腰技

Koshi waza

Hüfttechniken

14. Yama arashi

15. Obi goshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

14. Hüftwurf Yama arashi 山嵐 den Berg stürmen

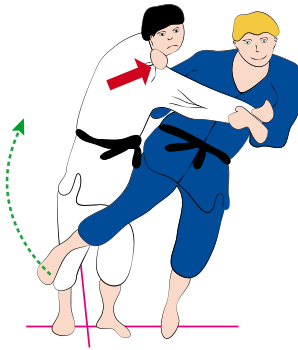


Abb. 1.2.14a

TSUKURI: Die Wurfvorbereitung ist dieselbe wie für die 13. Hüfttechnik (*O guruma*), aber die Handstellungen von TORI sind ein wenig anders. Seine linke Hand ergreift den rechten Ärmel von UKE; möglichst weit am Ärmelende, also wesentlich weiter unten. Die rechte Hand von TORI befindet sich am linken Kragen von UKE auf Höhe des Schlüsselbeins, wobei sich der Daumen innen befindet. TORI dreht sich wie zu der 13. Hüfttechnik (*O guruma*) ein, steht also mit seinem linken Bein in der gleichen Achse wie UKE. Während der Eindrehbewegung greift TORI mit seiner rechten Hand von oben auf den rechten Oberarm von UKE; im Bereich der Schulter.

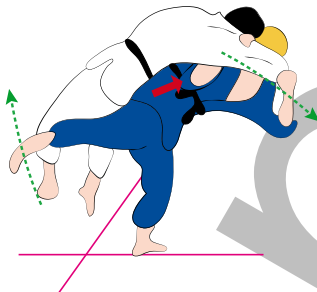
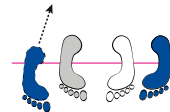


Abb. 1.2.14b

KAKE: Das Anheben der Beine; vorrangig des rechten Beins von UKE durch das rechte Bein von TORI wird durch das Abbeugen von TORI's Oberkörper begleitet. Der linke Arm von TORI führt eine Halbkreisbewegung nach unten-links aus, wobei der rechte Arm von UKE stark gezogen wird. TORI's rechter Arm ist wie bei dem 2. Schulterwurf (*Seoi nage*) angewinkelt und befindet sich unter UKE's rechtem Oberarm in dessen Achselhöhle, der Griff erfolgt jedoch auf den Oberarm von UKE. Hierdurch kann TORI den Zug der linken Hand, durch Druck seines rechten Unterarms unter UKE's rechter Achselhöhle, verstärken.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



15. Hüftwurf

Obi goshi 帯腰

Gürtel-Hüfte

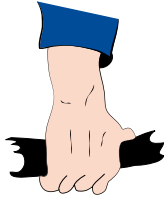


Abb. 1.2.15b

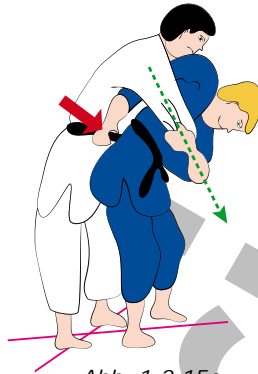


Abb. 1.2.15a

TSUKURI: Es gilt:

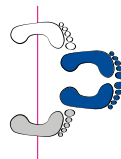
- derselbe Wurfeingang
- dieselbe Körperstellung
- dieselben Kontaktpunkte,

wie bei dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*), aber:

KAKE: TORI nimmt seinen rechten Arm vor die Brust von UKE, sein Oberarm drückt hierbei gegen die Innenseite von UKE's rechtem Oberarm, während seine rechte Hand den Gürtel von UKE ergreift. Der Griff erfolgt hierbei von oben, sodass TORI's Finger von unten in den Gürtel fassen. Bei dieser Fassart drückt die Handfläche gegen den Bauch von UKE. Der Zug des linken Armes von TORI an UKE's rechten Ärmel wird zuerst nach vorne und danach nach in Richtung des Bodens ausgeübt. UKE fällt über die rechte Hüfte von TORI auf seine linke Seite, analog zum 1. Hüftwurf (*Uki goshi*).

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



手技

Te waza

Handtechniken

08. Kata ashi dori

09. Ryo ashi dori

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

8. Handwurf

Kata ashi dori 片足取

ein Bein fassen

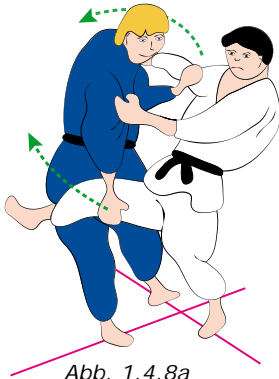


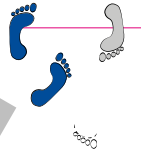
Abb. 1.4.8a

TSUKURI: UKE wird seitlich nach rechts aus dem Gleichgewicht gebracht. Sein rechtes Bein befindet sich in einer Vorwärtsstellung oder UKE ist dabei einen rechten Vorwärtsschritt zu machen. TORI stellt seinen linken Fuß geradeaus nach vorn, außen neben den rechten Fuß von UKE. Er rückt seinen rechten Fuß bis auf die Höhe des linken Fußes von UKE vor, hierbei befindet sich TORI komplett auf der rechten Seite von UKE.

KAKE: Nun führt TORI seine rechte Hand unter das rechte Knie (in die Kniekehle) von UKE und zieht dessen Bein stark nach oben. Zeitgleich schiebt er mit seiner linken Hand UKE's rechte Schulter stark nach hinten, um schließlich in einen seitlichen Zug nach links überzugehen. Der Zug nach oben an UKE's rechtem Bein wird weiter verstärkt. TORI's Armbewegung wird durch entsprechenden Körpereinsatz ergänzt, um UKE letztendlich nach links-hinten zu werfen; UKE fällt auf seine linke Seite genau vor die Füße von TORI.

KUZUSHI:

TORI bringt UKE, durch Zug nach links und Druck nach hinten aus dem Gleichgewicht.



9. Handwurf

Ryo ashi dori 両足取

beide Beine fassen

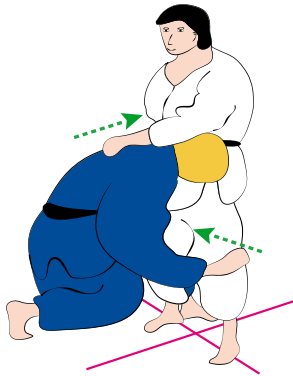


Abb. 1.4.9a

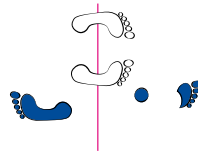
TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Wartestellung, mit nicht zu weit geöffneten Beinen.

TORI beugt sich nach vorne-rechts, wobei die Innenseite seines linken Beins eng an der Außenseite von UKE's rechtem Bein anliegt. TORI's linker Fuß muss sich deutlich hinter der Standlinie von UKE's Füßen befinden. Sein rechter Fuß befindet sich vor dem rechten Fuß von UKE; TORI kniet sich nun mit seinem rechten Bein auf den Boden und bringt seine linke Kopfseite durch weiteres Abbeugen seines Oberkörpers, an die linke Seite von UKE, etwa auf Höhe des Gürtels.

KAKE: Zeitgleich greift TORI mit beiden Händen von hinten in UKE's Kniekehlen und zieht mit UKE's Knie zu sich und nach schräg oben, während er mit seiner linken Schulter UKE stark nach hinten drückt; UKE fällt nach hinten.

KUZUSHI:

TORI bringt UKE durch Druck nach hinten aus dem Gleichgewicht oder nutzt UKE's Zugsbewegung nach hinten aus.



捨身技

Sutemi waza

Opfertechiken

12. Ura nage
13. Yoko guruma
14. Yoko wakare
15. Tawara gaeshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

12. Opferwurf

Ura nage 裏投 rückwärtiger Wurf

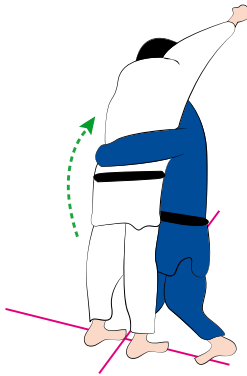


Abb. 1.5.12a

KAKE: TORI beugt sich ein wenig nach hinten und schiebt seine Hüfte vor, während er seine Beine streckt, um UKE vom Boden zu heben. Hiermit schafft er ein ausreichendes Ungleichgewicht. Er verlagert sein Gewicht auf seinen rechten Fuß. TORI lässt sich nun nach hinten auf seine Schulterblätter fallen, während des Fallens dreht sich TORI leicht nach links, sein Gesäß ist angehoben und hat keinen Bodenkontakt. UKE wird hierdurch über die linke Schulter von TORI mit *Mae ukemi* geworfen.

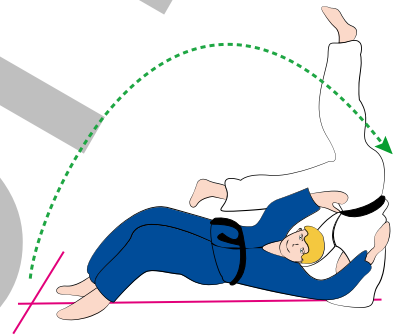
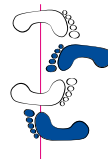


Abb. 1.5.12b

BEMERKUNG: Diese Technik dient vor allem dazu, verschiedene Angriffe; insbesondere Hüftwürfe, zu kontern. Diese Technik ähnelt stark der 13. Opferteknik (*Yoko guruma*), wobei TORI hier seinen rechten Fuß zuerst setzt, die Drehbewegung von TORI fehlt hier gänzlich.

KUZUSHI:

TORI hebt UKE mithilfe seiner Arme und der Hüfte auf die Zehenspitzen.



13. Opferwurf

Yoko guruma 横車

seitliches Rad

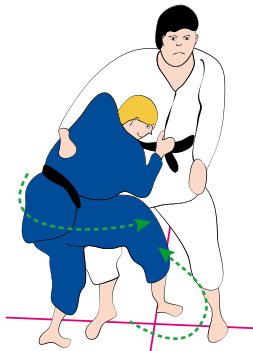


Abb. 1.5.13a

KAKE: TORI schiebt nun seinen rechten Fuß zwischen die Füße von UKE. Die Bewegung seines rechten Beins muss möglichst „rund“ ausgeführt werden, wobei seine Ferse leicht über die Tatami schleift. Hierbei dient der Unterkörper von UKE als Stützpunkt der Drehbewegung. Er unterstützt also die Drehbewegung mit seiner Hüfte. TORI vollführt eine Drehung um UKE, um sich letztendlich vor UKE auf den Boden zu setzen.

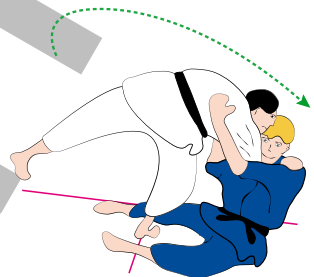


Abb. 1.5.13b

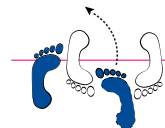
Sein gestrecktes rechtes Bein befindet sich senkrecht zur Standachse von UKE's Füßen zwischen dessen Beinen. TORI's leicht angewinkeltes linkes Bein liegt mit der Außenseite auf dem Boden; neben der Außenseite von UKE's linkem Bein. Die Kraft des Drehmomentes, sowie der starke Druck mit den Armen von TORI nach oben, veranlasst UKE sich auf seiner rechten Ferse zu drehen und letztendlich über die linke Schulter von TORI zu fallen.

BEMERKUNG: Das Prinzip dieser Technik wird durch die Drehbewegung bezeichnet.

Diese Technik kann gut als Kombination zur vorhergehenden Technik ausgeführt werden. In der Form, dass, wenn sich UKE beim Ansatz von *Ura nage*, nach vorne beugt, TORI sich um UKE dreht und sofort mit Yoko guruma anschließt. Außerdem eignet sich diese Technik hervorragend als Konter gegen fast alle Eindrehtechniken.

KUZUSHI:

TORI hebt UKE mithilfe seiner Arme und der Hüfte auf die Zehenspitzen.



14. Opferwurf

Yoko wakare 横分

seitliches Reißen

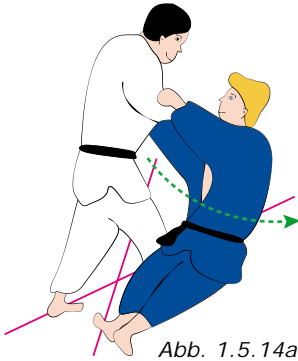


Abb. 1.5.14a

Körpergewicht von TORI weiter nach unten gezogen und fällt letztendlich vorwärts über TORI. Wenn TORI sich zu Boden fallenläßt, blockiert seine Hüfte das linke Bein von UKE.

BEMERKUNG: Diese Technik eignet sich besonders als Weiterführungstechnik (*Renraku waza*) bei Eindrehtechniken (*Koshi-* und *Kata waza*), wenn UKE nicht ausweicht, sondern lediglich blockt.

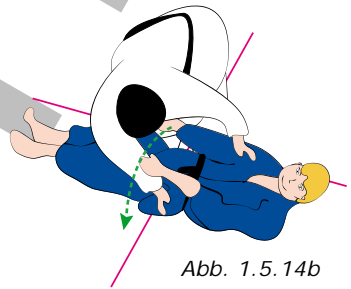
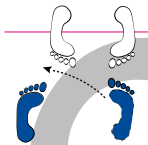


Abb. 1.5.14b



KUZUSHI:

UKE wird durch entsprechenden Zug mit den Armen von TORI nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht.

15. Opferwurf Tawara gaeshi 俵返 Strohsack-Konter

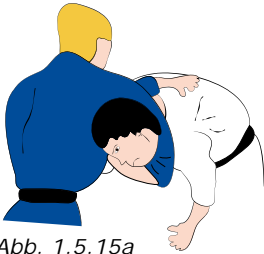


Abb. 1.5.15a

TSUKURI: UKE hat sich stark nach vorne gebeugt um einen niedrigen Angriff, z. B. den 9. Handwurf (*Rio ashi dori*) durchzuführen, oder TORI auf entsprechende Distanz zu halten.

TORI ergreift die Initiative und umschlingt UKE's Nacken von dessen rechter Halsseite mit seinem rechten Arm wie bei der 8. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Ebi garami*), nur greift TORI hier mit seiner rechten Hand in den rechten Kragen von UKE. Seinen linken Arm führt TORI von vorne unter der rechten Achsel von UKE auf dessen Rücken und ergreift die Jacke. Bei kleineren Partnern kann TORI auch in den Gürtel greifen.

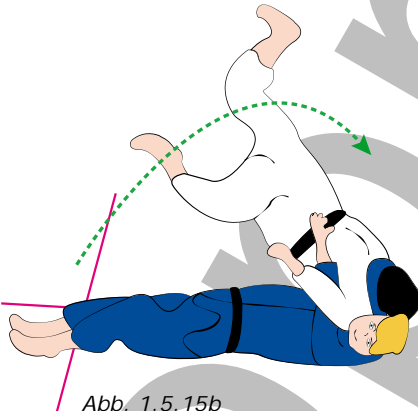


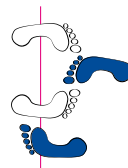
Abb. 1.5.15b

KAKE: TORI setzt sich vor UKE auf den Boden und rollt rückwärts, während seine linke Hand UKE nach vorne zieht. UKE wird gezwungen über die rechte Schulter von TORI zu rollen und kommt in der gleichen Längsachse wie TORI auf seinem Rücken zu Fall, da die weitere Rollbewegung durch TORI's rechten Arm gebremst wird.

BEMERKUNG: TORI muss seinen Kopf möglichst seitlich gegen die rechte Halsseite von UKE positionieren. Der Wurf erfolgt leicht diagonal hinter TORI's rechte Schulter. Ansonsten riskiert TORI, UKE auf seinen eigenen Kopf zu werfen. Diese Technik erfordert viel Erfahrung um Verletzungen, insbesondere im Bereich von UKE's Nacken zu vermeiden.

KUZUSHI:

UKE nimmt eine stark abgebeugte Haltung ein und schiebt TORI entsprechend nach vorne.



押込技

Osae komi waza

Haltetechniken

15. Kuzure yoko shiho gatame
16. Tate sankaku gatame
17. Uki gatame

Bei der Demonstration der Haltetechniken während der Prüfung, sollen die Übergänge zwischen den einzelnen Techniken gleitend erfolgen.

15. Haltetechnik

Kuzure yoko shiho gatame 崩横四方固

Variante seitliche 4-Punkt Kontrolle

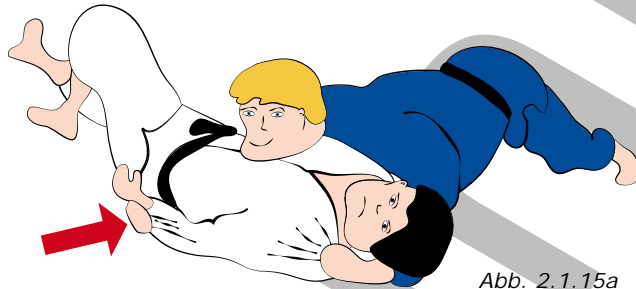


Abb. 2.1.15a

TORI befindet sich fast in derselbe Position wie in der Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*), allerdings mit folgenden Unterschieden:

- Der rechte Arm von TORI befindet sich unter UKE´s linkem Bein und seine rechte Hand zieht sehr stark an UKE´s linkem Ärmel, hierdurch wird UKE´s linker Arm unter seinen eigenen Rücken gezogen;
- TORI hat folgende Stützpunkte: seine auf dem Boden gesetzten Füße, seine gestreckten Beine, sowie seine Unterarme, wobei sich sein linker Arm hinter dem Kopf von UKE befindet, genau wie in der Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*). TORI hat keinen anderen Kontakt mit dem Boden, weder mit seinen Knien, noch mit der Brust. TORI beugt er seinen Oberkörper ab, sodass seine Hüfte höher liegt, als der Rest des Körpers.
- Der fünfte Stützpunkt von TORI ist der Wichtigste -es ist sein Kinn, dieses drückt stark auf die Brust von UKE, etwa in Höhe des Brustbeins.

BEMERKUNG: Die Möglichkeit dieser Haltetechnik anzuwenden tritt meistens ein, wenn UKE es geschafft hat sich aus der 11. Haltetechnik (*Ura gatame*) zu befreien. TORI greift dann den linken Arm von UKE, rutscht in Richtung seiner linken Seite und zieht hierbei UKE´s linken Arm unter dessen Rücken. Die Fixierung von UKE´s linker Hand ist schwer aufrechtzuerhalten, aber durch entsprechend starkem Zug an UKE´s Ärmel, bis hin zur linken Niere, ist diese Haltetechnik effektiv und wesentlich einfacher zu halten.

16. Haltetechnik

Tate sankaku gatame 縦三角固

obere Dreiecks-Kontrolle

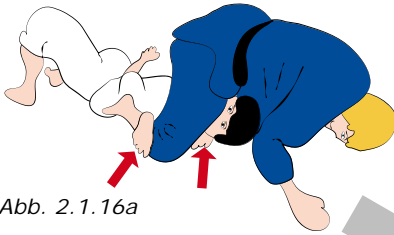


Abb. 2.1.16a

Bei dieser Technik liegt eine gewisse Ähnlichkeit in den jeweiligen Stellung von TORI und UKE, zu der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*) vor, aber:

TORI's Becken befindet sich viel höher im Verhältnis zu UKE und seine Beine bilden mit seinem rechten Arm ein Dreieck um UKE's Hals. TORI bringt sein linkes Bein unter das Schulterblatt bzw. den Nacken von UKE, wobei sein linker Fußspann wiederum in die Kniekehle seines rechten Beins gelegt wird.

TORI's linker Arm klemmt den rechten Arm von UKE ein, indem er unter diesem weit in den Kragen von UKE greift, somit wird der rechte Unterarm von UKE mit Hilfe der linken Halsseite blockiert.

Die rechte Hand von TORI kann auch hier zum Abstützen auf den Boden gestellt werden, so wie es die linke Hand in der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*) macht.

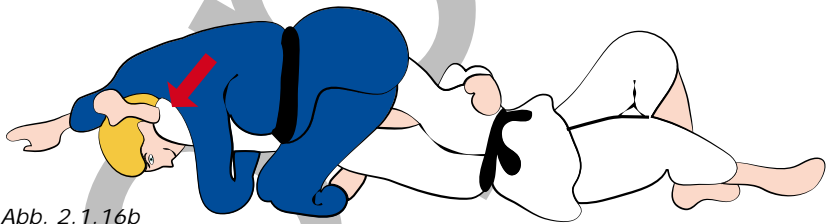


Abb. 2.1.16b

BEMERKUNG: Diese Technik kann gut aus der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*) entwickelt werden. Ebenso ist es gut möglich sie aus der 2. Position der Hebeltechniken, wo sich TORI auf UKE befindet, anzuwenden. Aber auch aus der 3. Position der Hebeltechniken, wenn es TORI schafft, UKE abzukippen ist dies Technik anwendbar.

17. Haltetechnik

Uki gatame 浮固

flatternde Kontrolle

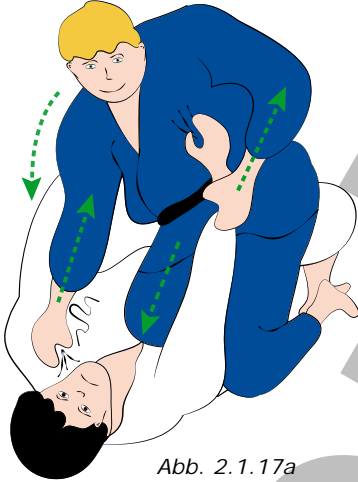


Abb. 2.1.17a

UKE liegt auf dem Rücken und TORI befindet sich kniend an dessen rechter Seite. TORI drückt mit seinem rechten Knie stark auf das Brustbein von UKE, etwa zwischen dem Solarplexus und dem Ansatz der Schlüsselbeine, hierbei stützt sich sein Fuß, mit den Zehen als Stütze, auf dem Boden neben der Hüfte von UKE ab. UKE's Hüfte wird also durch den rechten Fuß von TORI blockiert. Das linke Bein von TORI kniet ebenfalls auf dem Boden – in der Nähe von UKE's rechter Achselhöhle.

TORI's rechte Hand greift in den linken Kragen von UKE und zieht UKE stark und energischen gegen sein rechtes Knie, zeitgleich hält die linke Hand von TORI, den rechten Arm von UKE unter Kontrolle, indem dieser ebenfalls stark nach oben gezogen wird. Während diesem Bewegungsablauf, beugt TORI seinen Oberkörper stark ab.

BEMERKUNG: Diese Haltetechnik ist unter Umständen sehr schmerzhaft und wird meistens bei Gegnern mit starker Beinaktivität angewendet. Die Technik erleichtert ebenso den Übergang zwischen dem aufrechten Kampf und dem Bodenkampf.

関節技

Kansetsu waza

Hebeltechniken

- 6/1. Gayaku te kubi
- 6/2. Hizi maki komi
- 6/3. Kuzure hizi maki komi
- 6/4. Kanuki gatame
- 6/5. Ude hishigi hiza gatame

Die Hebeltechniken - Bemerkungen

Hebeltechniken dienen dazu den Gegner, bzw. Partner im Training zur Aufgabe zu zwingen. Im wettkampforientierten Judo sind nur Hebeltechniken erlaubt, welche am Ellbogen wirken. Grundsätzlich kann aber jedes Gelenk (z. B. Knie, Finger, Hand und sogar Genick) überdehnt oder verdreht; also gehebelt werden. Die Bewegung; durch TORI herbeigeführt, entgegen der anatomisch vorgesehenen Bewegungsrichtung führt zu einem stechenden Schmerz, welcher den Partner zur Aufgabe zwingt. Wichtig ist hierbei, dass der Arm von UKE fixiert ist. Die Wirksamkeit und der einzusetzende Kraftaufwand werden durch das physikalische Hebelgesetz bestimmt.

Man unterscheidet zwei Arten von Hebeltechniken: **Streckhebel (Gatame-Gruppen)** und **Beugehebel (Garami-Gruppen)**. Bei den Streckhebeln wird der gestreckte Arm von UKE entgegen der normalen Bewegungsrichtung gedrückt. Bei den Beugehebeln hingegen wird UKE´s angewinkelter Arm im Ellenbogengelenk verdreht.

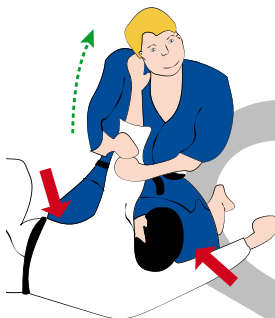


Abb. 4.1.3 - Streckhebel

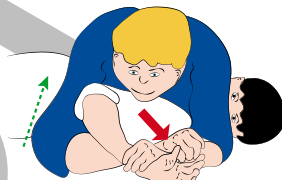


Abb. 4.1.2a - Beugehebel

Im Kawaishi-System werden die Hebeltechniken in 6 Positionen bzw. Gruppen eingeteilt. Die Techniken gleichen sich teilweise unterscheiden sich aber nach den jeweiligen Ausgangspositionen von TORI in Bezug zu UKE.

- Position 1: TORI kniet an UKE´s rechter Seite und ist ihm zugewandt.
- Position 2: TORI sitzt auf UKE mit ihm zugewandten Gesicht
- Position 3: TORI liegt auf dem Rücken und UKE befindet sich zwischen seinen Beinen.
- Position 4: UKE kniet in der „Hundstellung“ und TORI befindet sich kniend links von UKE. Beide schauen in dieselbe Richtung.
- Position 5: TORI hält UKE in einer Haltetechnik und verkettet diese mit einer Hebeltechnik.
- Position 6: TORI und UKE stehen sich in aufrechter Kampfstellung gegenüber.

6. Position der Arm-Hebel Grundstellung 6. Position

Als Ausgangsposition dient die normale aufrechte Kampfstellung, TORI und UKE stehen sich also gegenüber.

Die Serie enthält drei Hebeltechniken in der sich TORI und UKE in aufrechter Position befinden, und TORI die Techniken auch in dieser Position beendet. Sowie zwei Techniken, die imstand begonnen werden, aber im Boden enden.

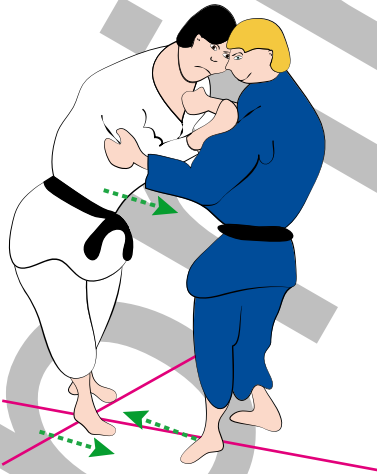


Abb. 4.6.0

1. Arm-Hebel / 6. Position

Gayaku te kubi 逆手首

umgekehrtes Handgelenk

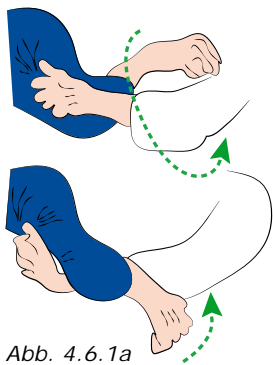


Abb. 4.6.1a

Die rechte Hand von TORI verlässt den linken Kragen von UKE und greift in einer rechtsläufigen Kreisbewegung von innen nach außen um den linken Unterarm von UKE. Im Laufe dieser Bewegung muss die Innenseite von TORI's Handgelenks immer in Kontakt mit dem Unterarm von UKE bleiben, sie darf keinen weiten Kreis beschreiben. Dieser Bewegungsablauf muss relativ schnell und flüssig durchgeführt werden. Hierbei geht TORI's Handfläche direkt unter UKE's Ellenbogen vorbei, um danach im Bereich seiner eigene Brust anzukommen.

Wenn der rechte Unterarm von TORI unter dem linken Unterarm von UKE durchgegangen ist, ergreift TORI seine beiden Hände. Sie haben, ebenso wie seine Ellenbogen engen Körperkontakt. Während der vorhergehenden Drehbewegung hat TORI, UKE's linkes Handgelenk unter seiner rechten Achsel eingeklemmt und somit blockiert. UKE's linker Arm befindet sich in einer senkrechten Stellung zu TORI's Körper.

Die Seite des Unterarms von TORI befindet sich unter der inneren Seite von UKE's Unterarm, etwas niedriger als der Ellenbogen. Durch starkes Rückwärtsbeugen und Anheben der Arme von TORI wird der linken Ellenbogen von UKE gehebelt.

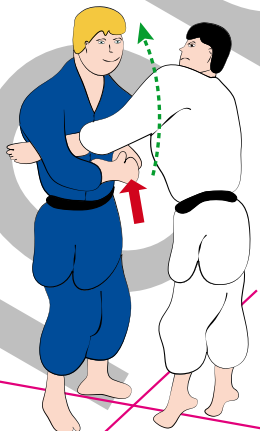


Abb. 4.6.1b



Abb. 4.6.1c

2. Arm-Hebel / 6. Position

Hizi maki komi 肱巻込

Ellbogen einrollen

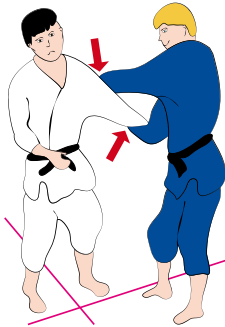


Abb. 4.6.2a

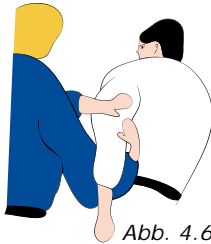


Abb. 4.6.2b

TORI greift mit seiner rechten Hand von unten und innen um den linken Unterarm von UKE, sodass sich UKE's linkes Handgelenk in der Ellenbogenbeuge von TORI befindet. TORI's rechte Hand liegt auf UKE's Oberarm oberhalb des Ellenbogens. Während dieser Bewegung bleibt TORI's rechter Ellenbogen, welcher sich ein wenig oberhalb seiner rechten Hüfte befindet, das Zentrum des Drehpunktes. Zeitgleich greift TORI mit seiner linken Hand auf den linken Arm von UKE; in Höhe des Trizeps, oberhalb seiner eigenen rechten Hand.

TORI bewegt seinen linken Ellenbogen in Richtung Unterkörper, UKE wird durch diese Bewegung nach vorne gedrückt. TORI spannt nun seine Bauchmuskeln stark an und stützt sich mit seinem ganzen Gewicht, über seine Hände auf dem Ellenbogen von UKE.

TORI's rechter Ellenbogen hat ständig Kontakt mit seiner rechten Hüfte, sein linker Ellenbogen mit seinem Unterkörper. TORI verstärkt den Druck seiner Hände nach unten, durch leichtes Abbeugen des Oberkörpers zur linken Seite. Hierdurch ist UKE

gezwungen sich nach vorne zu beugen, um den Druck auf seinen Ellenbogen auszugleichen.

Die Hebelwirkung setzt ab dem Moment ein, wo TORI den Druck auf UKE's Ellenbogen aufbaut.

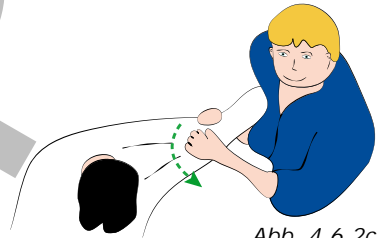


Abb. 4.6.2c

BEMERKUNG: Es kann mitunter passieren, dass es UKE möglich ist, sich zu seiner rechten Seite zu drehen, um der Hebeltechnik zu entgehen. TORI verändert sofort die Hebeltechnik auf die folgende Art:

Er belastet seinen linken Fuß und stellt das rechte Bein nach vorne, wobei er sich gegen die Uhr zu UKE dreht, um UKE zu blockieren. Zur gleichen Zeit verstärkt sein rechtes Handgelenk den Druck auf UKE's linken Ellenbogens und sein rechter angewinkelter Ellenbogen stützt sich auf das linke Schulterblatt von UKE. Die rechte Seite von TORI und die linke Seite von UKE haben Kontakt. In gewisser Weise ähnelt diese Hebeltechnik, der 3. Hebeltechnik in der 4. Position (*Ude garami henkawaza*).

3. Arm-Hebel / 6. Position

Kuzure hizi maki komi 崩肱巻込

Variante Ellbogen einrollen

Diese Hebeltechnik wird im Ansatz genauso ausgeführt wie die vorhergehende Technik (*Hizi maki komi*).

Aber dieses Mal lässt sich TORI auf den Boden fallen, er setzt als Unterstützung seinen linken Fuß in die rechte Leiste von UKE. TORI muss darauf achten, dass er UKE's linken Arm stark nach vorne zieht, und gleichzeitig mit seinem linken Fuß Druck auf UKE's rechte Leiste ausübt. Durch den Druck nach links auf das rechte Ellenbogengelenk von UKE wird dieses stark gehobelt, ohne dass es notwendig ist, UKE weiter in Richtung Boden zu ziehen.

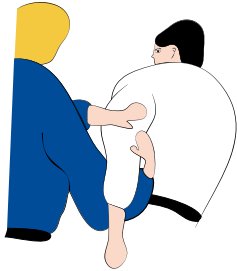


Abb. 4.6.3a

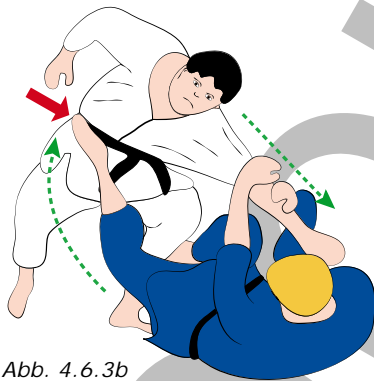


Abb. 4.6.3b

BEMERKUNG: Am zweckmäßigsten ist es; um diese Hebeltechnik anzusetzen, wenn das rechte Bein von UKE vorne steht oder gerade vorgesetzt wird, UKE's Körperschwerpunkt sich also auf dessen linke Seite verlagert hat, z. B. um einen Angriff auf seine rechte Seite abzuwehren.

Diese Hebeltechnik resultiert als logische Folge der vorhergehenden Technik, wenn UKE es geschaffen hat, seinen linken Arm zu beugen, ohne jedoch ausreichend zu drehen.

4. Arm-Hebel / 6. Position

Kanuki gatame 門固

Riegel-Kontrolle

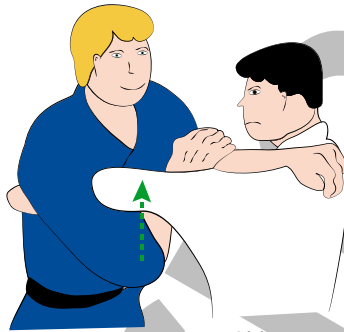


Abb. 4.6.4a

Diese Technik ähnelt der 1. Hebeltechnik der 6. Position (*Gayaku te kubi*) stark.

Aber TORI:

- hat ebenso seinen rechten Arm unter den linken Unterarm von UKE geführt. Der Kontaktpunkt liegt jedoch wesentlich näher bei UKE's Ellenbogen;
- drückt mit seiner linken Hand auf die linke Schulter von UKE. Seine rechte Hand befindet sich mit der Handfläche auf seinem linken Unterarm, fast im Bereich der Ellenbogenbeuge. TORI's linker Arm schiebt UKE nach hinten, während sein rechter Arm eine Aufwärtsbewegung vollzieht. TORI beugt sich in dieser Technik nicht nach hinten.

BEMERKUNG: Diese Hebeltechnik ist der Variante der 4. Hebeltechnik der 3. Position (*Hiza gatame*) sehr ähnlich. Sie bildet auch eine Verbindung zu der 1. Hebeltechnik der 6. Position (*Gayaku te kubi*), für den Fall, dass UKE es schafft, sich zu widersetzen, indem er seinen Arm dreht, oder er sein Handgelenk weiter in die Achsel von TORI schiebt, um die Länge des Hebelarmes zu reduzieren.

5. Arm-Hebel / 6. Position

Ude hisigi hiza gatame 腕挫膝固

Arm verbiegen durch Knie-Kontrolle

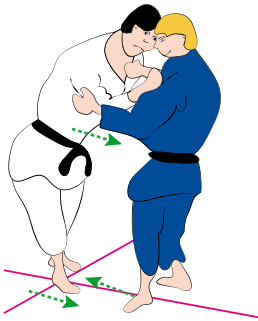


Abb. 4.6.5a

TORI und UKE befinden sich wiederum in aufrechter Stellung voneinander. TORI hält mit seiner linken Hand den rechten Arm von UKE, im Bereich des Ellenbogens. Nun veranlasst TORI UKE sein rechtes Bein vorzustellen, indem er ihn stark nach vorne zieht. UKE's rechter Fuß befindet sich nun innen neben dem linken Fuß von TORI. In diesem Moment löst TORI mit seiner rechten Hand den Griff an UKE's Kragen und ergreifen dessen linkes Handgelenk. Zeitgleich lässt sich TORI auf den Rücken fallen, bzw. auf seine rechte Seite, hierbei setzt er seinen rechten Fuß in die linke Leiste von UKE und drückt diesen nach hinten. Sein gebeugtes linkes Knie wird angehoben und drückt zur Unterstützung der linken Hand mit der Innenseite gegen den rechten Ellenbogen von UKE. Hierdurch kippt UKE auf seine linke Seite.

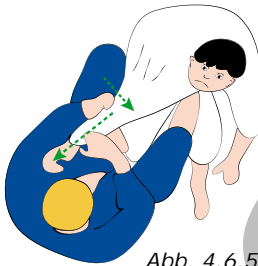


Abb. 4.6.5b

Es sind also vier gleichzeitige und sich ergänzende Bewegungen:

- der Fall von TORI, deutlich rechts von UKE;
- der, auf dem rechten Arm von UKE ausgeübte Zug;
- der Schub des rechten Beines von TORI in der linken Leiste von UKE,
- und die Blockade des linken Arms von UKE durch TORI's linkem Knie und seinem linkem Arm

TORI führt über den rechten Arm von UKE, seinen linken Fuß vor dessen den Kopf, sodass sich der Spann unter dem Kinn; vor dessen Hals, befindet und diesen blockiert.

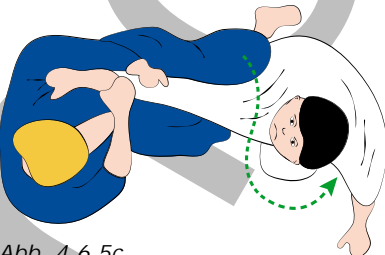


Abb. 4.6.5c

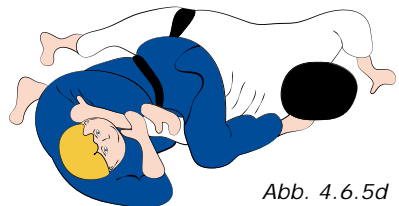


Abb. 4.6.5d

BEMERKUNG: Die Gleichgewichtsbrechung durch TORI ist sehr wichtig, er muss mit Schnelligkeit und ohne Unterbrechung des Bewegungsablaufes handeln. UKE sollte die Wirkung der Hebeltechnik spüren, bevor er den Boden berührt, also sobald das linke Knie von TORI gegen seinen Arm drückt.

Diese letzte Hebeltechnik ist eine sehr nützliche Technik, gegen Gegner, welche mit sehr steifen Armen kämpfen und kann ebenso gut als Weiterführung eines misslungenen Tomoe nage eingesetzt werden.

連続技

Renraku waza

Kombinationstechniken

16. Kata seoi -> Hidari ko uchi maki komi
17. O soto guruma -> Hidari o guruma
18. O uchi gari -> Yoko wakare
19. O goshi -> O uchi gari
20. Kata ashi dori -> Tani otoshi

16. Kombination

Kata sei -> Hidari ko uchi maki komi

Schulterwurf mit Fußwurf kombiniert

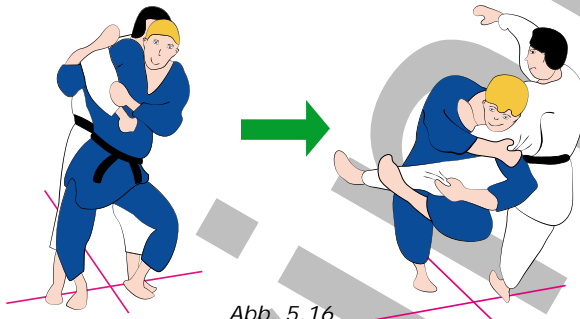
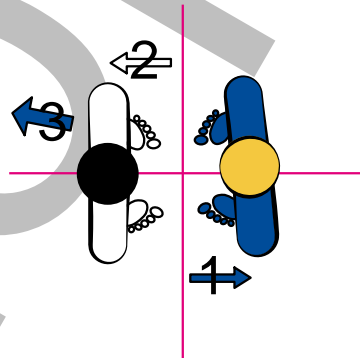


Abb. 5.16

TORI greift UKE mit Kata sei an, indem er UKE stark nach vorne zieht und hierbei; um seinen Angriff mehr Ausdruck zu verleihen, den rechten Arm von UKE nach oben zieht. UKE fällt auf diesen fingierten Angriff herein und verlagert sein Gleichgewicht nach hinten, während er nach rechts, in Richtung von TORI´s Eindrehbewegung ausweicht. TORI, der sich nicht vollkommen vor UKE gedreht hat, übernimmt die Gleichgewichtsverlagerung von UKE und hakt sein linkes Bein von innen hinter das linke Bein von UKE, hierbei baut er entsprechenden Druck nach vorne auf und wirft UKE mit *Hidari ko uchi maki komi*.

PRINZIP: TORI´s Wurfansatz nach vorne veranlasst UKE dazu, sein Gewicht nach hinten zu verlagern, welches TORI ausnutzt um UKE entsprechend seiner Gewichtsverlagerung nach hinten zu werfen.



17. Kombination

O soto guruma -> Hidari o guruma

Fußwurf mit Hüftwurf kombiniert

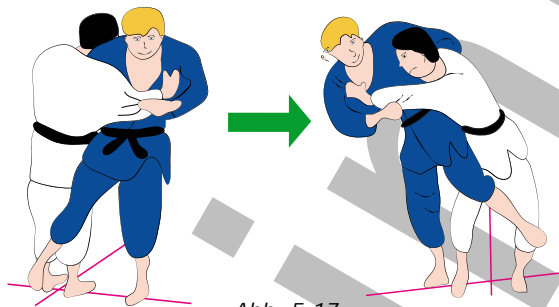
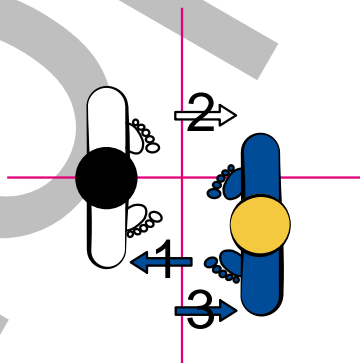


Abb. 5.17

UKE wird von TORI mit *O soto guruma* angegriffen. Er verteidigt sich entweder durch eine Drehung oder durch rückwärtiges Übersteigen über das rechte Bein von TORI. Auf jeden Fall verlagert UKE durch Gegendruck sein Gewicht nach vorne um nicht durch mehr Einsatz von Kraft letztendlich doch noch nach hinten geworfen zu werden. TORI dreht sich in einer fließenden, schnellen Bewegung über sein zurückgezogenes rechtes Bein gegen die Uhr mit seinem Rücken zu UKE und wirft *O soto guruma*.

PRINZIP: Diese Kombination eignet sich nur als Finte, da bei einem kompletten Wurfansatz von *O soto guruma* nicht genügend Zeit verbleibt den zweiten Wurf erfolgreich zu Ende zu bringen. Auch hier nutzt TORI die Gewichtsverlagerung; entgegengesetzt zu seinem ersten Wurf, von UKE aus, indem er ihn in die Verlagerungsrichtung wirft.



18. Kombination

O uchi gari -> Yoko wakare

Fußwurf mit Opferwurf kombiniert

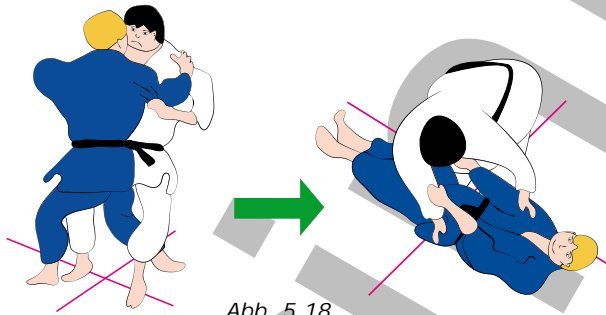
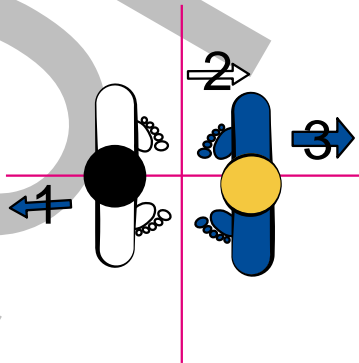


Abb. 5.18

Nachdem TORI UKE mit *O uchi gari* angegriffen hat, also einer Technik bei der UKE nach hinten fällt, verteidigt sich UKE indem er dem angreifenden rechten Bein von TORI mit seinem linken Bein ausweicht. Zur Sicherheit beugt er sich hierbei nach vorne ab, um einen entsprechenden Gegendruck zur Wurfrichtung aufzubauen. TORI nutzt dies aus, hierzu lässt er sich quer vor UKE fallen, während seine Arme UKE stark nach vorne ziehen. UKE fällt über TORI mit *Yoko wakare*.

PRINZIP: Bei dieser Kombination spielt nicht nur die Ausnutzung von UKE's Gleichgewichtsverlagerung eine entscheidende Rolle, sondern auch die zusätzliche Kraft, die durch den Fall von TORI eingesetzt wird. TORI verstärk also seine Zugkraft mit seinem eigenen Körpergewicht.



19. Kombination

O goshi -> O uchi gari

Hüftwurf mit Fußwurf kombiniert

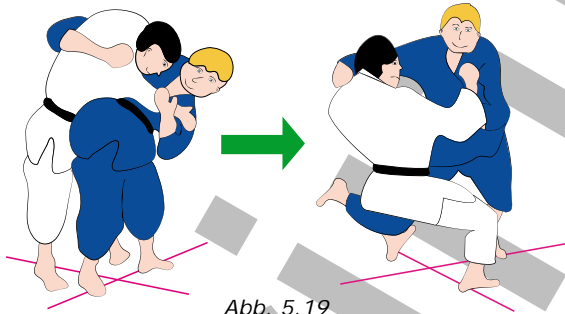
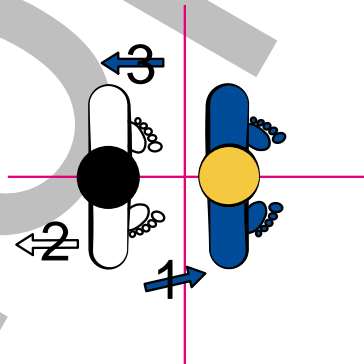


Abb. 5.19

TORI dreht sich vor UKE ein und greift mit *Uki goshi* oder *O goshi* an, während er UKE´s Gleichgewicht durch Zug mit seiner linken Hand nach vorne bricht. UKE verteidigt, indem er mit seiner linken Hand TORI´s Hüfte blockt und gleichzeitig nach rechts ausweicht, sodass UKE nun seitlich neben TORI steht. TORI übernimmt die Ausweichbewegung von UKE und sichelt dessen linkes Bein von innen mit *O uchi gari*; zeitgleich drückt TORI UKE stark nach hinten. – UKE fällt nach hinten.

PRINZIP: Durch die seitliche Ausweichbewegung und der Gewichtsverlagerung nach hinten, also entgegen TORI´s Zugrichtung, positioniert sich UKE seitlich von TORI. TORI nutzt diese Stellung von UKE und die Gewichtsverlagerung um ihn in diese Richtung nach hinten zu werfen, er nutzt also UKE´s Ungleichgewicht für sich entsprechend aus.



20. Kombination

Kata ashi dori -> Tani otoshi

Handwurf mit Opferwurf kombiniert

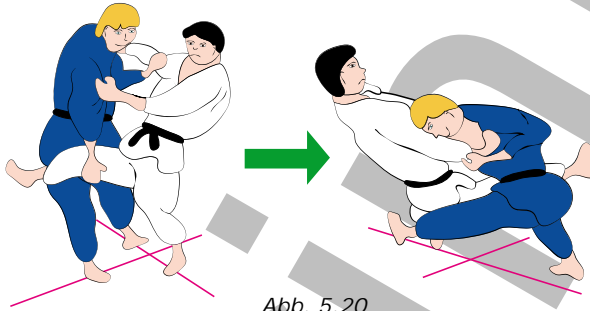
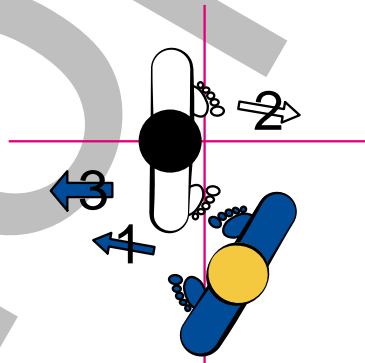


Abb. 5.20

UKE greift TORI z.B. mit einem Fußwurf an, TORI weicht entsprechend nach links aus und ergreift das vorgestreckte rechte Bein von UKE mit seiner rechten Hand um diesen mit *Kata ashi dori* nach hinten zu werfen. UKE erkennt diese Absicht und drückt seinen Oberkörper nach vorne um sein Gleichgewicht zu halten. TORI setzt wiederum sein eigenes Körpergewicht zu halten, um UKE unter stärkerem Druck letztendlich doch noch nach hinten mit *Tani otoshi* zu werfen, hierbei wird UKE's linker Fuß durch den linken Fuß von TORI blockiert.

PRINZIP: Die Wurfrichtung des ersten und des zweiten Wurfs von TORI gehen zwar in die gleiche Richtung, aber TORI setzt bei der zweiten Technik zur Verstärkung seiner Kraft sein eigenes Körpergewicht mit ein, welches UKE letztendlich zu Fall bringt.



返し技

Kaeshi waza

Kontertechniken

16. O goshi -> Yoko wakare
17. Ryu ashi dori -> Sukui nage
18. Hidari sasae tsuri komi ashi -> O uchi gari
19. O goshi -> Sukui nage
20. Kata ashi dori -> Tsuru komi goshi

16. Konter

O goshi -> Yoko wakare

Hüftwurf mit Opferwurf kontern

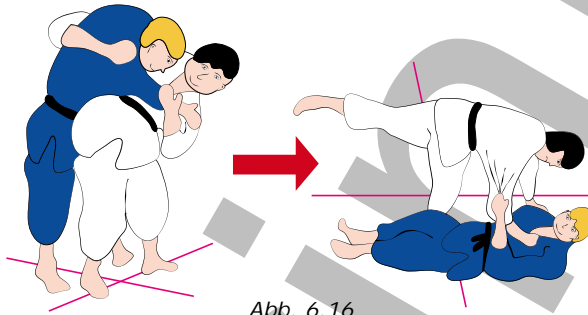
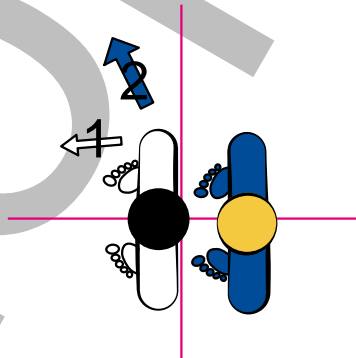


Abb. 6.16

UKE greift TORI unter starkem Armzug nach vorne TORI mit *O goshi* an. TORI blockiert die Eindrehbewegung von UKE mit seiner linken Hand an dessen Hüfte und weicht nach rechts aus, hierbei lässt er sich seitlich vor UKE auf seine linke Körperseite fallen, indem er seinen Körper nach rechts dreht. Durch starken Armzug fällt UKE über TORI hinweg.

TORI kommt an UKE's rechter Seite zu liegen; im Gegensatz zur normalen Ausführung des *Yoko wakare*, wo er sich nach dem Fall vor UKE befindet.

PRINZIP: TORI nutzt das Ungleichgewicht von UKE nach vorne aus, um ihn auch in diese Richtung zu werfen, hierzu nutzt er unterstützend sein eigenes Körpergewicht. Dieser Konter muss sehr schnell und fließend ausgeführt werden, sodass UKE nicht in der Lage ist, sein Ungleichgewicht wieder ins Lot zu bringen.



17. Konter

Ryu ashi dori -> Sukui nage

Handwurf mit Handwurf kontern

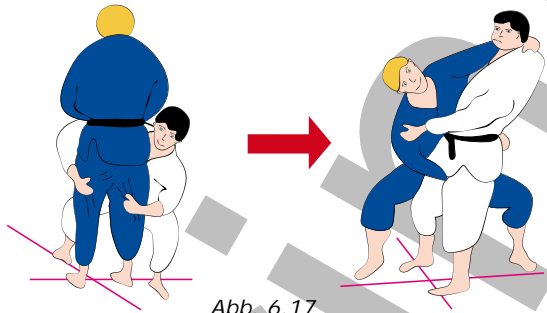
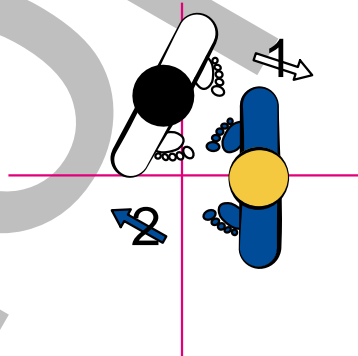


Abb. 6.17

UKE greift beide Beine von TORI an, um ihn mit *Ryu ashi dori* zu werfen. Hierzu löst er seine Hände von TORI's Gi und verliert daraufhin den Kontakt zu TORI. TORI kann ungehindert nach links, zur rechten Seite von UKE ausweichen und diesen mit *Sukui nage* nach hinten werfen.

PRINZIP: Durch die Aufgabe des Kontaktes zu TORI, kann dieser ungehindert seinen Wurf ansetzen und auch ausführen. Der Konter muss vor dem endgültigen fassen von UKE erfolgen.



18. Konter

Hidari sasae tsuri komi ashi -> O uchi gari

Fußwurf mit Fußwurf kontern

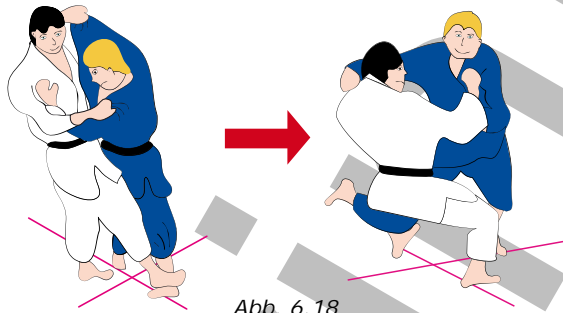
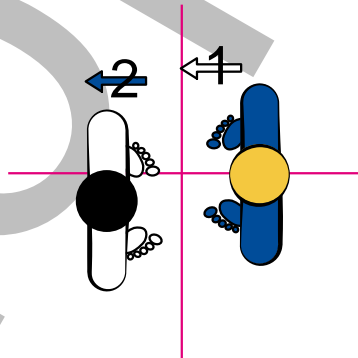


Abb. 6.18

UKE setzt einen linksseitigen (*Hidari*) *Sasae tsuri komi ashi* an, um den Zug seiner Hände zu verstärken verlagert UKE sein Gewicht nach hinten. TORI weicht mit seinem linken Fuß dem Angriff aus, bzw. steigt über UKE´s rechten Fuß. Hierbei kommt TORI näher an UKE heran, bringt sein rechtes Bein zwischen die Beine von UKE und sichelt UKE´s linkes Bein, unter gleichzeitigem Druck seiner Hände nach vorne, mit *O uchi gari* – UKE fällt nach hinten.

PRINZIP: TORI nutzt die Gleichgewichtsverlagerung von UKE nach hinten entsprechend aus um ihn in diese Richtung zu werfen. Die Angriffe von UKE, bzw. TORI gehen in die gleiche Richtung.



19. Konter

O goshi -> Sukui nage

Hüftwurf mit Handwurf kontern

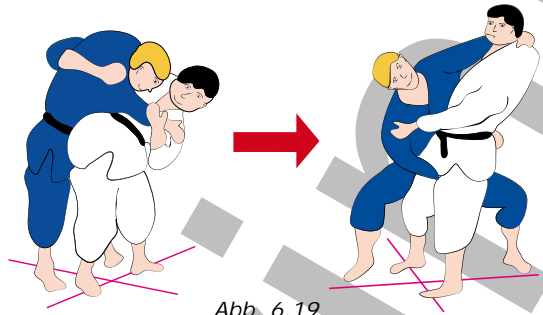
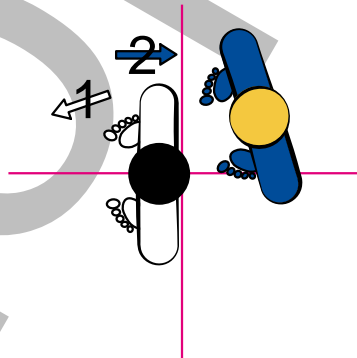


Abb. 6.19

UKE greift TORI mit *O goshi* oder einer anderen Eindrehtechnik an. Hierbei verlagert UKE sein Gewicht nach vorne, diese Gewichtsverlagerung wird noch durch den Zug an TORI's rechtem Ärmel verstärkt. TORI blockt die Drehbewegung von UKE mit seiner linken Hand an dessen Hüfte und weicht nach rechts aus, sodass er sich an der rechten Seite von UKE; im rechten Winkel, befindet. Hier setzt TORI *Sukui nage* an und wirft UKE nach oben hinten.

PRINZIP: Hier nutzt TORI nicht die Zugbewegung und die Gewichtsverlagerung von UKE aus, sondern wirft UKE entgegengesetzt. Dieser Konter ist eher für Judoka gedacht, welche mehr Armkraft besitzen – Kraftwurf.



20. Konter

Kata ashi dori -> Tsuru komi goshi

Handwurf mit Hüftwurf kontern

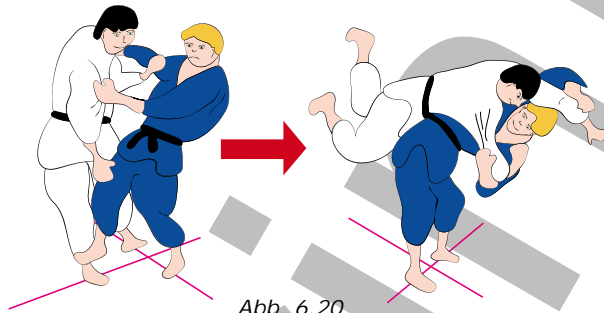
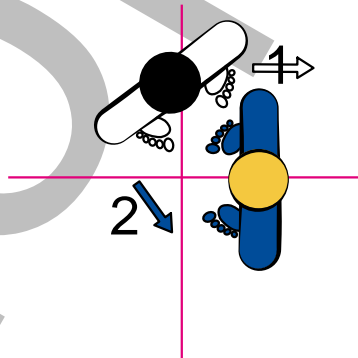


Abb. 6.20

UKE will TORI mit *Kata ashi dori* angreifen, hierzu löst UKE seine rechte Hand von TORI's Revers und positioniert sich leicht links, also rechts von TORI, während er eine nach vorn gebeugte Haltung einnimmt und somit sein Gewicht nach vorne verlagert. TORI übernimmt diese Gewichtsverlagerung indem er sich linksherum vor UKE eindreht (die Drehbewegung ist entsprechend verkürzt, da sich UKE leicht seitlich befindet). Durch Druck/Zug seiner rechten Hand an UKE's linken Ärmel verhindert TORI ein weiteres Abbeugen von UKE und wirft mit *Tsuru komi goshi*.

PRINZIP: TORI nutzt UKE's Ungleichgewicht nach vorne aus um ihn in diese Richtung über seine Hüfte zu werfen.



投 の 形

Nage no kata

Form des Werfens

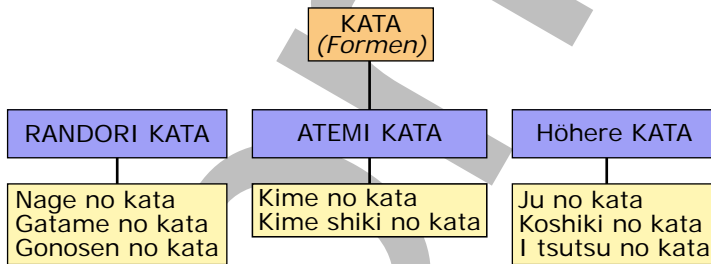
- 1.1 Uki otoshi
- 1.2 Seoi nage
- 1.3 Kata guruma
- 2.1 Uki goshi
- 2.2 Harai goshi
- 2.3 Tsuru komi goshi
- 3.1 Okuri ashi barai
- 3.2 Sasae Tsuru komi ashi
- 3.3 Uchi mata
- 4.1 Tomoe nage
- 4.2 Ura nage
- 4.3 Sumi gaeshi
- 5.1 Yoko otoshi
- 5.2 Yoko gake
- 5.3 Uki waza

Die Nage no kata - Bemerkungen

Judo-Kata sind streng festgelegte Abfolgen von Techniken in einem System von Angriff und Abwehr, die den Judoka entsprechende Prinzipien vermitteln sollen. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfkünsten werden Kata im Judo fast ausschließlich zusammen mit einem Partner durchgeführt.

Folgende Punkte sind essenziell für die Durchführung einer Kata:

- hohes Maß an Konzentration
- Einhaltung der Etikette
- richtige Atmung
- korrekte Positionierung von UKE und TORI auf der Matte
- Gleichgewicht und Körperkontrolle (-Spannung)
- flüssige Bewegungsabläufe



Die „Nage no kata“ (Form des Werfens) wurde als erste Kata von Jigoro Kano 1887 im Kodokan entwickelt und gehört zur Gruppe der Randori-Kata. Sie besteht aus fünf Serien mit jeweils drei Würfen, die in festgelegter Reihenfolge; wobei die Durchführung erst auf rechts, dann auf links erfolgt. Dies hier ist keine Anleitung zum Erlernen der „Nage no kata“, sondern gibt dem Übenden lediglich eine Hilfestellung. Zum korrekten Erlernen der Kata ist es **unumgänglich den Anleitungen eines Trainers (Meister) zu folgen**.

Die hier gezeigte Variante der „Nage no kata“, entspricht den Vorgaben der Prüfungskommission der IBF Germany. Für die Prüfung zum 1. Kyu (brauner Gürtel) müssen die ersten drei Serien der „Nage no kata“ in ihren Grundzügen beherrscht werden. Bei der Prüfung zum 1. Dan ist die komplette Kata in einwandfreier Ausführung zu demonstrieren.

Eine Variante einer Kata ist nicht „richtig“ oder „falsch“, sie muß funktionell sein und möglichst natürlich und harmonisch ausgeführt werden. Bei der Demonstration einer Kata kommt es letztendlich auf die Symbiose zwischen Geist und Körper an. **Zur Durchführung ist ein hohes Maß an Konzentration notwendig.**

Durchführung der Kata

UKE greift bei Techniken mit einer Kumi Kata zuerst TORI´s s Jacke macht zeitgleich den ersten Schritt vorwärts (rechts).

In der Kata werden drei Phasen besonders betont:

- *Tsukuri* (Handzug bei der Technik)
- *Kuzushi* (Gleichgewichtsbruch)
- *Nage* (Wurfausführung)

Diese drei Phasen müssen bei jedem Wurf deutlich erkennbar sein.

Die Kata-Achse ist eine imaginäre Linie in der Mattenmitte auf denen sich TORI und UKE bewegen. Alle Würfe werden auf dieser Achse durchgeführt. Bei den Techniken ist Tori für die richtige Startposition zuständig. Die Startpositionen von Tori muß so gewählt werden, dass die Wurftechnik in der Mitte der Kata-Achse, also direkt vor *Joseki* erfolgt.

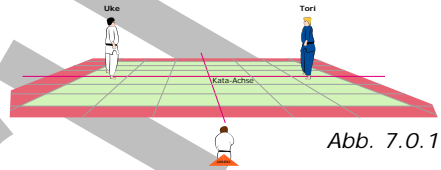


Abb. 7.0.1

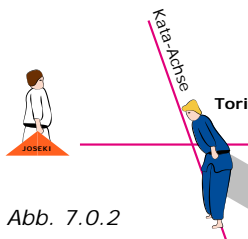


Abb. 7.0.2

Beide beginnen mit dem linken Fuß eine links-rechts Schritt drehen sich zu *Joseki* und grüßen im Stehen (*Ritsu rei*). Anschließend drehen sich beide zueinander knien nieder zum Grüßen (*Zarei*). Hierbei ist zu beachten, dass sich TORI und UKE beim Verbeugen ansehen, die Stirn berührt also nicht die Matte (im Gegensatz zur *Gatame no kata*). Anschließend stehen beide Partner auf, wobei der linke Fuß nach

vorne an den rechten herangeführt wird. UKE geht zwei Schritte mit *Ayumi ashi* vor, dann erst nähert sich TORI UKE mit *Ayumi ashi* (links beginnend).

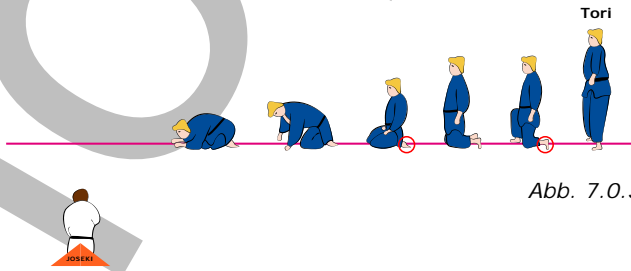


Abb. 7.0.3

Wird eine Serie beendet so bewegen sich Uke und Tori zur Ausgangsstellung zurück und ordnen die Kleidung. Anschließend drehen sich beide gleichzeitig wieder zueinander ohne Joseki den Rücken zuzukehren. Anschließend bringt sich Tori in die richtige Distanz für die erste Technik.

Beide bewegen sich nach der letzten Technik in die Ausgangsposition und richten ihre Gi. Sie drehen sich gleichzeitig zueinander, knien sich zu nieder und führen Zarei durch. Beide stehen synchron auf; hier wird im Gegensatz zum Angrüßen der rechte Fuß nach hinten geführt, wenden sich zu Joseki und grüßen im Stehen. Dann bewegen sich beide, nach einer Drehung zueinander, rückwärts mit *Ayumi ashi* von der Matte.

1. Serie - Te waza (Handtechniken)

1.1. Uki otoshi

- Klassifizierung: Handwurf (Kawaishi)
- Nummer: 2. Wurf, 4. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi

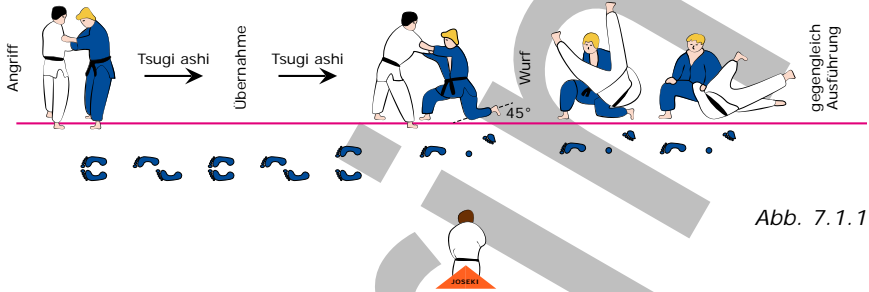


Abb. 7.1.1

Bemerkung:

Es ist darauf zu achten, dass UKE nicht hinter dem Fall von TORI hersehrt und seine rechte Hand während TORI´s Fall auf seinem rechten Knie beläßt.

1.2. Seoi nage

- Klassifizierung: Schulterwurf (Kawaishi)
- Nummer: 1. Wurf, 3. Gruppe (Kata seoi) (Kawaishi)
- Bewegungsform: Schlagtechnik

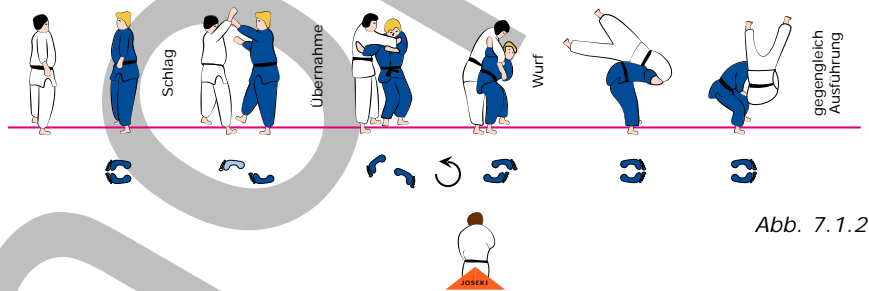


Abb. 7.1.2

Bemerkung:

TORI´s rechte Hand greift nicht in UKE´s Ärmel, sondern zeigt gestreckt nach oben. TORI´s Unter- und Oberarm bilden einen rechten Winkel.

1.3. Kata guruma

- Klassifizierung: Schulterwurf (Kawaiishi)
- Nummer: 3. Wurf, 3. Gruppe (Kawaiishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi

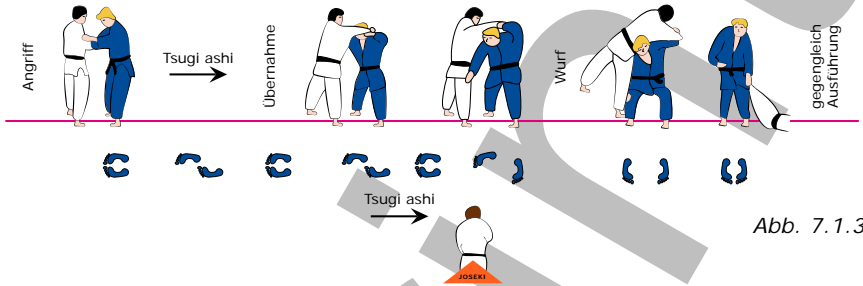


Abb. 7.1.3

Bemerkung:

Nach UKE´s Fall zieht TORI sein rechtes Bein an sein linkes heran.

2. Serie - Koshi waza (Hüfttechniken)

2.1. Uki goshi

- Klassifizierung: Hüftwurf (Kawaishi)
- Nummer: 1. Wurf, 2. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Schlagtechnik

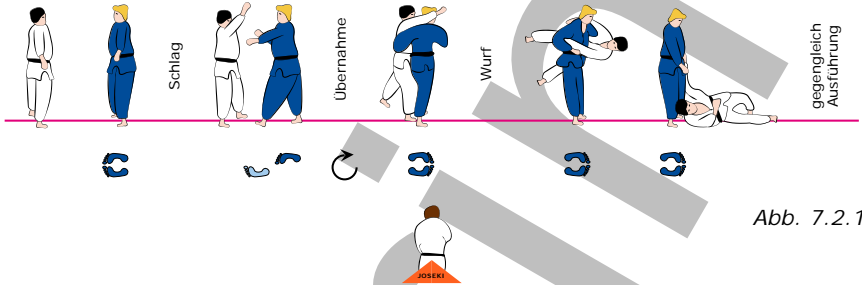


Abb. 7.2.1

Bemerkung:

Der *Uki goshi* wird als einziger Wurf in der Linksausführung begonnen.

2.2. Harai goshi

- Klassifizierung: Hüftwurf (Kawaishi)
- Nummer: 5. Wurf, 2. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi

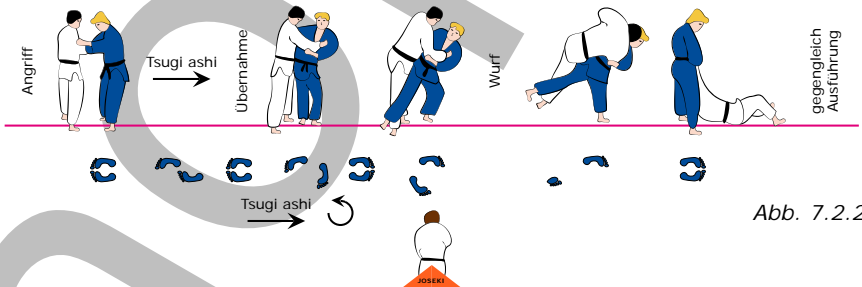


Abb. 7.2.2

2.3. Tsuru komi goshi

- Klassifizierung: Hüftwurf (Kawaishi)
- Nummer: 8. Wurf, 2. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi

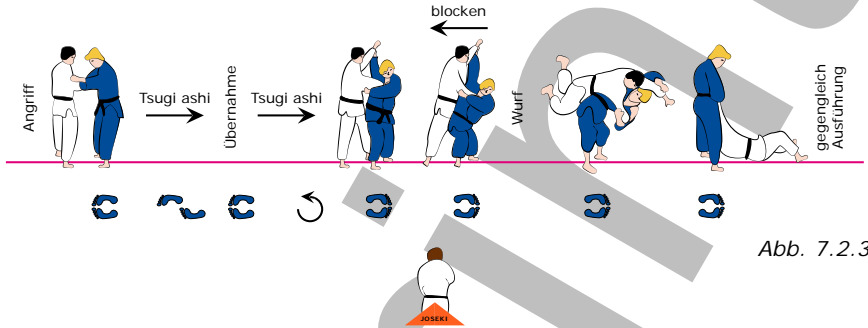


Abb. 7.2.3

Bemerkung:

Nachdem TORI den linken Arm von UKE gestreckt hat und den Wurf ausführen will, blockt UKE durch Zurücklehnen seines Oberkörpers kurz an um dann letztendlich zu Fallen. Hier tritt eine Verzögerung in TORI's Bewegungsablauf auf.

3. Serie - Ashi waza (Fußtechniken)

3.1. Okuri ashi barai

- Klassifizierung: Fußwurf (Kawaishi)
- Nummer: 7. Wurf, 1. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi (seitlich)

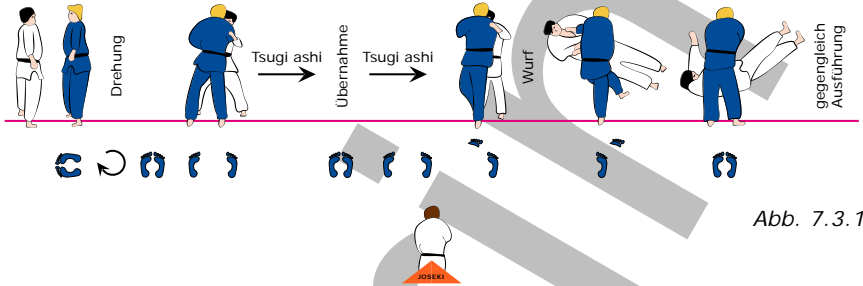


Abb. 7.3.1

Bemerkung:

Aufgrund von Platzmangel kann diese Technik ausnahmsweise in der Kataachse durchgeführt werden. Das TORI hierbei Joseki seine Rücken zuwendet bleibt außer acht. Bei ausreichend Platz wird die Technik in der Mattenmitte von Joseki weg durchgeführt.

3.2. Sasae tsuri komi ashi

- Klassifizierung: Fußwurf (Kawaishi)
- Nummer: 11. Wurf, 1. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi

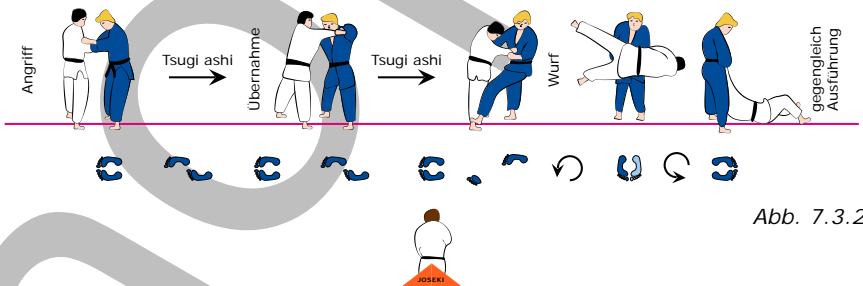


Abb. 7.3.2

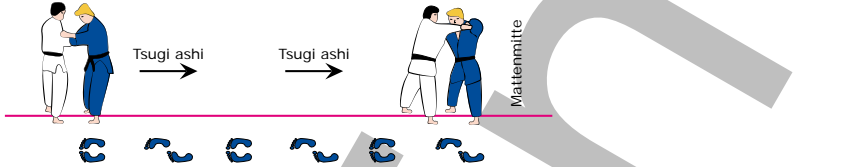
Bemerkung:

Nach erfolgtem Wurfansatz und während dem Fall von UKE, dreht sich TORI ohne stocken gegen die Uhr um 90° mit.

3.3. Uchi mata

- Klassifizierung: Hüftwurf (nach Kawaishi)
- Nummer: 10. Wurf, 3. Gruppe
- Bewegungsform: Kreisbewegung

Anfang an der linken Mattenseite:



Ausführung in der Mattenmitte:

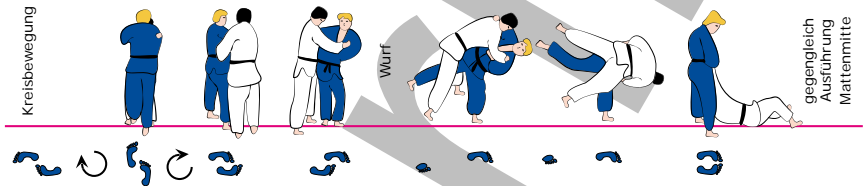


Abb. 7.3.3

Bemerkung:

Die Wurfausführung erfolgt in der Mattenmitte auf der Katachse aus der Kreisbewegung heraus. Hierzu holt TORI UKE vom linken Mattenrand mit zweimal Tsugi ashi ab.

4. Serie - Mae sutemi waza (Opfertechiken)

4.1. Tomoe nage

- Klassifizierung: Opferwurf (Kawaishi)
- Nummer: 1. Wurf, 5. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Ayumi ashi

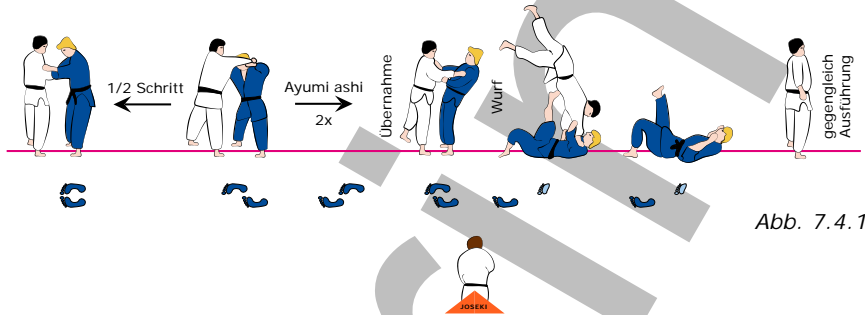


Abb. 7.4.1

Bemerkung:

Zuerst erfolgt ein Schritt mit rechts nach vorne, im Anschluss gehen TORI und UKE mit zweimaligem Ayumi ashi in die Mattenmitte zwecks Wurfausführung. UKE rollt ab.

4.2. Ura nage

- Klassifizierung: Opferwurf (Kawaishi)
- Nummer: 12. Wurf, 5. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Schlagtechnik

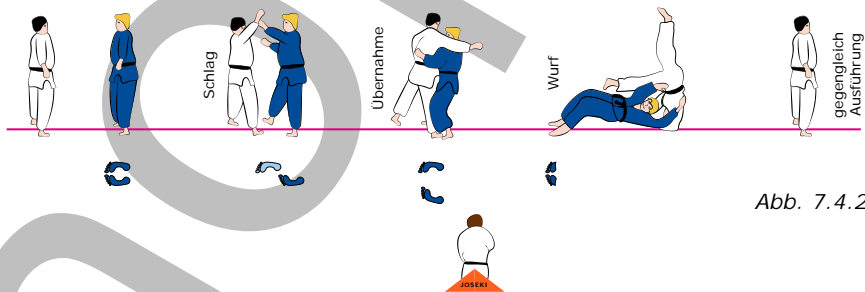


Abb. 7.4.2

Bemerkung:

Diese Technik wird aufgrund der Härte des Originalwurfs in der oben dargestellten Form ausgeführt; UKE rollt also ab.

4.3. Sumi gaeshi

- Klassifizierung: Opferwurf (Kawaishi)
- Nummer: 7. Wurf, 5. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Ayumi ashi in Jigotai

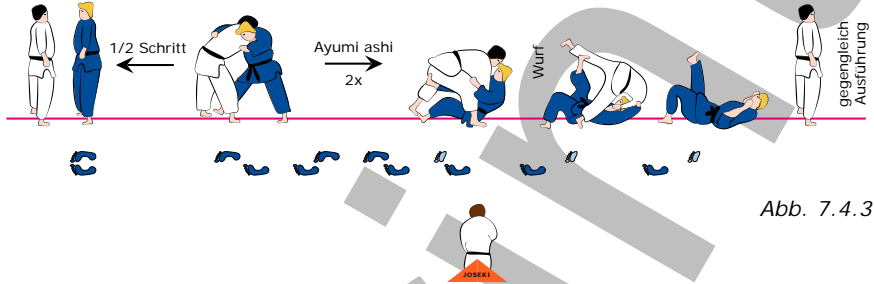


Abb. 7.4.3

Bemerkung:

Die Ausführung erfolgt analog zum Tomoe nage, wobei sich TORI und UKE hier allerdings in der sogenannten Ringerstellung befinden (abgebeugter Oberkörper, breiter Beinstand und enger Kopfkontakt). UKE rollt ab.

5. Serie - Yoko sutemi waza (Opfertechiken)

5.1. Yoko gake

- Klassifizierung: Opferwurf (Kawaishi)
- Nummer: 5. Wurf, 5. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi

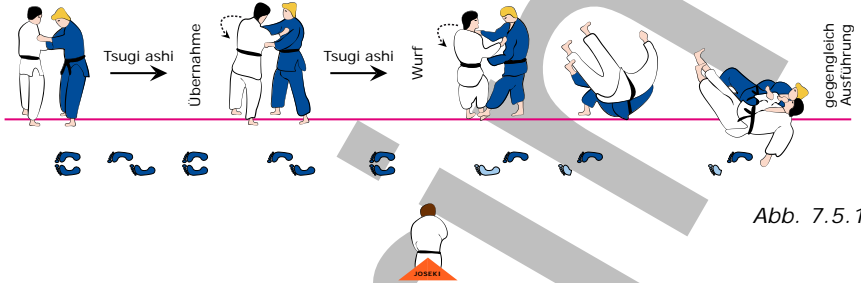


Abb. 7.5.1

Bemerkung:

TORI muss UKE durch seine Arme vor der Wurfausführung so drehen, daß der Fall jeweils links und rechts der Kataachse erfolgt.

5.2. Yoko guruma

- Klassifizierung: Opferwurf (Kawaishi)
- Nummer: 13. Wurf, 5. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Schlagtechnik

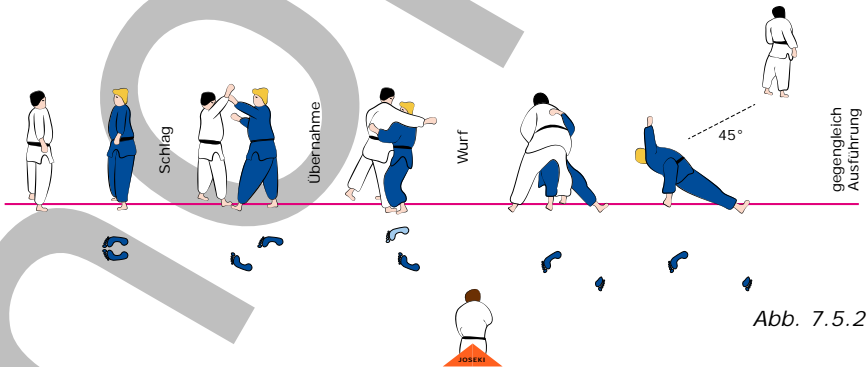


Abb. 7.5.2

Bemerkung:

UKE's Fall erfolgt im 45° Winkel zur Kataachse. UKE rollt ab.

5.3. Uki waza

- Klassifizierung: Hüftwurf (nach Kawaishi)
- Nummer: 8. Wurf, 5. Gruppe
- Bewegungsform: Tsugi ashi in Jigotai

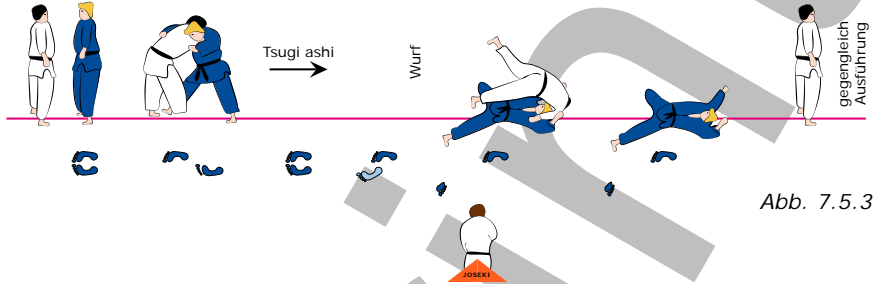


Abb. 7.5.3

Bemerkung:

Auch hier nehmen TORI und UKE die Ringerstellung ein. Der Wurf erfolgt hier wesentlich früher; gleich nach dem Rückschritt von TORI mit seinem rechten Bein.

Verabschiedung:

Die Verabschiedung erfolgt in umgekehrter Reihenfolge wie die Begrüßung. Hier wird jedoch das rechte Bein nach dem Erheben aus Zarei nach hinten gestellt.

Glossar

japanisch - deutsch

A

age	heben
arashi	stürmen
ashi	Fuß, Bein

B

barai	fegen
basami	Schere

D

dan	Meistergrad
de	vorschieben
do	Weg
do	Stamm
dojo	Trainingsraum

E

ebi	Krebs
eri	Kragen

G

gaeshi	Konter
gake	einhängen, einhaken
garami	Kontrolle, unbeweglich
gari	Sichel
gatame	Kontrolle
gatame no kata	Form der Kontrolle
gayaku	umgekehrt
gi	Judoanzug
go	fünf
gonosen no kata	Form der Gegenwürfe
goshi	Hüfte
guruma	Rad

H

hachi	acht
hadaka	nackt, frei
hajime	Kampfbeginn
hane	springen
hantai	Entscheidung
hara	Bauch
harai	fegen
hasami	Schere
henkawaza	Wechseltechnik
hidari	links
hikiwake	unentschieden
hisigi	verdrehen, verbiegen
hiza	Knie
hizi	Ellenbogen

I

ichi	eins
Ippon	ein Punkt

J

jigotai	defensive Haltung
jime	Würge, würgen
jitsu, jutsu	Technik, Anwendung
joseki	Lehrer
ju	sanft
ju	zehn
ju renshu	freies Training -> Randori
juji	Kreuz, kreuzen

K

kaeshi	Konter
kagato	Fuß
kake	Wurfendphase
kami	<u>oben, oberer</u>

kani	Krebs
kansetsu	Hebel
kanuki	Riegel
kari	Kampfrichter
kashira	Kopf
kata	Schulter
kata	einhändig, einseitig
kata	Form
katame	Kontrolle
keiko	Übung, Training
kensui	hängen
kesa	Priestergewand
ki	Lebensenergie
kiai	Kampfschrei
kime no kata	Form der Entscheidung
ko	klein
komi	drehen
koshi	Hüfte
kubi	Genick, Nacken
kumi kata	Faßart
kumite	Kampf
kuzure	Variante, Veränderung
kuzushi	Gleichgewichtsbrechung
kyu	Schülergrad
kyu	neun

M

mae	vorne, vorwärts
maki	einrollen
mata	Schenkel
mate	Kampfunterbrechung
migi	rechts
mochi	Griff
morote	mit beiden Händen
mune	<u>Brust</u>

N

nage	Wurf
nage no kata	Form des Werfens
narabi	normal
ne waza	Bodentechnik
ni	zwei

O

o	groß
obi	Gürtel, Gurt
okuri	gleitend
osae	halten
osae komi	Haltegriff
othen	rollen, drehen
otoshi	Sturz

R

randori	lockerer Kampf
renraku	kombinieren
rok	sechs
Rio	beidseitig
ritsurei	Gruß im Stehen
ryu	Stilrichtung

S

san	drei
sankaku	Dreieck
sasae	blocken, stoppen
sensei	Lehrer, Meister, Trainer
senshu	Sportler
seoi	tragen, Rücken
shi	vier
shiai	Turnier
shiai geiko	Wettkampftraining
shichi	<u>sieben</u>

shihan
shiho
shime
shizentai
sode
sono mama
soro made
soto
sukui
sumi
sutemi

T

tachi waza
tai
tai sabaki
tani
tatami
tate
tawara
te
te kubi
toketa
tokui waza
tomoe
tori
tsuki
tsukuri
tsuri

U

uchi
ude
uke
ukemi

großer Meister
4-Punkt
Würge, würgen
Normalstellung, -haltung
Ärmel
nicht bewegen
Kampfende
außen
Löffeln, Schaufel
Ecke
Opfer

Standtechniken
Körper
Körperdrehung
Tal
Reisstrohmatte, Judomatte
senkrecht, oben
Strohsack
Hand
Handgelenk
Haltegriff gelöst
Spezialtechnik
Kreis
der ausführende, werfende
Stoß
Wurfvorbereitung
anheben

innen
Arm
der geworfene
fallen

uki
ura
ushiro
utsuri

schwebend, flatternd
rückwärts
rückwärts
wechseln

W

wakare
waza
wazari

reißen
Technik
halberpunkt

Y

yama
yoko
yuko

Berg
seitlich
Wertung

Z

zareai

Gruß im Sitzen

Stichwortregister

Symbole

- 1. Arm-Hebel / 6. Position 25
- 1. Hüftwurf 9
- 1. Kyu 44
- 1. Serie 47. -> *Te waza*
- 2. Arm-Hebel / 6. Position 26
- 2. Schulterwurf 8
- 2. Serie 49. -> *Koshi waza*
- 3. Arm-Hebel / 6. Position 27
- 3. Position Hebeltechniken 20
- 3. Serie 51. -> *Ashi waza*
- 4. Arm-Hebel / 6. Position 28
- 4-Punkt Kontrolle. -> *Kuzure yoko shiho gatame*
- 4-Punkt Kontrolle, seitliche Variante 19
- 4. Serie 53. -> *Mae sutemi waza*
- 5. Serie 55. -> *Yoko sutemi waza*
- 6. Fußtechnik 5
- 6. Position der Arm-Hebel 24
- 7. Haltetechnik 19
- 8. Haltetechnik 20
- 8. Handwurf 11
- 9. Handwurf 12
- 11. Haltetechnik 19
- 12. Opferwurf 14
- 13. Hüfttechnik 8
- 13. Opferwurf 15
- 14. Fußwurf 5
- 14. Hüftwurf 8
- 14. Opferwurf 16
- 15. Fußwurf 6
- 15. Haltetechnik 19
- 15. Hüftwurf 9
- 15. Opferwurf 17
- 16. Haltetechnik 20
- 17. Haltetechnik 21

A

- Arm verbiegen durch Knie-Kontrolle 29. -> *Ude hishigi hiza gatame*
- Ashi gatame 3
- Ashi guruma 6. -> *Beinrad*
- Ashi waza 2, 4-6, 51. -> *Fußtechniken*

Atemi kata 44
Atmung 44
Autor 73
Ayumi ashi 45, 46

B

Beine fassen, beide 12. -> *Ryu ashi dori*
Bein fassen 11. -> *Kata ashi dori*
Beinrad 6. -> *Ashi guruma*
Berg stürmen 8. -> *Yama arashi*
Beugehebel 23
Bewegungsabläufe, flüssige 44
Budo-Paß 1

D

De ashi barai 2
De ashi barai -> *Hidari de ashi barai* 3
Do jime 2
Dreiecks-Kontrolle. -> *Tate sankaku gatame*
Dreiecks-Kontrolle, obere 20
Durchführung, Kata 45

E

Ebi 2
Ebi garami 2, 17
Ebi jime 2
einrollen 26, 27, 59
Einrollen, kleines inneres 5. -> *Ko uchi maki komi*
Ellbogen einrollen 26. -> *Hizi maki komi*
Ellbogen einrollen, Variante 27. -> *Kuzure hizi maki komi*
Ellenbogengelenk 23, 27
Eri jime 2
Etikette 44

F

Form des Werfens 43–52, 43–56. -> *Nage no kata*
Fußtechniken 4–6, 51. -> *Ashi waza*

G

gaeshi 2, 13, 17, 43, 54, 57
gake 2, 3, 43, 57
Garami-Gruppe 23
Gatame-Gruppe 23

Gatame no kata 44, 45
gayaku 2, 3, 22, 25, 28
Gayaku juji 3
Gayaku juji jime 2
Gayaku kesa garami 3
Gayaku kesa gatame 2
Gayaku te kubi 25, 28. -> *Handgelenk, umgekehrtes*
Genehmigung 73
Genick 23, 59
Gi 46
Gleichgewichtsbruch 45
Glossar 57
Gonosen no kata 44
goshi 2, 3, 43, 49, 50, 57
Grundstellung 24
Gunji Koizumi IV
Gürtel IV, 1, 44, 60
Gürtel-Hüfte 9. -> *Obi goshi*

H

Hadaka jime 2
Haftung 73
Haltetechiken 18–21. -> *Osae komi waza*
Handgelenk, umgekehrtes 25. -> *Gayaku te kubi*
Handtechniken 10–12, 47. -> *Te waza*
Handwurf 47
Hane 2
Hane goshi 2
Hane make komi 2
Hara gatame 3
Harai goshi 2, 49
Harai tsuri komi ashi 2
harmonisch 44
Hasami 2
Hasami jime 2
Hebelgesetz, physikalisches 23
Hebeltechniken 22–30. -> *Kansetsu waza*
Hidari 32, 33, 40
Hidari kata sei 2
Hidari ko uchi gari -> *Hiza guruma* 3
Hidari sasae tsuri komi ashi -> *O uchi gari* 40
Hidari soto gake -> *Hizi otoshi* 3
hisigi 3, 29, 58

hiza 3, 22, 29, 58
Hiza gatame 3, 28
Hiza guruma 2
Hiza guruma -> Hidari sumi otoshi 3
Hiza guruma -> Hidari yoko gake 3
Hiza jime 2
Hizi 2, 3, 22, 26, 27
Hizi maki komi 26, 27. -> *Ellbogen einrollen*
Hizi otoshi 2
Hüfttechniken 7–9, 49. -> *Koshi waza*

I

IBF IV, 1, 44
Impressum 73
info@schuljudo.de 73
I tsutsu no kata 44

J

Jigotai 54, 56
jime 2, 58
Jime garami 3
Jime waza 2
Joseki 45, 46, 51
Ju no kata 44

K

Kaeshi waza V, 3, 37–42
Kami 2, 3, 18
Kami hiza gatame 3
Kami sankaku gatame 2
Kami shiho gatame 2
Kami ude hisigi juji gatame 3
Kani basami 2
Kano, Jigoro 44
Kansetsu waza 22–30. -> *Hebeltechniken*
Kansetsu waza 3
Kanuki 22, 28
Kanuki gatame 28. -> *Riegel*
Kashira gatame 2
Kata 44
Kata-Achse 45
Kata ashi dori 11, 36, 42. -> *Bein fassen*
Kata ashi dori -> Tani otoshi 36

Kata ashi dori -> Tsuru komi goshi 42
Kata (Form) 44
Kata gatame 2
Kata, Gatame no 44
Kata, Gonosen no 44
Kata guruma 2, 48
Kata guruma -> Tani otoshi 3
Kata guruma -> Yoko gake 3
Kata ha jime 2
Kata, höherer 44
Kata, I tsutsu no 44
Kata jime 2
Kata juji jime 2
Kata, Ju no 44
Kata, Kime no 44
Kata, Kime shiki no 44
Kata, Koshiki no 44
Kata osae gatame 2
Kata seoi 2, 32
Kata seoi -> Hidari ko uchi maki komi 32
Kata seoi -> O soto guruma 3
Kata waza 2
Kensui jime 2
Kesa 2, 3
Kesa garami 3
Kesa gatame 2
Kime no kata 44
Kime shiki no kata 44
Kime shikino kata 44
Kleidung odnen 46
Knie-Kontrolle 29
Kodokan 44
Kombinationstechniken 31–36
Konter 17
Kontertechniken 37–42
Kontrolle, flatternde 21. -> *Uki gatame*
Konzentration 44
Körperkontrolle 44
Koshi guruma 2
Koshi guruma -> Ko soto gari 3
Koshiki no kata 44
Koshi waza 2, 7–9, 49. -> *Hüfttechniken*
Ko soto gake 2

Ko soto gake -> Sukui nage 3
Ko soto gake -> Tani otoshi 3
Ko soto gari 2
Ko tsuri goshi 2
Ko uch gari -> Hidari hiza guruma 3
Ko uchi gari 2, 5
Ko uchi gari -> Ko tsuri goshi 3
Ko uchi maki komi 5, 32. -> *Einrollen, kleines inneres*
Kreisbewegung 52
Kubi nage 2
Kumi Kata 45
Kuzure 2, 3, 18, 19, 22, 27
Kuzure hizi maki komi 27. -> *Ellbogen einrollen, Variante*
Kuzure kami shiho garami 3
Kuzure kami shiho gatame 2
Kuzure kesa gatame 2
Kuzure yoko shiho gatame 19. -> *4-Punkt Kontrolle, seitliche Variante*
Kuzushi V, 45

M

Mae sutemi waza 53
maki 59
maki komi 4, 5, 22, 26, 27, 31, 32
Maki tomoe 2
Meister 44
Mindestalter 1
Mochi age otoshi 2
Mune 2, 3, 19
Mune garami 3
Mune gatame 2, 19
Mune gayaku 3

N

Nachdruck 73
Nage no kata 1, 43–56. -> *Form des Werfens*

O

Obi 2, 7, 9, 10
Obi goshi 9. -> *Gürtel-Hüfte*
Obi otoshi 2
O goshi 2, 35, 38, 41
O goshi -> O uchi gari 35
O goshi -> Sukui nage 41

O goshi -> Yoko wakare 38
O guruma 2, 8, 33
O guruma -> O uchi gari 3
Okuri ashi barai 2, 51
Okuri ashi barai -> Harai goshi 3
Okuri eri jime 2
Opfertechiken 13–17. -> *Sutemi waza*
Osae komi waza 2, 18–21. -> *Haltetechniken*
O soto gari 2
O soto guruma 2, 33
O soto guruma -> Hidari o guruma 33
O soto guruma -> Seoi otoshi 3
O soto otoshi 2
O soto otoshi -> O goshi 3
O soto otoshi -> Yoko tomoe 3
Othen gatame 3
Othen jime 2
otoshi 2, 3, 43, 47, 60
O uchi gari 2, 34, 35, 40
O uchi gari -> Ko soto gake 3
O uchi gari -> Yoko wakare 34

P

Phasen, drei 45
Prüfungskommission 44
Prüfungsordnung 1

R

Rad 57
Rad, seitliches 15. -> *Yoko guruma*
Randori kata 44
Reißen, seitliches 16. -> *Yoko wakare*
Renraku waza V, 3, 16, 31–36
Riegel 28. -> *Kanuki gatame*
Ritsu rei 45
Rücken 46, 51, 60
Ryo ashi dori 12. -> *Beine fassen, beide*
Ryu ashi dori 39
Ryu ashi dori -> *Sukui nage* 39

S

sankaku 2, 18, 20, 60
Sasae tsuri komi ashi 2, 40, 51

Sasae tsuri komi ashi -> Seoi nage 3
Schlagtechnik 47, 49
schmerzhaft 21
Schulterwurf 47, 48
Seoi age 2
Seoi nage 2, 8, 47
Seoi nage -> Ko soto gake 3
Seoi otoshi 2
shiho 2, 3, 18, 19, 20, 61
Soto gake 2
Streckhebel 23
Strohsack-Konter 17. -> *Tawara gaeshi*
Sturz 60
Sukui nage 2, 39, 41
Sukui nage -> Harai goshi 3
Sumi gaeshi 2, 54
Sumi otoshi 2
Sutemi waza 2, 13–17. -> *Opfertechniken*
Symbiose 44

T

Tai otoshi 2
Tai otoshi -> Maki komi 3
Tai otoshi -> O soto gari 3
Tai otoshi -> Tani otoshi 3
Tani otoshi 2, 36
Tani otoshi -> O uchi gari 3
Tate 2, 18, 20
Tate sankaku gatame 20. -> *Dreiecks-Kontrolle, obere*
Tate shiho gatame 2, 20
Tawara gaeshi 17. -> *Strohsack-Konter*
Te waza 2, 10–12, 47. -> *Handtechniken*
Tomoe jime 2
Tomoe nage 2, 53
Tomoe nage -> Tani otoshi 3
Tsugi ashi 47, 48, 49, 50, 51
Tsugi ashi, seitlich 51
Tsukomi jime 2
Tsukuri V, 45
tsuri 2, 3, 51, 61
Tsurigoshi 2
Tsurigoshi -> Yoko otoshi 3
Tsurigoshi 2, 42, 50

U

Uchi mata 2, 52
Ude 3, 22, 26, 29
Ude garami 3
Ude garami henkawaza 3, 26
Ude hishigi hiza gatame 29
Ude hisigi 3
Ude hisigi henkawaza 3
Ude hisigi hiza gatame 29
Ude hisigi juji gatame 3
Uki 2, 3, 9, 18, 21, 35, 43, 47, 49, 56
Uki gatame 21. -> *Kontrolle, flatternde*
Uki goshi 2, 9, 35, 49
Uki goshi -> Uchi mata 3
Uki otoshi 2, 47
Uki waza 2, 56
Ura 2, 14, 18, 43
Ura gatame 2, 19
Ura nage 14, 15, 53
Urkunde 1
Ushiro goshi 2
Ushiro goshi -> Kubi nage 3
Ushiro jime 2
Utsuri goshi 2

V

Variante 19, 27, 28, 44, 59
verboten 5
Versionshinweis 73
Vorkenntnisse 2-3
Vorwort IV

W

wakare 13, 16, 31, 34, 37, 38, 62
Westermann 73
Wurf, rückwärtiger 14. -> *Ura nage*

Y

Yama arashi 8. -> *Berg stürmen*
Yoko gake 2, 55
Yoko guruma 14, 15, 55. -> *Rad, seitliches*
Yoko hiza gatame 3

Yoko juji jime 2

Yoko otoshi 2

Yoko shiho gatame 2

Yoko sutemi waza 55

Yoko tomoe 2

Yoko ude hisigi 3

Yoko wakare 16, 34, 38. -> *Reißen, seitliches*

Z

Zarei 45

Zugrichtung V

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	07.10.2011	Bucherstellung

Impressum

Judo - Kawaishi System

Idee, Texte und Zeichnungen: Tobias Westermann, 1. DAN Judo

Copyright © 2011, Tobias Westermann, 15537 Gosen - Neu Zittau,
Gersdorfstraße 4a / info@schuljudo.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und Speicherung in jeglicher digitaler Form, der Texte, Formulierungen sowie der Zeichnungen und Bilder nur nach schriftlicher Genehmigung des Autors.

Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.