



## 2. KYU

### Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit 9 Monate

# JUDO

## KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.3 (14.08.2011)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>IV</b>
<b>Erklärungen zum Buch</b>	<b>V</b>
<b>Auszug Prüfungsordnung der IBF</b>	<b>1</b>
<b>Vorkenntnisse</b>	<b>2</b>
<b>Ashi waza</b>	<b>4</b>
Sasae tsuri komi ashi	5
Harai tsuri komi ashi	6
<b>Koshi waza</b>	<b>7</b>
Uchi mata	8
O goshi	9
<b>Kata waza</b>	<b>10</b>
Hidari kata seoi	11
<b>Te waza</b>	<b>12</b>
Sumi otoshi	13
<b>Sutemi waza</b>	<b>14</b>
Sumi gaeshi	15
Uki waza	16
Kani basami	17
Yoko otoshi	18
<b>Osae komi waza</b>	<b>19</b>
Kata osae gatame	20
Ura gatame	21
Kashira gatame	22
<b>Jime waza</b>	<b>23</b>
Die Würgetechniken - Bemerkungen	24
Kata jime	25
Do jime	26
Hiza jime	27
<b>Kansetsu waza</b>	<b>28</b>
Die Hebeltechniken - Bemerkungen	29
Grundstellung 4. Position	30
Hara gatame	31
Ashi gatame	32
Ude garami henkawaza	33
Othen gatame	34

<b>Renraku waza</b>	<b>35</b>
Uki goshi -> Uchi mata	36
Sasae tsuri komi ashi -> Seoi nage	37
Ko uchi gari -> Hidari hiza guruma	38
Okuri ashi barai -> Harai goshi	39
Seoi nage -> Ko soto gake	40
<b>Kaeshi waza</b>	<b>41</b>
Hiza guruma -> Hidari sumi otoshi	42
Tsuri goshi -> Yoko otoshi	43
Ushiro goshi -> Kubi nage	44
Tani otoshi -> O uchi gari	45
Tomoe nage -> Tani otoshi	46
<b>Glossar</b>	<b>47</b>
<b>Stichwortregister</b>	<b>53</b>
<b>Versionshinweise, Impressum</b>	<b>61</b>

# Vorwort

## Warum dieses Buch?

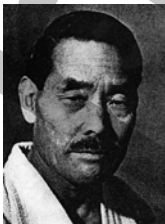
An dieser Stelle möchte ich kurz erklären warum dieses Buch überhaupt geschrieben wurde, und wozu es gut ist. Vorweg soll gesagt sein, dass das Buch auf keinen Fall den Trainer ersetzen soll. Es dient lediglich dazu, schnell nachzusehen welche Techniken für welchen Gürtel gefordert sind sowie um eine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



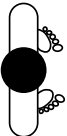
benutzer Fußteil

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.

### 3. Kyu – Kinder und Erwachsene

Für den 2. 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 korrekte Ausführung der Technik und die Wahrung des eigenen Gleichgewichts unter guter Körperhaltung gelegt. Außerdem muß Ukes Gleichgewicht gebrochen werden.

Die Techniken sind in **merklich gesteigerter Geschwindigkeit** gegenüber dem 3. Kyu durchzuführen. Die Schwerpunktverlagerung des Körpers zum richtigen Zeitpunkt sollte erkennbar sein. Sämtliche Wurftechniken müssen auf Verlangen auch **auf links ausgeführt** werden können.

Die Konter- und Weiterführungstechniken müssen in ihrer Präzision und Geschwindigkeit gegenüber dem 3. Kyu verbessert 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 guter Technik beherrscht werden. Ein freier Fall muß zu einer Seite ausgeführt werden können.

# 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

## Koshi waza

- Uki goshi
- Kubi nage
- Tsuru goshi
- Koshi guruma
- Harai goshi
- Hane goshi
- Ushiro goshi
- Tsuru komi goshi
- Utsuri goshi

## Kata waza

- Kata seoi
- Seoi nage
- Kata guruma
- Seoi otoshi

## Te waza

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

## Sutemi waza

- Tomoe nage
- Yoko tomoe
- Maki tomoe
- Maki komi
- Yoko gake
- Tani 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

### **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

### **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

### **Renraku waza (zum Beispiel)**

- Tai otoshi -> Maki komi
- Ko soto gake -> Tani otoshi
- O soto guruma -> Seoi otoshi
- O soto otoshi -> Yoko tomoe
- Hiza guruma -> Hidari yoko gake

### **Kaeshi waza (zum Beispiel)**

- 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



足技

## **Ashi waza**

*Fußtechniken*

11. Sasae tsuri komi ashi
12. Harai tsuri komi ashi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 11. Fußwurf

### Sasae tsuri komi ashi 支釣込足

Fußblock mit Anheben

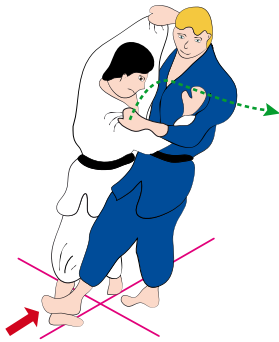


Abb. 1.1.11a

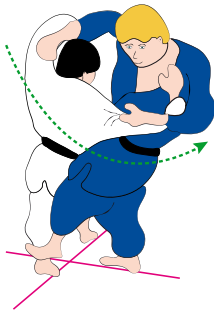
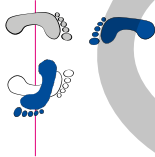


Abb. 1.1.11b



**TSUKURI:** TORI bringt UKE zu dessen rechter Seite aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig hält TORI seinen linken Fuß bzw. seine Fußsohle vor den rechten Fuß von UKE. Er sperrt UKE´s vorgestelltes rechtes Bein auf Höhe des Sprunggelenks; also genau in dem Winkel zwischen Fuß und Schienbein.

**KAKE:** TORI zieht UKE nach oben vorne, indem er UKE leicht auf dessen Zehenspitzen hebt. Hierbei herrscht zwischen UKE und TORI enger Körperkontakt, angefangen von TORI´s linkem Bein bis hin zum Hüftkontakt mit UKE´s rechtem Bein.

TORI zieht UKE weiterhin nach oben vorne, gleichzeitig dreht TORI seiner Hüfte nach links, wobei er diese Drehung auf UKE mithilfe seiner Arme überträgt. UKE fällt letztendlich über TORI´s gestrecktem linken Fuß auf seine linke Körperseite.

**BEMERKUNG:** TORI´s linker Fuß darf in keinem Moment den Kontakt mit dem rechten Knöchel von UKE verlieren. Es ist zu beachten, dass keine Fegebewegung erfolgt, sondern ausschließlich eine Blockade.

Der 11. Fußwurf (*Sasae tsuri komi ashi*) weist eine gewisse Ähnlichkeit mit dem 3. Fußwurf (*Hiza guruma*) auf, aber hier wird TORI´s Fuß wesentlich weiter unten angesetzt und sein Bein ist gestreckt. Ebenso muss hier der enge Körperkontakt mit UKE aufrechterhalten werden.

#### KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI´s linker Hand nach vorne / oben gezogen.

## 12. Fußwurf

### Harai tsuri komi ashi 払釣込足

Fuß fegen mit Anheben

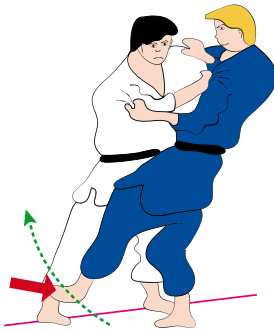


Abb. 1.1.12a

**TSUKURI:** TORI bringt UKE durch Druck mit seiner linken Hand dazu, mit seinem rechten Bein einen Schritt nach hinten zu machen, während TORI sein linkes Bein vorsetzt. Gleich nach dieser Bewegung zieht TORI mit seiner linken Hand UKE nach vorne, wobei er sein linkes Bein wieder zurücksetzt, um für das rechte Bein von UKE Platz zu schaffen.

**KAKE:** TORI befindet sich mit leicht gebeugtem rechten Bein in leichter Rückenlage, er fegt mit seinem linken Bein das vorkommende rechte Bein von UKE. Die Fußsohle des linken Fußes hat hierbei Kontakt mit dem rechten Sprunggelenk (der Winkel zwischen Fuß und Schienbein) von UKE. TORI begleitet diese

Fegebewegung mit einer Druck- (rechts) und Zugbewegung (links) der Hände bzw. der Unterarme analog zu derjenigen des 7. Fußwurfs (*Okuri ashi barai*), wobei hier durch Zurücksetzen der linken Schulter die Armbewegung seitlicher erfolgt. wZeitgleich drückt TORI mit der rechten Schulter.

**BEMERKUNG:** Es besteht eine gewisse Ähnlichkeit zwischen dieser Technik und dem 7. (*Okuri ashi barai*) und 11. Fußwurf (*Sasae tsuri komi ashi*), aber:

- Der 7. Fußwurf wird wesentlich seitlicher ausgeführt.
- Der 11. Fußwurf ist lediglich eine Blockade von UKE's rechtem Bein; hier wird jedoch gefegt.

Diese Technik ist einer der wenigen Techniken, welche bei der Prüfung aus der Bewegung ausgeführt wird.

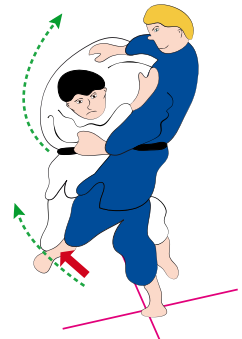
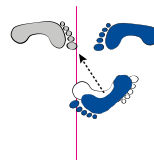


Abb. 1.1.12b

#### KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI's Händen nach vorne / oben gezogen.



# 腰技

## **Koshi waza**

*Hüfttechniken*

10. Uchi mata

11. O goshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

# 10. Hüftwurf

## Uchi mata 内股

innerer Schenkel

**TSUKURI:** UKE Füße befindet sich parallel in der Körpermitte, seine Beine sind leicht geöffnet.

TORI stellt seinen linken Fuß zwischen die Füße von UKE, wobei er sich gegen den Uhrzeigersinn über seinen linken Fuß vor UKE dreht, hierbei ist sein linkes Bein leicht gebeugt. Zur gleichen Zeit zieht er stark mit seinem linken Arm den rechten Ärmel von UKE nach vorne, sein Rücken hat engen Kontakt mit UKE´s Körper. Während der Eindrehbewegung schiebt TORI seine rechte Hand höher in UKE´s Kragen; auf Höhe des Schlüsselbeins.

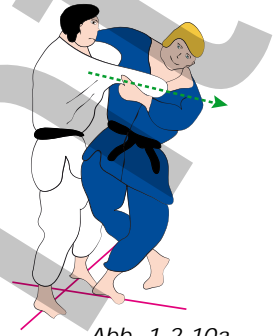


Abb. 1.2.10a

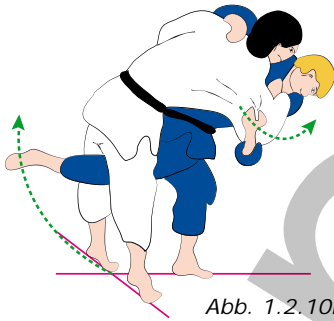


Abb. 1.2.10b

**KAKE:** Während der Zugbewegung mit seinem linken Arm schwingt TORI sein rechtes gestrecktes Bein möglichst weit nach hinten oben; zwischen den Beinen von UKE, seine Oberschenkelaußenseite trifft UKE´s rechten Oberschenkel an der Innenseite. Gleichzeitig beugt er seinen Oberkörper ab, sodass sein Körper und sein rechtes Bein ein schiefes „T“ bilden, der niedrigste Punkt von TORI ist sein Kopf. TORI zieht UKE hierbei stark nach vorne, und wobei der Kontakt zwischen UKE´s Unterkörper und TORI´s rechter Hüfte bestehen bleibt. UKE befindet sich bäuchlings auf der Achse von TORI´s Bein und Oberkörper, um die er sich dreht, und letztendlich auch fällt.

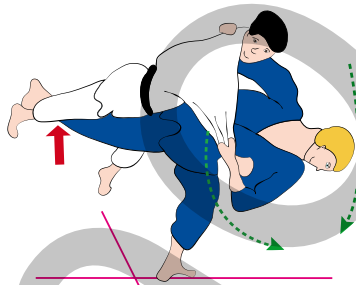


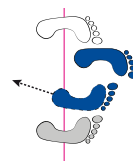
Abb. 1.2.10c

**BEMERKUNG:** In dieser Technik, ebenso wie in dem 6. Hüftwurf (*Hane goshi*), ist die Stellung des Kopfs von UKE und seines vorderen Beins von entscheidender Wichtigkeit.

„Uchi mata“ bezeichnet übrigens im Japanisch die Innenseite des Schenkels.

**KUZUSHI:**

UKE wird mit Hilfe der linken Hand nach rechts vorne gezogen.



## 11. Hüftwurf

### O goshi 大腰 große Hüfte

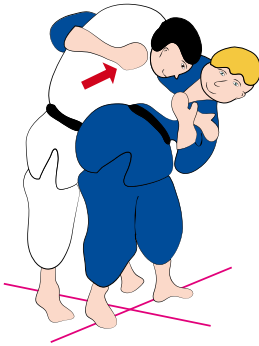


Abb. 1.2.11a

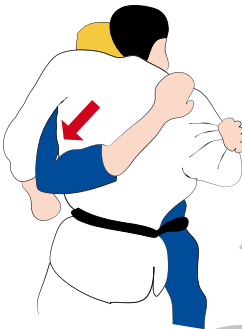


Abb. 1.2.11b

**TSUKURI:** Der Wurfeingang entspricht dem des 1. Hüftwurfs (*Uki goshi*), aber:

TORI muss etwas in die Hocke gehen, um seine Hüfte unter den Unterkörper (Gürtel) von UKE zu bekommen. Das Hauptmerkmal der Bewegung ist, dass TORI's linke Hüfte unter den Unterkörper von UKE kommt. TORI's rechte Hand greift unter UKE's linkem Arm auf dessen Rücken und kommt auf dem rechten Schulterblatt von UKE zu liegen (nicht fassen!). TORI beugt sich bei der Ausführung der Technik zu seiner linken Seite, sodass sich seine rechte Schulter fast bei der linken Schulter von UKE befindet, während UKE im Gegenteil hierzu nach rechts geneigt wird.

**KAKE:** Durch den linken Arm von TORI erfolgt ein Zug nach vorne, während zeitgleich TORI's rechte Hand im Bereich von UKE's Schulterblatt, UKE stark gegen seinen Rücken drückt. UKE wird nun durch Strecken der Beine von TORI angehoben, und „hängt“ somit auf dem Rücken / Hüfte von TORI. TORI verstärkt seinen Zug mit der linken Hand und den Druck mit der rechten Hand und wirft UKE über seine rechte Hüfte. UKE fällt parallel zu TORI's Füßen auf seine linke Seite.

**BEMERKUNG:** Die Bewegung von TORI's rechter Hüfte wird wesentlich mehr betont als wie in dem 1. und 8. Hüftwurf (*Uki goshi* und *Tsuri komi goshi*).

#### KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von beiden Händen nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht - UKE steht auf den Fersen.



# 肩技

## **Kata waza**

*Schultertechniken*

### 05. Hidari kata seoi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 5. Schulterwurf

### Hidari kata seoi 左肩背負

linke Schulter Rücken

**TSUKURI:** UKE hat sein linkes Bein belastet bzw. befindet sich an TORI´s linker Seite.

TORI stellt seinen rechten Fuß vor und zwischen die Füße von UKE; auf UKE´s Mittelachse. Er dreht sich auf diesem Fuß im Uhrzeigersinn ein, und stellt sein linkes gestrecktes Bein außen gegen UKE´s linkes Bein, etwas nach hinten versetzt, sodass sich TORI´s Fuß hinter UKE befindet. Sein Schenkel hat engen Kontakt mit dem linken Knie von UKE.

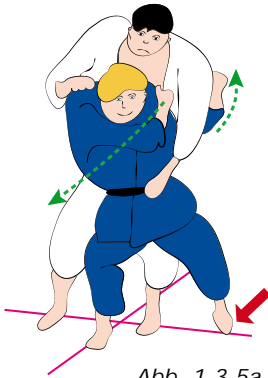


Abb. 1.3.5a

Während der Eindrehphase löst TORI den Griff von UKE´s rechten Ärmel und sein angewinkelter linker Arm wird unter der linken Achsel von UKE geführt, sodass TORI´s Bizeps von unten gegen den Oberarm von UKE drückt; wie für den 1. Schulterwurf (*Kata seoi*) nur in linker Ausführung.

Die Stellung lehnt sich stark an die des 1. Schulterwurfs an, mit dem Unterschied, dass TORI´s Bein weiter nach hinten und außen gestellt ist, und sich in einer gestreckten Stellung befindet.

**KAKE:** TORI beugt sein rechtes Bein. UKE befindet sich in einer nach vorne gebeugten Haltung und ist um TORI´s linken Oberarm „gerollt“. Der Niederwurf erfolgt letztendlich durch eine starke Körperdrehung seitens TORI nach unten rechts.

**BEMERKUNG:** Die Stellung ist mitunter ein bisschen seitlicher als für den 1. (*Kata seoi*) und 2. (*Seoi nage*) Schulterwurf.

#### 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*

06. Sumi otoshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 6. Handwurf

### Sumi otoshi 隅落

Ecken-Sturz

**TSUKURI:** UKE hat den rechten Fuß vorgestellt, auf dem noch sein Gewicht ruht. TORI setzt seinen rechten Fuß vor UKE´s rechten Fuß, aber in einem gewissen Abstand. Gleichzeitig verhindert er die Umbelastung auf UKE´s linkes Bein durch Zug mit seiner rechten Hand, welche sich auf Höhe von UKE´s linkem Schlüsselbein befindet, zu seiner linken Seite.

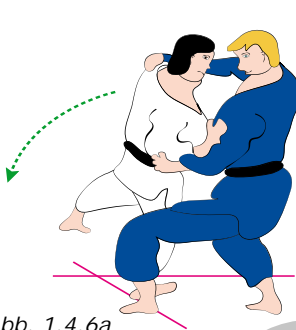


Abb. 1.4.6a

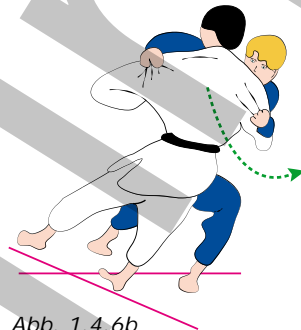
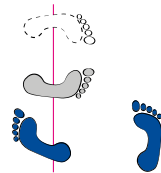


Abb. 1.4.6b

**KAKE:** In diesen Moment stellt TORI seinen linken Fuß außen neben UKE´s rechten Fuß, wobei sein linkes Bein gebeugt und sein Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Indem TORI sein rechtes Bein, welches sich nun hinter seinem linken Bein befindet, gestreckt hat, und er mit dem linken Arm nach Links zieht fällt UKE nun deutlich auf seine rechte Seite.

#### KUZUSHI:

Durch Druck von TORI´s Händen nach hinten rechts, verlagert UKE sein Gewicht auf sein rechtes Bein.



# 捨身技

## **Sutemi waza**

*Opfertechniken*

- 07. Sumi gaeshi
- 08. Uki waza
- 09. Kani basami
- 10. Yoko otoshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 7. Opferwurf

### Sumi gaeshi 隅返

Ecken-Gegenwurf

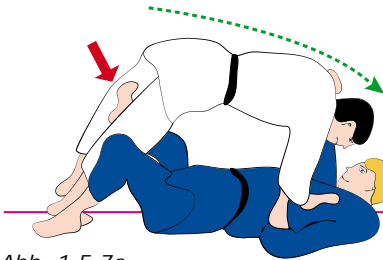


Abb. 1.5.7a

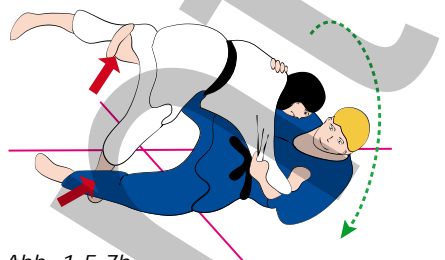


Abb. 1.5.7b

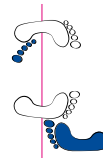
**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Haltung, mit nach vorne gestelltem rechten Fuß in „migi-shizentai“, bzw. macht einen Schritt nach vorne. Es ist fast derselbe Wurfansatz wie beim 2. Opferwurf (*Yoko tomoe*), wobei hier jedoch das rechte Bein von TORI zwischen den Beinen von UKE verbleibt.

**KAKE:** TORI, der UKE durch Zug mit seinem linken Arm dazu gezwungen hat mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne zu machen, verstärkt diesen Zug, indem er mit seiner rechten Hand auf UKE´s linke Schulter greift. Das Ziel dieses doppelten Zugs ist UKE auf die linke Seite von TORI abzukippen. Das Gleichgewicht von UKE wird hierdurch nach rechts vorne gestört.

Zeitgleich blockiert TORI mit seinem linken Bein UKE´s rechtes Bein seitlich außen auf Höhe des Sprunggelenks, während UKE´s innerer linker Oberschenkel von TORI mithilfe seines rechten Fußspans angehoben wird. Bei diesem Bewegungsablauf lässt TORI sich nach hinten fallen. Es ist diese aufsteigende Bewegung von TORI´s rechtem Bein, welches UKE dazu zu bringt, sich zur Seite zu drehen. UKE fällt durch den Zug der Hände und dem Druck von TORI´s rechtem Bein seitlich nach vorne. Die Wurfbahn von UKE ist gleich wie beim 2. Opferwurf (*Yoko tomoe*).

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s Händen wird das Gewicht von UKE nach vorne verlagert.



## 8. Opferwurf

### Uki waza 浮技 flatternde Technik

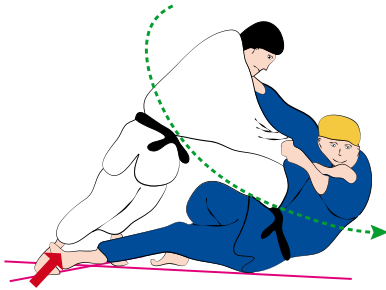


Abb. 1.5.8a

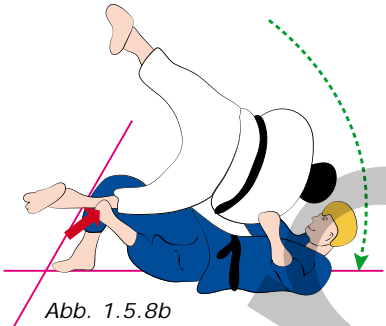


Abb. 1.5.8b

**TSUKURI:** UKE wird durch TORI veranlasst sein linkes Bein nach vorne zu stellen, sodass er nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Die Ausgangsposition ist genau die gleiche wie bei dem 3. Fußwurf (*Hiza guruma*), wobei hier UKE´s Bein mehr im unteren Bereich des Unterschenkels; über dem Sprunggelenk blockiert wird (ähnlich wie bei *Sasae tsuri komi ash*).

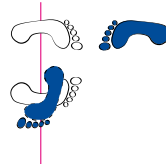
**KAKE:** TORI zieht UKE mit seiner linken Hand stark nach vorne, dann dreht TORI sich nach links und lässt sich rückwärts auf seine linke Seite fallen. Der Zug von TORI´s linker Hand sowie die Blockade von UKE´s rechtem Bein werden während der Körperbewegung stets aufrechterhalten.

**BEMERKUNG:** Das Wichtigste bei dieser Technik besteht darin, UKE auf die Fußspitzen - mit TORI´s Händen - zu heben. In dem Moment, wo UKE sein Gleichgewicht verliert, lässt sich TORI fallen.

Der Unterschied für TORI liegt darin, dass er in der 3. Fußtechnik (*Hiza guruma*) seine Arme und Bauchmuskeln sind, die UKE zu Fall bringen. In dieser Technik ist es nur das Gewicht von TORI, welches für ihn die Arbeit erledigt. Übrigens bilden die Opferwürfe auf eine allgemeine Art eine optimale Ausbeutung der Gleichgewichtsbrechung und erfordern somit einen relativ geringeren Kraftaufwand als andere Techniken.

#### KUZUSHI:

TORI zieht mit seiner linken Hand zunächst nach aussen-oben, dann nach unten, wobei er mit seiner rechten Hand UKE stark drückt.



## 9. Opferwurf

### Kani basami 蟹挟

Krebsschere

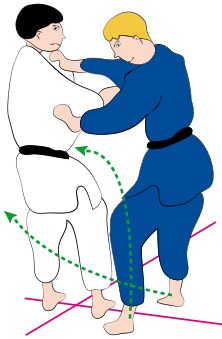


Abb. 1.5.9a

**KAKE:** TORI zieht UKE's rechten Arm nach unten, gleichzeitig bringt er sein gestrecktes linkes Bein möglichst hoch vor UKE's Oberkörper; im optimalen Fall auf Höhe des Brustbeins, während sein gestrecktes rechtes Bein hinter UKE auf Höhe der Kniekehlen positioniert wird. Die Beine von TORI bilden also ein „V“; ca. im 30°-Winkel, und UKE befindet sich zwischen den Beinen von TORI. TORI fällt auf seine rechte Seite und drückt während des Falls seine Beine zusammen (Scherenwirkung), gleichzeitig zieht er mit seiner linken Hand UKE weiter nach unten hinten – UKE fällt auf seinen Rücken.

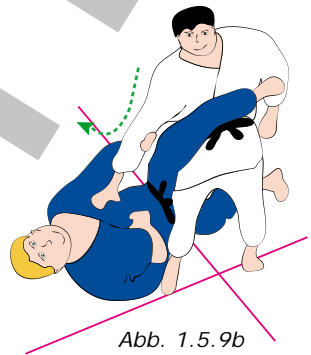
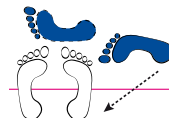


Abb. 1.5.9b

**BEMERKUNG:** Das Wichtigste für TORI ist, seine Beine nicht anzuwinkeln und sehr schnell zu agieren. Das Umstellen der Füße, die Drehbewegung des Oberkörpers und zuletzt das Positionieren der Beine muss fließend und ohne Unterbrechungen ausgeführt werden. Ebenso soll der Winkel zwischen TORI's Beinen nicht kleiner als ca. 30° sein, da sonst die Hebelwirkung nicht effektiv genutzt wird, um UKE zu Fall zu bringen. TORI sollte beim Ansetzen der Beine etwas abspringen. Diese Technik ist sehr gut als Konter gegen eine Eindrehtechnik von UKE einsetzbar, erfordert aber auch von TORI gewissen Mut.

### KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI's linker Hand nach hinten unten gezogen.



## 10. Opferwurf

### Yoko otoshi 横落

seitlicher Sturz

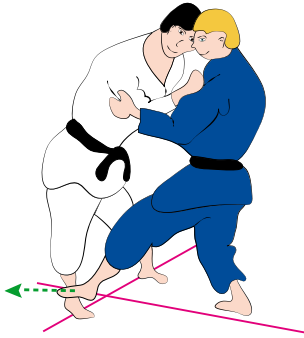


Abb. 1.5.10a

**TSUKURI:** UKE macht mit seinem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne bzw. wird durch TORI´s Zug hierzu veranlasst.

**KAKE:** Genau in dem Moment, wo er seinen rechten Fuß wieder auf den Boden stellt, gleitet TORI´s linkes Bein außen an UKE´s rechtem Bein vorbei, hierbei lässt TORI sich nach hinten auf seine linke Seite fallen. TORI unterstützt seinen Fall durch starken Zug seiner linken Hand. Sein linkes Bein befindet sich außen an UKE´s rechtes Bein auf Höhe des Knöchels. Die linke Seite der Wade von TORI´s rechtem Bein hat Kontakt mit dem rechten Innenschenkel von UKE; ein wenig oberhalb des Knies. Die Kniekehle des linken Knies von TORI umgibt den Fußhals und den Knöchel von UKE.

Die Arme von TORI begleiten die Gleichgewichtsbrechung mit einer seitlichen Drehbewegung. Der Ansatz der „Schere“ mit den Beinen von TORI auf das rechte Bein von UKE wird ein wenig schräg nach außen durchgeführt. Die Drehbewegung kommt zustande, da sich TORI weiter auf seine linke Seite dreht.

#### BEMERKUNG:

- Die drei Phasen der Bewegung:
- der Moment, in dem UKE den rechten Fuß vorrückt;
- der Moment, in dem TORI auf die Außenseite seines linken Schenkels fällt;
- und der Moment, in dem er die Scherenbewegung ausführt, indem er sich auf die Seite dreht;
- müssen fließend ineinander übergehen.

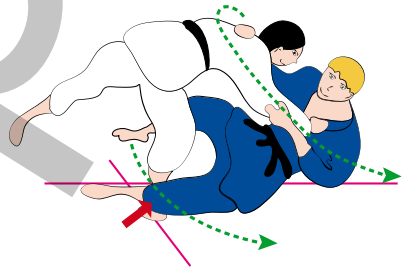
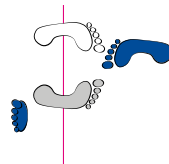


Abb. 1.5.10b

Im Gegensatz zu ähnlichen Sutemi waza (z. B. 1. Opferwurf, *Tomoe nage*) hockt TORI bei dieser Technik nicht ab, sondern fällt gestreckt zu Boden.

#### KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI´s linker Hand stark nach vorne unten aus dem Gleichgewicht gebracht.



# 押込技

## **Osae komi waza**

*Haltetechniken*

10. Kata osae gatame
11. Ura gatame
12. Kashira gatame

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



## 10. Haltetechnik

### Kata osae gatame 肩押固

Schulter Halte Kontrolle

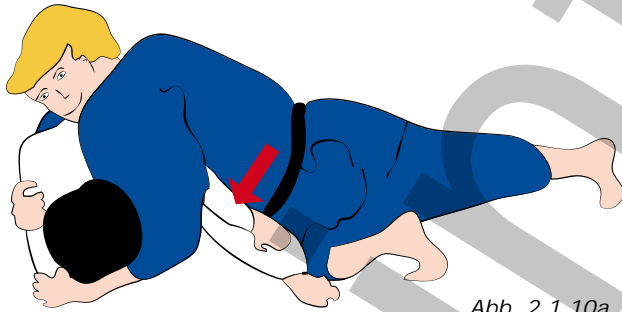


Abb. 2.1.10a

TORI befindet sich in einer ähnlichen Position zu UKE, wie in einer Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*). Es gibt aber doch einige wesentliche Unterschiede:

- Der linke und der rechte Arm von UKE befinden sich eingeklemmt unter der linken Achsel von TORI und werden mit dessen Körpergewicht belastet (gegeneinandergedrückt);
- UKE liegt nicht komplett auf dem Rücken, sondern leicht zur rechten Seite gedreht;
- TORI liegt nicht im rechten Winkel zu UKE, sondern leicht schräg, ungefähr in einem 60°-Winkel;
- Das rechte Bein von TORI ist gestreckt, wobei TORI´s Fuß auf den Zehen aufgestützt ist. Sein linkes Bein ist angewinkelt und sein Knie blockiert die rechte Seite und die Arme von UKE;
- Der Kopf von TORI stützt sich mit der rechten Wange auf UKE´s linke Schulter, wobei sich seine rechte Hand auf UKE´s linkem Schulterblatt befindet. Wenn UKE versucht sich nach links zu drehen, wird dies durch TORI´s rechte Hand verhindert, indem sie ihn auf den Boden drückt;

Aber, wie in der Variante der 7. Haltetechnik (*Mune gatame*), greift der linke Arm möglichst weit in Richtung von UKE´s linker Schulter in dessen Kragen.

**BEMERKUNG:** Es ist äußerst wichtig UKE mit möglichst engen Körperkontakt zu blockieren. UKE´s Arme und seine linke Schulter müssen mit vollem Körpergewicht belastet werden.

## 11. Haltetechnik

### **Ura gatame** 裏固

*rückwärtige Kontrolle*

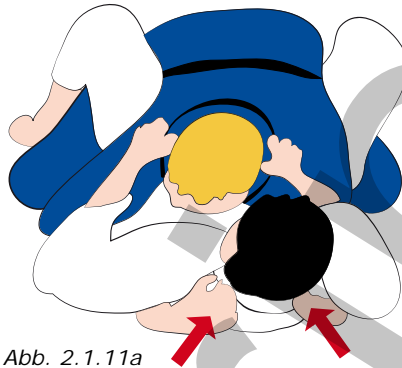


Abb. 2.1.11a

TORI befindet sich zwischen den, auf den Fersen stehenden, weit offenen Beinen von UKE, welcher auf dem Rücken liegt.

Die Brust und die Schultern von TORI liegen auf UKE´s Unterkörper. Seine Arme greifen unter UKE´s Achseln in UKE´s Kragen, auf Höhe der Schulterblätter. Sowohl auf der rechten, wie auch auf der linken Seite.

TORI muss UKE zu sich hinziehen, um UKE´s Hüften vom Boden zu heben, und sie auf seine eigenen Schenkeln zu legen. Er blockiert sie, indem er seine Knie in Richtung seiner Ellenbogen bringt.

Es ist zu beachten, dass TORI seinen Kopf drehen muss, und hierbei seine Wange kraftvoll gegen UKE´s Brust drücken sollte, um nicht mit einer Würgetechnik gekontert zu werden.

## 12. Haltetechnik

### Kashira gatame 頭固

Kopf Kontrolle

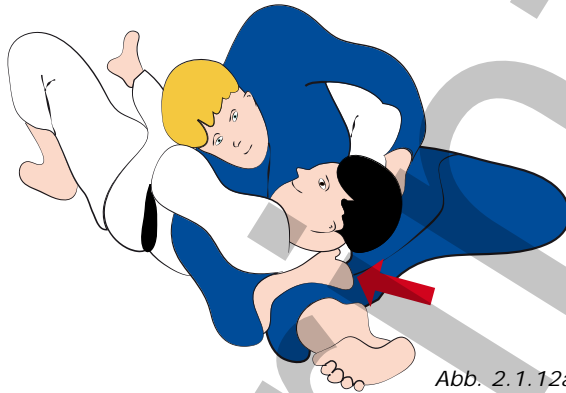


Abb. 2.1.12a

TORI hält UKE wie in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*), aber mit folgenden Unterschieden:

- TORI´s rechter Arm wird unter UKE´s linkem Arm durchgeführt, anstatt den Hals zu umfassen, indem UKE´s Schulter und Schulterblatt angehoben werden.
- Seine rechte Hand greift in die eigene Hose im Bereich der Kniekehle seines rechten Knies, welches unter den Nacken von UKE geschoben wurde.
- TORI linkes Bein befindet sich angewinkelt, senkrecht zu UKE´s Längsachse.

Wichtig ist, um diese Technik gut kontrollieren zu können, dass UKE´s Schultern sich vom Boden abheben und guten Kontakt mit dem angewinkelten rechten Knie von TORI haben.

**BEMERKUNG:** Diese Haltetechnik ist auch in folgender Variante möglich:

TORI greift ebenso mit seinem rechten Arm unter der linken Achsel in seine rechte Kniekehle; aber der rechte Arm von UKE befindet sich auf dem Rücken von TORI. UKE blockiert diesen, indem er auf Höhe von UKE´s Oberarm, mit seiner linken Hand in UKE´s Gürtel nach hinten greift.

# 絞技

## **Jime waza**

*Würgetechniken*

1/12. Kata jime

1/13. Do jime

1/14. Hiza jime

*zusätzlich ab 14 Jahre*

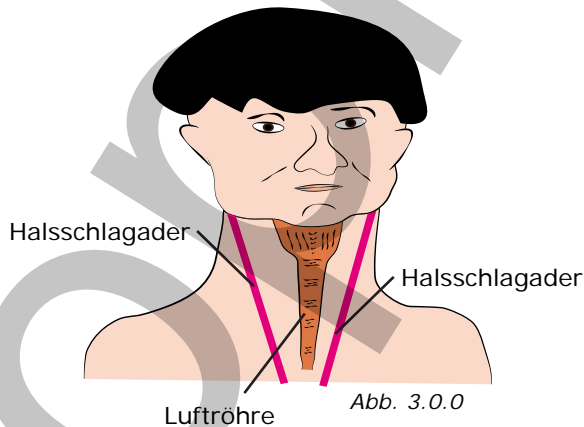
## Die Würgetechniken - Bemerkungen

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“.)



## 12. Würgetechnik der 1. Gruppe

### Kata jime 肩絞

Schulterwürge

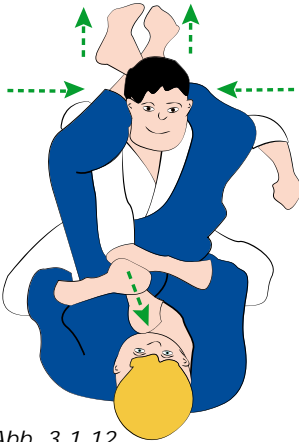


Abb. 3.1.12

TORI liegt auf dem Rücken, und UKE befindet sich; kniend, zwischen UKE's Beinen; wie in der 3. Position der Hebeltechniken.

TORI bringt sein rechtes Bein vor den linken Arm von UKE und hebt es an, sodass sich seine Kniekehle auf der Schulter von UKE befindet. Sein linkes Bein wird ebenso an UKE's Hals gelegt, nur das hier das Bein über dem rechten Arm von UKE liegt. UKE's Hals befindet sich also scherenartig zwischen TORI's Beinen und sind hinter UKE's Nacken verschränkt. UKE's rechter Arm wird in Richtung von TORI's Kopf gezogen, sodass TORI seine Knie besser zusammendrücken kann.

Die Kniekehle von TORI's rechtem Knie hat engen Kontakt mit UKES linker Halsseite.

TORIs linkes Knie befindet sich oberhalb von UKE's rechtem Ellenbogen. Nun zieht TORI deutlich den rechten Arm von UKE gegen seine Brust um die 3. Hebeltechnik der 3. Position anzutauschen (*Jime garami*). Gleichzeitig schiebt UKE sein linkes Knie am Arm von UKE hoch, bis die Kniekehle fast an der Schulter aufsetzt, wobei der Bizeps des Schenkels gegen den Arm drückt.

Er presst seine Knie zusammen, während er die Beine etwas nach oben streckt, es kommt zu einer Würge Wirkung auf UKE's Halsschlagadern.

**BEMERKUNG:** Der Zug an UKE's rechtem Arm erleichtert die Positionierung von TORIs linkem Knie an UKE's rechter Schulter und erschwert es UKE, sich der Beinschere zu widersetzen.

## 13. Würgetechnik der 1. Gruppe

### Do jime 胴絞

Stammwürge

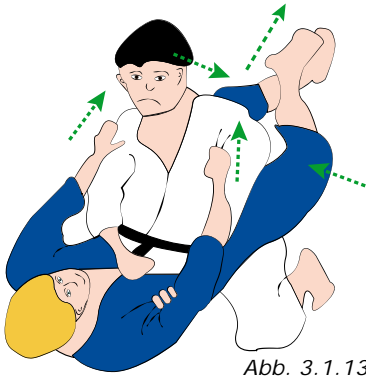


Abb. 3.1.13

TORI liegt auf dem Rücken, und UKE befindet sich zwischen seinen Beinen, also wie in der Grundstellung der 3. Position der Hebeltechniken.

TORI verschränkt seine Füße hinter UKE's Rücken und übt mit Hilfe seiner Beine starken Druck auf UKE's Seiten, im Bereich der Nieren aus. Hierdurch entsteht eine Art „Schraubstock-Wirkung“, bzw. „Nierenschere“.

**BEMERKUNG:** Der Druck muss erfolgen, wenn UKE die Ausatmung beendet und mit der Einatmung beginnt. TORI drückt UKE nach hinten, indem er mit gestreckten Armen gegen dessen Schultern drückt. Dies bringt ihm drei wesentliche Vorteile:

- Es erleichtert die Einnahme der richtigen Position;
- Es vermeidet, durch UKE in den 11. Haltegriff (*Ura gatame*) genommen zu werden;
- Die Arme von UKE werden gestreckt, um gegebenenfalls Hebeltechniken anzuwenden;

Der Druck mit Hilfe von TORI's Knien erfolgt genau auf Höhe der 8., 9. und 10. Rippenpaare, welche durch Knorpel mit dem Brustbein verbunden sind. Diese Würgetechnik dient eigentlich als Übergang zu weiteren Techniken, um den Körperkontakt mit UKE nicht zu verlieren. Zum Beispiel kann sie in der 3. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Yoko juji jime*) eingesetzt werden.

## 14. Würgetechnik der 1. Gruppe

### Hiza jime 膝絞

*Kniewürge*

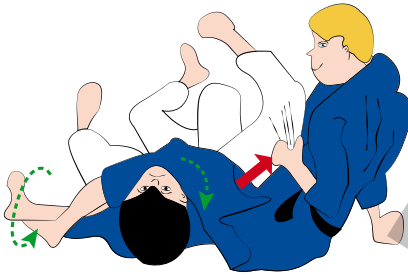


Abb. 3.1.14a

UKE liegt auf dem Rücken. TORI befindet sich rechts von UKE, in sitzender Position, wobei sich seine Beine senkrecht zur Körperachse von UKE befinden.

Das rechte Bein von TORI liegt unter UKE's Nacken und sein linkes Bein wird leicht angewinkelt über den Kehlkopf von UKE platziert; hierbei drückt die Kniekehle auf die Luftröhre von UKE. Der Spann von TORI's linkem Fuß gleitet gegen

den Uhrzeigersinn unter die Achillessehne des rechten Beins, sodass bei entsprechendem Ausüben von Druck starke Scherenwirkung auf UKE's Hals ausgeübt wird.

**BEMERKUNG:** Diese Technik gehört in den Bereich der Luftwürgen

Es ist ratsam für TORI, den rechten Arm von UKE zu fixieren, da:

- UKE weniger Chancen besitzt zu kontern.
- UKE's Position nicht so leicht verrutschen kann, und somit auch nicht der Druckpunkt.



# 関節技

## **Kansetsu waza**

*Hebeltechniken*

- 4/1. Hara gatame
- 4/2. Ashi gatame
- 4/3. Ude garami henkawaza
- 4/4. Othen gatame

*zusätzlich ab 14 Jahre*

## 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.

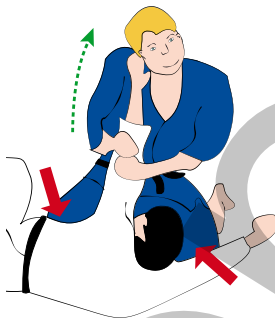


Abb. 4.1.3 - Streckhebel

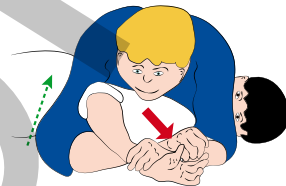


Abb. 4.1.2a - Beugehebel

#### 4. Position der Arm-Hebel Grundstellung 4. Position

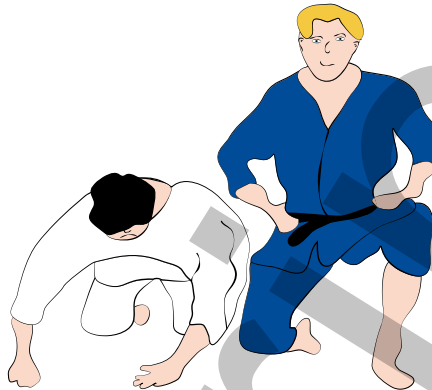


Abb. 4.4.0

UKE befindet sich „auf allen Vieren“, wobei er sich auf den Handflächen, den Knien und den Zehen abstützt.

TORI, befindet sich an der linken Seite von UKE, beide schauen in dieselbe Richtung. TORI kniet mit seinem rechten Knie auf dem Boden, sein linkes Bein ist aufgestellt. Die rechte Hand von TORI liegt an seiner Hüfte an und seine linke Hand ruht auf dem linken Knie.

## 1. Arm-Hebel / 4. Position

### Hara gatame 腹固

Bauch Kontrolle

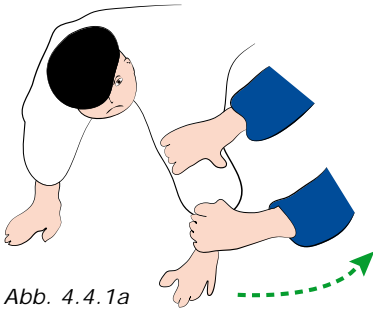


Abb. 4.4.1a

TORI ergreift mit seiner linken Hand das linke Handgelenk von UKE und mit seiner rechten Hand den linken Oberarm; etwas oberhalb des Ellenbogens, von UKE, wobei die Daumen neben den Fingern bleiben (nicht umfassen). Der Griff erfolgt von außen.

#### TORI:

- legt den Spann seines rechten Fußes auf den Knöchel von UKE, etwa im Bereich der Achillessehne;
- zieht mit beiden Händen UKE´s Arm nach hinten links, wobei seine linke Hand weiterhin UKE´s Handgelenk festhält;
- stützt zur gleichen Zeit seinen rechten Unterarm auf UKE´s Trizeps, wobei seine rechte Hand den Griff auf UKE´s Oberarm aufrechterhält;

Der linke Arm von UKE ist somit blockiert, seine Innenseite wird gegen den Unterkörper von TORI gedrückt.

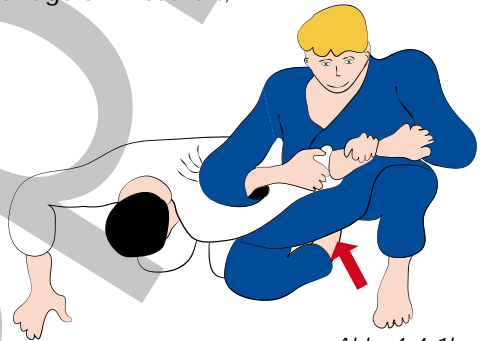


Abb. 4.4.1b

TORI beendet die Hebeltechnik durch Druck seines rechten Unterarms auf dem linken Trizeps von UKE, während sein linker Arm das linke Handgelenk von UKE nach oben zieht. Der Kontakt von UKE´s Arm zu TORI´s Unterkörper darf nicht gelockert werden.

## 2. Arm-Hebel / 4. Position

### Ashi gatame 足固

Bein Kontrolle

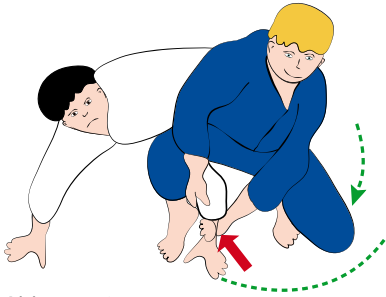


Abb. 4.4.2a

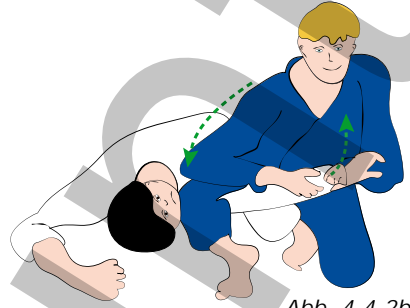


Abb. 4.4.2b

#### TORI:

- stellt sein linkes Knie auf den Boden;
- schiebt sein rechtes Bein, von Außen um UKE´s linken Arm;
- nun ergreift er mit seiner linken Hand von hinten UKE´s linkes Handgelenk und mit seiner rechten Hand ein wenig höher den Unterarm;
- er winkelt sein rechtes Knie an, um den Arm von UKE in seiner Kniekehle einzuklemmen;
- und beende die Hebeltechnik, indem TORI das Handgelenk von UKE nach oben zieht;

**BEMERKUNG:** TORI´s Fassart seiner Hände auf dem Handgelenk bzw. Arm von UKE erfolgt von hinten und nicht von der Seite, wie in der vorhergehenden Technik (*Hara gatame*).

### 3. Arm-Hebel / 4. Position

## Ude garami henkawaza 腕緘変化技

Arm einrollen mit Wechseltechnik

TORI greift mit seiner linken Hand UKE´s linkes Handgelenk, ebenso wie in der 1. Hebeltechnik diese Position (*Hara gatame*). Aber seine rechte Handkante legt sich von hinten mit der Seite des kleinen Fingers, wie eine „Klinge“ in UKE´s Ellenbogenbeuge. Gleichzeitig lehnt sich TORI mit seiner rechten Schulter auf UKE´s linkes Schulterblatt, sodass dieses blockiert wird.

Statt das linke Handgelenk von UKE nun gegen TORI´s linke Seite zu drücken, wird UKE´s linker Arm in einer Drehbewegung stark nach hinten gebeugt. TORI führt UKE´s Arm zwischen seinem rechten Bein und der linken Seite von UKE vorbei. TORI´s rechte Handkante dient hierbei als Keil - Das Ellenbogengelenk wird somit gehebelt.

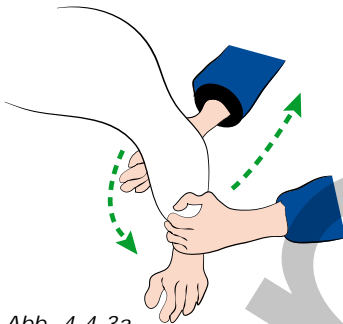


Abb. 4.4.3a

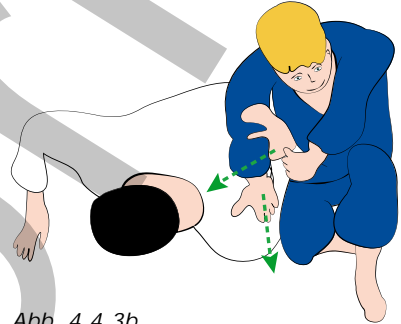


Abb. 4.4.3b

Wichtig bei dieser Technik ist für TORI, dass die Technik möglichst schnell ausgeführt wird, wobei mit TORI´s linker Hand stark gezogen werden muss. Die Blockierung von UKE´s linker Seite ist während der ganzen Technik aufrechtzuerhalten.

**BEMERKUNG:** An Ende der Bewegung hat sich die linke Hand von TORI am Gelenk des linken Handgelenks von UKE gedreht, sodass sich der Daumen auf der Außenseite des Handgelenks befindet, während die Finger auf der Innenseite sind.

## 4. Arm-Hebel / 4. Position

### Othen gatame 横転固

gerollte Kontrolle

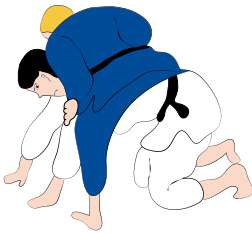


Abb. 4.4.4a

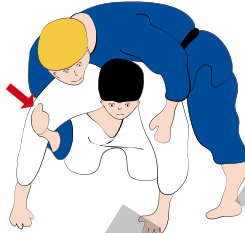


Abb. 4.4.4b

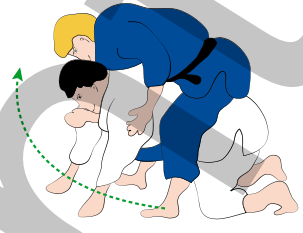


Abb. 4.4.4c

TORI belastet seinen linken Bein, und übersteigt mit seinem rechten Bein seitlich den Rücken von UKE, während dieser Bewegung, ist seine linke Hand auf der linken Schulter von UKE um diesen nach unten zu drücken. Nach dem Übersteigen wird UKE's Rücken durch den Oberkörper von TORI belastet. TORI schiebt nun seinen angewinkelten rechten Unterarm unter UKE's rechte Achsel und fasst in UKE's Ärmel. Mit seinem linken Arm blockiert er UKE's linken Arm.

Nun hebt TORI sein linkes Knie über den Kopf von UKE, um die Kniekehle gegen die rechte Halsseite von UKE zu drücken, folglich befinden sich TORI's Füße an der rechten Seite von UKE, er sitzt also auf UKE wie auf einer Bank. TORI presst seine beiden Knie stark gegeneinander um UKE's rechten Arm, zu fixieren. Durch eine schwingvolle Vorwärtsbewegung mit engem Körperkontakt über TORI's rechte Schulter macht TORI eine Vorwärtsrolle. UKE wird hierbei durch TORI's zusammengedrückte Knie und dem in TORI's rechten Ellenbogenbeuge blockiertem Ellenbogen mit gedreht. TORI's linkes Bein unterstützt die Drehbewegung von UKE, indem es gegen UKE's Hals nach oben gehoben wird, UKE wird also durch das Bein von TORI am Hals mitgezogen.

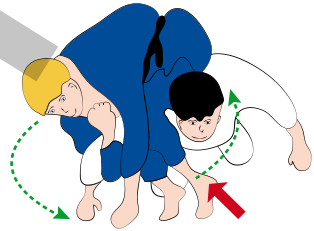


Abb. 4.4.4d

Die Bewegung endet genau in der 1. Hebeltechnik der 2. Position (*Kami ude hisigi juji gatame*).

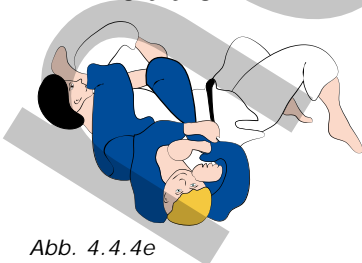


Abb. 4.4.4e

**BEMERKUNG:** Diese Bewegung ist übrigens sehr ähnlich zu der 18. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Othen jime*). Der Hauptunterschied besteht darin, dass sich TORI's Beine bei der Hebeltechnik auf UKE's rechter Seite befinden und im Gegensatz dazu bei der Würgetechnik, verbleibt das linke Bein auf der linken Seite von UKE.

# 連続技

## **Renraku waza**

*Kombinationstechniken*

06. Uki goshi -> Uchi mata
07. Sasae tsuri komi ashi -> Seoi nage
08. Ko uchi gari -> Hidari hiza guruma
09. Okuri ashi barai -> Harai goshi
10. Seoi nage -> Ko soto gake



## 6. Kombination

### Uki goshi -> Uchi mata

Hüftwurf mit Hüftwurf kombiniert

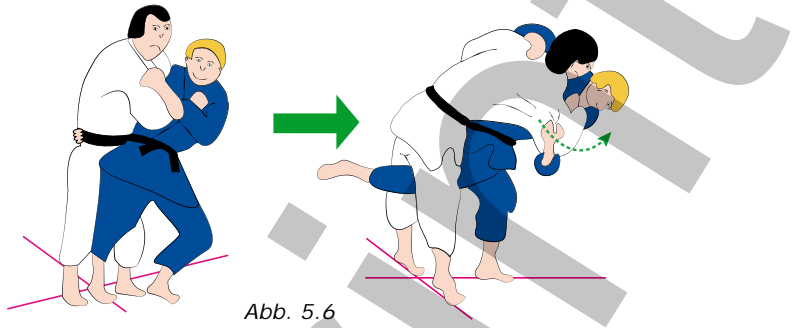
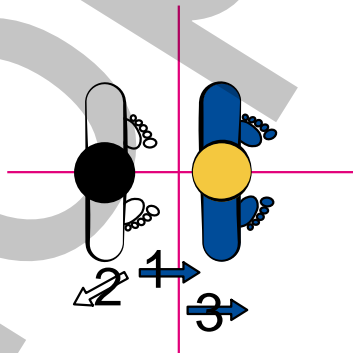


Abb. 5.6

Tori dreht sich zum Hüftwurf (*Uki goshi*) ein und zieht UKE hierbei mit seinem linken Arm stark nach vorne. UKE versucht zur rechten Seite auszuweichen, indem er um TORI herumgeht. Durch diese Bewegung von UKE gelangt TORI's rechtes Bein zwischen die Beine von UKE. Durch weiteren starken Zug mit seiner linken Hand wird UKE weiterhin nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht. TORI setzt sein rechtes Bein ein um UKE mit *Uchi mata* zu werfen.

**PRINZIP:** TORI nutzt die Ausweichbewegung von UKE aus, und somit auch die sich hieraus ergebene Position der Beine zueinander, um dessen rechtes oder auch das linke Bein anzugreifen und UKE nach vorne zu werfen.



## 7. Kombination

### Sasae tsuri komi ashi -> Seoi nage

*Fußwurf mit Schulterwurf kombiniert*

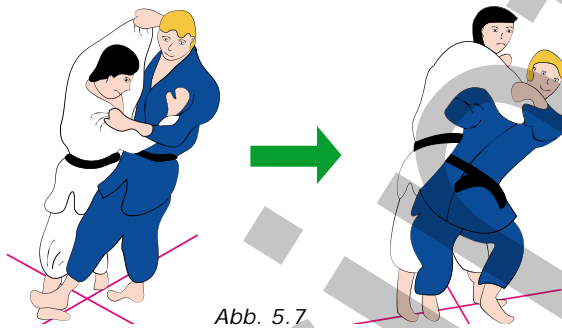
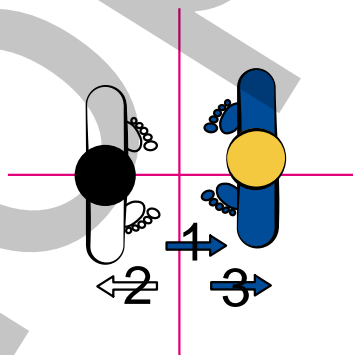


Abb. 5.7

UKE schiebt TORI stark nach vorne, bzw. stellt sein rechtes Bein vor. TORI übernimmt diese Bewegung, indem er UKE, mithilfe seiner Arme, nach vorne aus dem Gleichgewicht bringt und dessen rechten Fuß blockiert (*Sasae tsuri komi ashi*). UKE verlagert sein Gewicht nach hinten, um nicht geworfen zu werden, in diesem Moment dreht sich TORI zum Schulterwurf ein und verändert seine Zugrichtung nach oben. UKE wird mit *Seoi nage* über die Schulter von TORI geworfen.

**PRINZIP:** Auch hier sind die Richtungen der Gleichgewichtsbrechung gleich, wobei UKE jedoch durch die Zugverlagerung nach oben und mithilfe von TORI's Hüfte leichter angehoben werden kann und somit über die Schulter von TORI geworfen werden kann.



## 8. Kombination

### Ko uchi gari -> Hidari hiza guruma

Fußwurf mit Fußwurf kombiniert

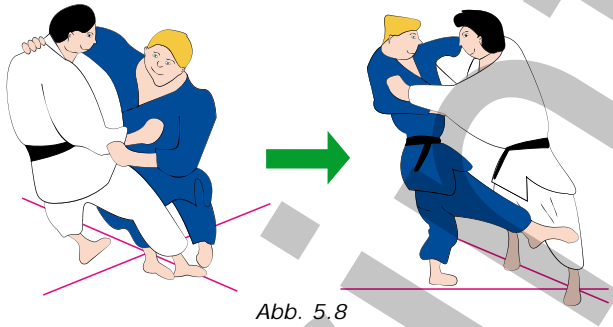
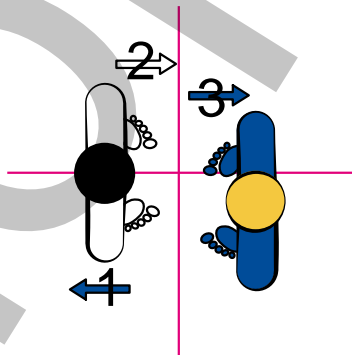


Abb. 5.8

UKE zieht TORI stark nach hinten, wobei er sein linkes Bein zurücksetzt. TORI gibt diesem Zug nach und greift UKE's rechtes Bein mit *Ko uchi gari* an, während er UKE weiter nach hinten drückt. UKE weicht mit seinem rechten Bein aus und verlagert somit sein Gewicht auf sein linkes Bein. Dem Druck von TORI begegnet er mit einem entsprechenden Gegendruck. TORI führt diesen Druck, durch entsprechenden Zug, weiter und greift mit seinem rechten Bein das Standbein von UKE mit *Hidari hiza guruma* an. UKE muss dem Zug und der Blockierung seines linken Beins nachgeben und fällt nach vorne.

**PRINZIP:** Hier begegnet UKE den Druck bzw. dem Wurfansatz von TORI mit entsprechendem Gegendruck, welchen TORI ausnutzt, um UKE in dessen Druckrichtung zu werfen.



## 9. Kombination

### Okuri ashi barai -> Harai goshi

Fußwurf mit Hüftwurf kombiniert

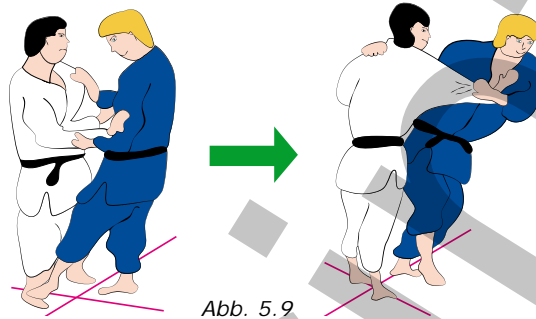
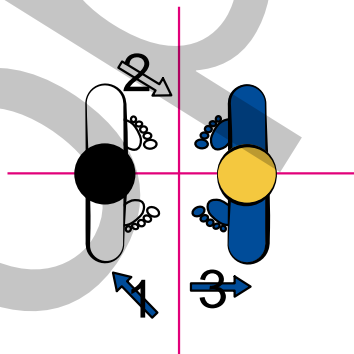


Abb. 5.9

TORI veranlasst UKE sich nach links zu bewegen, in dem Moment wo UKE seinen rechten Fuß nachziehen will, wird er von TORI nach oben angehoben um *Okuri ashi barai* vorzutäuschen. UKE verlagert hieraufhin sein Körpergewicht nach rechts und geht leicht in die Hocke, um nicht geworfen zu werden. In diesem Moment dreht sich TORI vor UKE ein und führt seinen Angriff mit *Harai goshi* zum Abschluss.

**PRINZIP:** Durch die Richtungsänderung der Gleichgewichtsbrechung von TORI wird UKE stark irritiert, um letztendlich nach vorne geworfen zu werden.



## 10. Kombination

### Seoi nage -> Ko soto gake

Schulterwurf mit Fußwurf kombiniert

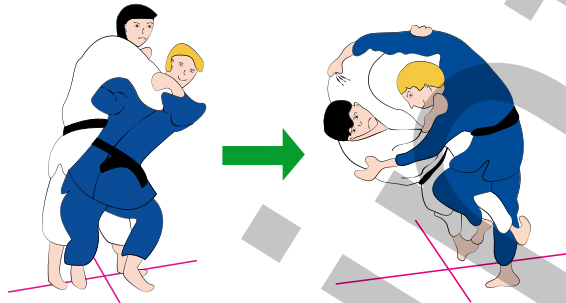
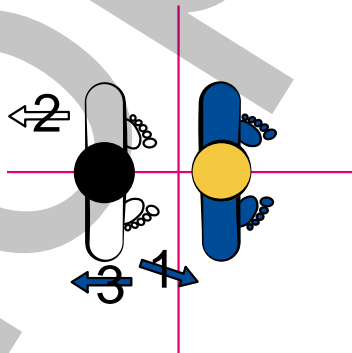


Abb. 5.10

Tori bricht UKE´s Gleichgewicht nach vorne, indem er ihn durch Zug seines linken Arms veranlasst, mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne zu machen. TORI zieht UKE´s Arm nach oben und täuscht eine Eindrehbewegung vor. UKE vermutet, dass er mit *Seoi nage* oder *Kata seoi* geworfen werden soll, und verlagert dementsprechend sein Gewicht nach hinten. In diesem Moment stoppt Tori seine Eindrehbewegung und nutzt UKE´s Ungleichgewicht nach hinten aus, indem er ihn weiter nach hinten drückt und ihn letztendlich mit *Ko soto gake* zu Fall bringt.

**PRINZIP:** Hier über nimmt TORI die Gegenbewegung von UKE gegen seinen Schulterwurfansatz und nutzt diese für einen entsprechenden Wurf in die Richtung von UKE´s Ungleichgewicht.



# 返し技

## **Kaeshi waza**

*Kontertechniken*

- 06. Hiza guruma -> Hidari sumi otoshi
- 07. Tsurigoshi -> Yoko otoshi
- 08. Ushirogoshi -> Kubi nage
- 09. Tani otoshi -> Ouchi gari
- 10. Tomoe nage -> Tani otoshi

## 6. Konter

### Hiza guruma -> Hidari sumi otoshi

*Fußwurf mit Handwurf kontern*

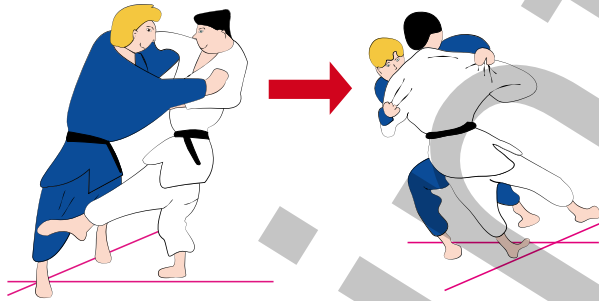
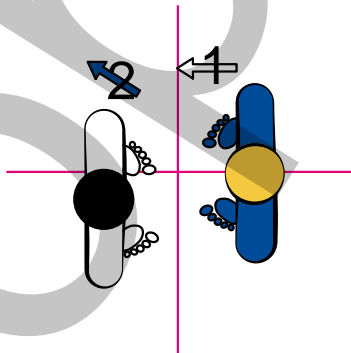


Abb. 6.6

UKE greift TORI 's rechtes Bein mit *Hiza guruma* an, hierbei wird er durch UKE stark nach vorne gezogen. TORI gibt diesem Zug nach, indem er das linke, angreifende Bein von UKE übersteigt und UKE 's Gleichgewicht mithilfe seiner Arme stark nach hinten links bricht – UKE wird durch *Hidari sumi otoshi* zu Fall gebracht.

**PRINZIP:** UKE befindet sich durch den Zug in einem Ungleichgewicht nach hinten, TORI nutzt dieses aus, indem er UKE nach hinten seitlich drückt und ihn somit werfen kann.



## 7. Konter

### Tsuri goshi -> Yoko otoshi

Hüftwurf mit Opferwurf kontern

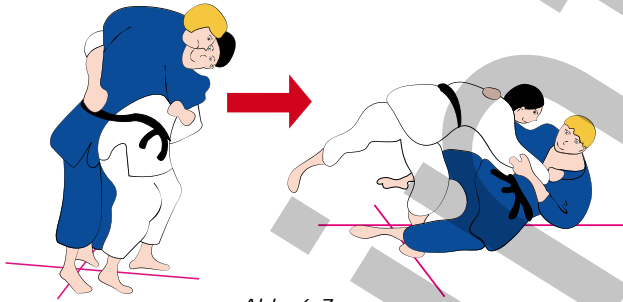
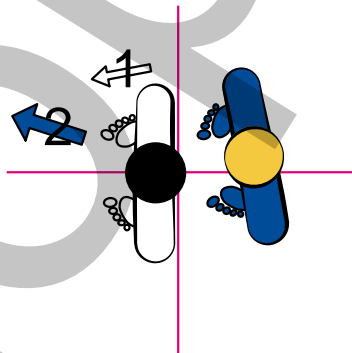


Abb. 6.7

UKE greift TORI mit einer Eindrehtechnik an; in diesem Fall mit *Tsuri goshi*, dementsprechend ist sowohl TORI's wie auch UKE's Gleichgewicht nach vorne gestört. TORI weicht dem Angriff mit einem Schritt nach rechts aus, wobei er seinen rechten Fuß nicht absetzt, sondern mithilfe einer Körperdrehung und gleichzeitigem zu Boden gleiten, diesen von vorne zwischen die Beine von UKE positioniert. TORI dreht sich also im Fallen um 180° um UKE. Durch den gleichzeitigen Zug mit den Armen wird UKE durch *Yoko otoshi* nach vorne geworfen.

**PRINZIP:** TORI nutzt den Drang von UKE nach vorne unter Zuhilfenahme seines eigenen Körpergewichtes aus, um ihn zu Fall zu bringen.





## 8. Konter

### Ushiro goshi -> Kubi nage

Hüftwurf mit Hüftwurf kontern

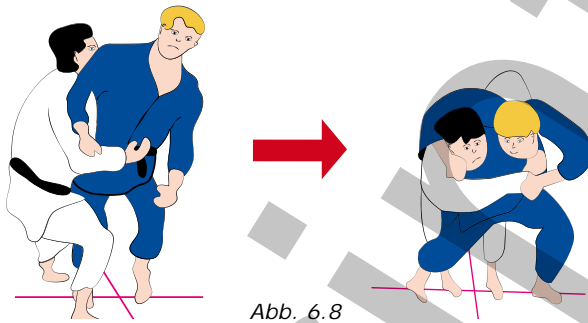
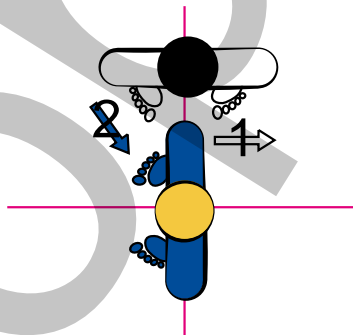


Abb. 6.8

UKE setzt *Ushiro goshi*, z. B. als Konter gegen eine Eindrehtechnik an. Indem Moment wo UKE in die Knie geht und sein Körpergewicht nach vorne verlagert, dreht sich TORI um  $90^\circ$  nach links, um seine Hüfte vor UKE's Körper zu bringen, greift um den Nacken von UKE und wirft ihn mit *Kubi nage* nach vorne.

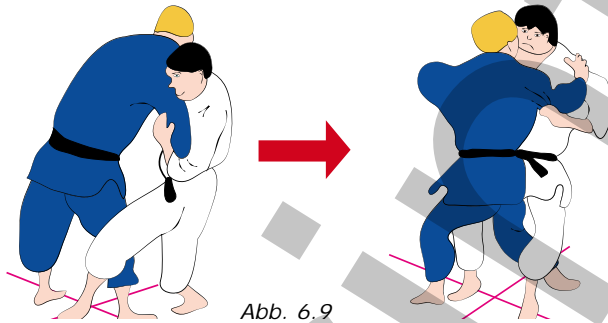
**PRINZIP:** Aufgrund der Gleichgewichtsverlagerung von UKE (beim in die Knie gehen) nach vorne, nutzt TORI diese um UKE entsprechend nach vorne zu werfen.



## 9. Konter

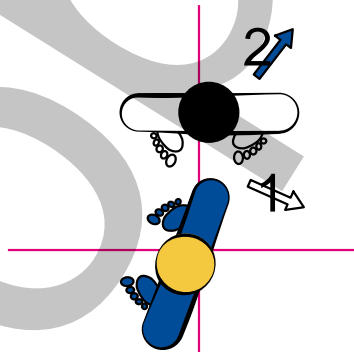
### Tani otoshi -> O uchi gari

Opferwurf mit Fußwurf kontern



UKE greift TORI mit *Tani otoshi* an und bringt dementsprechend sein linkes Bein; während einer Körperdrehung nach links, hinter die Beine von TORI. TORI verlagert sein Gewicht nach vorne und verlängert den Schritt von UKE´s linkem Bein, während er ihn gleichzeitig innerhalb seiner Drehbewegung stark nach hinten drückt.

**PRINZIP:** Durch schnelles Ausweichen und der Übernahme von UKE´s Bewegung, ist es TORI möglich UKE während seines Falls (*Sutemi waza*) entsprechend zu kontrollieren.



## 10. Konter

### Tomoe nage -> Tani otoshi

*Opferwurf mit Opferwurf kontern*

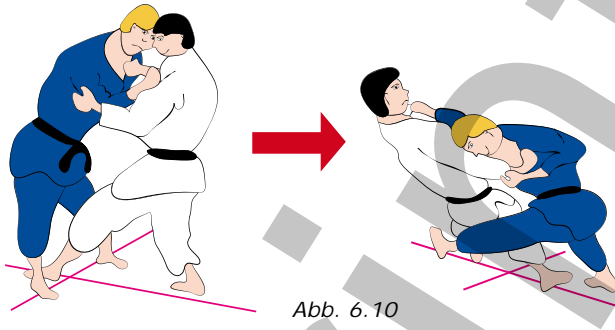
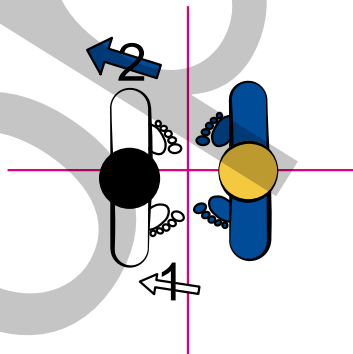


Abb. 6.10

UKE setzt, nach dem er TORI veranlasst hat, sich nach vorne zu bewegen, aus seiner Rückwärtsbewegung *Tomoe nage* an. TORI schiebt UKE weiter nach hinten, während er dem angreifenden rechten Fuß von UKE nach links ausweicht. Innerhalb der Ausweichbewegung gleitet TORI's linkes Bein hinter das linke Standbein von UKE und bringt ihn mit *Tani otoshi* zu Fall.

**PRINZIP:** TORI nutzt die Rückwärtsbewegung und den unsicheren Stand auf einem Bein von UKE aus, um diesen in seine Bewegungsrichtung zu werfen.



## 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	großer Meister
shiho	4-Punkt
shime	Würge, würgen
shizentai	Normalstellung, -haltung
sode	Ärmel
sono mama	nicht bewegen
soro made	Kampfende
soto	außen
sukui	Löffeln, Schaufeln
sumi	Ecke
sutemi	Opfer

## T

tachi waza	Standtechniken
tai	Körper
tai sabaki	Körperdrehung
tani	Tal
tatami	Reisstrohmatten, Judomatten
tate	senkrecht, oben
tawara	Strohsack
te	Hand
te kubi	Handgelenk
toketa	Haltegriff gelöst
tokui waza	Spezialtechnik
tomoe	Kreis
tori	der ausführende, werfende
tsuki	Stoß
tsukuri	Wurfvorbereitung
tsuri	anheben

## U

uchi	innen
ude	Arm
uke	der geworfene
ukemi	<u>fallen</u>



uki  
ura  
ushiro  
utsuri

schwebend, flatternd  
rückwärts  
rückwärts  
wechseln

## **W**

wakare  
waza  
wazari

reißen  
Technik  
halberpunkt

## **Y**

yama  
yoko  
yuko

Berg  
seitlich  
Wertung

## **Z**

zareii

Gruß im Sitzen

# Stichwortregister

## Symbole

- 1. Arm-Hebel / 4. Position 31
- 1. Haltetechnik 22
- 1. Hebeltechnik der 2. Position 34
- 1. Hüftwurf 9
- 1. Opferwurf 18
- 1. Schulterwurf 11
- 2. Arm-Hebel / 4. Position 32
- 2. Opferwurf 15
- 2. Schulterwurf 11
- 3. Arm-Hebel / 4. Position 33
- 3. Fußwurf 16
- 3. Position der Hebeltechniken 25, 26
- 3. Würgetechnik der 1. Gruppe 26
- 4. Arm-Hebel / 4. Position 34
- 4. Position der Arm-Hebel 30
- 5. Schulterwurf 11
- 6. Handwurf 13
- 7. Fußwurf 6
- 7. Haltetechnik 20
- 7. Opferwurf 15
- 8. Hüftwurf 9
- 8. Opferwurf 16
- 9. Opferwurf 17
- 10. Haltetechnik 20
- 10. Hüftwurf 8
- 10. Opferwurf 18
- 11. Fußwurf 5, 6
- 11. Haltegriff 26
- 11. Haltetechnik 21
- 11. Hüftwurf 9
- 12. Fußwurf 6
- 12. Haltetechnik 22
- 12. Würgetechnik der 1. Gruppe 25
- 13. Würgetechnik der 1. Gruppe 26
- 14. Würgetechnik der 1. Gruppe 27
- 18. Würgetechnik der 1. Gruppe 34

## A

Adamsapfel 24  
Anheben 6  
Arm einrollen mit Wechseltechnik 33. -> *Ude garami henkawaza*  
Ashi 2, 4, 28, 32  
Ashi gatame 32. -> *Bein Kontrolle*  
Ashi waza 4–6. -> *Fußtechniken*  
Aufgabe 24, 29

## B

barai 2, 6, 35, 39, 47  
Bauch Kontrolle 31. -> *Hara gatame*  
Bein 32  
Bein Kontrolle 32. -> *Ashi gatame*  
Beinschere 25  
Beugehebel 29  
Bizeps 25  
Blockierung 33, 38  
Blutwürge 24  
Budo-Paß 1

## C

Copyright 61

## D

De ashi barai 2  
Do 26  
Do jime 26. -> *Stammwürge*

## E

Ebi 3  
Ebi garami 3  
Ecke 13, 15  
Ecken-Gegenwurf 15. -> *Sumi gaeshi*  
Ecken-Sturz 13. -> *Sumi otoshi*  
Ellbogen 29  
Ellenbogengelenk 29, 33  
Eri 3  
Eri jime 3

## F

fegen 6

Fußblock 5

Fußblock mit Anheben 5. -> *Sasae tsuri komi ashi*

Fuß fegen mit Anheben 6. -> *Harai tsuri komi ashi*

Fußtechniken 4–6. -> *Ashi waza*

## G

gaeshi 15. -> *Kaeshi*

gake 2, 3, 35, 40, 47

garami 3, 25, 28, 33, 47

Garami-Gruppe 29

gari 2, 3, 35, 38, 41, 45, 47

gatame 2, 3, 19, 20, 21, 22, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 47

Gatame-Gruppe 29

Gayaku 2, 3

Gayaku juji 3

Gayaku juji jime 3

Gayaku kesa gatame 2

Gelenk 29, 33

Gleichgewichtsbrechung V, 16, 18, 37, 39, 49

Glossar 47–52

goshi 2, 7, 8, 9, 35, 36, 39, 41, 43, 44, 47

Grundstellung 26, 30

Grundstellung 4. Position 30

guruma 2, 3, 5, 16, 35, 38, 41, 42, 47

## H

Hadaka 3

Hadaka jime 3

Haftung 61

Halsschlagader 24

Haltetechniken 19–22. -> *Osae komi waza*

Handtechniken 12–13. -> *Te waza*

Hane goshi 2, 8

Hara 28, 31, 32, 33

Hara gatame 31, 32, 33. -> *Bauch Kontrolle*

Harai goshi 2, 35, 39

Harai tsuri komi ashi 6. -> *Fuß fegen mit Anheben*

Hebelgesetz 29

Hebeltechniken 28–34. -> *Kansetsu waza*

henkawaza 3, 28, 33, 48

Hidari 3, 10, 11, 35, 38, 41, 42  
Hidari hiza guruma 38  
Hidari kata seoi 11  
Hidari ko uchi gari 3  
Hidari sumi otoshi 42  
Hidari yoko gake 3  
hisigi 3, 34, 48  
hiza 3, 35, 38, 48  
Hiza 27  
Hiza gatame 3  
Hiza guruma 2, 3, 5, 16, 41, 42  
Hiza jime 27. -> *Kniewürge*  
Hizi otoshi 2  
Hüfte, große 9. -> *O goshi*  
Hüfttechniken 7–9. -> *Koshi waza*

## I

IBF IV, 1  
Impressum 61  
info@schuljudo.de 61

## J

Jime garami 3, 25  
Jime waza 23–27. -> *Würgetechniken*  
juji 3, 26, 34, 48

## K

Kaeshi V  
Kaeshi waza 41–46. -> *Kontertechniken*  
Kami 2, 3, 34  
Kami hiza gatame 3  
Kami shiho gatame 2  
Kami ude hisigi juji gatame 3, 34  
Kani basami 17. -> *Krebsschere*  
Kansetsu waza 28–34. -> *Hebeltechniken*  
Kashira 19, 22  
Kashira gatame 22. -> *Kopf Kontrolle*  
Kata 2, 3, 10, 11, 19, 20, 23, 25, 40  
Kata gatame 2  
Kata guruma 2, 3  
Kata ha jime 3  
Kata jime 25. -> *Schulterwürge*  
Kata juji jime 3

Kata osae gatame 20. -> *Schulter Halte Kontrolle*  
Kata seoi 2, 11, 40  
Kata waza 10–11. -> *Schultertechniken*  
Kawaishi 61  
Kensui jime 3  
Kesa gatame 2, 22  
Kinder und Erwachsene 1  
Kniewürge 27. -> *Hiza jime*  
Kombinationstechniken 35–40. -> *Renraku waza*  
komi 2, 3, 4, 5, 6, 9, 16, 19, 35, 37, 49, 50  
Konter 1, 17, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48  
Kontertechniken 41–46. -> *Kaeshi waza*  
Kontrolle. -> *Othen gatame*  
Kontrolle,gerollte 34  
Kontrolle, rückwärtige 21. -> *Ura gatame*  
Kopf 8, 20, 21, 22, 25, 34, 49  
Kopf Kontrolle 22. -> *Kashira gatame*  
Körperkontakt 5, 20, 26, 34  
Koshi guruma 2, 3  
Koshi waza 7–9. -> *Hüfttechniken*  
Ko soto gake 2, 3, 35, 40  
Ko soto gari 2, 3  
Ko uchi gari 2, 35, 38  
Krebs 17  
Krebsschere 17. -> *Kani basami*  
Kubi nage 2, 41, 44  
Kuzure 2  
Kuzure kami shiho gatame 2  
Kuzure kesa gatame 2  
Kuzushi V

## L

Lufttröhre 24  
Luftwürge 24, 27

## M

Maki komi 2, 3  
Maki tomoe 2  
mata 7, 8, 35, 36, 49  
migi-shizentai 15  
Mochi age otoshi 2  
Moito 24  
Mune gatame 2, 20

## N

Nervenwürge 24

Nierenschere 26

## O

O goshi 9. -> *Hüfte, große*

Okuri 2, 3, 6, 35, 39

Okuri ashi barai 2, 6, 35, 39

Okuri eri jime 3

Opfertechiken 14–18. -> *Sutemi waza*

Osae komi waza 19–22. -> *Halte-techniken*

O soto gari 2

O soto guruma 2, 3

O soto otoshi 2, 3

Othen 28, 34

Othen gatame 34. -> *Kontrolle, gerollte*

Othen jime 34

otoshi 2, 3, 12, 13, 14, 18, 41, 42, 43, 45, 46, 50

O uchi gari 2, 3, 41, 45

## P

Phasen 18

Prüfungsvorbereitungen IV

## R

Renraku V

Renraku waza 35–40. -> *Kombinationstechniken*

Rippen 26

Rücken 11

## S

Sasae tsuri komi ashi 5, 6, 16, 37. -> *Fußblock mit Anheben*

Schenkel 8

Schenkel, innerer 8. -> *Uchi mata*

Schere 17

Scherenwirkung 27

Schulter 11, 25

Schulterblatt 9, 20, 22, 33

Schulter Halte Kontrolle 20. -> *Kata osae gatame*

Schulter Rücken 11. -> *Hidari kata seoi*

Schultertechniken 10–11. -> *Kata waza*

Schulterwürge 25. -> *Kata jime*

Seoi nage 2, 11, 35, 37, 40  
Seoi otoshi 2, 3  
shiho 2, 51  
Stammwürge 26. -> *Do jime*  
Streckhebel 29  
Sturz 13, 18, 50  
Sturz, seitlicher 18. -> *Yoko otoshi*  
Sukui nage 2  
Sumi 15  
Sumi gaeshi 15. -> *Ecken-Gegenwurf*  
Sumi otoshi 13. -> *Ecken-Sturz*  
Sutemi waza 14–18. -> *Opfertechniken*

## T

Tai otoshi 2, 3  
Tani otoshi 2, 3, 41, 45, 46  
Tate 2  
Tate shiho gatame 2  
Technik, flatternde 16. -> *Uki waza*  
Te waza 12–13, 12–16. -> *Handtechniken*  
Tomoe 2, 3, 18, 41, 46  
Tomoe jime 3  
Tomoe nage 2, 18, 41, 46  
TORI V  
Trainer IV  
Trizeps 31  
Tsukuri V  
tsuri 4, 5, 6, 16, 35, 37, 51  
Tsurigoshi 2, 41, 43  
Tsurigomigoshi 2, 9

## U

Uchi 7, 8, 35, 36  
Uchi mata 8, 36. -> *Schenkel, innerer*  
Ude 3, 28, 33  
Ude garami 3, 28, 33  
Ude garami henkawaza 33. -> *Arm einrollen mit Wechseltechnik*  
Ude hisigi 3  
Ude hisigi henkawaza 3  
Ude hisigi juji gatame 3  
UKE V  
Uki goshi 2, 9, 35, 36  
Uki otoshi 2



Uki waza 16. -> *Technik, flatternde*  
Ura 19, 21, 26  
Ura gatame 21, 26. -> *Kontrolle, rückwärtige*  
Urkunde 1  
Ushiro goshi 2, 41, 44  
Ushiro jime 3  
Utsuri goshi 2

## **V**

Variante IV, 22  
Versionshinweise 61

## **W**

Wechseltechnik 33  
Wettkampftraining IV  
Würgetechnik 21, 25, 26, 27, 34  
Würgetechniken 23–27. -> *Jime waza*

## **Y**

Yoko 2, 3, 14, 15, 18, 26, 41, 43  
Yoko gake 2, 3  
Yoko hiza gatame 3  
Yoko juji jime 3, 26  
Yoko otoshi 18. -> *Sturz, seitlicher*  
Yoko shiho gatame 2  
Yoko tomoe 2, 3, 15  
Yoko ude hisigi 3

## **Z**

Zugrichtung V

## Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
10.1	08.09.2010	Bucherstellung
10.2	14.09.2010	Standardtext zum Kuzushi ergänzt
11.3	14.08.2011	Titelblatt, Absatznummerierung eingefügt Textlayout, Zeichnungen modifiziert Rechtschreibprüfung Stichwortverzeichnis, Glossar eingefügt Impressum & Motto eingefügt

## 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](mailto: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.