



## 3. KYU

# Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit 9 Monate

# JUDO

## KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.5 (05.08.2011)

# 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>3</b>
O soto otoshi	4
Ko soto gari	5
<b>Koshi waza</b>	<b>6</b>
Ushiro goshi	7
Tsuru komi goshi	8
Utsuri goshi	9
<b>Kata waza</b>	<b>10</b>
Seoi otoshi	11
<b>Te waza</b>	<b>12</b>
Mochi age otoshi	13
<b>Sutemi waza</b>	<b>14</b>
Yoko gake	15
Tani otoshi	16
<b>Osae komi waza</b>	<b>17</b>
Tate shiho gatame	18
Kuzure Kesa gatame	19
<b>Jime waza</b>	<b>20</b>
Die Würgetechniken - Bemerkungen	21
Ebi garami	22
Tomoe jime	23
Eri jime	24
Kensui jime	25
<b>Kansetsu waza</b>	<b>26</b>
Die Hebeltechniken - Bemerkungen	27
Grundstellung 3. Position	28
Ude hisigi henkawaza	29
Gayaku juji	30
Jime garami	31
Hiza gatame	32

<b>Renraku waza</b>	<b>33</b>
Tai otoshi -> Maki komi	34
Ko soto gake -> Tani otoshi	35
O soto guruma -> Seoi otoshi	36
O soto otoshi -> Yoko tomoe	37
Hiza guruma -> Hidari yoko gake	38
<b>Kaeshi waza</b>	<b>39</b>
Tai otoshi -> Tani otoshi	40
Hidari ko uchi gari -> Hiza guruma	41
O uchi gari -> Ko soto gake	42
Kata guruma -> Yoko gake	43
Koshi guruma -> Ko soto gari	44
<b>Glossar</b>	<b>45</b>
<b>Stichwortregister</b>	<b>51</b>
<b>Versionshinweise, Impressum</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

# 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



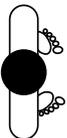
benutzer Fußteil

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 bis einschließlich 13 Jahre

Für den 3. 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 4. Kyu durchzuführen. Die Schwerpunktverlagerung des Körpers zum richtigen Zeitpunkt sollte erkennbar sein. **Sämtliche Wurftechniken müssen auf Verlangen auch auf links ausgeführt werden können.**

Das Grundprinzip der Konter- und Weiterführungstechniken muß erkennbar sein. Die Fallschule muß einwandfrei beherrscht werden, die Wurf- und Bodentechniken dürfen keine größeren Mängel aufweisen.

### 3. Kyu – Erwachsene

Zusätzlich zu den o. g. Bewertungskriterien sollte die Durchführung der Technik (Ansatz, Gleichgewicht brechen, Ausführung) ohne nennenswerte Unterbrechungen stattfinden. Es wird gegenüber den Prüfungen bis 13 Jahre eine erhöhte Koordinationsfähigkeit gefordert, d.h. die Technik bestimmenden Bewegungen sollten gleichzeitig ausgeführt 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

## Te waza

- Tai otoshi
- Uki otoshi
- Hizi otoshi
- Sukui nage

## Osae komi waza

- Kesa gatame
- Kata gatame
- Kami shiho gatame
- Kuzure kami shiho gatame
- Gayaku kesa gatame
- Yoko shiho gatame
- Mune gatame

## Kansetsu waza

- Ude hisigi juji gatame
- Ude garami
- Ude hisigi
- Yoko hiza gatame
- Kami ude hisigi juji gatame
- Yoko ude hisigi
- Kami hiza gatame

## Koshi waza

- Uki goshi
- Kubi nage
- Tsuru goshi
- Koshi guruma
- Harai goshi
- Hane goshi

## Kata waza

- Kata sei
- Sei nage
- Kata guruma

## Sutemi waza

- Tomoe nage
- Yoko tomoe
- Maki tomoe
- Maki komi

## Jime waza

- Kata juji jime
- Gayaku juji jime
- Yoko juji jime
- Ushiro jime
- Okuri eri jime
- Kata ha jime
- Hadaka jime

足技

## **Ashi waza**

*Fußtechniken*

09. O soto otoshi

10. Ko soto gari

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 9. Fußwurf

### **O soto otoshi** 大外落 *großer äußerer Sturz*

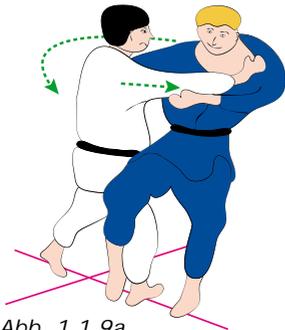


Abb. 1.1.9a

**KAKE:** TORI führt nun sein rechtes Bein zwischen seinem linken und dem rechten Bein von UKE durch um es hinter das rechte Bein von UKE zu stellen, bzw. zwischen die Beine von UKE. Die beiden Kniekehlen haben hierbei Kontakt und das Bein von TORI ist leicht angewinkelt. TORI drückt UKE unter zu Hilfenahme seines Körpers stark nach hinten, wobei er sein rechtes Bein ruckartig streckt. Durch eine Drehbewegung des Oberkörpers nach unten links wird UKE über das gestreckte rechte Bein von TORI geworfen.

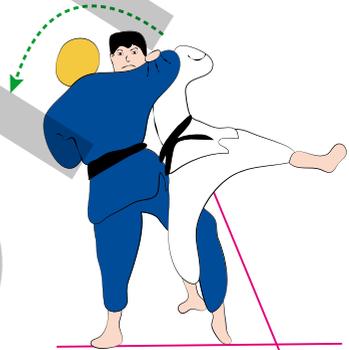


Abb. 1.1.9b

**BEMERKUNG:** Die 1., die 8., sowie diese Fußtechnik sind sich vom Prinzip her sehr ähnlich, aber:

Der 1. Fußwurf (*O soto gari*) ist ein sehr schnell ausgeführter Wurf, UKE´s Körpergewicht lastet hier auf dem linken Bein.

Der ist 8. Fußwurf (*O soto guruma*) wird durch eine Drehbewegung über das gestreckte rechte Bein von TORI ausgeführt. UKE´s Gleichgewichtsbrechung erfolgt deutlich mehr seitlich.

#### **KUZUSHI:**

**Durch Zug von TORI´s linker Hand wird UKE´s rechter Fuß belastet.**



## 10. Fußwurf

### Ko soto gari 小外倉

*kleine äußere Sichel*



Abb. 1.1.10a

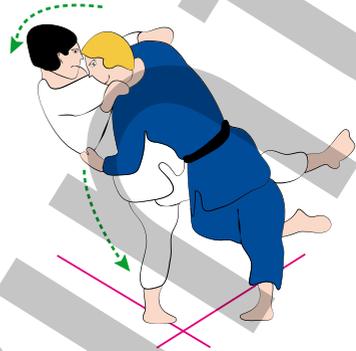


Abb. 1.1.10b

**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Stellung, sein rechtes Bein ist leicht vorgestellt und sein Gewicht lastet überwiegend auf dem linken Bein. TORI stellt sein rechtes Bein möglichst weit außen neben das rechte Bein von UKE, sodass sich sein rechter Fuß auf der gleichen Standlinie wie UKE´s Füße befindet.

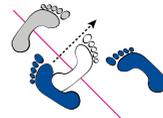
**KAKE:** TORI führt seinen linken Fuß hinter die Ferse von UKE´s rechten Fuß und fegt diesen schwingvoll mit der Fußsohle nach vorn. Zur gleichen Zeit zieht TORI UKE´s rechten Arm mit seiner linken Hand stark nach unten, während er mit seinem rechten Arm UKE rückwärts drückt.

Im Laufe der Wurfausführung kreuzt TORI sein linkes Bein über das rechte.

**BEMERKUNG:** Dieser Wurf gleicht dem 2. Fußwurf (*De ashi baraï*), mit dem Unterschied, dass die Wurfausführung aus UKE´s Sicht rückwärts erfolgt. Im Kano-System des DJB wird der 2. Fußwurf (*De ashi baraï*) in der oben beschriebenen Art und Weise ausgeführt.

#### KUZUSHI:

Durch Druck von TORI´s rechter Hand nach hinten und Zug nach unten durch TORI´s linker Hand, wird UKE aus dem Gleichgewicht gebracht.



# 腰技

## **Koshi waza**

*Hüfttechniken*

- 07. Ushiro goshi
- 08. Tsuru komi goshi
- 09. Utsuri goshi

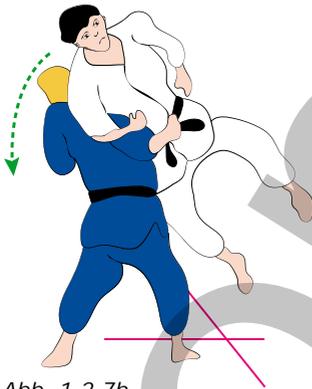
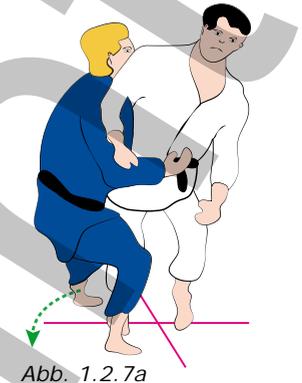
Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 7. Hüftwurf

### Ushiro goshi 後腰 rückwärtige Hüfte

**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Körperhaltung.

TORI setzt seinen linken Fuß außen neben den rechten Fuß von UKE, etwas hinter die Standlinie von UKE´s Füßen. Hierbei dreht er seinen Körper nach links, sodass sein Unterkörper engen Kontakt mit der rechten Hüfte von UKE hat; seine Füße stehen parallel; sowie im rechten Winkel zu UKE´s Standlinie. TORI hat seine linke Hand von UKE´s rechtem Arm gelöst, und während er in die Knie geht, diese an die rechte Hüfte, im Bereich der Niere von UKE gelegt. Die Achselhöhle von UKE liegt etwa auf TORI´s rechter Schulter. Seine rechte Hand befindet sich mit der Handfläche auf UKE´s Bauchnabel.

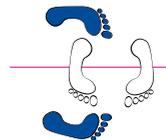


**KAKE:** TORI streckt seine gebeugten Beine, der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt. Sein Unterkörper hat engen Kontakt mit UKE´s rechter Hüfte. Das Gewicht der zwei Körper ist komplett auf TORI´s rechtes Bein verlagert. Durch die Streckung von TORI´s Beinen und das Vorschieben seiner Hüfte wird UKE vom Boden abgehoben. In diesem Moment dreht TORI auf seinem rechten Bein nach links und verlagert sein Gewicht auf sein linkes Bein. Gleichzeitig folgt TORI mit seinen Händen dieser Drehung in Richtung nach unten. UKE fällt rückwärts auf den Rücken.

Abb. 1.2.7b

**KUZUSHI:**

UKE wird mit Hilfe der Hüfte ausgehoben.



## 8. Hüftwurf

### Tsuri komi goshi 釣込腰 angehobene Hüfte

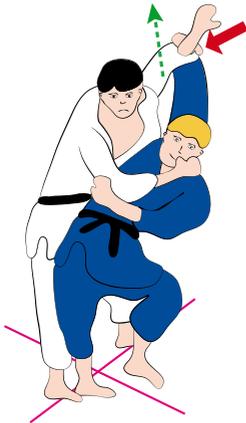


Abb. 1.2.8a

Durch den Hüfteinsatz, dem Zug der rechten Hand nach vorne (nach der Streckung nach oben) und dem Zug der linken Hand nach links unten, fällt UKE über TORI´s rechte Hüfte.

**BEMERKUNG:** Wie bei dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*) befinden sich die Füße von TORI zwischen den Füßen von UKE.

#### KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe der rechten Hand angehoben, während er mit der linken Hand nach vorne gezogen wird.

**TSUKURI:** Der Wurfeingang erfolgt analog dem des 1. Hüftwurfs (*Uki goshi*), aber TORI muss hier möglichst tief in die Hocke gehen, um unter den Unterkörper (Schwerpunkt) von UKE zu kommen. TORI´s rechte Hand greift UKE´s linken Ärmel; möglichst weit am Ärmelende.

**KAKE:** TORI streckt seine Beine, somit wird UKE angehoben, dieses wird durch das Strecken von TORI´s rechtem Arm unterstützt. Sein Arm wird möglichst weit nach oben gehoben, sodass UKE´s Arm vollkommen gestreckt wird (oberhalb der Köpfe). Hierbei muss TORI beachten, sein Ellenbogen nach außen zu drehen. Der rechte Arm von TORI muss während der kompletten Wurfausführung den engen Kontakt mit UKE´s linkem Arm halten.

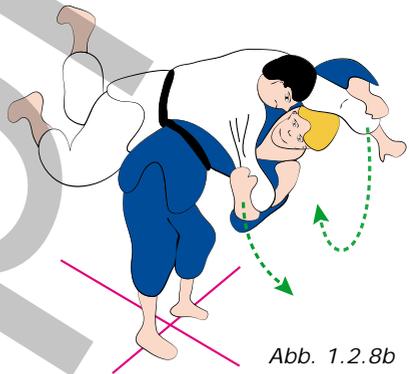
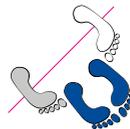


Abb. 1.2.8b



## 9. Hüftwurf

### Utsuri goshi 移腰

versetzte Hüfte



Abb. 1.2.9a



Abb. 1.2.9b

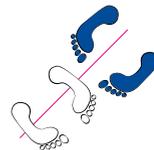
**TSUKURI:** Es gilt derselbe Wurfeingang und die gleiche Technik des Anhebens wie für den 7. Hüftwurf (*Ushiro goshi*); aber TORI:

- hebt UKE auf der linken Seite von UKE an;
- platziert seine rechte Hand möglichst weit hinter UKE in Höhe des Gürtels, TORI´s linke Hand verbleibt am rechten Ärmel von UKE;
- TORI´s Kopf befindet sich vor UKE auf Höhe des Schlüsselbeins bzw. Brustmuskels;

**KAKE:** Wenn UKE durch das Anheben von TORI seinen höchsten Punkt erreicht hat, schiebt TORI seine Hüfte vor UKE´s Unterkörper. **Hierbei stellt TORI seine Füße nicht um.** TORI und UKE befinden sich nun in der Wurfposition des 1. Hüftwurfs (*Uki goshi*). Durch Abbeugen des Oberkörpers und Zug bzw. Druck der Hände fällt UKE im Halbkreis über TORI´s rechte Hüfte.

**KUZUSHI:**

UKE wird mit Hilfe der Hüfte ausgehoben.



# 肩技

## **Kata waza**

*Schultertechniken*

### 04. Seoi otoshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 4. Schulterwurf

### Sei otoshi 背負落

Rücken-Sturz



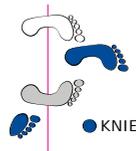
**TSUKURI:** TORI bringt UKE durch Zug seiner linken Hand nach vorne aus dem Gleichgewicht.

TORI´s Stellung der Arme gleicht der des 1. Schulterwurfs (*Kata sei*). Es folgt die gleiche Eindrehbewegung wie zum 1. Schulterwurf, wobei TORI aber sein rechter Fuß außen hinter dem rechten Fuß von UKE platziert. Während dieser Eindrehbewegung setzt er sein rechtes Knie auf den Boden, sodass seine Wade Kontakt mit UKE´s Knöchel hat. TORI´s Schienbein liegt nach hinten gestreckt auf dem Boden. Die Kontaktpunkte von TORI´s Schulter und Rücken mit UKE ist bei dieser Technik wesentlich mehr zur Seite ausgerichtet als bei dem 1. Schulterwurf (*Kata sei*). TORI hat demzufolge viel weniger Kontakt mit der Brust von UKE.

**KAKE:** Der Wurf erfolgt über die Schulter von TORI, wobei sein Knie den Kontakt zum Boden nicht verlieren darf.

#### 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*

05. Mochi age otoshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 5. Handwurf

### Mochi age otoshi 持上落

Griff-gehobener Sturz

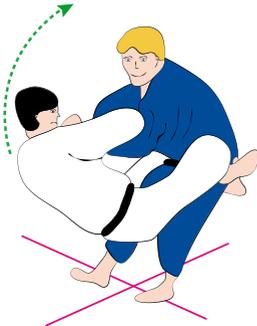


Abb. 1.4.5a



Abb. 1.4.5b

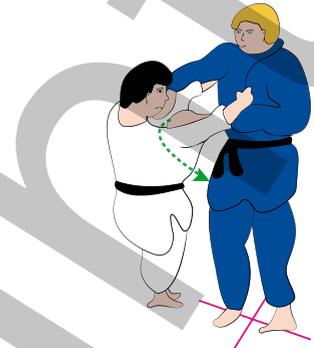


Abb. 1.4.5c

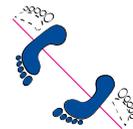
**TSUKURI:** UKE und TORI stehen sich in normaler Haltung, wobei sich jedoch beide Hände von TORI am jeweiligen Revers von UKE befinden, gegenüber. TORI zieht UKE mit beiden Armen stark zu sich hin. In diesem Moment hüpf UKE TORI in der Form an, dass UKE mit geöffneten Beinen auf TORI's Hüfte zum „Sitzen“ kommt. TORI federt diesen Sprung von UKE ab, indem er beim ersten Kontakt von UKE leicht in die Knie geht.

**KAKE:** Beim Wiederaufrichten von TORI wird UKE zuerst stark nach oben gezogen (die Aufwärtsbewegung von TORI unterstützt dies). Wenn UKE den höchsten Punkt erreicht hat, also in die Abwärtsbewegung übergeht, zieht TORI seinen linken Arm in einer Drehbewegung stark nach rechts unten. Hierdurch wird UKE auf seine linke Körperseite geworfen und kommt quer vor TORI's Füße zu liegen.

**BEMERKUNG:** In seiner ursprünglichen Form (historisch) erfolgte die Wurfausführung in der Form, dass sich UKE auf dem Boden befindet und TORI zwischen seinen Beinen hält. In der Hoffnung die 13. Würgetechnik (*Do jime*) anwenden zu können. TORI ergreift die beiden Kragen von UKE auf Höhe der Achseln und richtet sich mit UKE zusammen auf, indem er seine Beine streckt. Die Wurfausführung erfolgt nun wie oben beschrieben. Für die Demonstration zur Prüfung wurde diese Technik entsprechend abgewandelt.

**KUZUSHI:**

Bei dieser Technik erfolgt kein Kuzushi!



# 捨身技

## **Sutemi waza**

*Opfertechniken*

05. Yoko gake

06. Tani otoshi

Zusätzlich müssen die Techniken „auf links“ ausgeführt werden können

## 5. Opferwurf

### Yoko gake 横掛

seitliches Einhaken



Abb. 1.5.5a

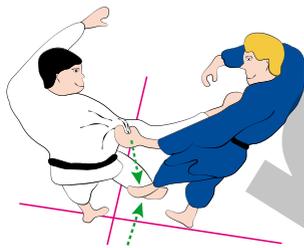


Abb. 1.5.5b

**TSUKURI:** Die einleitenden Aktionen erfolgen genauso wie für den 10. Fußwurf (*Ko soto gari*). TORI drückt jedoch mit seiner rechten Hand, während er mit seiner linken Hand an UKE´s Armel stark zieht, hierdurch wird UKE´s Körper gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

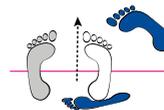
**KAKE:** In dem Moment, wo TORI´s Fußsohle Kontakt mit UKE´s Ferse hat, verlässt TORI´s rechte Hand den linken Kragen von UKE, während er sich rückwärts zu Boden fallenläßt.

Während seines Falls schiebt TORI kräftig mit seiner linken Fußsohle gegen die Rückseite von UKE´s rechter Ferse. TORI´s linke Hand, die sich an UKE´s rechtem Arm befindet, zieht UKE hierbei, stark nach hinten unten.

**BEMERKUNG:** TORI kann auch seiner linken Hand am Kragen von UKE belassen, um ihn zusätzlich nach hinten zu drücken.

### KUZUSHI:

Durch Druck von TORI´s rechter Hand nach hinten und Zug nach unten durch TORI´s linker Hand, wird UKE aus dem Gleichgewicht gebracht.



## 6. Opferwurf

### Tani otoshi 谷落

Tal-Sturz



Abb. 1.5.6a

**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Körperhaltung mit leicht geöffneten Beinen.

TORI setzt seinen rechten Fuß vor den rechten Fuß von UKE; etwas seitlich nach außen. Zur gleichen Zeit, bringt TORI seine Brust an die rechte Seite von UKE, zieht mit seinem linken Arm den rechten Arm von UKE nach unten, diese Bewegung wird durch seinen rechten Arm, welcher sich an UKE's linkem Kragen befindet, unterstützt. Hierdurch wird UKE auf seinen Fersen fixieren. Durch TORI's Körpergewicht wird UKE stark nach unten gezogen, somit lastet UKE's Gewicht vor allem auf seinem rechten Fuß. TORI stellt nun sein linkes Bein hinter das rechte Bein von UKE, genau wie in dem 13. Fußwurf (*Soto gake*), aber hier stellt er seinen Fuß auf den Boden.

**KAKE:** In dieser Position angekommen streckt TORI, während er seinen gesamten Körper im Uhrzeigersinn um UKE herum dreht, sein linkes Bein bis hinter UKE's linke Ferse. Er hat mit seinem ganzen Körper; Brust und Abdomen, engen Kontakt mit der rechten Seite von UKE. TORI zieht mit seiner linken Hand UKE's rechten Arm gegen seine linke Hüfte, während er mit seinem rechten Arm UKE nach hinten drückt. UKE und TORI fallen als eine Einheit, wobei TORI letztendlich nicht auf UKE fällt. UKE fällt rückwärts auf den Boden. TORI fällt neben ihm auf seine linke Seite, wobei UKE auf dem linken Bein von TORI liegt.

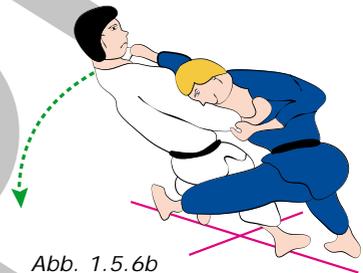
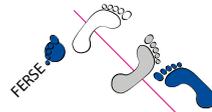


Abb. 1.5.6b

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand und Druck der rechten Hand wird UKE nach rechts vorne aus dem Gleichgewicht gebracht.



# 押込技

## **Osae komi waza**

*Haltetechniken*

08. Tate shiho gatame

09. Kuzure kesa gatame

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

## 8. Haltetechnik

### Tate shiho gatame 縦四方固

obere 4-Punkt Kontrolle

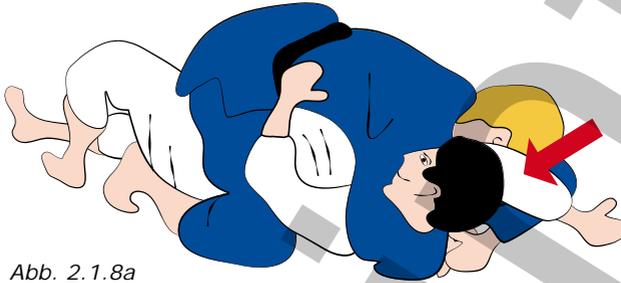


Abb. 2.1.8a



Abb. 2.1.8b

UKE befindet sich auf dem Rücken und TORI sitzt in Reiterstellung auf seinen Unterkörper in Höhe des Bauchnabels. TORI´s Knie sind sehr eng gegen die Hüften von UKE gepresst, und seine Fußknöchel sollten möglichst unter die Schenkeln von UKE gebracht werden. Diese Kontaktpunkte sind sehr wichtig und müssen aufrecht erhalten werden, sogar wenn UKE, durch anheben der Hüfte, versucht TORI „abzuwerfen“.

TORI´s rechter Arm, umfasst den Hals von UKE, und greift in seine linke Hand, genau wie in der 1. Haltetechnik (*Kata gatame*). UKE´s rechter Arm ist nach hinten hinter UKE´s Kopf gebracht worden und wird nachdem sich TORI nach vorne gebeugt hat durch die rechte Schulter blockiert. TORI senkt seinen Kopf noch weiter auf das Niveau von UKE´s Kopf, und legt seine rechte Wange an UKE´s rechte Wange. Durch Anspannung der Armmuskulatur und entsprechenden Druck des Oberkörpers nach unten ist UKE nicht mehr in der Lage seinen rechten Arm zu befreien.

## 9. Haltetechnik

### Kuzure Kesa gatame 崩袈裟固

Variante Schärpen-Kontrolle

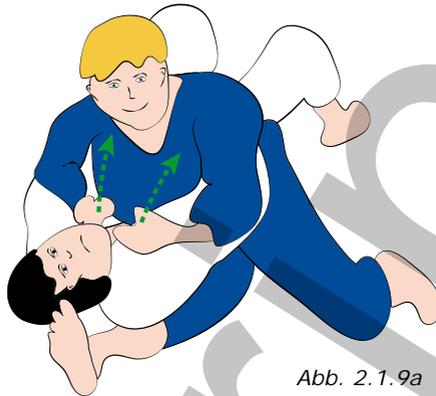


Abb. 2.1.9a

TORI und UKE finden sich in selber Stellung wie in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*), mit den folgenden Unterschieden:

- TORI hält den rechten Arm von UKE unter seinen Achseln blockiert, indem er UKE´s Arm unter seinem Trizeps einklemmt;
- Beide Hände von TORI haben den jeweiligen Kragen von UKE gefaßt;
- Die Beine von TORI werden weit gespreizt und TORI stützt sich mit seiner rechten Seite im Bereich von UKE´s Leber ab. Nun lehnt er sich rückwärts, wobei er durch Zug mit seinen Händen die Schultern von UKE anhebt. Diese Zugbewegung nach oben ist sehr wichtig.
- TORI´s rechter Oberschenkel (bzw. Knie) wird im Nackenbereich unter UKE geschoben.

**BEMERKUNG:** Die Füße von TORI und sein Kopf bilden ein „Stützdreieck“, welches einem gleichseitigen Dreieck entsprechen sollte. (siehe „Gleichgewichts-Dreieck“ und „Kontakt-Dreieck“ bei der 14. Haltetechnik (*Kami sankaku gatame*)).

# 絞技

## **Jime waza**

*Würgetechniken*

1/08. Ebi garami

1/09. Tomoe jime

1/10. Eri jime

1/11. Kensui jime

*zusätzlich ab 14 Jahre*

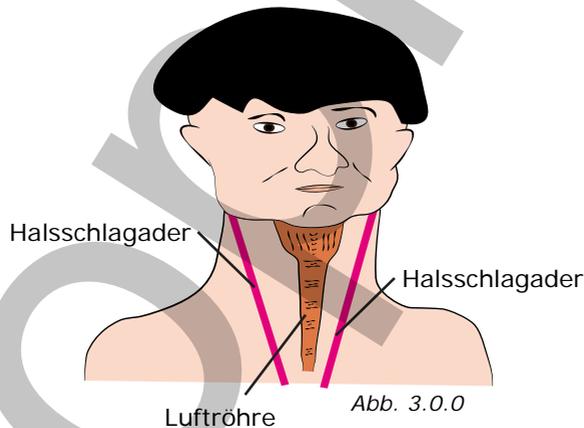
## Die Würgetechniken - Bemerkungen

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 Erstickten 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“.)



## 8. Würgetechnik der 1. Gruppe

### Ebi garami 蝦緘

*Krebskontrolle*



Abb. 3.1.8a



Abb. 3.1.8b



Abb. 3.1.8c

TORI und UKE befinden sich während der ganzen Durchführung dieser Würgetechnik im Stand, wie übrigens auch für die 9., die 10. und die Variante der 10. Würgetechnik.

UKE kommt nach links vorne in Richtung von TORI´s rechter Seite. Hierbei neigt UKE sich mit seinem Oberkörper nach vorne. TORI weicht nun nach links aus, und legt seine linken Hand auf dem Nacken von UKE um UKE dazu zu bewegen sich noch stärker abzubeugen. Im selben Moment greift TORI mit seinem rechten Arm weiter um den Hals von UKE, sodass UKE´s Nacken unter seiner rechten Achsel eingeklemmt wird, hierdurch wird Druck auf UKE´s Luftröhre, durch TORI´s seitlichem Unterarms ausgeübt.

Die Hände von TORI werden nach Einnahme der Würgeposition grundsätzlich vor der rechten Schulter von UKE verbunden, in dem sich seine Finger ineinander haken. TORI sichert diese Stellung, indem er seine Arme wie eine Zange sehr stark nach oben zieht. Die vollständige Würgewirkung ergibt sich, indem TORI sich rückwärts beugt, somit wird UKE durch sein eigenes Gewicht gewürgt.

**Bemerkung:** Diese Würgetechnik fällt in den Bereich der Luftwürgen.

## 9. Würgetechnik der 1. Gruppe

### Tomoe jime 巴絞

Kreiswürge



Abb. 3.1.9a

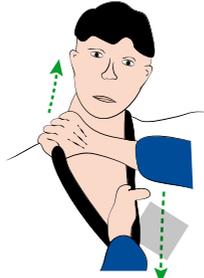


Abb. 3.1.9b

UKE kommt nach links vorne in Richtung von TORI's rechter Seite. Hierbei neigt UKE sich mit seinem Oberkörper nach vorne, TORI weicht nach links aus.

Die rechte Hand von TORI greift in den rechten Kragen von UKE, auf Höhe des Schlüsselbeins, bzw. noch weiter nach hinten in Richtung von UKE's Nacken.

Seine freie linke Hand greift unterhalb des Herzens in UKES linken Kragen, wobei der Daumen oben ist. TORI zieht UKE kräftig heran, welches das Gleichgewicht von UKE bricht. Er befindet sich mit seinen Händen in der Position der 1. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Kata juji jime*); aber aufrecht von UKE stehend. Alle Bewegungen müssen mit viele Elan und großer Schnelligkeit ausgeführt werden. TORI beendet dann die Würge, wie in der 1. Würgetechnik der 1. Gruppe (*Kata juji jime*), indem er UKES Hals mit dem rechten Unterarm blockiert. Während mit der linken Hand starker Zug nach unten links erfolgt, zieht die rechte Hand nach rechts – Es tritt eine Scherenwirkung ein.

**BEMERKUNG:** Der Name „Kreiswürge“ kommt durch die ursprüngliche Ausführung der Technik zu Stande, wo TORI's linke Hand den linken Kragen von UKE ergreift und anschließend eine Kreisbewegung um UKE's Kopf vollführt. Um letztendlich die oben beschriebene Endposition einzunehmen. Für die Prüfung wird die hier gezeigte Variante bevorzugt.

## 10. Würgetechnik der 1. Gruppe

### Eri jime 襟絞

Kragenwürge

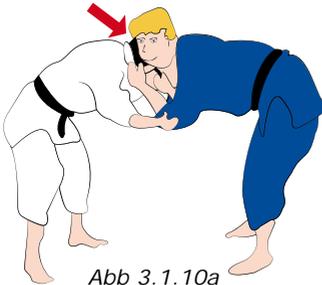


Abb 3.1.10a

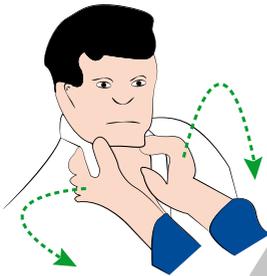


Abb 3.1.10b

TORI und UKE stehen sich gegenüber.

TORI greift mit der linken Hand in UKEs rechten Kragen, auf der Höhe der Halsschlagader, wobei sich der Daumen innerhalb des Kragens befindet. Die Stellung der rechten Hand auf der linken Halsseite von UKE ist spiegelbildlich gleich.

Die Würge wird in zwei Schritten durchgeführt:

- Zuerst beugt Tori sich mit seinem ganzen Gewicht nach unten, wodurch auch UKE abgebeugt wird. Dieser wird somit aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Köpfe befinden sich seitlich eng nebeneinander.
- TORI zieht seine Hände sehr stark zusammen, die Handgelenke, Unterarme und Ellenbogen, bewegen sich zu einander, und führen auf dem Hals von UKE eine scherenartige Bewegung aus. Der Kragen befindet sich zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger, durch Drehung der Hände in Richtung Hals wird, mit Hilfe der Finger, starker Druck auf beide Halsschlagadern ausgeübt, während TORI seine beiden Hände nach oben drückt.

**BEMERKUNG:** Würge durch Abklemmen der Blutzufuhr.

## 11. Würgetechnik der 1. Gruppe

### **Kensui jime** 懸垂絞

*hängende Würge*



Abb. 3.1.11a



Abb. 3.1.11b

TORI greift UKE mit *Eri jime* an. Dieser wieder setzt sich, indem er die Handgelenke von TORI nimmt, und versucht sie auseinander zu ziehen.

TORI setzt sich dann seitlich vor UKE, indem er sein rechtes Bein auf der Ferse schiebend nach Vorne bringt. Hierdurch zieht TORI, UKE am Kragen zum Boden. In der Bodenlage angekommen hebt TORI sein linkes Bein über den Kopf von UKE und legt seine Wade auf dem Nacken von UKE, die Kniekehle befindet sich am linken Ohr von UKE.



Abb. 3.1.11c

Die Würge-Wirkung erfolgt durch:

- Die Blockade des Knies, welches möglichst angewinkelt den Nacken von UKE einklemmt.
- Den Zug der linken Hand, der das Aufrichten von UKE verhindert.
- Und vor allem durch den Druck der Finger der rechten Hand auf UKEs linke Halsschlagader.

**BEMERKUNG:** Würge durch Abklemmen der Blutzufuhr.

# 関節技

## **Kansetsu waza**

*Hebeltechniken*

3/1. Ude hisigi henka waza

3/2. Gayaku juji

3/3. Jime garami

3/4. Hiza 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

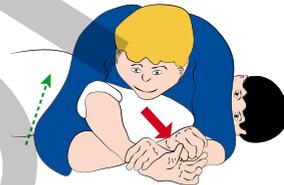


Abb. 4.1.2a - Beugehebel

### 3. Position der Arm-Hebel Grundstellung 3. Position

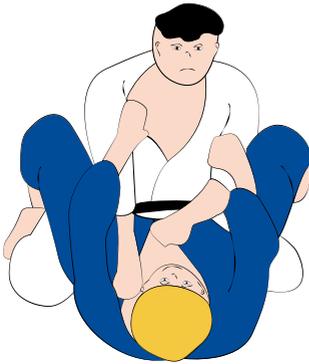


Abb. 4.3.0a



Abb. 4.3.0b

TORI liegt auf dem Rücken, und UKE befindet sich, kniend zwischen seinen Beinen.

In dieser Position ist der Kontakt der Knie von TORI mit den Seiten von UKE ganz besonders wichtig.

# 1. Arm-Hebel / 3. Position

## Ude hisigi henkawaza 腕挫変化技

*Arm verbiegen mit Wechseltechnik*

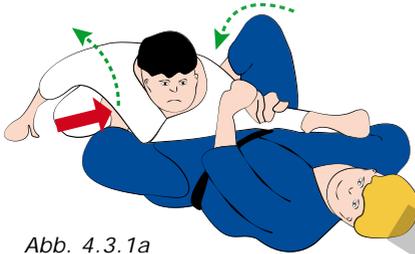


Abb. 4.3.1a

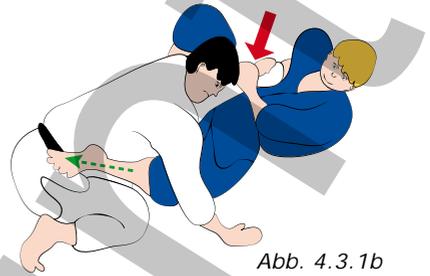


Abb. 4.3.1b

Die linke Handfläche von UKE befindet sich auf dem rechten Oberarm von TORI. Die Innenseite von UKES Handgelenk und der Ellenbogen von TORI haben also Kontakt.

### TORI:

- platziert seine rechte Hand auf dem linken Ellenbogen von UKE, und seine linke Hand ein wenig darüber, in Höhe der Sehnen des Ellenbogens. Seine Ellenbogen bleiben mit seinen Körper in Kontakt.
- Die Sohle seines linken Fußes drückt in die rechte Leiste von UKE, wobei die Außenseite seines linken Schenkels auf dem Boden liegt.
- Sein rechtes Bein ist angewinkelt, sodass das die Innenseite seines Knies gegen die linke Schulter von UKE drückt.
- dreht sich auf seine linke Seite, wobei er ein bisschen seinen Unterleib nach vorne streckt, und leicht mit der rechten Schulter dreht.
- drückt gegen die rechte Leiste von UKE mit seinem linken Bein nach hinten, dreht seine linke Schulter zum Boden und hebt den Oberkörper leicht an.

### BEMERKUNG: TORI sollte nicht ...

- Die Ellenbogen zu dicht am Körper halten.
- Den Körper nicht zu sehr nach links drehen.
- den Kontakt seines Knies mit der linke Schulter von UKE verlieren.
- Den Druck seines linken Fußes in der rechten Leiste von UKE nicht verringern, da dieser ausschlaggebend für die Hebelwirkung ist.

## 2. Arm-Hebel / 3. Position

### Gayaku juji 逆十字

Umgekehrtes Kreuz

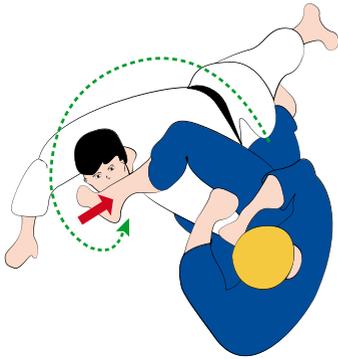


Abb. 4.3.2a

UKE versucht eine Würgetechnik bei TORI anzuwenden, und nimmt seine linke Hand an TORIs Kragen.

#### Tori:

- greift mit beiden Händen das linke Handgelenk von UKE, und zieht UKE's Arm in Richtung seines Halses, während es gegen TORIs Brustbein gedrückt wird.
  - schiebt mit seinem linken Fuß die rechte Hüfte von UKE wie in der vorhergehenden Technik (*Ude hisigi henkawaza*), nach hinten.
- dreht sich auf seine linke Seite und hebt sein rechtes Bein in einer spiralförmigen Bewegung über UKEs Kopf. Der linke Arm von UKE, befindet sich unterhalb es rechten Knies, welches den Ellenbogen von UKE blockiert. Der Spann des rechten Fußes liegt vor dem Hals von UKE unter seinem Kinn.

Die Endposition ist analog der Endlage des 2. Hebels der 2. Gruppe (*Yoko ude hisigi*), ebenso wie die entsprechende Hebelwirkung.



Abb. 4.3.2b

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

#### **Jime garami** 絞緘

Würgen-Kontrolle

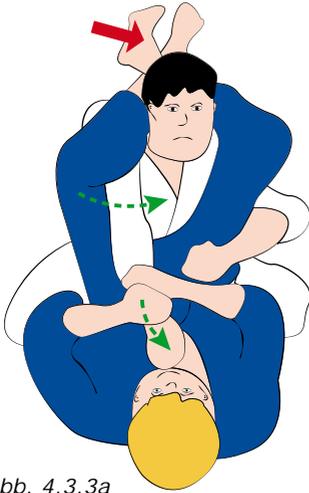


Abb. 4.3.3a

Diese Technik ist mit der 12. Würge der 1. Serie (*Kata jime*) vergleichbar, (diese zwei Techniken ergänzen sich übrigens gegenseitig), aber hier ist das Ziel den gestreckten Arm von UKE zu hebeln, und nicht zu würgen.

Die Kniekehle des linken Knies von TORI setzt auf dem rechten Trizeps von UKE auf. Die Innenseite seines Knies bzw. des Schenkels blockieren UKEs Ellenbogen. TORI drückt nun seine Knie zusammen und hält hierbei das rechte Handgelenk von UKE mit beiden Händen fest, indem er es auf seinen Oberkörper drückt. Bei gutem Kontakt, setzt die Hebelwirkung ohne großen Kraftaufwand ein.

**BEMERKUNG:** die Außenseite der rechten Kniekehle von TORI, muss gegen die linke Halsseite von UKE drücken. Etwa wie bei der 12. Würge der 1. Serie (*Kata jime*). Sein linkes Knie befindet sich jedoch deutlich vor UKEs rechter Schulter.

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

### Hiza gatame 膝固

Knie Kontrolle

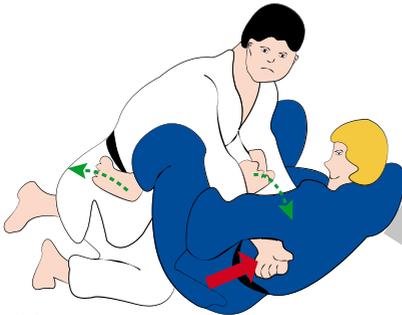


Abb. 4.3.4a



Abb. 4.3.4b

UKE führt seine Arme unter den Achseln von TORI durch, um die 11. Haltetechnik (*Ura gatame*) einzunehmen oder im Gegenteil: TORI versucht seine Arme unter den Achseln von TORI heraus zu ziehen um z.B. von der 11. Haltetechnik (*Ura gatame*) in die Variante der 11. Haltetechnik überzugehen.

TORI drückt seine Arme gegen seinen Körper, um die Handgelenke und die Unterarme von UKE an seinen Rippen zu blockieren.

#### **TORI :**

- geht von außen um die Arme von UKE, sodass die Ellenbogenbeugen, die Ellenbogen von UKE einklemmen;
- ergreift seine Hände;
- drückt seine Füße gegen die Hüften von UKE im Bereich der Leisten;
- drückt die Innenseiten seiner Knie gegen die Trizeps von UKE;
- und beugt sich nach vorne; richtet also mit seinem Oberkörper auf.

# 連続技

## **Renraku waza**

*Kombinationstechniken*

01. Tai otoshi -> Maki komi
02. Ko soto gake -> Tani otoshi
03. O soto guruma -> Seoi otoshi
04. O soto otoshi -> Yoko tomoe
05. Hiza guruma -> Hidari yoko gake

# 1. Kombination

## Tai otoshi -> Maki komi

Handwurf mit Opferwurf kombiniert

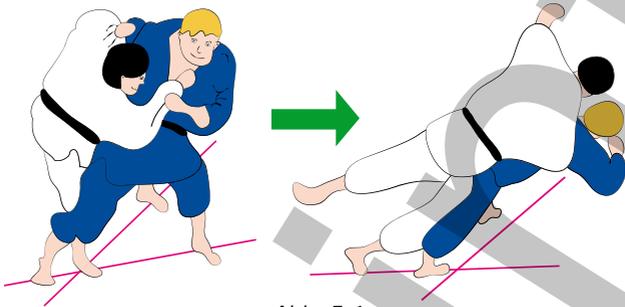
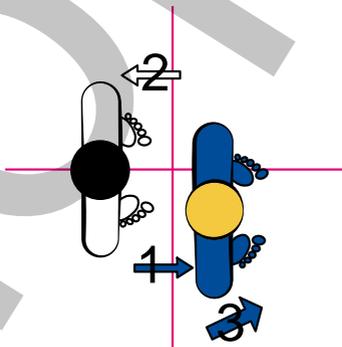


Abb. 5.1

TORI bricht UKE's Gleichgewicht nach vorne rechts (*Kuzushi*); aus UKE's Sicht, indem er den rechten Arm von UKE mit seiner linken Hand stark nach vorn zieht. Zeitgleich dreht sich TORI zum *Tai otoshi* ein, wobei der Zug mit seiner linken Hand beibehalten wird. UKE versucht die Gleichgewichtsbrechung auszugleichen indem er sein Gewicht nach hinten verlagert. TORI holt mit seiner rechten Hand Schwung und beendet den Angriff mit *Maki komi*. Wichtig hierbei ist es das TORI während der ganzen Wurfausführung engen Körperkontakt mit UKE hat und den Zug mit seiner linken Hand nicht unterbrochen wird.

**PRINZIP:** Der Wurf wird zwar in die gleiche Richtung wie der Angriff durchgeführt, TORI setzt aber hier zusätzlich zu seiner Zugbewegung sein eigenes Körpergewicht ein, um UKE zu Fall zu bringen.



## 2. Kombination

### Ko soto gake -> Tani otoshi

*Fußwurf mit Opferwurf kombiniert*

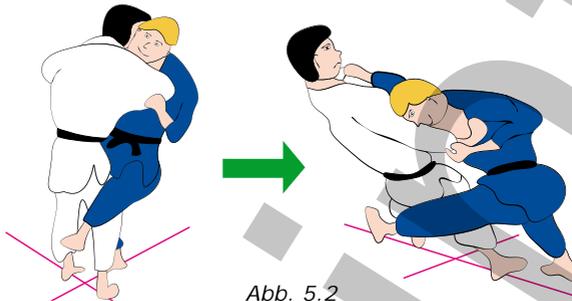
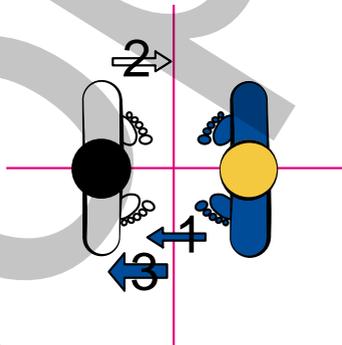


Abb. 5.2

TORI bricht UKE's Gleichgewicht nach hinten (*Kuzushi*), indem er UKE stark nach hinten drückt und gleichzeitig mit *Ko soto gake* UKE's rechtes Bein angreift. Hieraufhin verlagert UKE sein Gewicht nach vorne. TORI löst die Umklammerung von UKE's rechtem Bein, dreht sich nach links an die rechte Seite von UKE und wirft UKE mit *Tani otoshi*. TORI's linkes Bein wird nach dem Lösen der Umklammerung direkt, ohne es zuvor auf dem Boden abzustellen, hinter das rechte Bein von UKE gebracht.

**PRINZIP:** Der Wurf wird zwar in die gleiche Richtung wie der Angriff durchgeführt, TORI setzt aber hier zusätzlich sein eigenes Körpergewicht ein, um UKE nach hinten zu werfen.



### 3. Kombination

## O soto guruma -> Seoi otoshi

Fußwurf mit Schulterwurf kombiniert

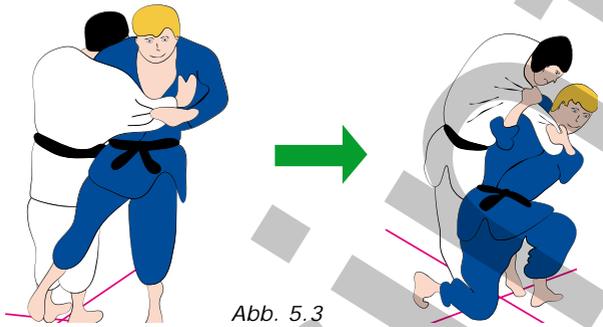
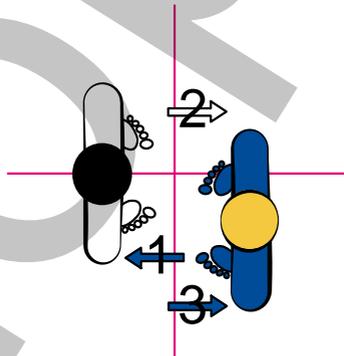


Abb. 5.3

TORI bricht UKE´s Gleichgewicht nach hinten (*Kuzushi*), indem er UKE stark nach hinten drückt und gleichzeitig mit *O soto guruma* UKE´s Beine angreift. Hieraufhin verlagert UKE sein Gewicht nach vorne. TORI zieht sein linkes Bein im Halbkreis nach vorne, während er seine Hüfte gegen die Uhr ebenfalls nach vorne dreht. Gleichzeitig kniet er mit seinem rechten Bein ab und nimmt mit seinem rechten Arm die Wurfposition für *Kata seoi* ein.

**PRINZIP:** TORI will UKE nach hinten werfen, dieser stemmt seinem Körper entsprechend nach vorne. TORI übernimmt diese Bewegung und nutzt sie zu *Seoi otoshi* aus.



#### 4. Kombination

### O soto otoshi -> Yoko tomoe

Fußwurf mit Opferwurf kombiniert

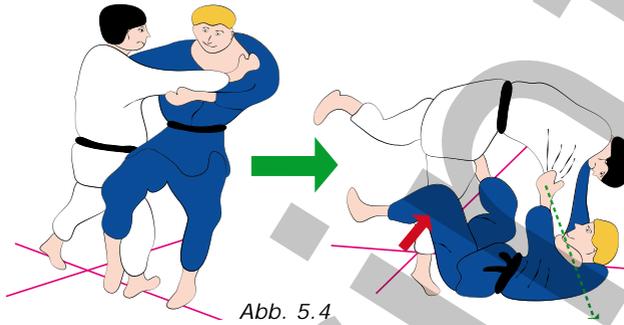
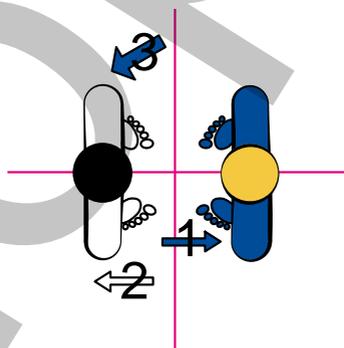


Abb. 5.4

TORI bricht UKE´s Gleichgewicht nach hinten (*Kuzushi*), indem er UKE stark nach hinten drückt und gleichzeitig mit *O soto otoshi* UKE´s rechtes Bein angreift. UKE verlagert sein Gewicht dementsprechend nach vorne. TORI läßt sein linkes Bein fest auf dem Boden stehen und hebt sein linkes Bein an (während er seine Hüfte vor UKE bringt). Er setzt nun seinen linken Fuß auf den Unterkörper von UKE und wirft *Yoko tomoe*, hierbei verbleibt sein linker Fuß immer noch an der Ausgangsposition.

**PRINZIP:** UKE´s Gleichgewicht wird nach hinten gebrochen, dieser steuert entsprechend gegen. TORI übernimmt diese Bewegung und wirft *Yoko tomoe*. Der Bewegungsablauf von TORI muß sehr fließend und schnell erfolgen.



## 5. Kombination

### Hiza guruma -> Hidari yoko gake

Fußwurf mit Opferwurf kombiniert

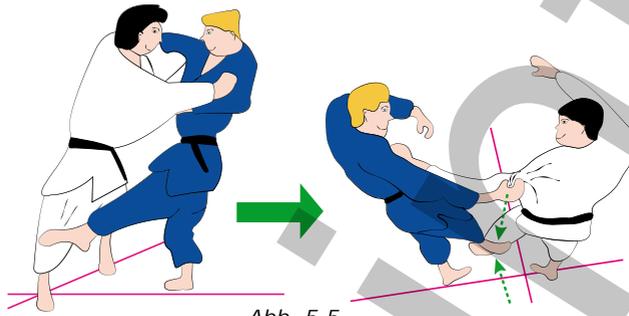
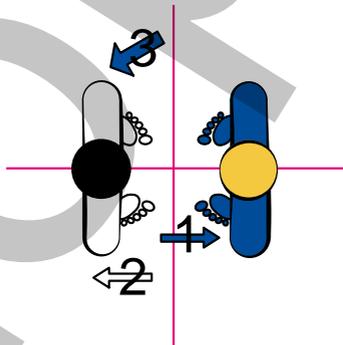


Abb. 5.5

TORI bringt UKE nach vorne mit *Hiza guruma* aus dem Gleichgewicht (*Kuzushi*), indem er UKE stark nach vorne zieht und UKE's rechtes Bein angreift. UKE lehnt sich nach hinten um sein Gleichgewicht, zu halten. In diesem Moment stellt TORI sein linkes Bein wieder auf den Boden und dreht UKE's Oberkörper mithilfe seiner Arme (Druck & Zug) gegen den Uhrzeigersinn. UKE's linkes Bein wird nun durch das rechte Bein von TORI gefegt, während TORI sich hierbei fallen lässt. (*Yoko gake*)

**PRINZIP:** UKE's wird nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht, dieser steuert entsprechend gegen. TORI nutzt die Gewichtsverlagerung nach hinten aus und wirft UKE mit *Hidari yoko gake*. Wobei bei TORI hier sein eigenes Körpergewicht positiv mit einsetzt.



# 返し技

## **Kaeshi waza**

*Kontertechniken*

01. Tai otoshi -> Tani otoshi
02. Hidari ko uchi gari -> Hiza guruma
03. O uchi gari -> Ko soto gake
04. Kata guruma -> Yoko gake
05. Koshi guruma -> Ko soto gari

# 1. Konter

## Tai otoshi -> Tani otoshi

Handwurf mit Opferwurf kontern

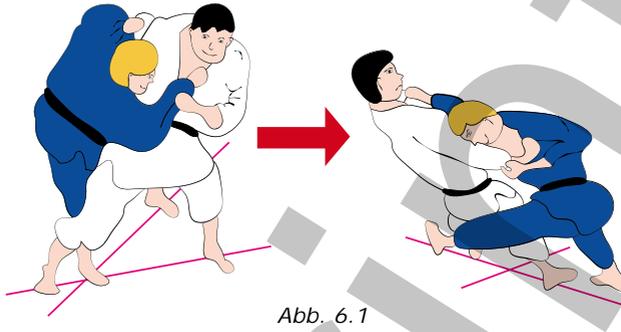
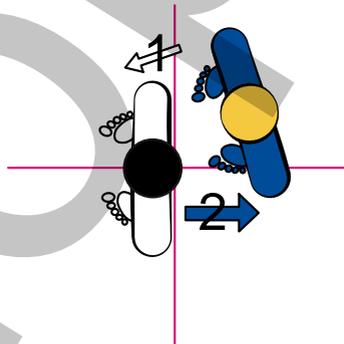


Abb. 6.1

UKE greift TORI mit *Tai otoshi* an und bricht TORI's Gleichgewicht nach vorne, indem er ihn mithilfe seiner linken Hand stark nach vorne-unten zieht. TORI übersteigt das rechte Bein von UKE, sodass es sich zwischen seinen Beinen befindet. Nun schiebt TORI sein linkes Bein weit hinter die Ferse von UKE's linkem Bein und wirft *Tani otoshi*.

**PRINZIP:** UKE verlagert zwar beim Ansatz von *Tai otoshi* sein eigenes Gewicht nach vorne, aber TORI wirft UKE trotzdem entgegen der Gewichtsverlagerung von UKE. Hierbei nimmt er sein eigenes Körpergewicht zur Hilfe.



## 2. Konter

### Hidari ko uchi gari -> Hiza guruma

*Fußwurf mit Fußwurf kontern*

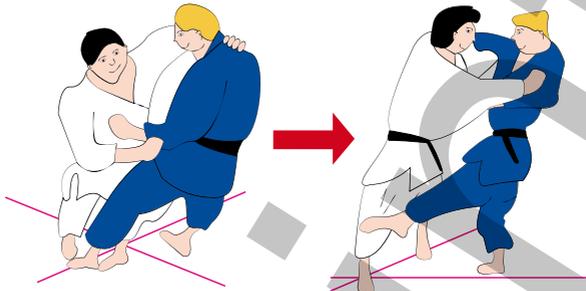
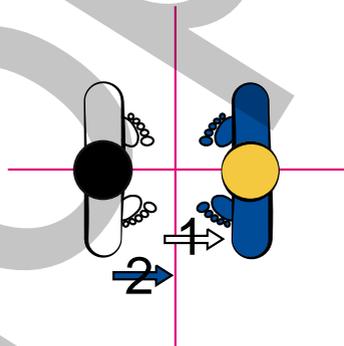


Abb. 6.2

UKE greift das rechte Bein von TORI mit *Hidari ko uchi gari* an und drückt TORI hierbei mit seinen Händen und seinem Körper stark nach hinten. UKE´s Körperschwerpunkt ist also nach vorne verlagert. TORI nutzt dies entsprechend aus, indem er sein linkes Bein anhebt und die Fußsohle vor das rechte Knie von UKE stellt, um ihn mit *Hiza guruma* zu werfen.

**PRINZIP:** UKE verlagert sein eigenes Gewicht und somit auch seinen Körperschwerpunkt nach vorne. TORI nutzt UKE´s Bewegung entsprechend aus und bringt UKE dementsprechend nach vorne zu Fall.



### 3. Konter

## O uchi gari -> Ko soto gake

*Fußwurf mit Fußwurf kontern*

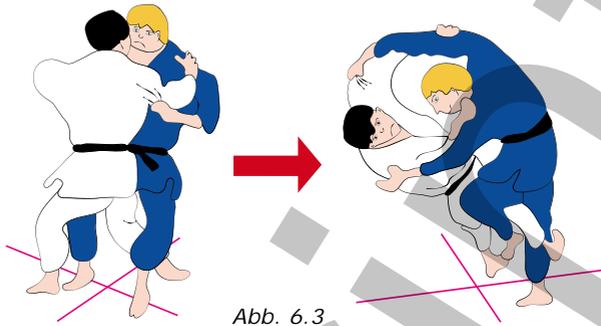
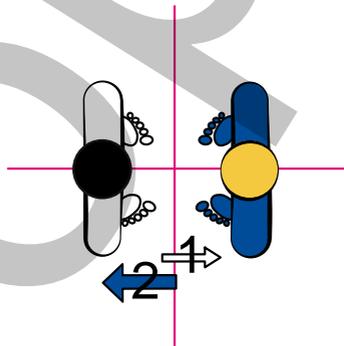


Abb. 6.3

UKE greift TORI mit *O uchi gari* an, hierbei drückt er ihn mit seinen Händen stark nach hinten. TORI kann diesem Druck widerstehen und hakt das rechte Bein von UKE mit seinem linken Bein ein. Gleichzeitig lässt er sich mit seinem kompletten Körper nach vorne fallen und bringt UKE somit durch *Ko soto gake* zu Fall, wobei TORI auf UKE fällt.

**PRINZIP:** TORI kontert diesen Angriff von UKE mit einer gegensätzlichen Bewegungsrichtung; er nutzt also hier nicht UKE's Bewegung aus, sondern wirkt dieser mithilfe seines eigenen Körpergewichts entgegen.



#### 4. Konter

### Kata guruma -> Yoko gake

Schulterwurf mit Opferwurf kontern

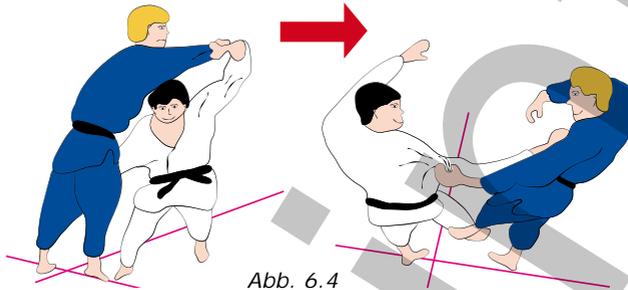
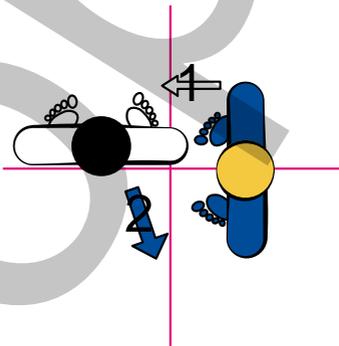


Abb. 6.4

TORI wird von UKE mit *Kata guruma* angegriffen. TORI macht sich die labile Stellung von UKE zunutze, indem er bevor UKE ihn auf seine Schultern ziehen kann, diesen mit *Yoko gake* nach hinten wirft.

**PRINZIP:** Hier nutzt TORI weder die Bewegungsrichtung von UKE aus, noch wirkt er dieser entgegen. UKE wird im rechten Winkel zu seiner Bewegungsrichtung geworfen. Auch hier, wie bei allen Sutemi waza setzt TORI sein eigenes Körpergewicht mit ein, um UKE zu Fall zu bringen.



## 5. Konter

### Koshi guruma -> Ko soto gari

Hüftwurf mit Fußwurf kontern

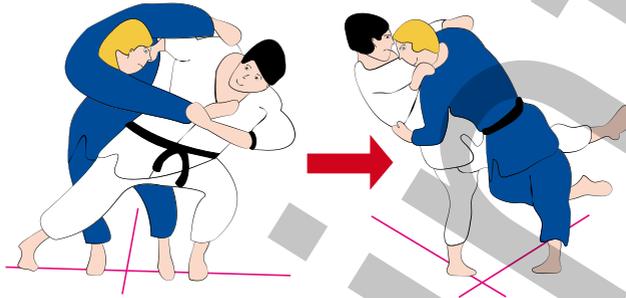
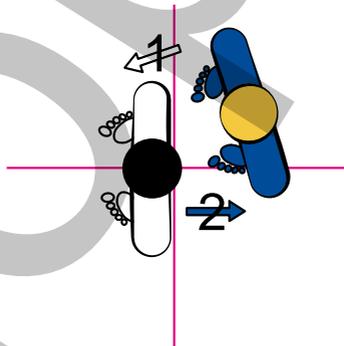


Abb. 6.5

UKE greift TORI mit einem Hüftwurf an; *Koshi guruma*, wobei das rechte Bein von UKE sehr weit außen neben dem rechten Bein von TORI steht. TORI weicht der Eindrehbewegung von UKE nach rechts aus, wobei er sich etwas nach links dreht; TORI befindet sich also in etwa rechtwinklig neben UKE und bricht dessen Gleichgewicht nach hinten, während er UKE´s rechten Fuß nach vorne fegt; *Ko soto gari*.

**PRINZIP:** Auch hier liegt eine gegenläufige Bewegung vor. Sollte TORI es nicht schaffen UKE nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen, kann er sein Körpergewicht mit einbringen und dementsprechend *Yoko gake* 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</u> , oberer

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 / 3. Position 29
- 2. Arm-Hebel / 3. Position 30
- 3. Arm-Hebel / 3. Position 31
- 3. Position der Arm-Hebel 28
- 4. Arm-Hebel / 3. Position 32
- 4-Punkt Kontrolle, obere 18. -> *Tate shiho gatame*
- 4. Schulterwurf 11
- 5. Handwurf 13
- 5. Opferwurf 15
- 6. Opferwurf 16
- 7. Hüftwurf 7
- 8. Haltetechnik 18
- 8. Hüftwurf 8
- 8. Würgetechnik der 1. Gruppe 22
- 9. Fußwurf 4
- 9. Haltetechnik 19
- 9. Hüftwurf 9
- 9. Würgetechnik der 1. Gruppe 23
- 10. Fußwurf 5
- 10. Würgetechnik der 1. Gruppe 24
- 11. Würgetechnik der 1. Gruppe 25

## A

Arm verbiegen mit Wechseltechnik 29. -> *Würge, hängende*  
Ashi waza 3-5. -> *Fußtechniken*

## B

Bauchnabel 7  
Beugehebel 27  
Blutwürge 21, 24, 25  
Brust 47

## D

De ashi barai 2, 5  
Do jime 13

## E

Ebi garami 22. -> *Krebskontrolle*  
Einhaken, seitliches 15. -> *Yoko gake*  
einhändig 47  
Eri jime 24, 25. -> *Kragenwürge*  
Erwachsene 1

## F

Finte V  
Fußtechniken 3–5. -> *Ashi waza*

## G

gari 2, 3, 4, 5, 15, 39, 41, 42, 44, 45  
gatame 17, 45  
Gayaku juji 30. -> *Kreuz, umgekehrtes*  
Gayaku juji jime 2  
Gayaku kesa gatame 2  
Gleichgewichts-Dreieck 19  
gleitende Übergänge 17  
Glossar 45  
goshi 2, 6, 7, 8, 9, 45  
Griff-gehobener Sturz 13. -> *Mochi age otoshi*  
Grundstellung 3. Position 28  
guruma 2, 4, 33, 36, 38, 39, 41, 43, 44, 45

## H

Hadaka jime 2  
Halsschlagader 21  
Haltetechniken 17–19. -> *Osae komi waza*  
Handtechniken 12–13. -> *Te waza*  
Hane goshi 2  
Harai goshi 2  
Hebelgesetz 27  
Hebeltechniken 26–31. -> *Kansetsu waza*  
Hidari 33, 38, 39, 41  
Hidari ko uchi gari 41  
Hidari yoko gake 38  
hisigi 26, 46  
hiza 46  
Hiza gatame 32. -> *Knie Kontrolle*  
Hiza guruma 2, 38, 41  
Hizi otoshi 2

Hüfte 7, 8, 9, 16, 18, 30, 36, 37, 45, 47. -> *goshi*  
Hüfte, angehobene 8. -> *Tsuri komi goshi*  
Hüfte, rückwärtige 7. -> *Ushiro goshi*  
Hüfte, versetzte 9. -> *Utsuri goshi*  
Hüfttechniken 6–9. -> *Koshi waza*

## I

IBF IV, 1  
Impressum 56  
info@schuljudo.de 56

## J

jime II, 2, 13, 20, 23, 24, 25, 31, 46  
Jime garami 31. -> *Würgen-Kontrolle*  
Jime waza 20–25. -> *Würgetechniken*  
juji 2, 23, 26, 30, 46

## K

Kaeshi waza V, 39–44. -> *Kontertechniken*  
Kaiwaishi-Systems IV  
Kami hiza gatame 2  
Kami sankaku gatame 19  
Kami shiho gatame 2  
Kami ude hisigi juji gatame 2  
Kano-System IV, 5  
Kansetsu waza 26–31. -> *Hebeltechniken*  
Kata gatame 2, 18  
Kata guruma 2, 43  
Kata ha jime 2, 20  
Kata jime 31  
Kata juji jime 2, 23  
Kata seoi 2, 11, 36  
Kata waza 10–12. -> *Schultertechniken*  
Kensui jime 25. -> *Würge, hängende*  
Kesa gatame 2, 19  
Kinder 1  
Knie Kontrolle 32. -> *Hiza gatame*  
Kombination V, 34, 35, 36, 37, 38  
Kombinationstechniken 33–38. -> *Renraku waza*  
Kontakt-Dreieck 19  
Konter 1, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46  
Kontertechniken 39–44. -> *Kaeshi waza*  
Koshi guruma 2, 44

Koshi waza 6–9. -> *Hüfttechniken*  
Ko soto gake 2, 35, 42  
Ko soto gari 5, 15, 44. -> *Sichel, kleine äußere*  
Ko uchi gari 2, 41  
Ko uchi gari, hidari 41  
Kragenwürge 24. -> *Eri jime*  
Krebskontrolle 22. -> *Ebi garami*  
Kreis 49  
Kreiswürge 23. -> *Tomoe jime*  
Kreuz 30, 46  
Kreuz, umgekehrtes 30. -> *Gayaku juji*  
Kubi nage 2  
Kuzure 2, 17, 19  
Kuzure kami shiho gatame 2  
Kuzure Kesa gatame 19. -> *Schärpen-Kontrolle, Variante*  
Kuzushi V, 13, 34, 35, 36, 37, 38

## L

Luftröhre 21  
Luftwürge 21, 22

## M

Maki komi 2, 34  
Maki tomoe 2  
Mochi age otoshi 13. -> *Griff-gehobener Sturz*  
Moito 21  
Mune gatame 2

## N

Nervenwürge 21

## O

Okuri ashi barai 2  
Okuri eri jime 2  
Opfertechiken 14–16. -> *Sutemi waza*  
Osae komi waza 17–19. -> *Haltetechniken*  
O soto gari 2, 4  
O soto guruma 2, 4, 36  
O soto otoshi 4, 37. -> *Sturz, großer äußerer*  
otoshi 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 48  
O uchi gari 2, 42

## P

Prüfungsordnung 1

## R

Rad 45

Renraku waza V, 33–38

Rücken-Sturz 11. -> *Seoi otoshi*

## S

Schärpen-Kontrolle, Variante 19. -> *Kuzure Kesa gatame*

Scherenwirkung 23

Schmerz 27

Schultertechniken 10–12. -> *Kata waza*

Schwerpunkt 1, 8

Seoi nage 2

Seoi otoshi 11, 36. -> *Rücken-Sturz*

shiho gatame 17

Sichel 5, 45. -> *gari*

Sichel, kleine äußere 5. -> *Ko soto gari*

Soto gake 16

Streckhebel 27

Sturz, großer äußerer 4. -> *O soto otoshi*

Stützdreieck 19

Sukui nage 2

Sutemi waza 14–16. -> *Opfertechniken*

## T

Tai otoshi 2, 34, 40

Tal-Sturz 16. -> *Tani otoshi*

Tani otoshi 16, 35, 40. -> *Tal-Sturz*

Tate shiho gatame 18. -> *4-Punkt Kontrolle, obere*

Te waza 12–13. -> *Handtechniken*

Tomoe 2, 20, 23

Tomoe jime 23. -> *Kreiswürge*

Tomoe nage 2

TORI V

Tsukuri V

Tsuri goshi 2

Tsuri komi goshi 8. -> *Hüfte, angehobene*

## U

Ude 2, 26, 29, 30

Ude garami 2

Ude hisigi 2

Ude hisigi henkawaza 29, 30. -> *Arm verbiegen mit Wechseltechnik*

Ude hisigi juji gatame 2

UKE V

Uki goshi 2, 8, 9

Uki otoshi 2

Ura gatame 32

ursprünglichen Form 13

Ushiro 2, 6, 7, 9

Ushiro goshi 7, 9. -> *Hüfte, rückwärtige*

Ushiro jime 2

Utsuri goshi 9. -> *Hüfte, versetzte*

## V

Versionshinweise 56

## W

Wechseltechnik 29, 46

Würge, hängende 25. -> *Kensui jime*

Würgen-Kontrolle 31. -> *Jime garami*

Würgetechniken 20–25. -> *Jime waza*

## Y

Yoko 2, 14, 15, 30, 33, 37, 38, 39, 43, 44

Yoko gake 15, 38, 43, 44. -> *Einhaken, seitliches*

Yoko gake, hidari 38

Yoko hiza gatame 2

Yoko juji jime 2

Yoko shiho gatame 2, 17

Yoko tomoe 2, 37

Yoko ude hisigi 2, 30

## Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
10.1	01.05.2010	Bucherstellung
10.2	19.07.2010	komplette Überarbeitung Texte/Bilder
10.3	15.09.2010	Versionshinweise eingefügt Seitenränder geändert Bilder teilw. stilistisch geändert
11.4	27.03.2011	Absatzformate für Inhaltsverzeichnis erstellt
11.5	05.08.2011	Titelblatt, Absatznummerierung eingefügt Textlayout, Zeichnungen modifiziert Rechtschreibprüfung Stichwortverzeichnis, Glossar eingefügt Impressum 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.