



1. KYU

Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit %& Monate
ab 14 Jahre

JUDO

KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.1 (26.11.2011)

Inhalt

Vorwort	IV
Erklärungen zum Buch	V
Auszug Prüfungsordnung der IBF	1
Vorkenntnisse	2
Ashi waza	4
Soto gake	5
Koshi waza	6
Ko tsuri goshi	7
O guruma	8
Kata waza	9
Seoi age	10
Te waza	11
Obi otoshi	12
Sutemi waza	13
Hane maki komi	14
Osae komi waza	15
Ura shiho gatame	16
Kami sankaku gatame	17
Jime waza	18
Die Würgetechniken - Bemerkungen	19
Tsukkomi jime	20
Ebi jime	21
Hasami jime	22
Othen jime	23
Kansetsu waza	24
Die Hebeltechniken - Bemerkungen	25
Grundstellung 5. Position	26
Kesa garami	27
Kuzure kami shiho garami	28
Gayaku kesa garami	29
Mune garami	30
Mune gayaku	31

Renraku waza	32
O guruma -> O uchi gari	33
Ko uchi gari -> Ko tsuri goshi	34
Ko soto gake -> Sukui nage	35
Tai otoshi -> O soto gari	36
Kata guruma -> Tani otoshi	37
Kaeshi waza	38
Hidari soto gake -> Hizi otoshi	39
Sukui nage -> Harai goshi	40
De ashi barai -> Hidari de ashi barai	41
Kata seoi -> O soto guruma	42
O soto otoshi -> O goshi	43
Nage no kata	44
Die Nage no kata - Bemerkungen	45
Durchführung der Kata	46
1. Serie - Te waza (Handtechniken)	48
1.1. Uki otoshi	48
1.2. Seoi nage	48
1.3. Kata guruma	49
2. Serie - Koshi waza (Hüfttechniken)	50
2.1. Uki goshi	50
2.2. Harai goshi	50
2.3. Tsuru komi goshi	51
3. Serie - Ashi waza (Fußtechniken)	52
3.1. Okuri ashi barai	52
3.2. Sasae tsuri komi ashi	52
3.3. Uchi mata	53
Glossar	54
Stichwortregister	60
Versionshinweise	69
Impressum	69

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



TORIS´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



TORI

Zugrichtung mit Reihenfolge



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. Kyu – Kinder und Erwachsene

Das Mindestalter zur Zulassung zur Prüfung zum 1. Kyu beträgt **14 Jahre**.

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

Der Schwerpunkt wird hier auf die präzise und korrekte Ausführung der Technik und die Wahrung des eigenen Gleichgewichts unter guter Körperhaltung gelegt. Außerdem muß Ukes Gleichgewicht gebrochen werden. Sämtliche geforderte Techniken müssen in **optimaler Geschwindigkeit** gezeigt werden können. Die **Schwerpunktverlagerung** des Körpers zum richtigen Zeitpunkt muß beherrscht werden. Sämtliche Wurftechniken müssen auf Verlangen auch **auf links in hoher Geschwindigkeit** ausgeführt werden können.

Die Konter- und Weiterführungstechniken müssen in ihrer Präzision gegenüber dem 2. Kyu verbessert sein. Auch hier muß die Geschwindigkeit optimal sein. **Eine Unterbrechung im Bewegungsablauf darf bei diesen Techniken nicht erkennbar sein.** Die Wechselwirkung zwischen Angriffstechnik und Konter bzw. Weiterführungstechnik muß vom Prüfling **erklärt werden können.** Die geforderten Techniken müssen in flüssigen Bewegungen demonstriert werden.

Die Fallschule muß einwandfrei in sehr guter Technik beherrscht werden. Ein **freier Fall muß zu beiden Seiten** ausgeführt werden können.

Die ersten drei Serien der Nage no kata müssen in ihren **Grundzügen** beherrscht werden.

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

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

Kata waza

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

Te waza

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

Sutemi waza

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

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

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

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

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

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

足技

Ashi waza

Fußtechniken

13. Soto gake

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

13. Fußwurf

Soto gake 外掛

äußeres Einhängen



Abb. 1.1.13a

KAKE: Die Wurfausführung gleicht in etwa der des 4. Fußwurfs (*Ko soto gake*), aber diese Technik muss wesentlich mehr zur rechten Seite von UKE ausgeführt werden. Die Bewegung von TORI´s Armen, um UKE anzuheben und letztendlich zu werfen, ist wesentlich betonter als in der 4. Fußtechnik. UKE fällt hier also auf seine linke Seite und nicht auf seinen Rücken.

TSUKURI: UKE steht aufrecht vor TORI, hat sein Gleichgewicht aber leicht nach rechts verlagert. TORI setzt seine Arme zur Gleichgewichtsbrechung bei UKE, wie in der 2. Fußtechnik (*De ashi baraï*) ein. TORI´s rechter Arm hebt UKE´s linken Arm stark an, und dreht somit UKE´s linke Schulter nach links. Der linke Arm von TORI zieht UKE´s rechten Arm und nach Unten, wobei UKE´s rechter Fuß durch TORI´s linkes Bein fixiert wird. Tori drückt hierzu mit seiner linken Ferse in die rechte Kniekehle von UKE.

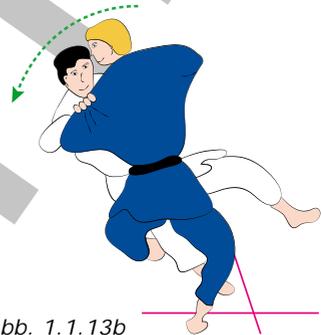
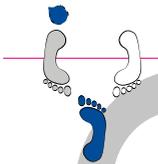


Abb. 1.1.13b



KUZUSHI:

Tori drückt UKE mit seiner rechten Hand nach hinten und zieht mit seiner linken Hand nach hinten-unten.

腰技

Koshi waza

Hüfttechniken

12. Ko tsuri goshi

13. O guruma

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

12. Hüftwurf

Ko tsuri goshi 小釣腰

kleine gezogene Hüfte

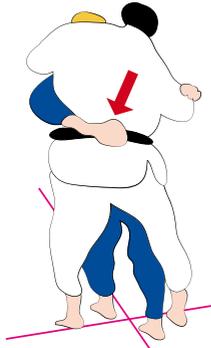


Abb. 1.2.12b

TSUKURI: UKE´s befindet sich in Shizen-hontai, also seine Füße sind parallel, jedoch etwas breitbeiniger auf der gleichen Achse, sein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

TORI greift UKE an, indem er sich über seinen linken Fuß; wie für den 1. Hüftwurf (*Uki goshi*) eindreht. Aber, bei dieser Technik beugt TORI sich wesentlich mehr nach vorne;

- Sein rechter Arm geht unter den linken Arm von UKE;
- TORI greift mit seiner rechten Hand in den Gürtel von UKE auf dessen Rücken, möglichst weit im Bereich von UKE´s rechter Seite;

Das Hauptmerkmal dieser Technik ist, dass TORI´s rechtes Bein möglichst weit zwischen den Beinen von UKE steht, die Zehen des nach hinten gestreckten rechten Fußes von TORI, befinden sich weit hinter der Standlinie von UKE´s Füßen.

KAKE: UKE befindet sich, wie ein Reiter auf dem rechten Schenkel von TORI, die Innenseite seines rechten Schenkels hat mit TORI´s rechtem Schenkel Kontakt, ebenso wie seine rechte Hüfte, mit der von TORI. Durch starken Zug mit TORI´s linkem Arm und gleichzeitigem Druck durch seine rechte Hand wird UKE über die rechte Hüfte und dem gestreckten rechten Bein von TORI über die Hüfte geworfen.

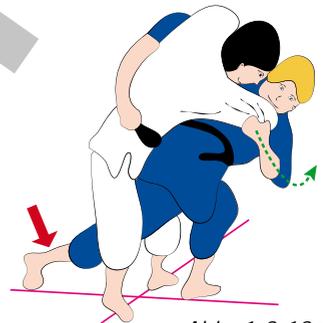


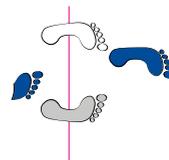
Abb. 1.2.12a

BEMERKUNG: TORI soll darauf achten, dass sein rechter Fuß den Boden nicht verlässt bzw. angehoben wird.

TORI kann bei Widerstand bzw. Ausweichversuchen von UKE sehr gut zum 10. Hüftwurf (*Uchi mata*) übergehen.

KUZUSHI:

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



13. Hüftwurf

O guruma 大車 großes Rad

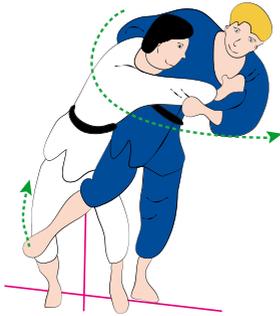


Abb. 1.2.13a

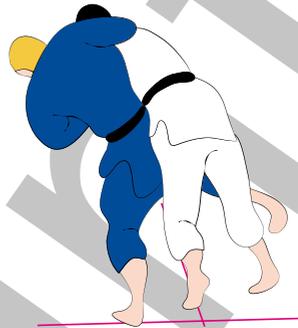


Abb. 1.2.13b

TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Stellung mit leichter seitlicher Belastung nach rechts.

TORI verstärkt diese Belastung entsprechend durch Zug mit seiner linken Hand. Er stellt seinen linken Fuß, außen neben den linken Fuß von UKE, auf die gleiche Standlinie wie UKE's Füße. Durch Druck seines rechten Arms hält TORI, UKE's Gewicht hauptsächlich auf dessen rechtem Fuß, während sein linker Arm UKE weiter im Halbkreis nach vorne zieht.

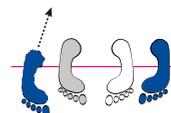
KAKE: TORI schwingt dann sein gespanntes rechtes Bein gegen beide Beine von UKE, bzw. in erster Linie gegen UKE's rechtes Bein. Diese Schwingbewegung muss von TORI's rechter Hüfte aus gehen, und wird mit einer Drehung seines Oberkörpers und seinen Armen nach rechts unterstützt.

BEMERKUNG: Folgende Unterschiede zu anderen Hüfttechniken sind zu beachten:

- Zu dem 5. Hüftwurf (Harai goshi): Hier ist der Schwung seitlich, statt fast parallel zur Achse von UKE's Füßen. Der linke Fuß von TORI befinden sich auf derselben Standlinie wie UKE's Füße im Gegensatz zum Harai goshi.
- Zu dem 15. Fußwurf (*Ashi guruma*): Hier befindet sich der linke Fuß von TORI auf derselben Standlinie wie die Füße von UKE, und nicht davor. Letztendlich wird die Drehung von TORI viel früher mit andauerndem Kontakt seiner Seite und Hüfte durchgeführt.

KUZUSHI:

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



肩技

Kata waza

Schultertechniken

06. Seoi age

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

6. Schulterwurf

Seoi age 背負上

Rücken-Heber



Abb. 1.3.6a

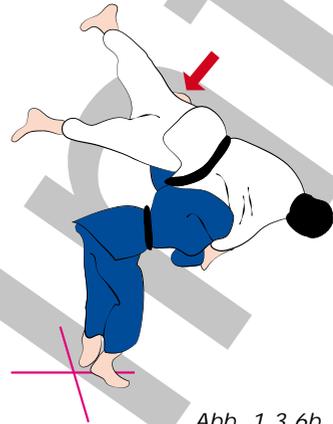


Abb. 1.3.6b

TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Wartestellung, seine Beine stehen etwas weiter auseinander als normal. TORI führt seinen linken Fuß zwischen die Füße von UKE, sodass er sich ungefähr auf derselben Standlinie mit UKE's Füßen befindet. TORI dreht sich über diesen linken Fuß ein und stellt seinen rechten Fuß neben seinen linken Fuß. Der weitere Wurfeingang entspricht dem der 1. Schultertechnik (*Kata seoi*).

KAKE: Nachdem TORI UKE aus dem Gleichgewicht gebracht hat und letztendlich der Niederwurf erfolgt, löst TORI seine linke Hand von UKE's rechtem Armel und führt sie an das linke Bein von UKE, etwa auf Kniehöhe. Während UKE geworfen wird, gibt die linke Hand von UKE entsprechenden Schwung auf das linke Bein von UKE um den Niederwurf zu verstärken.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.



手
技

Te waza

Handtechniken

07. Obi otoshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

7. Handwurf

Obi otoshi 帯腰

Gürtel Sturz



Abb. 1.4.7a



Abb. 1.4.7b

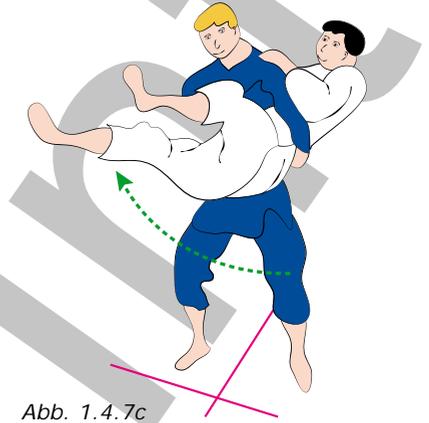


Abb. 1.4.7c

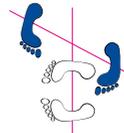
TSUKURI: Für diese Technik, ist der Wurfeingang gleich dem des 4. Handwurfs (*Sukui nage*); TORI stellt seinen linken Fuß hinter den rechten Fuß von UKE, hierdurch blockiert sein linker Oberschenkel die Rückseite von UKE´s rechtem Schenkel. Der rechte Fuß von TORI befindet sich vor UKE´s rechtem Fuß, wobei die Standlinien der Füße von TORI bzw. UKE einen Winkel von ungefähr 60° bilden.

KAKE: TORI, geht leicht in die Knie, neigt seinen Oberkörper zur rechten Seite und legt gleichzeitig seinen rechten Arm auf UKE´s Rücken, wobei seine rechte Hand auf Höhe der linken Niere zu liegen kommt. Der linke Arm umfasst UKE´s Bauch und TORI´s Hände treffen sich an der linken Hüfte von UKE und ergreifen sich, nach der grundlegenden Fassart der eigenen Hände im Judo (*siehe Grundlagen*). TORI richtet sich nun auf, womit er UKE unter seinem linken Arm und auf dessen linke Hüfte abkippt.

BEMERKUNG: Es kommt beim Wettkampf nur zur Wertung, wenn UKE sich deutlich mit beiden Beinen vom Boden abhebt.

KUZUSHI:

Durch Druck von TORI´s linker Schulter wird UKE´s Gleichgewicht nach hinten gebrochen



捨身技

Sutemi waza

Opfertechniken

11. Hane maki komi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

11. Opferwurf

Hane maki komi 跳巻込

gesprungenes Einrollen

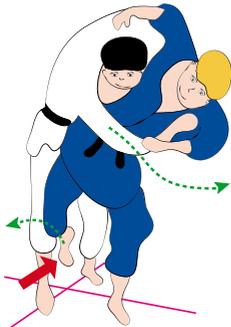


Abb. 1.5.11a

TSUKURI: Die Wurfvorbereitung entspricht dem des 6. Hüftwurfs (*Hane goshi*), wobei TORI UKE mehr gegen seine linke Seite, sowie nach oben zieht. UKE's rechten Arm wird vor TORI's gebeugte Brust gezogen.

KAKE: TORI's rechtes Bein gleitet nach dem Wurfansatz zur Seite, während er sich fallenlässt. TORI dämpft den Fall mithilfe seines rechten Unterarms. Der Fall gleicht ein wenig dem des 4. Opferwurfs (*Maki komi*), wogegen hier die rechte Schulter von TORI nicht nach unten links gezogen bzw. gedreht wird, sondern mehr in Richtung oben-links. UKE kommt letztendlich hinter TORI zum Liegen.

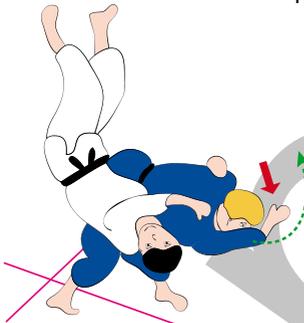


Abb. 1.5.11b



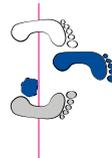
Abb. 1.5.11c

BEMERKUNG: Die Technik entspricht dem 6. Hüftwurf (*Hane goshi*), jedoch als Opferwurf ausgeführt.

Um die Praxis von diesem Opferwurf zu erlernen, solle man die Technik des 6. Hüftwurfs (*Hane goshi*) gut beherrschen – dies gilt für alle Opferwürfe, welche aus einem anderen Wurf hervorgehen. TORI soll darauf achten, neben UKE „zu landen“ und nicht auf ihm, um Verletzungen von UKE vorzubeugen.

KUZUSHI:

Tori zieht UKE mit beiden Händen nach vorne, wobei der Zug mit der linken Hand wesentlich stärker erfolgt, sodass UKE sein linkes Bein belastet.



押込技

Osae komi waza

Haltetechniken

13. Ura shiho gatame

14. Kami sankaku gatame

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

13. Haltetechnik

Ura shiho gatame 裏四方固

rückwärtige 4-Punkt Kontrolle

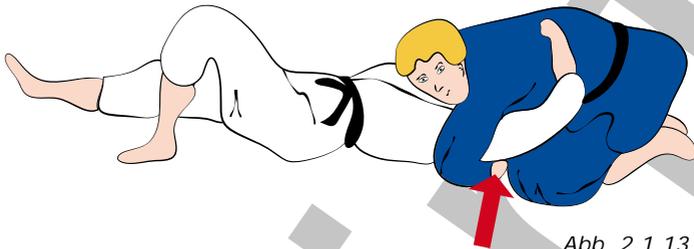


Abb. 2.1.13

Hier kommen die Grundzüge der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*) zum Einsatz, aber TORI greift, anstatt die Arme von UKE mit seinen Ellenbogen zu blockieren, indem er in den Gürtel von UKE greift - von jeder Seite mit seinen Armen unter UKE's Achseln tief in dessen Kragen; im Nackenbereich. Hierbei drücken TORI's Bizeps gegen die Achseln von UKE. Der Kopf von TORI liegt während der Ausführung der Technik mit der Seite auf der Brust von UKE und baut entsprechenden Druck auf.

TORI muss die Arme von UKE, durch sehr starken Druck, nach hinten ziehen und oberhalb seiner Schenkel zusammendrücken.

14. Haltetechnik

Kami sankaku gatame 縦三角固

hintere Dreiecks-Kontrolle



Abb. 2.1.14

Diese Technik entspricht im Wesentlichen der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*), mit folgenden wichtigen Unterschieden:

TORI blockiert den Kopf und den rechten Arm von UKE, indem er ein Dreieck mit Hilfe seiner Beine bildet. Der Unterschenkel seines linken Beins befindet sich unter dem Nacken und dem nach hinten gestrecktem rechten Arm von UKE, hierbei liegt der Spann des linken Fußes in der Kniekehle seines rechten Beins; die drei Seiten des Dreiecks werden also von einem Bein und dem Oberschenkel des anderen gebildet.

TORI´s rechter Arm greift unter die Hüfte von UKE in dessen Gürtel.

TORI lehnt sich mit seinem ganzen Gewicht auf die Brust und den Unterkörper von UKE, sodass seine rechte Wange den linken Oberschenkel von UKE berührt. Er streckt seinen linken Arm zum Abstützen möglichst weit nach vorne, ebenso wie in der 8. Haltetechnik (*Tate shiho gatame*).

BEMERKUNG: Die Gelegenheit, diese Haltetechnik erfolgreich anzuwenden, ergibt sich in den meisten Fällen bei den Befreiungsversuchen von UKE aus der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*) oder der 14. Würgetechnik (*Hiza jime*).

Das DREIECK ist eine einfache geometrische Figur, welches von der Gleichgewichtsverteilung die perfektteste ist, da sie mit einem Minimum von Stützpunkten auskommt. Sie ist aber auch am einfachsten zu verändernden; indem man einen einzigen von diesen Punkten versetzt.

Diese Beobachtung findet ihre Anwendung in JUDO, wie oben, mit Hilfe der Beine, gezeigt. Wobei das Dreieck selbstverständlich auch von einem Arm und den Beinen gebildet werden kann (siehe zum Beispiel die Würgetechniken der zweiten Gruppe), oder sogar mit nur zwei Armen (2. Haltetechnik, *Kata gatame*).

絞技

Jime waza

Würgetechniken

1/15. Tsukomi jime

1/16. Ebi jime

1/17. Hasami jime

1/18. Othen jime

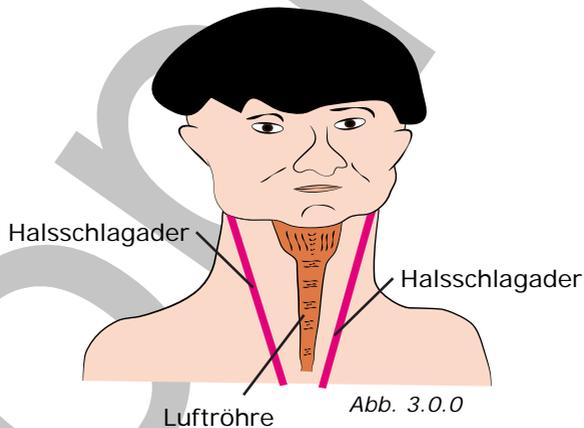
Die Würgetechniken - Bemerkungen

Das Ziel von Würgetechniken ist es, UKE zur Aufgabe zu bringen:

- Sei es, indem man die Halsschlagadern; von beiden Seiten des Halses, unter den Kiefern komprimiert, welches die Durchblutung des Gehirns verhindert; man spricht von „Blutwürge“.
- Sei es, indem man auf die Luftröhre Druck ausübt, also vor dem Hals, vom Adamsapfel bis zur oberen Begrenzung des Brustbeins. Hierdurch wird die Anreicherung des Bluts mit Sauerstoff verhindert, welches zum Ersticken führt; man spricht von „Luftwürge“.

Es gibt auch Nervenwürgen, die die normalen Würgetechniken ergänzen, aber innerhalb dieses Buches wird auf eine Ausführung dieser Techniken verzichtet.

UKE verdeutlicht seine Aufgabe indem er ein oder mehrere Male eindeutig an seinem Gegner oder auf der Tatami abklopft. Im äußersten Fall, kann er dieses auch mit Hilfe seiner Ferse oder eines anderen Körperteils verdeutlichen. (In Japan kann er auch sagen: „Moito“ - „Ich bin besiegt“.)



15. Würgetechnik der 1. Gruppe

Tsukkomi jime 突込絞

Stosswürge

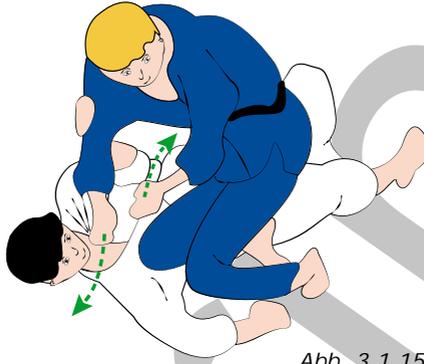


Abb. 3.1.15a

UKE liegt auf dem Rücken, mit TORI an seiner rechten Seite, wie in der 1. Position der Hebeltechniken. Sein linkes Knie ruht also auf dem Boden, während sein rechter Fuß aufgestellt ist.

TORI dreht seinen Körper nach links, sodass sich sein linkes Knie im Bereich von UKE's rechter Achselhöhle befindet; seine rechte Seite befindet sich also an UKE's rechter Seite. Er stützt sein rechtes Knie unterhalb von UKE's rechtem Schlüsselbein auf dessen Armansatz, während sein rechter Fuß, nur mit den Zehen, weiterhin Bodenkontakt hat.

Zur gleichen Zeit ergreift TORI mit seiner rechten Hand den linken Kragen von UKE; in Höhe des Schlüsselbeins (Finger innenliegend) und zieht ihn mit starkem Druck nach unten vor den Hals von UKE. Die linke Hand von TORI (Daumen innen, Finger außen) ergreift UKE's rechten Kragen auf Brustniveau und zieht ihn kräftigen in Richtung von UKE's Unterkörper. UKE wird mithilfe seines eigenen linken Kragens gewürgt, während TORI den Druck seines rechten Beins auf den Armansatz von UKE weiterhin aufrecht erhält.

BEMERKUNG: Die Position sowie die Stützpunkte von TORI ähneln stark denen der 17. Haltetechnik (*Uki gatame*).

16. Würgetechnik der 1. Gruppe

Ebi jime 蝦絞

Krebswürge

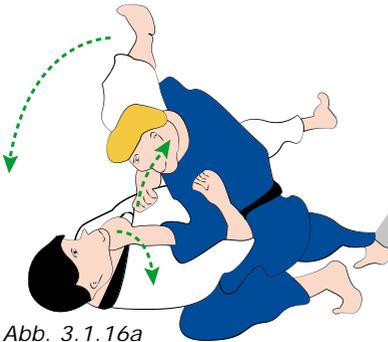


Abb. 3.1.16a



Abb. 3.1.16b

Diese Technik wird aus der gleichen Anfangsposition wie die vorhergehende Technik (*Tsukkomi jime*) bzw. wie aus der 1. Position der Hebeltechniken ausgeführt.

TORI ergreift mit seiner linken Hand den linken Kragen von UKE in Höhe des Schlüsselbeins. Die Handposition ist identisch mit der der 1. Würgetechnik der ersten Gruppe (*Kata juji jime*); der Daumen befindet sich innen unter dem Kragen. Sein rechter Arm greift unter dem rechten Knie von UKE, welches TORI dadurch nach hinten-oben anhebt, auf Höhe von UKE's Brustbein in dessen rechten Kragen.

Um eine rückwärtige Schubbewegung gegen den Nacken von UKE auszuführen, stützt sich TORI mit seinem rechten Bein, welches er lang gestreckt hat, (die Fußsohle liegt komplett auf dem Boden) ab, während er seinen Oberkörper nach vorne in Richtung von UKE's linker Schulter beugt.

TORI blockiert mit seiner rechten Schulter; zwischen seinem Arm und seinem Hals, den rechten Schenkel von UKE, und drückt ihn stark nach hinten. Die Würgewirkung ist mit der der 5. Würgetechnik (*Okuri eri jime*) zu vergleichen.

Zum Gelingen dieser Würgetechnik, ist es nicht erforderlich mit dem linken Unterarm, wie in der 1. Würgetechnik (*Kata juji jime*), Druck auf UKE's Hals auszuüben. Die Würge ergibt sich ausschließlich durch die Blockade von UKE's Hals durch den linken Unterarm von TORI, der immer stärker gegen den Hals von UKE drückt; zwischen dem Unterkiefer und UKE's Brustbein. Hierbei wird UKE's Körper weiterhin stark nach hinten gedrückt.

BEMERKUNG: Die Einnahme der Position sollte nicht ruckartig erfolgen. TORI sollte auf die Befreiungsversuche von UKE überlegt reagieren, da die Verletzung der Halswirbel durch das auf UKE lastende Gewicht relativ groß ist.

17. Würgetechnik der 1. Gruppe

Hasami jime 鰐絞

Scherenwürge



Abb 3.1.17a

TORI und UKE befinden sich annähernd in derselben Startposition wie in der 4. Gruppe der Hebeltechniken, wobei TORI hier jedoch steht und UKE´s linker Seite zugewandt ist.

TORI greift UKE mit seiner linken Hand an, indem er UKE´s rechten Kragen ergreift, der Daumen befindet sich innen. Hierbei führt TORI seinen Unterarm vor dem Hals von UKE zu dessen Kragen. Nun übersteigt er UKE´s Kopf mit seinem linken Bein, sodass die Hinterseite seines Oberschenkels auf dem Nacken von UKE drückt. TORI´s rechte Hand drückt auf UKE´s linkes Schulterblatt, um ihn am Aufrichten zu hindern. Hierbei ist es durchaus von Vorteil, wenn TORI seinen Oberkörper nach vorne abbeugt. Die Kniekehle seines linken

Knies und die Rückseite seines Oberschenkels drücken stark auf den Nacken von UKE, während seine linke Hand kraftvoll den rechten Kragen von UKE nach oben zieht.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen

18. Würgetechnik der 1. Gruppe

Othen jime 横転絞

gerollte Würge

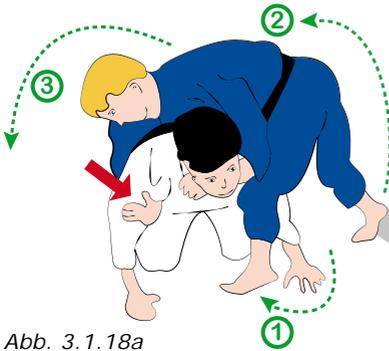


Abb. 3.1.18a

TORI und UKE befinden sich in der selben Stellung wie in der vorherigen Technik (*Hasami jime*).

TORI greift wiederum mit seiner linken Hand an, indem er sehr weit hinter dem Ohr, in UKE's rechten Kragen greift. Er macht seinem linken Bein ein Schritt, um mit seinem Fuß vor UKE's linken Arm zu kommen, seine Kniekehle hat Kontakt mit UKE's linken Ellenbogen. Zur gleichen Zeit beugt sich TORI stark ab, sodass seine Brust quer auf UKE's Rücken drückt.

In diesem Moment schiebt TORI seinen rechten Arm von hinten unter UKE's rechte Achselhöhle. Nun führt er über den Rücken von UKE eine Rolle aus. Wichtig hierbei ist, dass TORI kurz bevor die Rolle beginnt, sein rechtes Bein über den Rücken von UKE hebt. Hierbei sollte auf sehr engen Körperkontakt geachtet werden. TORI's rechte Hand schiebt sich während der Rollbewegung möglichst weit hinter den Kopf von UKE und greift in dessen Kragen; im Nackenbereich.

UKE findet sich am Ende der Rolle, auf den Schultern bzw. auf dem Rücken liegend, auf der Brust bzw. auf dem Oberkörper von TORI wieder. UKE wird ähnlich der 6. Würgetechnik (*Kata ha jime*) gewürgt. UKE's linker Arm wird von TORI's linken Bein blockiert, TORI's linkes Knie ruht in der Ellenbogenbeuge von UKE während die Kniekehle des rechten Knies oberhalb seines linken Unterschenkels liegt. TORI hat seine Beine also vor dem Unterkörper von UKE verschrängt.

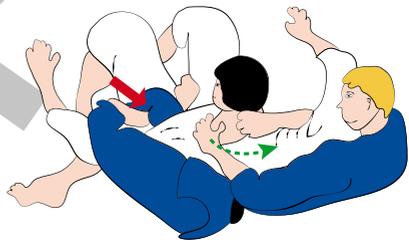


Abb. 3.1.18b

BEMERKUNG: Diese Technik ist eine Weiterführung der vorhergehenden Technik, wenn UKE versucht sich gegen die 17. Würgetechnik (*Hasami jime*) zu verteidigen.

関節技

Kansetsu waza

Hebeltechniken

- 5/1. Kesa garami
- 5/2. Kuz. kami shiho garami
- 5/3. Gayaku kesa garami
- 5/4. Mune garami
- 5/5. Mune gayaku

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.

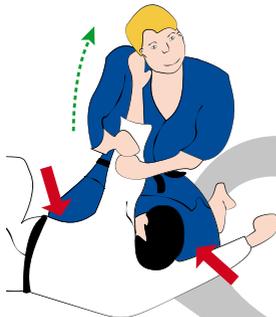


Abb. 4.1.3 - Streckhebel

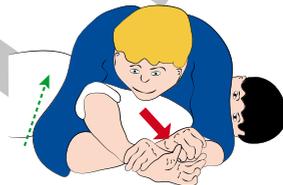


Abb. 4.1.2a - Beugehebel

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.

5. Position der Arm-Hebel Grundstellung 5. Position

Hierbei handelt es sich nicht um eine einzige Position, sondern die fünf Hebeltechniken erfolgen aus verschiedenen Haltetechniken heraus, die da sind:

- 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*),
- 4. Haltetechnik (*Kuzure kami shiho gatame*),
- 5. Haltetechnik (*Gayaku kesa gatame*),
- und die 7. Haltetechnik (*Mune gatame*), für die zwei letzten Hebel dieser Gruppe.

Meistens ergibt sich die Situation, diese Hebeltechniken anzuwenden, aus den Befreiungsversuchen von UKE aus den oben genannten Haltetechniken.



Abb. 2.1.1 / *Kesa gatame*



Abb. 2.1.5 / *Gayaku kesa gatame*



Abb. 2.1.4 / *Kuz. kami shiho gatame*



Abb. 2.1.7 / *Mune gatame*

1. Arm-Hebel / 5. Position

Kesa garami 袈裟絨

Schärpen Kontrolle



Abb. 4.5.1a

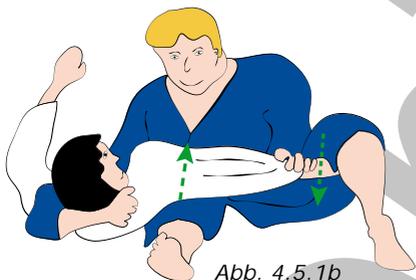


Abb. 4.5.1b

TORI halt UKE in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*).

UKE konnte seinen rechten Unterarm befreien. Hieraufhin ergreift TORI mit seiner linken Hand das rechte Handgelenk von UKE und streckt dessen Arm, sodass er mit der Kniekehle seines linken Beins den Arm entsprechend blockieren kann. Hierbei hat TORI sein linkes Bein anwinkelt und der Fuß steht fest auf dem Boden.

Zeitgleich schiebt TORI sein rechtes Knie unter den Trizeps von UKE's gestrecktem rechtem Arm und drückt ihn nach oben. Seine linke Kniekehle nutzt TORI für den Gegendruck auf das rechte Handgelenk von UKE. Es ergibt sich also eine gegensätzliche Bewegung

der beiden Knie von TORI. TORI lässt seinem rechten Arm um den Kopf von UKE, um ihn am Boden zuhalten, seine rechte Seite lehnt sich auf die Brust von UKE, sodass UKE nicht in der Lage ist sich aufzurichten.

Wichtige für TORI ist es, darauf zu achten, dass sich die rechte Schulter von UKE nicht zu stark hebt, da dies die Hebelwirkung merklich verringert.

BEMERKUNG: TORI kann diese Hebeltechnik auch in abgewandelter Form ausführen. Statt das Handgelenk von UKE unter seinem linken Knie zu blockieren, kann er die Außenseite seines rechten Fußes auf die Innenseite des Handgelenks legen. Die Hebelwirkung von UKE's rechtem Ellenbogen erfolgt somit nur durch das rechte Bein von TORI.

2. Arm-Hebel / 5. Position

Kuzure kami shiho garami 肩下四正纏

Variante eingerollte obere 4-Punkt Kontrolle

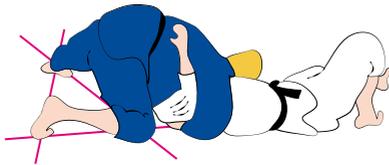


Abb. 4.5.2a

TORI hält UKE in der 4. Haltetechnik (Kuzure kami shiho gatame).

TORI klemmt den rechten Arm von UKE fest unter seiner rechten Achselhöhle ein. Nun hockt er sich auf seiner rechten Ferse und dreht sich hierbei nach rechts, sein rechtes Bein liegt nun mit der äußeren Vorderseite auf dem Boden; während TORI sich dreht, legt er sein linkes Bein über UKE's Kopf, wobei die Kniekehle seines Knies den Hals von UKE blockiert.

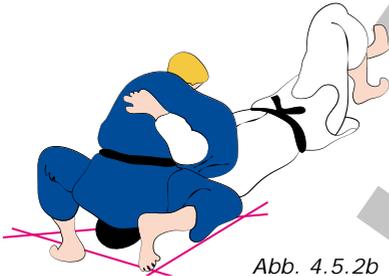


Abb. 4.5.2b

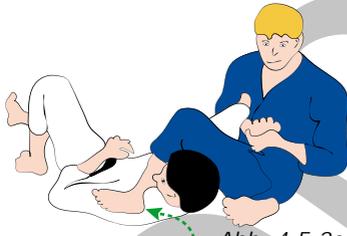


Abb. 4.5.2c

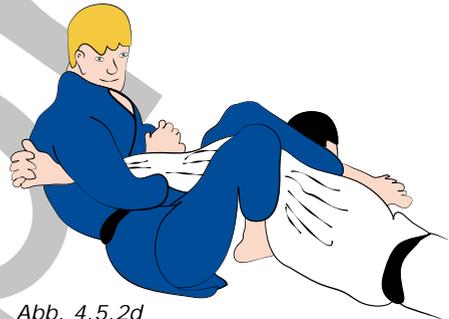


Abb. 4.5.2d

Während des kompletten Bewegungsablaufs von TORI verbleibt UKE's rechter Arm weiterhin unter der Achselhöhle von TORI. TORI's rechter Unterarm befindet sich unter dem rechten Ellenbogen von UKE, wobei durch Druck seines rechten Arm nach oben die Hebelwirkung eintritt.

BEMERKUNG: TORI kann in der Endposition seine Knie fest zusammendrücken, hierdurch wird die schraubstockartige Bewegung wesentlich verstärkt; wenn TORI sich gleichzeitig nach hinten beugt. Anstelle die beschriebene Hebeltechnik anzuwenden, kann TORI auch in die 2. Würgetechnik der 2. Gruppe (*Kata te jime*) übergehen.

3. Arm-Hebel / 5. Position

Gayaku kesa garami 反巻柔臂

umgekehrte eingerollte Schärpe

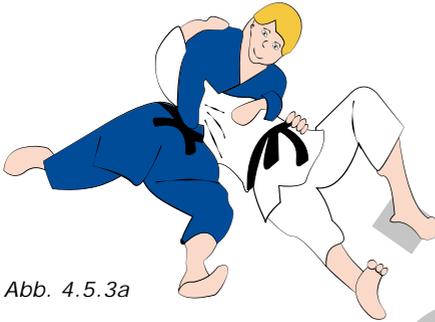


Abb. 4.5.3a

TORI hält UKE in der 5. Haltetechnik (*Gayaku kesa gata-me*), aber UKE hat es geschafft seinen rechten Arm aus der rechten Achselhöhle von TORI zu befreien.

TORI ergreift nun mit seiner rechten Hand die Innenseite des rechten Handgelenks von UKE, welches er in Richtung seines rechten Fußes drückt und letztendlich unter die Kniekehle seines rechten Knies schiebt. Zur gleichen Zeit drückt TORI sein linkes Knie stark gegen die Seite von UKE, sodass UKE's Arm auf der Innenseite von TORI's Oberschenkel ruht. TORI hebt nun sein linkes Knie an und drückt mit dem rechten Knie in Richtung Boden, dieses bewirkt eine Hebelwirkung auf UKE's Ellenbogen.



Abb. 4.5.3b

BEMERKUNG: Wie in der 1. Hebeltechnik dieser Position (*Kesa garami*) wird das Knie von TORI, unter den Arm von UKE geschoben, hier ist es das linke; in der 1. Hebeltechnik, ist es das rechte Knie. Es besteht eine große Ähnlichkeit zwischen diesen beiden Hebeltechniken, auch hier ist dieselbe Variante wie in der 1. Hebeltechnik (*Kesa garami*) dieser Position möglich. Wie auch zuvor ist es wichtig, dass TORI den Kopf und den Rücken von UKE auf den Boden drückt, indem er sich nach vorn und nach links beugt.

4. Arm-Hebel / 5. Position

Mune garami 胸緘

ingerollte Brust Kontrolle



Abb. 4.5.4a

TORI hält UKE in der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*).

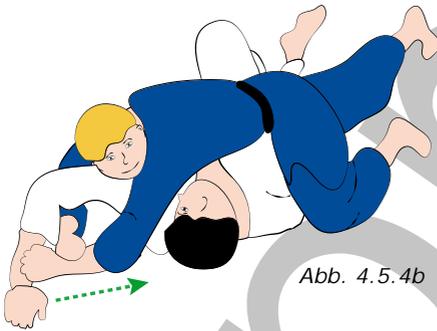


Abb. 4.5.4b

UKE versucht seinen linken Unterarm zu befreien. Hieraufhin greift TORI mit seiner linken Hand, das linke Handgelenk von UKE und führt die Technik genauso weiter wie in der 2. Hebeltechnik der 1. Position (*Ude garami*).

Die beiden einzigen Unterschiede sind:

- Der Brustkontakt zwischen TORI und UKE existiert hier bereits vor der Einnahme der Hebelposition.
- Es ist UKE selbst, der in seinen Befreiungsversuchen seinen Arm bereitstellt, sodass TORI gleich die Hebeltechnik anwenden kann.

5. Arm-Hebel / 5. Position

Mune gayaku 胸逆

umgekehrte Brust



Abb. 4.5.5a

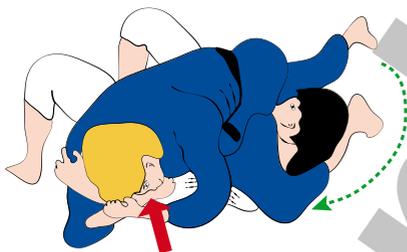


Abb. 4.5.5b

TORI hält UKE wiederum in die 7. Haltetechnik (*Mune gatame*).

Er lässt mit seiner linken Hand den Gürtel von UKE los, um in dessen linken Kragen zu greifen (Daumen innen), und somit UKE's Hals mit dem Ellenbogen des linken Unterarms zu blockieren. Sein angewinkelter rechter Arm wird unter dem linken Arm von UKE geschoben, um diesen mit seiner Ellenbogenbeuge zu blockieren. Dann streckt sich TORI, indem er seinen Kopf und seine rechte Schulter auf den Boden stützt, hierbei belastet er sein rechtes nun gestrecktes Bein. Das linke Handgelenk von UKE hat Kontakt mit dem rechten Schlüsselbein von

TORI; zwischen seiner Schulter und dem letzten Halswirbel. Durch das Abbeugen von TORI's Oberkörper wird es auf dem Boden blockiert.

TORI schiebt den Hals von UKE mit seiner linken Hand nach hinten und kann somit sein linkes Bein um UKE's Kopf legen. Die Rückseite seines Oberschenkels befindet sich dann an der linken Seite von UKE's Hals, die Wade unter dessen Nacken. Während dieses Bewegungsablaufs legt TORI seine linke Hand zur Unterstützung auf den Ellenbogen von UKE. TORI streckt seinen Körper, indem er sein rechtes Bein nach hinten schiebt, sein angewinkeltes linkes Bein drückt den Hals von UKE ebenfalls nach hinten. Seine beiden Arme drücken nun auf den Ellenbogen des gestreckten Arms von UKE.

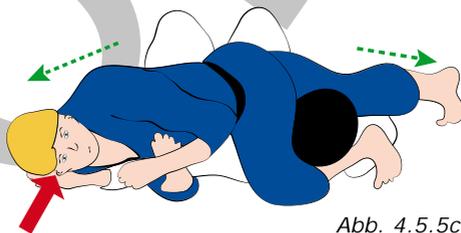


Abb. 4.5.5c

BEMERKUNG: Dieser Armhebel ähnelt stark der 3. Hebeltechnik der 1. Position (*Ude hisigi*). Die Technik kann als Weiterführung des vorherigen Hebels (*Mune garami*) angewandt werden, wenn UKE versucht TORI auszuheben, um ihn seitwärts umzukippen. TORI hat hier nun die Möglichkeit diesen 5. Armhebel anzuwenden.

連続技

Renraku waza

Kombinationstechniken

11. O guruma -> O uchi gari
12. Ko uchi gari -> Ko tsuri goshi
13. Ko soto gake -> Sukui nage
14. Tai otoshi -> O soto gari
15. Kata guruma -> Tani otoshi

11. Kombination

O guruma -> O uchi gari

Hüftwurf mit Fußwurf kombiniert

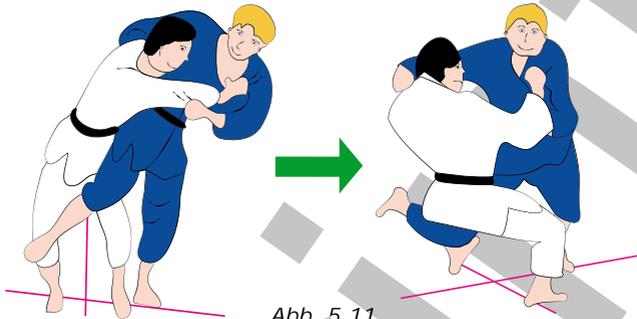
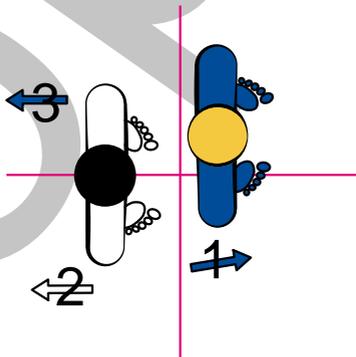


Abb. 5.11

Tori dreht sich vor Uke ein um ihn mit *O guruma* nach vorne zu werfen, hierbei wird durch Zug mit Tori's linker Hand nach vorne, Uke's Gleichgewicht gebrochen. Um dies zu verhindern lehnt sich Uke zurück, bzw. macht einen Schritt zurück. Beim Ansatz von Uke's Rückwärtsbewegung dreht sich Tori mit der Uhr halb vor UKE. Sein rechtes Bein führt er direkt zwischen die Beine von Uke und sichelt dessen linkes Bein mit *O uchi gari* weg – hierdurch wird Uke nach hinten geworfen.

PRINZIP: Tori nutzt die Verteidigungsbewegung von Uke nach hinten aus, um ihn mit einer Technik in Richtung von Uke's Rücken zu werfen.



12. Kombination

Ko uchi gari -> Ko tsuri goshi

Fußwurf mit Hüftwurf kombiniert

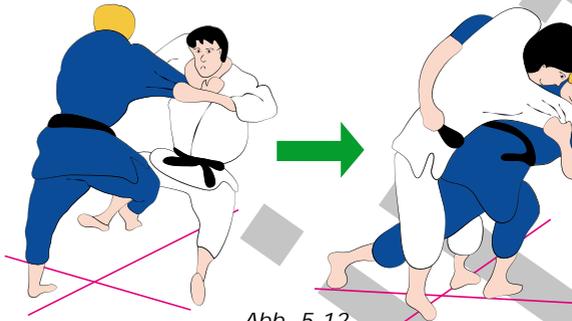
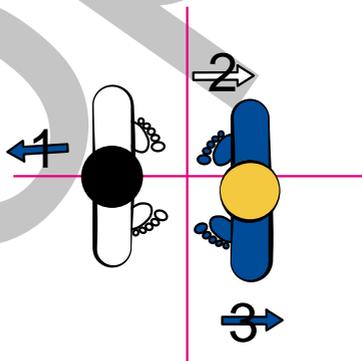


Abb. 5.12

Uke steht mit leicht geöffneten Bein vor Tori, dieser greift mit *Ko uchi gari* den rechten Fuß von Uke unter gleichzeitigem Druck nach hinten, an. Um den Angriff entgegenzuwirken hebt Uke seinen rechten Fuß und verlagert sein Gleichgewicht nach vorne. Tori führt seinen Angriff nicht zu Ende sondern stellt seinen rechten Fuß direkt zwischen die Beine von Uke, während er sich gegen die Uhr vor Uke eindreht und diesen stark nach vorne zieht, um ihn unter Ausnutzung seiner Vorwärtsbewegung mit *Ko tsuri goshi* über seine rechte Hüfte zu werfen.

PRINZIP: Auch hier nutzt Tori die Bewegung von Uke nach vorne aus, indem er einen Richtungswechsel seiner Krafteinwirkung auf Uke durchführt. Uke fällt in die Richtung seiner Gleichgewichtsverlagerung – nach vorne.



13. Kombination

Ko soto gake -> Sukui nage

Fußwurf mit Handwurf kombiniert

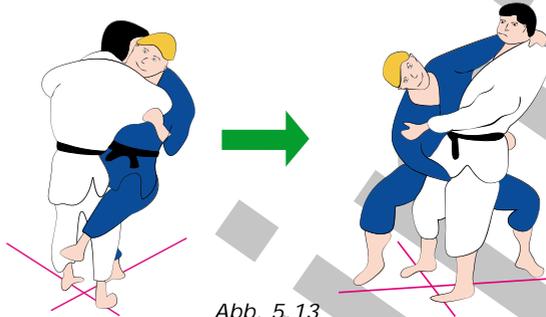
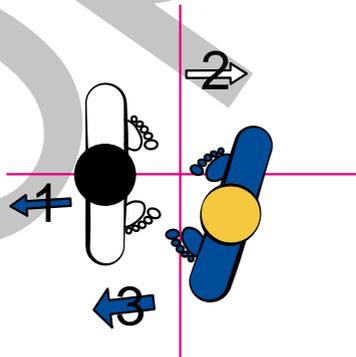


Abb. 5.13

Uke wird mit *Ko soto gake* durch Tori angegriffen, um diesem Angriff zu entgehen, beugt Uke seinen Oberkörper nach vorne ab und versucht sein eingeklemmtes rechtes Bein durch eine Rückwärtsbewegung mit seinem linken Bein zu befreien. Zeitgleich stellt Tori sein Wurfbein (linkes Bein) direkt hinter das rechte Bein von Uke und dreht seinen Körper um 90° im Uhrzeigersinn, sodass er annähernd im rechten Winkel zu Uke an dessen rechter Seite zum Stehen kommt. Hier setzt Tori *Sukui nage* an und wirft Uke mit Kraft nach hinten.

PRINZIP: Diese Technik fordert von Tori wesentlich mehr Kraftaufwand, da Uke gegen seine Gewichtsverlagerung geworfen wird. Also der erste Angriff geht von Uke aus nach hinten, ebenso wie die zweite Technik. Tori nutzt hier den unsicheren Stand von Uke aus.



14. Kombination

Tai otoshi -> O soto gari

Handwurf mit Fußwurf kombiniert

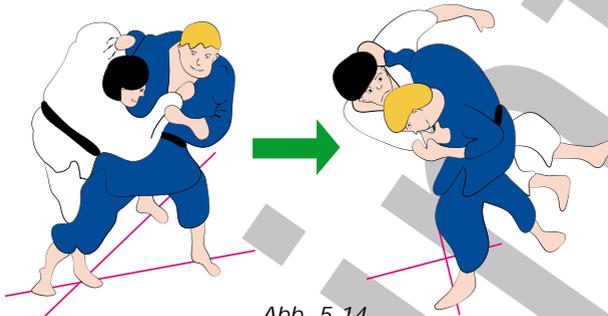
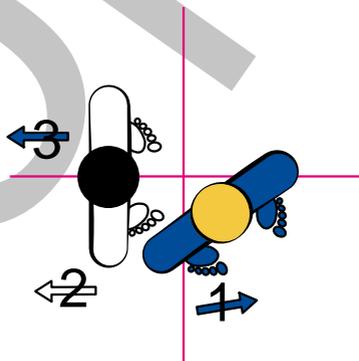


Abb. 5.14

Tori setzt einen Handwurf – *Tai otoshi* (seitliche Variante) an, da sich Uke in einer Vorwärtsbewegung befindet. Um dem Niederwurf zu entgehen stoppt Uke seine Bewegung und verlagert sein Gewicht nach hinten. Tori dreht seinen Körper über sein nach hinten gestrecktes Bein und zieht sein linkes Bein nach, sodass dieses neben seinem rechten zum Stehen kommt. Während er Tori Uke stark nach hinten links dreht, schießt er Uke's rechtes Bein mit *O soto gari* nach vorne.

PRINZIP: Ausnutzung von Uke's Gleichgewichtsänderung; von vorne nach hinten. Uke wird also in die Richtung geworfen, wohin er sich auch verteidigt.



15. Kombination

Kata guruma -> Tani otoshi

Schulterwurf mit Opferwurf kombiniert

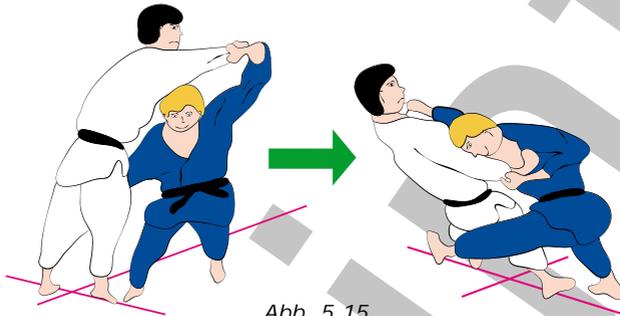
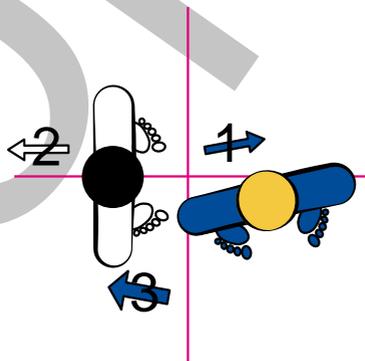


Abb. 5.15

Uke befindet sich in einer Vorwärtsbewegung, bzw. stellt sein rechtes Bein nach vorne, während er Tori nach hinten drückt. Tori übernimmt Uke's Bewegung und bricht dessen Gleichgewicht weiter nach vorne, indem er den rechten Arm von Uke stark in Uke's Blickrichtung zieht und hierbei *Kata guruma* ansetzt. Um der Wurftechnik zu entgehen verlagert Uke sein Gewicht nach hinten, dies wird von Tori ausgenutzt, indem er seine linkes Bein kreisförmig um Uke herum bewegt um dessen linkes Bein zu blockieren. Durch plötzlichen Druck und Tori's Körpergewicht nutzt er die Gewichtsverlagerung von Uke nach hinten entsprechend aus und wirft Uke mit *Tani otoshi*.

PRINZIP: Tori wechselt die Wurfrichtung entsprechend der Gleichgewichtsverlagerung von Uke und wirft diesen unter zu Hilfenahme seines eigen Körpergewichts in die Ausweichrichtung von Uke, also nach hinten.



返し技

Kaeshi waza

Kontertechniken

11. Hidari soto gake -> Hizi otoshi
12. Sukuï nage -> Harai goshi
13. De ashi barai -> Hidari de ashi barai
14. Kata sei -> O soto guruma
15. O soto otoshi -> O goshi

11. Konter

Hidari soto gake -> Hizi otoshi

Fußwurf mit Handwurf kontern

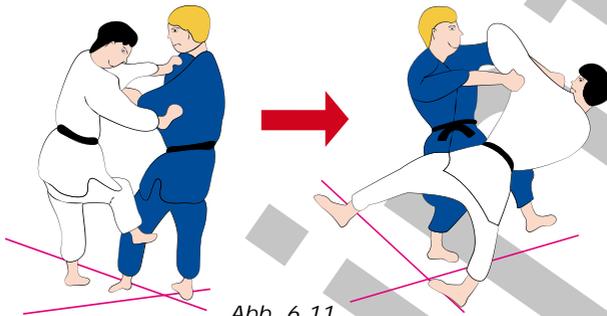
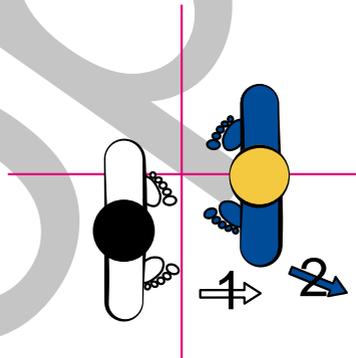


Abb. 6.11

TORI's linkes Bein wird mit *Hidari soto gake* durch UKE angegriffen. Hierbei wird TORI durch Druck von UKE auf seine Schultern in eine Drehung (im Uhrzeigersinn) versetzt. TORI führt diese Drehbewegung über seine Hüfte weiter und nutzt den einbeinigen Stand von UKE entsprechend aus um diesen mit *Hizi otoshi* in dessen Druckrichtung, nach vorne zu werfen.

PRINZIP: TORI übernimmt hier die Drehbewegung welche seinem Körper von UKE vorgegeben wird, weicht mit seinem angegriffenen Bein nach hinten aus und nutzt UKE's Vorwärtsbewegung zu seinen Gunsten aus.



12. Konter

Sukui nage -> Harai goshi

Handwurf mit Hüftwurf kontern

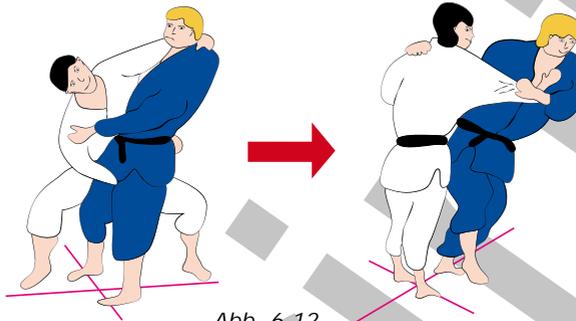
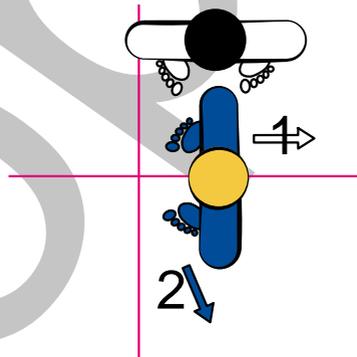


Abb. 6.12

UKE befindet sich an der rechten Seite von TORI und setzt einen klassischen *Sukui nage* an. TORI blockt mit seiner linken Hand UKE´s Griff durch seine Beine während er zeitgleich seinen Körper bzw. seine Hüfte nach links dreht um vor den Körper von UKE zu kommen. TORI wirft UKE nun mit *Harai goshi* über seine rechte Hüfte.

PRINZIP: TORI nutzt das Ungleichgewicht von UKE; dieser hat eine stark ab gebeugte Haltung eingenommen, um ihn in die Richtung des Ungleichgewichts zu werfen.



13. Konter

De ashi barai -> Hidari de ashi barai

Fußwurf mit Fußwurf kontern

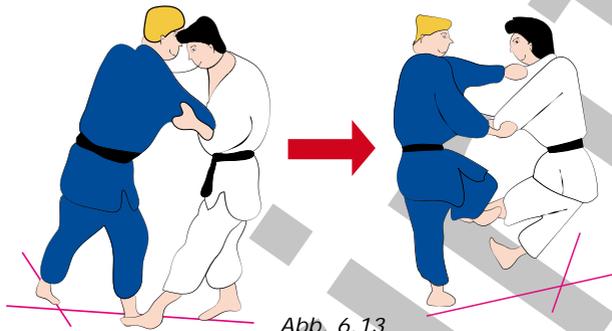
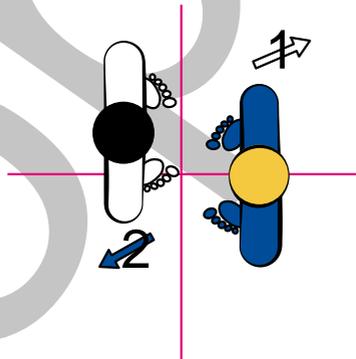


Abb. 6.13

TORI's rechter Fuß (Bein) wird durch UKE mit *De ashi barai* angegriffen. TORI weicht dem Angriff durch Anheben seines Beins aus, um sofort hinter das angreifende Bein von UKE; an dessen Ferse, zu gelangen und diesen dann ebenso mit *De ashi barai* zu Fall zu bringen. Diese Technik ist ein Konter aus der *Gonosen no kata*.

PRINZIP: TORI nutzt den Schwung des linken Beins von UKE aus, indem er die Bewegung entsprechend verlängert und durch Druck seiner Hände UKE nach hinten aus dem Gleichgewicht bringt.



14. Konter

Kata seoi -> O soto guruma

Schulterwurf mit Hüftwurf kontern

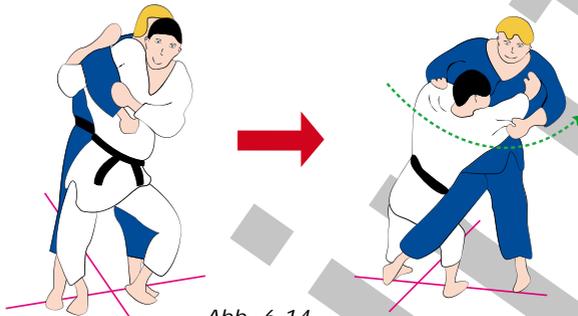
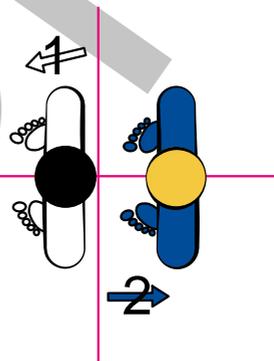


Abb. 6.14

UKE dreht sich vor TORI zum *Kata seoi* oder *Seoi nage* ein, wobei er stark an TORI's rechtem Arm zieht, um ihn nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen. TORI gibt diesem Zug nach und weicht gleichzeitig zur rechten Seite von UKE aus; hierbei dreht sich TORI über seinen linken Fuß als Drehpunkt, nach links versetzt vor UKE. Gleichzeitig blockt TORI mit seiner rechten Hand die rechte Hüfte von UKE, sodass dieser nicht der Drehbewegung mit seinem Körper folgen kann. TORI bringt sein rechtes Bein hinter die Beine von UKE und wirft diesen mit *O soto guruma* nach hinten.

PRINZIP: Die Ausweich- und Drehbewegung von TORI muss schnell und übergangslos erfolgen. Durch die Ausweichbewegung bringt UKE sein Gleichgewicht wieder ins Lot. Dies nutzt TORI für einen entsprechenden Wurf nach hinten aus.



15. Konter

O soto otoshi -> O goshi

Fußwurf mit Hüftwurf kontern

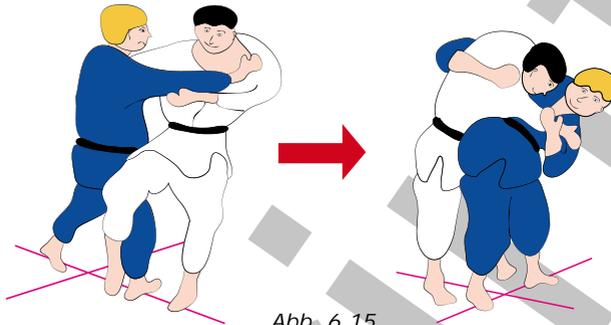
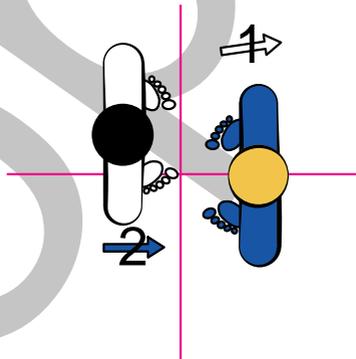


Abb. 6.15

UKE greift TORI mit *O soto otoshi* an, hierbei drückt er TORI stark nach hinten. Durch eine schnelle Ausweichbewegung bringt TORI sein rechtes Bein vor das angreifende rechte Bein von UKE. Zeitgleich dreht sich TORI über seinen rechten Fuß und zurücksetzen seines linken Fußes vor UKE ein um ihn mit *O goshi* oder *Uki goshi* nach vorne zu werfen.

PRINZIP: UKE verlagert sein Gleichgewicht durch den Druck gegen TORI's Körper stark nach vorne, dies macht sich TORI durch eine schnelle Eindrehbewegung zu Nutzen und wirft UKE in die Richtung seines Ungleichgewichts.



投 の 形

Nage no kata

Form des Werfens

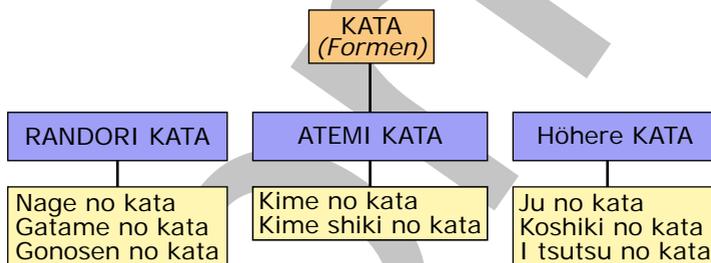
- 1.1 Uki otoshi
- 1.2 Seoi nage
- 1.3 Kata guruma
- 2.1 Uki goshi
- 2.2 Harai goshi
- 2.3 Tsuru komi goshi
- 3.1 Okuri ashi barai
- 3.2 Sasae Tsuru komi ashi
- 3.3 Uchi mata

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.

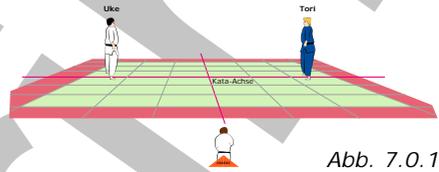


Abb. 7.0.1

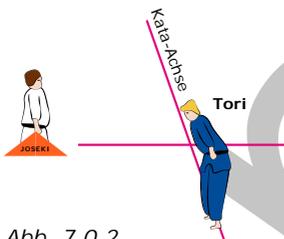


Abb. 7.0.2

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).

UKE geht zwei Schritte mit Ayumi ashi vor, dann erst nähert sich TORI UKE mit Ayumi ashi (links beginnend).

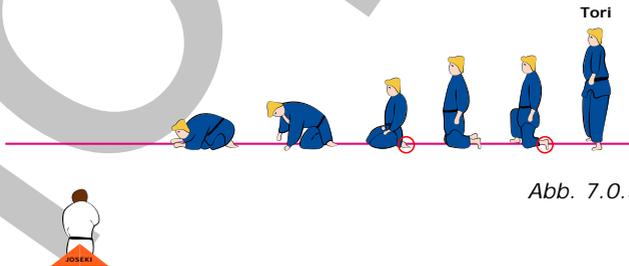


Abb. 7.0.3

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

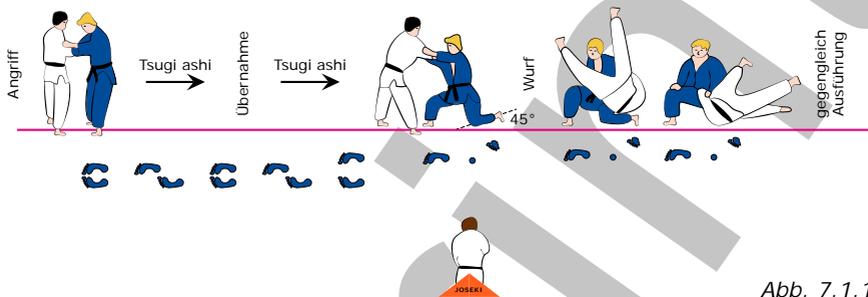


Abb. 7.1.1

Bemerkung:

Es ist darauf zu achten, dass UKE nicht hinter dem Fall von TORI hersehaut 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

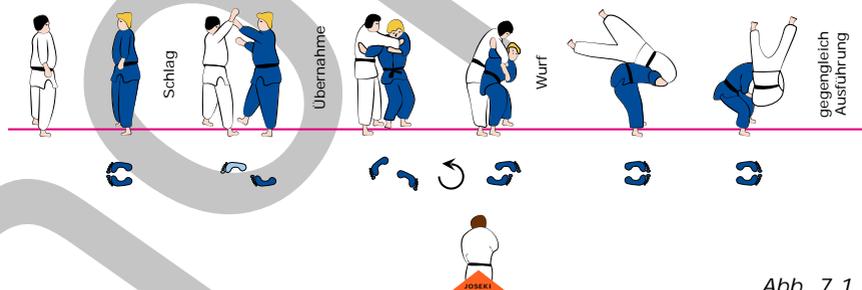


Abb. 7.1.2

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 (Kawaishi)
- Nummer: 3. Wurf, 3. Gruppe (Kawaishi)
- Bewegungsform: Tsugi ashi

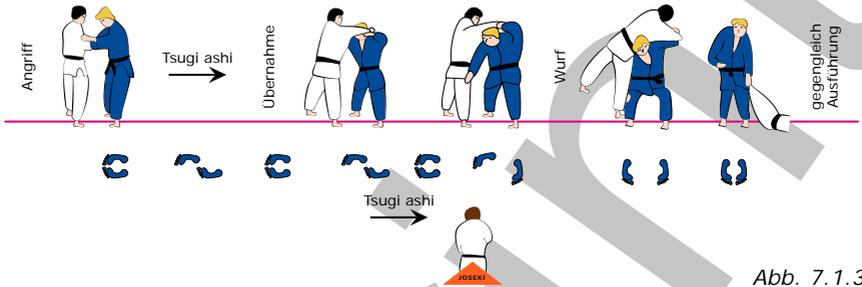


Abb. 7.1.3

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

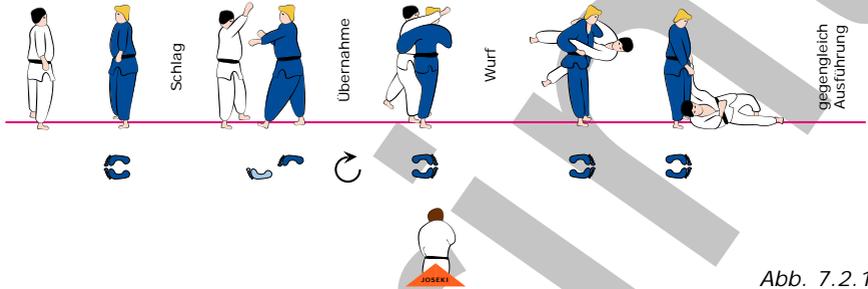


Abb. 7.2.1

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

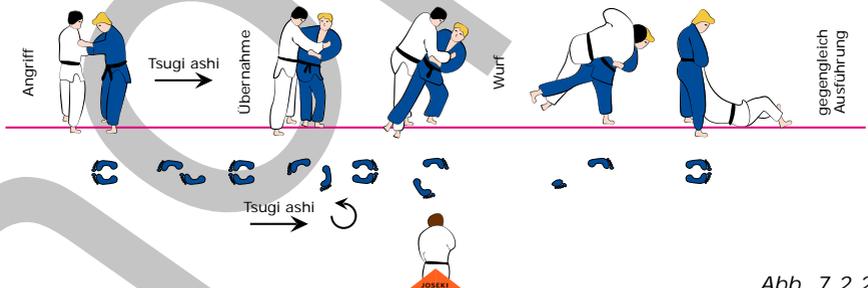


Abb. 7.2.2

2.3. Tsuri komi goshi

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

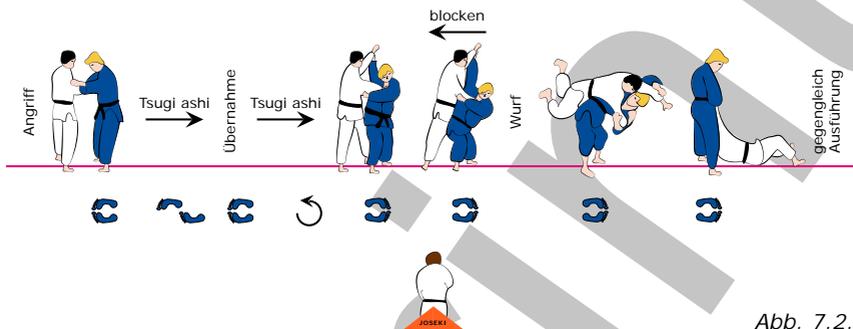


Abb. 7.2.3

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)

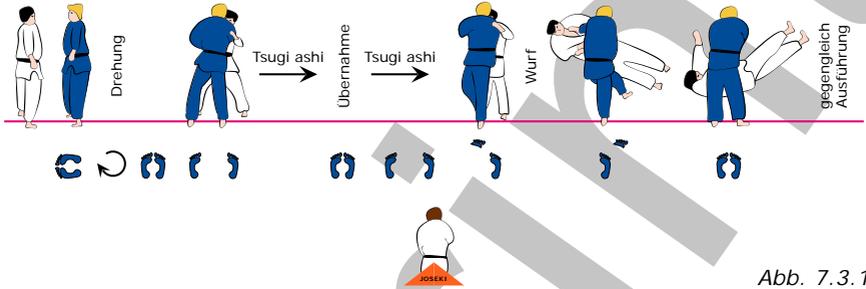


Abb. 7.3.1

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

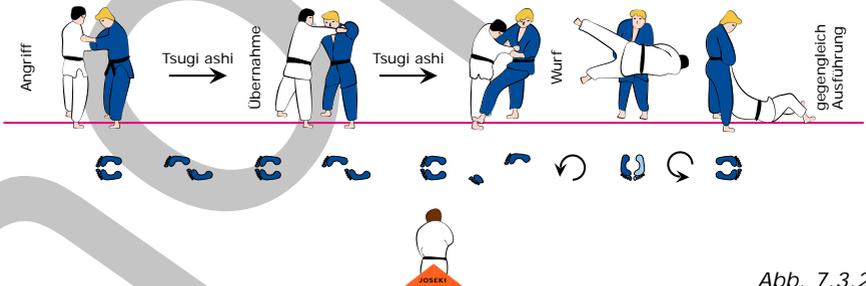


Abb. 7.3.2

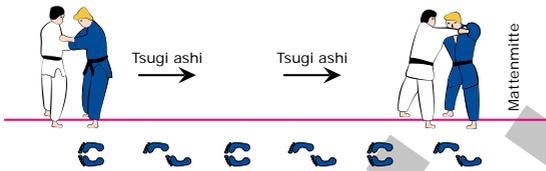
Bemerkung:

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:

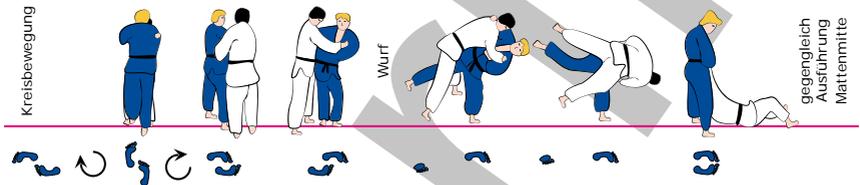


Abb. 7.3.3

Bemerkung:

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

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
kansetsu
kanuki
kari
kashira
kata
kata
kata
katame
keiko
kensui
kesa
ki
kiai
kime no kata
ko
komi
koshi
kubi
kumi kata
kumite
kuzure
kuzushi
kyu
kyu

M

mae
maki
mata
mate
migi
mochi
morote
mune

Krebs
Hebel
Riegel
Kampfrichter
Kopf
Schulter
einhändig, einseitig
Form
Kontrolle
Übung, Training
hängen
Priestergewand
Lebensenergie
Kampfschrei
Form der Entscheidung
klein
drehen
Hüfte
Genick, Nacken
Faßart
Kampf
Variante, Veränderung
Gleichgewichtsbrechung
Schülergrad
neun

vorne, vorwärts
einrollen
Schenkel
Kampfunterbrechung
rechts
Griff
mit beiden Händen
Brust

N

nage
nage no kata
narabi
ne waza
ni

Wurf
Form des Werfens
normal
Bodentechnik
zwei

O

o
obi
okuri
osae
osae komi
othen
otoshi

groß
Gürtel, Gurt
gleitend
halten
Haltegriff
rollen, drehen
Sturz

R

randori
renraku
rok
Rio
ritsurei
ryu

lockerer Kampf
kombinieren
sechs
beidseitig
Gruß im Stehen
Stilrichtung

S

san
sankaku
sasae
sensei
senshu
seoi
shi
shiai
shiai geiko
shichi

drei
Dreieck
blocken, stoppen
Lehrer, Meister, Trainer
Sportler
tragen, Rücken
vier
Turnier
Wettkampftraining
sieben

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
Löffel, Schaufel
Ecke
Opfer

Standtechniken
Körper
Körperdrehung
Tal
Reisstrohmatten, Judomatten
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 / 5. Position 27
1. Haltetechnik 27
1. Hüftwurf 7
1. Schulterwurf 10
1. Serie 48, 48–49
1. Würgetechnik 21
2. Arm-Hebel / 5. Position 28
2. Fußwurf 5
2. Haltetechnik 17
2. Hebeltechnik der 1. Position 30
2. Serie 50, 50–51
2. Würgetechnik der 2. Gruppe 28
3. Arm-Hebel / 5. Position 29
3. Haltetechnik 16, 17
3. Hebeltechnik der 1. Position 31
3. Serie 52, 52–53
4. Arm-Hebel / 5. Position 30
4. Fußwurf 5
4. Haltetechnik 28
4. Handwurf 12
4. Opferwurf 14
- 4-Punkt Kontrolle, rückwärtige 16. -> *Ura shiho gatame*
- 4-Punkt Kontrolle, Variante eingerollte obere 28. -> *Kuzure kami shiho garami*
5. Arm-Hebel / 5. Position 31
5. Haltetechnik 29
5. Hüftwurf 8
5. Position der Arm-Hebel 26
5. Würgetechnik 21
6. Hüftwurf 14
6. Schulterwurf 10
7. Haltetechnik 30, 31
7. Handwurf 12
8. Haltetechnik 17
10. Hüftwurf 7
11. Opferwurf 14
12. Hüftwurf 7
13. Fußwurf 5
13. Haltetechnik 16
13. Hüftwurf 8

- 14. Haltetechnik 17
- 14. Würgetechnik 17
- 15. Fußwurf 8
- 15. Würgetechnik der 1. Gruppe 20
- 16. Würgetechnik der 1. Gruppe 21
- 17. Haltetechnik 20
- 17. Würgetechnik der 1. Gruppe 22
- 18. Würgetechnik der 1. Gruppe 23

A

- Adamsapfel 19
- Ashi gatame 3
- Ashi guruma 8
- Ashi waza 2, 4–5, 52. -> *Fußtechniken*
- Atemi kata 45
- Atmung 45
- Aufgabe 19. -> *Moito*
- Ausweichbewegung 42, 43
- Autor 69
- Ayumi ashi 46, 47

B

- Befreiungsversuch 26
- Beugehebel 25
- Bewegungsabläufe. flüssige 45
- Blutwürge 19
- Brust Kontrolle, eingerollte 30. -> *Mune garami*
- Brust, umgekehrte 31. -> *Mune gayaku*

D

- De ashi barai 2, 5, 41
- De ashi barai -> Hidari de ashi barai 41
- Do jime 2
- Dreieck 17. -> *sankaku*
- Dreiecks-Kontrolle, hintere 17. -> *Kami sankaku gatame*
- Durchblutung 19
- Durchführung. Kata 46

E

- Ebi 2, 18, 21
- Ebi garami 2
- Ebi jime 21. -> *Krebswürge*
- Einhängen, äußeres 5. -> *Soto gake*

Einrollen, gesprungenes 14. -> *Hane maki komi*
Ellenbogengelenk 25
Eri jime 2
Erwachsene 1
Etikette 45

F

Fassart 12
Form des Werfens 44–53. -> *Nage no kata*
Fußtechniken 4–5, 52. -> *Ashi waza*
Fußwurf 5, 8, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 43, 52

G

gake 2, 3, 4, 5, 32, 35, 37, 38, 39, 44, 54
Garami-Gruppe 25. -> *Beugehebel*
Gatame-Gruppe 25. -> *Streckhebel*
Gatame no kata 45, 46
Gayaku 2, 3, 24, 26, 29
Gayaku juji 3
Gayaku juji jime 2
Gayaku kesa garami 29. -> *Schärpe, umgekehrte eingerollte*
Gayaku kesa gatame 2, 26, 29
Genehmigung 69
Gi 47
Glossar 54
Gonosens no kata 41, 45
goshi 2, 3, 6, 7, 8, 14, 32, 34, 36, 38, 40, 43, 44, 50, 54
Gunji Koizumi IV
Gürtel IV, 1, 7, 12, 16, 17, 31, 45, 57
Gürtel Sturz 12. -> *Obi otoshi*
guruma 2, 3, 6, 8, 32, 33, 38, 42, 44, 54

H

Hadaka jime 2
Haftung 69
Halsschlagader 19
Halswirbel 21, 31
Haltetechniken 15–17. -> *Osae komi waza*
Handtechniken 11–12, 48. -> *Te waza*
Handwurf 12, 35, 37, 39, 40, 48
Hane 14
Hane goshi 2, 14
Hane maki komi 14. -> *Einrollen, gesprungenes*

Hara gatame 3
Harai goshi 2, 8, 40
Harai tsuri komi ashi 2
Hasami 18, 22, 23
Hasami jime 22, 23. -> *Scherenwürge*
Hebelgesetz, physikalische 25
Hebeltechniken 24–31. -> *Kansetsu waza*
Hidari kata sei 2
Hidari ko uchi gari -> Hiza guruma 3
Hidari soto gake -> Hizi otoshi 39
Hiza gatame 3
Hiza guruma 2
Hiza guruma -> Hidari sumi otoshi 3
Hiza guruma -> Hidari yoko gake 3
Hiza jime 2, 17
Hizi otoshi 2, 39
Hüfte. -> *Ko tsuri goshi*
Hüfte, kleine gezogene 7
Hüfttechniken 6–8, 50. -> *Koshi waza*
Hüftwurf 7, 8, 14, 33, 34, 36, 40, 42, 43, 50, 51, 53

I

IBF IV, 1, 45
info@schuljudo.de 69
I tsutsu no kata 45

J

jime 2, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 28, 55
Jime garami 3
Jime waza 2, 18–23. -> *Würgetechniken*
Joseki 46, 47, 52
Ju no kata 45

K

Kaeshi waza V, 3, 38–43. -> *Kontertechniken*
Kami 2, 3, 15, 16, 17
Kami hiza gatame 3
Kami sankaku gatame 17. -> *Dreiecks-Kontrolle, hintere*
Kami shiho gatame 2, 16, 17
Kami ude hisigi juji gatame 3
Kani basami 2
Kano, Jigoro 45
Kansetsu waza 24–31. -> *Hebeltechniken*

Kansetsu waza 3
Kashira gatame 2
Kata 45
Kata-Achse 46
Kata gatame 2, 17
Kata guruma 2
Kata guruma -> Yoko gake 3
Kata ha jime 2
Kata, höhere 45
Kata jime 2
Kata juji jime 2, 21
Kata osae gatame 2
Kata seoi 2, 10, 42
Kata seoi -> O soto guruma 42
Kata te jime 28
Kata waza 2, 9–10. -> *Schultertechniken*
Kensui jime 2
Kesa 2, 24, 26, 27, 29
Kesa garami 27, 29. -> *Schärpen Kontrolle*
Kesa gatame 2, 26, 27
Kime no kata 45
Kime shikino kata 45
Kinder 1
Kleidung odnen 47
Kodokan 45
Kombinationstechniken 32–37. -> *Renraku waza*
Kontertechniken 38–43. -> *Kaeshi waza*
Konzentration 45
Körperkontrolle 45
Koshi guruma 2
Koshi guruma -> Ko soto gari 3
Koshiki no kata 45
Koshi waza 2, 6–8, 50. -> *Hüfttechniken*
Ko soto gake 2, 5, 35, 37
Ko soto gake -> Sukui nage 35, 37
Ko soto gake -> Tani otoshi 3
Ko soto gari 2
Ko tsuri goshi 7, 34, 36. -> *Hüfte, kleine gezogene*
Ko uch gari -> Hidari hiza guruma 3
Ko uchi gari 2, 34, 36
Ko uchi gari -> Ko tsuri goshi 34, 36
Kraftaufwand 35, 37
Krebswürge 21. -> *Ebi jime*

Kreisbewegung 53
Kubi nage 2
Kumi Kata 46
Kuzure 2, 26, 28
Kuzure kami shiho garami 28. -> *4-Punkt Kontrolle, Variante eingerollte obere*
Kuzure kami shiho gatame 2, 26, 28
Kuzure kesa gatame 2
Kuzushi V, 46

L

Luftröhre 19
Luftwürge 19, 22

M

maki 13, 14, 56
Maki komi 2, 14
Maki tomoe 2
Meister 45
Mindestalter 1
Mochi age otoshi 2
Moito 19. -> *Aufgabe*
Mune 2, 24, 26, 30, 31
Mune garami 30, 31. -> *Brust Kontrolle, eingerollte*
Mune gatame 2, 26, 30, 31
Mune gayaku 31. -> *Brust, umgekehrte*

N

Nachdruck 69
Nage 46
Nage no kata 1
Nage no kata 44–53, 45. -> *Form des Werfens*
Nervenwürge 19

O

Obi 11, 12
Obi otoshi 12. -> *Gürtel Sturz*
O goshi 2, 43
O guruma 8, 33. -> *Rad, großes*
O guruma -> O uchi gari 33
Okuri ashi barai 2
Okuri ashi barai -> Harai goshi 3
Okuri eri jime 2, 21

Opfertechiken 13–14. -> *Sutemi waza*
Osae komi waza 2, 15–17. -> *Haltetechniken*
O soto gari 2
O soto guruma 2, 42
O soto guruma -> Seoi otoshi 3
O soto otoshi 2, 43
O soto otoshi -> O goshi 43
O soto otoshi -> Yokoto tomoe 3
Othen 23
Othen gatame 3
Othen jime 23. -> *Würge, gerollte*
otoshi 2, 3, 11, 12, 32, 38, 39, 43, 44, 57
O uchi gari 2, 33
O uchi gari -> Ko soto gake 3

P

Phasen, drei 46
Prüfungskommission 45
Prüfungsordnung 1

R

Rad 8, 54
Rad, großes 8. -> *O guruma*
Randori kata 45
Renraku waza V, 3, 32–37. -> *Kombinationstechniken*
Ritsu rei 46
Rücken 5, 7, 10, 12, 20, 23, 25, 29, 33, 47, 52, 57
Rücken-Heber 10. -> *Seoi age*

S

sankaku 15, 17, 57. -> *Dreieck*
Sasae tsuri komi ashi 2
Sasae tsuri komi ashi -> Seoi nage 3
Sauerstoff 19
Schärpe. -> *Gayaku kesa garami*
Schärpen Kontrolle 27. -> *Kesa garami*
Schärpe, umgekehrte eingerollte 29
Scherenwürge 22. -> *Hasami jime*
Schlagtechnik 48, 50
Schultertechniken 9–10. -> *Kata waza*
Schulterwurf 10, 42, 48, 49
Seoi age 10. -> *Rücken-Heber*
Seoi nage 2, 42

Seoi nage -> Ko soto gake 3
Seoi otoshi 2
shiho 2, 15, 16, 17, 24, 26, 28, 58
Shizen-hontai 7
Soto 4, 5
Soto gake 5, 39. -> *Einhängen, äußeres*
Stosswürge 20. -> *Tsukkomi jime*
Streckhebel 25. -> *Gatame-Gruppe*
Sturz 12, 57
Sukui nage 2, 12, 35, 37, 40
Sukui nage -> Harai goshi 40
Sumi gaeshi 2
Sumi otoshi 2
Sutemi waza 2, 13–14. -> *Opfertechiken*
Symbiose 45

T

Tai otoshi 2
Tai otoshi -> Maki komi 3
Tai otoshi -> Tani otoshi 3
Tani otoshi 2
Tani otoshi -> O uchi gari 3
Tate shiho gatame 2, 17
Te waza 2, 11–12, 48. -> *Handtechniken*
Tomoe jime 2
Tomoe nage 2
Tomoe nage -> Tani otoshi 3
Tsugi ashi 48, 49, 50, 51, 52
Tsugi ashi, seitlich 52
Tsukkomi jime 20, 21. -> *Stosswürge*
Tsukuri V, 46
tsuri 2, 3, 6, 7, 32, 34, 36, 58
Tsuru goshi 2
Tsuru goshi -> Yoko otoshi 3
Tsuru komi goshi 2

U

Uchi mata 2, 7
Ude garami 3, 30
Ude garami henkawaza 3
Ude hisigi 3, 31
Ude hisigi henkawaza 3
Ude hisigi juji gatame 3

Uki gatame 20
Uki goshi 2, 7
Uki goshi -> Uchi mata 3
Uki otoshi 2
Uki waza 2
Ura 2, 15, 16, 44
Ura gatame 2
Ura shiho gatame 16. -> *4-Punkt Kontrolle, rückwärtige*
Ushiro goshi 2
Ushiro goshi -> Kubi nage 3
Ushiro jime 2
Utsuri goshi 2

V

Versionshinweis 69
Vorkenntnisse 2–3
Vorwort IV

W

Westermann 69
Würge, gerollte 23. -> *Othen jime*
Würgetechniken 18–23. -> *Jime waza*

Y

Yoko gake 2
Yoko hiza gatame 3
Yoko juji jime 2
Yoko otoshi 2
Yoko shiho gatame 2
Yoko tomoe 2
Yoko ude hisigi 3

Z

Zarei 46
Zugrichtung V

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	26.11.2011	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.