



4. KYU

Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit 6 Monate

JUDO

KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.4 (14.07.2011)

Inhalt

Erklärungen zum Buch	III
Vorwort	III
Auszug Prüfungsordnung der IBF	1
Vorkenntnisse	2
Ashi waza	3
Okuri ashi barai	4
O soto guruma	5
Koshi waza	6
Harai goshi	7
Hane goshi	8
Kata waza	10
Kata guruma	11
Te waza	13
Sukui nage	14
Sutemi waza	15
Maki tomoe	16
Maki komi	17
Osae komi waza	18
Yoko shiho gatame	19
Mune gatame	20
Jime waza	21
Die Würgetechniken - Bemerkungen	22
Ausgangsposition 5., 6. und 7. Technik	23
Okuri eri jime	24
Kata ha jime	25
Hadaka jime	26
Kansetsu waza	27
Die Hebeltechniken - Bemerkungen	28
Grundstellung 2. Position	29
Kami ude hisigi juji gatame	30
Yoko ude hisigi	31
Kami hiza gatame	32
Glossar	33
Stichwortregister	39
Versionshinweise, Impressum	43

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



TORIS 's Fuß steht nicht auf dem Boden



benutzter Fußteil

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.

4. Kyu – Kinder bis einschließlich 13 Jahre

Für den 4. 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 ausreichend gebrochen werden.

Die Techniken sind in **merklich gesteigerter Geschwindigkeit** gegenüber dem 5. Kyu durchzuführen.

Bei den geforderten Techniken und Bewegungen können einzelne Abweichungen von der Feinform noch toleriert werden.

4. 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

Te waza

- Tai otoshi
- Uki otoshi
- Hizi otoshi

Osae komi waza

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

Kansetsu waza

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

Koshi waza

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

Kata waza

- Kata seoi
- Seoi nage

Sutemi waza

- Tomoe nage
- Yoko tomoe

Jime waza

- Kata juji jime
- Gayaku juji jime
- Yoko juji jime
- Ushiro jime

足技

Ashi waza

Fußtechniken

07. Okuri ashi barai

08. O soto guruma

7. Fußwurf

Okuri ashi barai 送足払 *gleitendes Fußfegen*



Abb. 1.1.7a

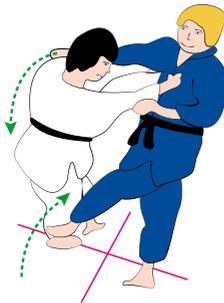


Abb. 1.1.7b

TSUKURI: UKE befindet sich in neutraler aufrechter Haltung. TORI stellt seinen linken Fuß nahe an den rechten Fuß von UKE, ein wenig seitlich nach außen. Er bricht UKE's Gleichgewicht durch eine Bewegung seiner rechten Hand, nach rechts, oder bringt UKE dazu seinen linken Fuß etwas vorzustellen.

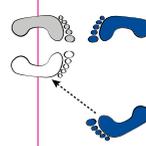
KAKE: In dem Moment, in dem UKE den rechten Fuß anhebt, um ihn neben seinen linken Fuß zu stellen, bringt TORI UKE zu Fall, indem er mit seiner linken Fußsohle gegen die Außenseite von UKE's rechtem Bein, oberhalb des Knöchels, fegt. Zur gleichen Zeit presst TORI seine Ellenbogen gegen seine Seiten, seine Bauchmuskeln sind angespannt und sein Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt. TORI dreht seine Handgelenke unter gleichzeitigem Druck nach oben außen, um UKE anzuheben. Durch die Kombination dieser Bewegungen werden beide Beine von UKE zur linken Seite aus seiner Sicht gefegt, UKE kommt vor TORI auf seiner linken Seite zu Fall.

BEMERKUNG: In dieser Technik, wie in den meisten JUDO-Techniken, kommt die Gleichgewichtsbrechung durch die Anspannung der Bauchmuskulatur von TORI zustande; aber hier ist sie besonders offensichtlich.

Zur Kyu Prüfung sollte diese Technik aus der seitlichen Bewegung von UKE und TORI ausgeführt werden. Hierzu bewegt sich TORI seitlich nach rechts, indem er seine Füße bei jedem Schritt nachzieht und beim letzten Nachziehen des linken Fußes UKE letztendlich fegt. UKE führt die Schrittfolge parallel und synchron zu TORI durch.

KUZUSHI:

TORI drückt mit der rechten Hand nach oben hinten und zieht mit der linken Hand zur rechten Seite. UKE's Gleichgewicht wird somit nach rechts hinten gebrochen.



8. Fußwurf

O soto guruma 大外車 großes äußeres Rad



Abb. 1.1.8a



Abb. 1.1.8b

TSUKURI: UKE Füße befinden sich auf einer Linie, das Gewicht ist auf beide Beine verteilt, bzw. vorrangig auf dem rechten Bein. TORI stellt seinen linken Fuß auf dieselbe Standlinie wie die Füße von UKE und führt sein rechtes Bein zwischen seinem linken und UKE's rechtem Bein nach hinten; hinter beide Beine von UKE. Er zieht UKE's rechten Arm stark an seine linke Seite, um das Gleichgewicht von UKE zur rechten Seite zu brechen. TORI's rechtes Bein befindet sich hinter beiden Beinen von UKE, seine Zehenspitzen stehen fast neben dem linken Bein von UKE, hierbei ist TORI's Bein leicht angewinkelt. Seine rechte Hüfte hat Körperkontakt und seine Brust drückt stark gegen den Arm, die Schulter und den rechten Brustmuskel von UKE. Die rechte Hand von TORI stützt sich auf die linke Schulter von UKE, auf Höhe des Schlüsselbeins, der rechte Ellenbogen von TORI hat Kontakt mit dem linken Brustmuskel von UKE.

KAKE: Nun reicht es wenn TORI UKE mithilfe seiner Arme nach hinten über sein rechtes Bein „drückt“. Zur Unterstützung streckt TORI sein rechtes Bein ruckartig, hierbei „schnappst“ seine Kniekehle gegen das linke Bein von UKE, welches schwungartig weggerissen wird. Gleichzeitig dreht TORI seinen Körper nach links, und zwar so, dass UKE deutlich über die rechte Seite von TORI fallen muss.

KUZUSHI:

TORI drückt mit der rechten Hand nach hinten und zieht mit der linken zur Seite. UKE's Gleichgewicht wird somit nach hinten gebrochen.



腰技

Koshi waza

Hüfttechniken

05. Harai goshi

06. Hane goshi

5. Hüftwurf

Harai goshi 払腰

gefegte Hüfte

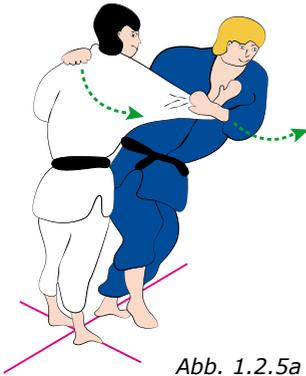


Abb. 1.2.5a



Abb. 1.2.5b

TSUKURI: UKE stellt sein rechtes Bein vor und belastet dieses. (*Migi shizentai*)

TORI stellt seinen linken Fuß zwischen die Beine von UKE, seitlich innen vor den linken Fuß von UKE, hierbei dreht er sich über seinen linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn vor UKE. Vor Abschluss der Drehbewegung stellt er sein rechtes Bein vor UKE's rechten Fuß. Diese Eindrehbewegung von TORI wird durch starken Zug seines linken Armes unterstützt. Außerdem sorgt sein gebeugter rechter Arm; der Ellenbogen befindet sich vor UKE's Brust, wobei die Innenseite des Handgelenks auf UKE's linkem Schlüsselbein liegt, dafür, dass UKE weiterhin seinen rechten Fuß stark belastet.

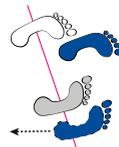
KAKE: TORI schwingt nun sein gestrecktes rechtes Bein stark nach hinten. Hierdurch wird UKE's rechtes Bein schräg nach hinten gefegt. Die Wurfbewegung wird durch den starken Zug von TORI's linker Hand und dem Abbeugen seines Oberkörpers unterstützt. Es ist zu beachten, dass diese Wurftechnik über die Hüfte, sowie über die Außenseite von TORI's rechtem Schenkel ausgeführt wird.

BEMERKUNG: TORI kann bei dieser Technik auch etwas weniger «fegen», und den Wurf mehr mit seiner Hüfte betonen.

Die beiden Bewegungen (Fegen und Hüfteinsatz) werden ergänzt, aber sind umgekehrt proportional, das heißt, wenn das Fegen stärker und schneller erfolgt, desto weniger ist die Drehbewegung erforderlich. Wenn die Drehbewegung dominiert, wird UKE's Gewicht jedoch wesentlich mehr gestört.

KUZUSHI:

Tori stört UKE's Gleichgewicht nach rechts vorne durch Zug mit seiner linken Hand.



6. Hüftwurf

Hane goshi 跳腰 gesprungene Hüfte

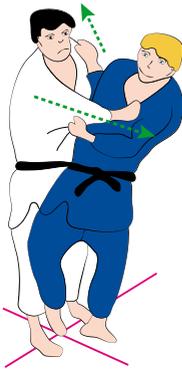


Abb. 1.2.6a

TSUKURI: UKE wird nach vorne rechts wie in der vorhergehenden Technik (*Harai goshi*) aus dem Gleichgewicht gebracht, und steht letztendlich mit nach vorne gestelltem rechten Fuß vor TORI.

TORI bringt seinen linken Fuß vor indem er ihn zwischen die Füße von UKE, in die Nähe des linken Fußes von UKE stellt. Über diesen Fuß dreht sich TORI gegen den Uhrzeigersinn so vor UKE, dass seine rechte Hüfte engen Kontakt mit UKE's Unterkörper hat. Zeitgleich zieht TORI mit seiner linken Hand, UKE's rechten Arm nach links vorne und bringt UKE somit weiter aus dem Gleichgewicht.

KAKE: Die rechte Seite von TORI drückt gegen die Brust von UKE, TORI's rechte Hüfte hat engen Kontakt mit UKE's Unterkörper. Nun legt TORI seinen Spann bzw. den Außenknöchel seines rechten Fußes von innen an UKE's rechte Wade. TORI nutzt das Ungleichgewicht von UKE aus und beugt sich ruckartig nach vorne, hierbei führt er den Zug seiner linken Hand weiter. TORI's rechte Hand unterstützt diese Gleichgewichtsbrechung durch den entsprechenden Druck. TORI hat UKE an seinem Revers gefasst hat und sein Ellenbogen befindet sich unter UKE's Achsel. Wenn TORI nun ruckartig sein rechtes Bein anhebt und eine entsprechende Hüftdrehung nach links ausführt, fällt UKE über seine rechte Hüfte.

BEMERKUNG: Der Oberkörper und das leicht gebeugte rechte Bein von TORI bleiben während der gesamten Wurf Ausführung in „einer Linie“. Das rechte Bein und die Hüfte von TORI bilden eine „Mauer“, über die UKE fällt. Das wichtigste Merkmal dieser Technik ist die Körperdrehung nach dem Angriff durch TORI's Bein sowie seiner Hüfte. Der Kontaktpunkt von TORI's rechtem Knöchel muss möglichst niedrig auf UKE's Wade angesetzt werden.

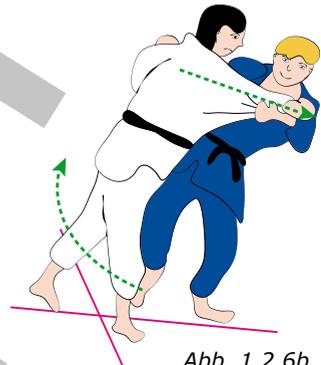


Abb. 1.2.6b

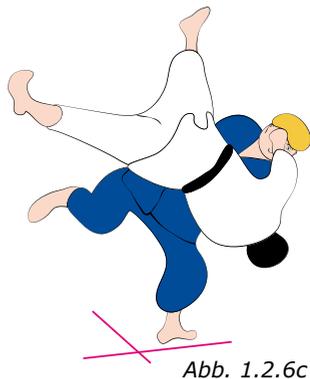


Abb. 1.2.6c

KUZUSHI:

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



nobrint

肩技

Kata waza
Schultertechniken

03. Kata guruma

3. Schulterwurf

Kata guruma 肩車

Schulterrad

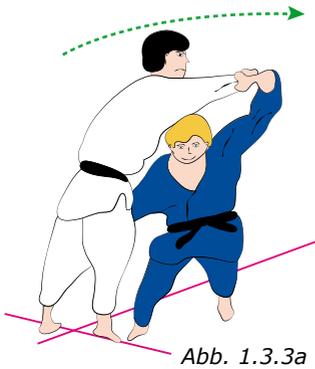


Abb. 1.3.3a

TSUKURI: UKE steht aufrecht, jedoch mit Ungleichgewicht zur rechten Seite. TORI rückt seinen rechten Fuß vor, sodass er vor dem rechten Fuß von UKE zum Stehen kommt. Zeitgleich dreht TORI sich gegen den Uhrzeigersinn um 90° und stellt sein linkes Bein breitbeinig neben sein rechtes Bein. TORI beugt seine Beine, sodass seine Knie einen rechten Winkel bilden, wobei sich seine rechte Körperseite möglichst nah in Richtung UKE neigt, um den entsprechenden Körperkontakt herzustellen, während er mit seiner linken Hand UKE's rechten Arm nach oben vorne über seinen Kopf zu seiner linken Seite zieht.



Abb. 1.3.3b

KAKE: Seine rechte Hand, welche den linken Kragen von UKE verlassen hat, wird mit dem Handrücken von innen auf UKE's Wade gelegt. TORI legt hierbei seine rechte Kopfseite etwas oberhalb von UKE's Gürtel, hierbei hält er den Zug seiner linken Hand aufrecht. UKE wird seitlich auf TORI's Schultern gezogen. Seine rechte Hand wirkt hierbei durch entsprechenden Druck unterstützend mit. UKE befindet sich letztendlich querliegend auf TORI's Schultern und bildet eine Linie von TORI's

rechter Schulter bis zur linken Schulter, über den Nacken (TORI und UKE bilden ein „T“).

Während der kompletten Durchführung dieser Technik ist TORI's Oberkörper nicht abgebeugt, sondern befindet sich senkrecht zum Boden. TORI streckt nun seine Beine und zieht, während der Streckbewegung, sein rechtes Bein neben sein linkes Bein. Durch zeitgleichen Zug mit dem linken Arm und Druck mit seiner rechten Hand fällt UKE seitlich links von TORI zu Boden. (UKE „rollt“ förmlich über TORI's Schultern). Hierbei hat TORI ständig den rechten Arm von UKE mithilfe seines linken Arms unter Kontrolle.

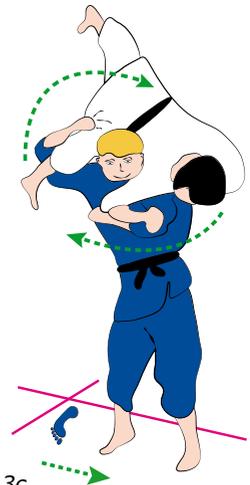
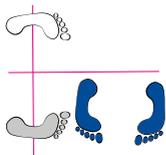


Abb. 1.3.3c

BEMERKUNG: Im Kinderbereich bis zum 3. Kyu kann der Niederwurf von UKE nach vorne über TORI's Kopf erfolgen. Hierzu beugt TORI sich, nachdem sich UKE auf seinen Schultern befindet, einfach nach vorne. UKE fällt somit direkt vor TORI's Füße zu Boden.



KUZUSHI:

TORI zieht UKE mit seiner linken Hand nach oben vorne.

手
技

Te waza

Handtechniken

04. Sukui nage

4. Handwurf

Sukui nage 掬い投

Löffelwurf



Abb. 1.4.4a

KAKE: TORI beugt nun seine Beine, seine linke Hand greift in UKE's linken Kragen; im Bereich des Schlüsselbeins, also über den Nacken von UKE. Zeitgleich führt TORI seinen rechten Arm von hinten an das linke Hosenbein von UKE und greift dieses etwa in der Mitte des Unterschenkels. TORI, der die Beine streckt, während er seine Hüfte nach vorne, gegen die Seite von UKE schiebt, zieht mit seiner linken Hand UKE nach hinten. Ebenso zieht er mit seiner rechten Hand UKE nach oben rechts. UKE fällt bei entsprechendem Zug seitwärts auf seine linke Seite und landet direkt vor TORI's Füßen.

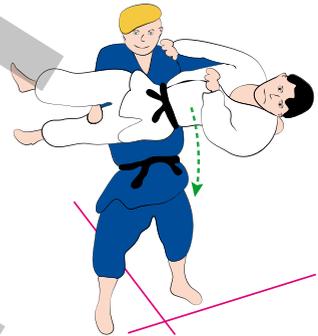
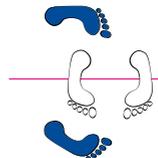


Abb. 1.4.4b

BEMERKUNG: Der Wurf wird im Wettkampf erst gewertet, sobald UKE deutlich angehoben ist.

KUZUSHI:

Durch Zug mit TORI's rechter Hand wird das Gleichgewicht nach hinten gebrochen



捨身技

Sutemi waza

Opfertechniken

03. Maki tomoe

04. Maki komi

3. Opferwurf

Maki tomoe 巻巴 ingerollter Kreis

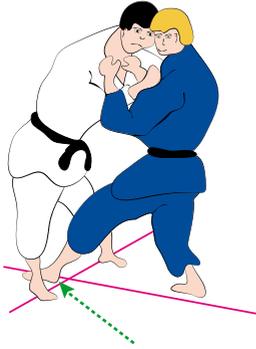


Abb. 1.5.3a

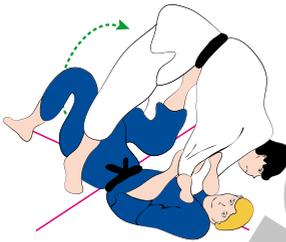


Abb. 1.5.3b



Abb. 1.5.3c

TSUKURI: UKE steht aufrecht mit leichtem Ungleichgewicht nach vorne, bzw. hat seinen rechten Fuß nach vorne gestellt.

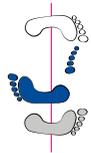
Im Wesentlichen gleicht diese Technik der 1. Opfertechik (*Tomoe nage*), mit dem Unterschied, dass TORI seine linke Hand von UKE's Ärmel löst und über den linken Arm von UKE in dessen Kragen greift. Somit haben beide Hände von TORI UKE's Revers gefasst. Die Weiterführung der Technik gleicht der 1. Opfertechik (*Tomoe nage*).

KAKE: Nacherfolgtem Wurf über TORI's Kopf, hält TORI seine Hände weiterhin an den Kragen von UKE's Jacke. Durch eine Rückwärtsrolle gelangt TORI auf UKE; in Reiterposition. TORI's Hände verlassen die Kragen während des gesamten Bewegungsablaufs nicht. TORI ist durch seine Position und der Stellung seiner Hände in der Lage die Technik z. B. durch eine Würge oder auch durch *Tate shiho gatame* abzuschließen.

BEMERKUNG: Diese Opfertechik kann als Weiterführung der 1. Opfertechik (*Tomoe nage*) dienen.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert, danach erfolgt mit beiden Händen ein starker Zug nach oben



4. Opferwurf

Maki komi 巻込 gedrehtes Einrollen



Abb. 1.5.4a

TSUKURI: UKE steht aufrecht mit leichtem Ungleichgewicht nach rechts.

TORI betont dieses Ungleichgewicht durch energischen Zug nach vorne mithilfe seiner linken Hand, die den rechten Arm von UKE, etwas unterhalb seines Ellenbogens, gefasst hat. Die Zugbewegung wird in einem weiten Bogen ausgeführt. Zeitgleich stellt er seinen linken Fuß vor den rechten Fuß von UKE, während er sich über seinen linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn mit dem Rücken vor UKE; leicht seitlich, dreht. Nun setzt TORI seinen rechten Fuß; sein rechtes Bein ist leicht gebeugt, hinter dem rechten Fuß von UKE, sodass sich dessen Fuß und beide Füße von TORI auf der gleichen Linie befinden. Während seiner Zug- und Drehbewegung hat TORI seinen rechten Arm über UKE hinweg, oberhalb von UKE's rechtem Arm positioniert. UKE's rechten Arm ist somit unter seiner rechten Achsel fixiert. Durch Zug seiner linken Hand an UKE's rechtem Arm sichert TORI diese Armhaltung, wobei UKE außerdem gegen TORI's Brust gedrückt wird. UKE's ganzer halbbrechter Körper, vom Knie bis zur Schulter, hat engen Kontakt mit TORI's Schenkelrückseite und der rechten Seite seines Rückens. Wichtig ist, dass der rechte Arm von UKE, möglichst eng unter der rechten Achsel von TORI eingeklemmt ist und dort auch bleibt.

KAKE: TORI lässt sich durch eine Körperdrehung nach rechts mit Schwung, nach vorne fallen, indem er sich weiter auf seinem linken Fuß und der Spitze seines rechten Fußes dreht. Die Drehungsachse, um die UKE sich dreht, wird vom rechten Bein und der rechten Seite, bis hin zu seiner Schulter gebildet. TORI kommt letztendlich auf seiner halbbrechten Körperseite direkt neben UKE zum Liegen. UKE's rechter Arm ist immer noch unter der Achsel von TORI eingeklemmt. Zur Weiterführung kann TORI leicht in die 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*) übergehen.

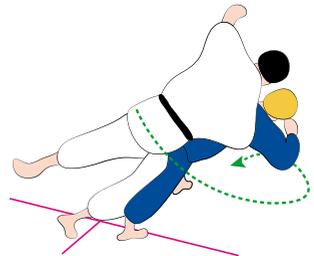
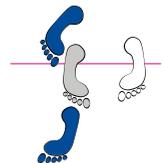


Abb. 1.5.4b

BEMERKUNG: Wichtig bei dieser Technik ist, dass TORI seine rechte Schulter nach links unten bringen muss und sich nicht nur während der Drehung auf seine rechte Seite fallenläßt.

KUZUSHI:

TORI zieht UKE an dessen rechtem Ärmel stark nach vorne, sodass er sein rechtes Bein belastet.



押込技

Osae komi waza

Haltetechniken

06. Yoko shiho gatame

07. Mune gatame

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

6. Haltetechnik

Yoko shiho gatame 横四方固

seitliche 4-Punkt Kontrolle

TORI befindet sich kniend im rechten Winkel an UKE´s rechter Seite, wobei sein Gesicht UKE zugewandt ist. TORI legt nun seinen Oberkörper quer über UKE auf dessen Bauch bzw. Brust. Sein Kopf, an der linken Seite von UKE, blockiert den Arm von UKE. Er führt seinen rechten Arm zwischen UKE´s Beine, unter dessen linken Bein durch um in den linken Ärmel von UKE´s Jacke zu greifen. Mit seiner linken Hand greift TORI in den Gürtel von UKE; an dessen linker Hüfte. TORI´s Beine sind angewinkelt, sodass seine Knie gegen die rechte Seite von UKE drücken, bzw. gegen die Schulter und die Hüfte, hierdurch wird UKE´s rechter Arm blockiert. TORI belastet, wie in der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*), die Brust und den Unterkörper von UKE mit ganzem Gewicht.

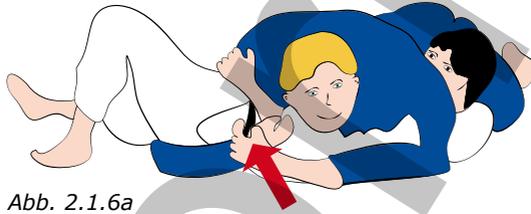


Abb. 2.1.6a

BEMERKUNG: Diese Haltetechnik kann auch als Weiterführung der vorhergehenden dienen, indem TORI, wenn er UKE in der 5. Haltetechnik (*Gayaku kesa gatame*) hat, den Kontakt seines linken Armes mit dem linken Arm von UKE hält, sich aber über sein linkes Bein auf den Bauch dreht und dementsprechend auf UKE´s Unterkörper liegt. Nun werden die Beine angezogen, und TORI greift mit seiner rechten Hand unter UKE´s linkem Bein in dessen Ärmel.

7. Haltetechnik

Mune gatame 縦四方固 Brust Kontrolle

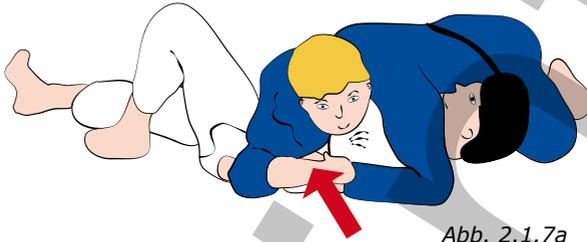


Abb. 2.1.7a

TORI liegt auf UKE's Brust in der gleichen Lage wie in der vorhergehenden Haltetechnik (*Yoko shiho gatame*), aber wesentlich weiter in Richtung von UKE's Kopf. Sein linker Arm hat den Gürtel ergriffen. TORI's rechter Arm ergreift den linken Ärmel von UKE, auf der Höhe des Ellenbogens, wobei sein Kopf oberhalb des linken Armes von UKE bleibt. Die Beine von TORI sind wie in der 6. Haltetechnik (*Yoko shiho gatame*) angewinkelt und dienen zur Unterstützung der Blockierung von UKE's rechtem Arm.

BEMERKUNG: Als Variante ist es durchaus möglich, dass TORI seine Beine streckt.

絞技

Jime waza

Würgetechniken

1/05. Okuri eri jime

1/06. Kata ha jime

1/07. Hadaka jime

zusätzlich ab 14 Jahre

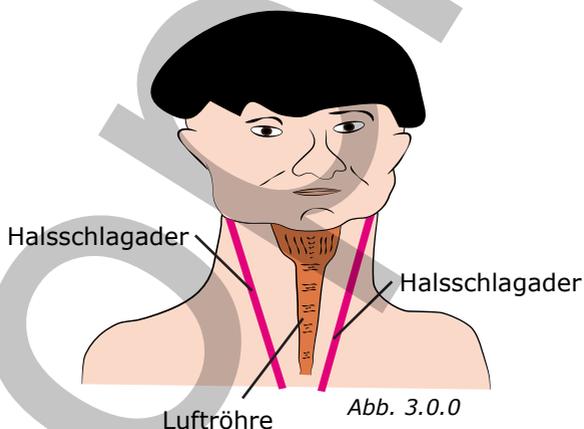
Die Würgetechniken - Bemerkungen

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“.)



Ausgangsposition 5., 6. und 7. Technik



Abb. 3.1.4a



Abb. 3.1.4b

TORI und UKE befinden sich in folgender Ausgangssituation:

UKE sitzt aufrecht auf dem Boden, TORI befindet sich hinter UKE, wobei seine Brust und sein Unterkörper engen Kontakt mit UKE's Rücken haben. Das linke Knie von TORI befindet sich links von UKE, an dessen Hüfte, auf dem Boden. TORI's rechter Fuß steht platt auf dem Boden neben UKE's rechter Hüfte, wobei sich sein Knie unter der Achsel befindet um UKE zu blockieren.

5. Würgetechnik der 1. Gruppe

Okuri eri jime 送襟外 *gleitendes Kragenwürgen*

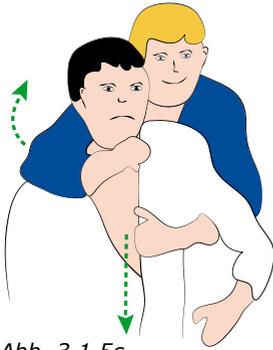


Abb. 3.1.5c

TORI greift, ziemlich weit unten; auf Höhe des Magens, den linken Kragen von UKE, indem er seine linke Hand unter der linken Achsel von UKE durchführt. TORI zieht den Kragen stark nach unten und ein wenig nach vorne, also weg von UKE's Brust. Im gleichen Moment legt TORI seinen rechten Arm um den Hals von UKE; wie in der vorhergehenden Würgetechnik (*Ushiro jime*). Seine rechte Hand, greift weit oben- mindestens auf Höhe des Schlüsselbeins, in den gespannten linken Kragen von UKE, hierbei ist TORI's Daumen unten, also innen. Seine rechte Hand sollte sich möglichst weit hinter dem linken Ohr von UKE befinden. TORI sichert seine Position, indem er mit seiner linken Hand den rechten Kragen von UKE ergreift, und diesen ebenso nach unten zieht. Die Würgewirkung setzt durch die Zugbewegung der rechten Hand nach rechts hinten, und der Zugbewegung der linken Hand nach unten ein. Der Kontakt zwischen UKE's Rücken und TORI's Brust bleibt während der Durchführung der gesamten Technik erhalten.



Abb. 3.1.5d

6. Würgetechnik der 1. Gruppe

Kata ha jime 片羽絞 *einhandiges Würgen*

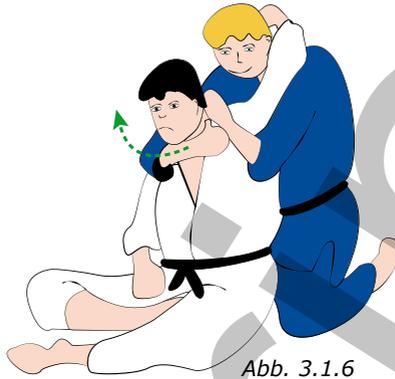


Abb. 3.1.6

TORI und UKE befinden sich in derselben Ausgangsposition wie für die vorhergehende Technik (*Okuri eri jime*), wobei die Ausführung der Würge ebenfalls auf die gleiche Art und Weise erfolgt. Aber, die linke Hand von TORI greift nachdem sie unter der Achsel von UKE durchgeführt wurde nicht in den unteren Bereich des linken Kragens, sondern weit oben in den Nackenbereich. TORI's linker Arm dient hier lediglich als Stützpunkt um die Würgetechnik zu beenden. Die Technik wird durch die gleiche Zugbewegung mit TORI's rechter Hand beendet wie in der vorherigen Würgetechnik.

BEMERKUNG: Diese Würgetechnik kann in der Regel aus folgender Situation erarbeitet werden:

UKE versucht sich aus der 5. Würgetechnik (*Okuri eri jime*) zu befreien, indem er seinen linken Arm hochhebt um den Kragen von TORI oberhalb seiner linken Schulter zu ergreifen. TORI nutzt diese Situation sofort aus, und bringt seinen linken Unterarm möglichst weit hinter den Nacken von UKE.

7. Würgetechnik der 1. Gruppe

Hadaka jime 裸絞

nacktes Würgen

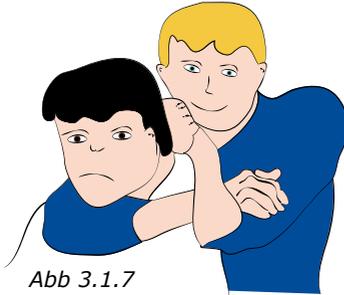


Abb 3.1.7

Der rechte Arm von TORI wird auf die gleiche Art und Weise um den Hals von UKE geführt, wie in den vorhergehenden Würgetechniken (*Okuri eri jime* und *Kata ha jime*). Aber diesmal führt TORI seine linke Hand nicht unter der Achsel von UKE durch, sondern winkelt seinen Arm an und legt seine linke Handinnenfläche auf UKE's Hinterkopf. Die rechte Hand wird auf dem Oberarmmuskel des linken Arms gelegt. Mit Hilfe der linken Hand drückt TORI den Kopf von UKE nach vorne. Es ergibt sich eine doppelte Scherenwirkung, die eine extrem wirksame und schnelle Würgewirkung verursacht. Bei dieser Würgetechnik, ist es nicht erforderlich Kleidungsstücke zu benutzen; von daher der Name – „nacktes“ Würgen.

BEMERKUNG: Dieser Würgetechnik fällt in den Bereich der Luftwürgen. Sie kann übrigens zu einer Zerrung des Nackens führen; also Vorsicht bei der Ausführung.

関節技

Kansetsu waza

Hebeltechniken

- 2/1. Kami ude hisigi juji gatame
- 2/2. Yoko ude hisigi
- 2/3. Kami 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)** oder **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.

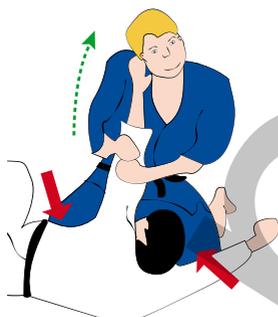


Abb. 4.1.3 - Streckhebel

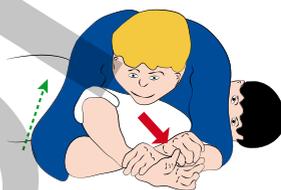


Abb. 4.1.2a - Beugehebel

2. Position der Arm-Hebel Grundstellung 2. Position



Abb. 4.2.0

UKE befindet sich auf dem Rücken liegend, wobei TORI rittlings auf UKE sitzt. Sein linkes Knie hat Bodenkontakt und befindet sich an der rechten Achsel von UKE. Sein rechter Fuß des aufgesetzten Beins steht an der linken Achsel von UKE. TORI's rechte Hand ruht auf seinem rechten Knie, seine linke Hand ist in seine linken Hüfte gestützt. TORI sollte sich ziemlich weit oben auf UKE gesetzt haben, also möglichst weit in Richtung von UKE's Kopf, um eine bessere Kontrolle über UKE zu haben.

1. Arm-Hebel / 2. Position

Kami ude hisigi juji gatame 上腕挫十字固

Arm verbiegen durch Kreuz-Kontrolle von oben

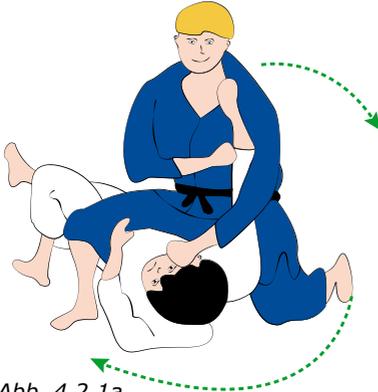


Abb. 4.2.1a

TORI ergreift mit seiner rechten Hand, den rechten Ärmel von UKE auf Höhe des Unterarms, und zieht ihn nach oben, also gegen seine rechte Schulter. Während dieser Zugbewegung drückt TORI mit seiner linken Hand; Daumen liegen außen, den oberen Bereich von UKE's Kragen auf dessen rechte Halsseite. Hierdurch wird UKE gezwungen, sich auf seine linke Seite zu drehen. Diese gegensätzlichen Bewegungen mit TORI's rechter Hand und dem Druck der linken Hand halbieren die aufzuwendende Kraft um UKE zu drehen. Der Bewegungsablauf gleicht dem der 1. Hebeltechnik der 1.

Position (*Ude hisigi juji gatame*). TORI stützt sich auf sein rechtes Bein; welches angewinkelt bleibt, und auf seine linke Hand, welche weiterhin auf UKE's Hals drückt. Nun übersteigt er mit seinem linken Bein den Kopf von UKE, sodass sich nach Abschluss der Bewegung TORI's Füße nebeneinander befinden. TORI's linke Kniekehle blockiert UKE's Hals indem er auf dessen Luftröhre drückt. TORI beendet seinen Bewegungsablauf genau wie für die 1. Hebeltechnik der 1. Position (*Ude hisigi juji gatame*). Der rechte Arm von UKE befindet sich, mit der Außenseite eng auf dem Unterkörper bzw. der Brust von TORI. TORI drückt den Handrücken der rechten Hand von UKE auf sein Brustbein. Durch Zug an UKE's Arm und Anheben des Beckens setzt die Hebelwirkung ein.

BEMERKUNG: Diese Hebeltechnik kann sehr gut die 3. Opferteknik (*Maki tomoe*) beenden.



Abb. 4.2.1b

2. Arm-Hebel / 2. Position

Yoko ude hisigi 横腕挫

seitliches Arm verbiegen

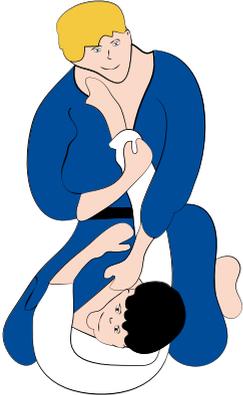


Abb. 4.2.2a

vor UKE's Kopf führt, sodass sich der Span sich letztendlich unter dem Kinn von UKE befindet. TORI drückt mit seinem linken Fuß gegen den Hals von UKE. Mit seinem angewinkelten linken Bein (bzw. mit dem Knie) übt er starken Druck auf UKE's rechten Ellenbogen aus. TORI hat inzwischen mit seinen beiden Händen den rechten Unterarm von UKE gefasst; die rechte Hand auf dem Handgelenk und die linke ein bisschen unterhalb des Ellenbogens, und zieht diesen in Richtung seines Halses.

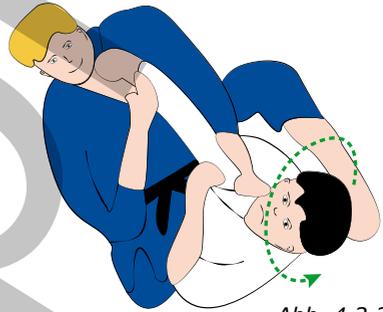


Abb. 4.2.2b

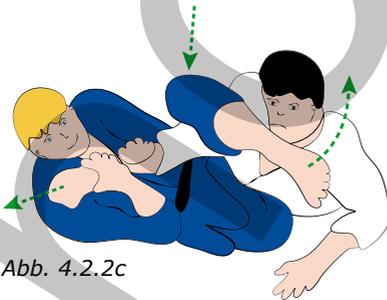


Abb. 4.2.2c

BEMERKUNG: Man kann diese Technik auch ausführen, indem man das rechte Handgelenk von UKE zwischen seinem Kopf und Schlüsselbein eingeklemmt.

3. Arm-Hebel / 2. Position

Kami hiza gatame 上膝固

Knie-Kontrolle von oben

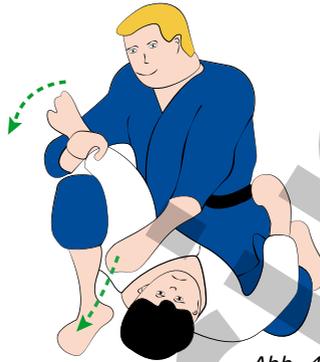


Abb. 4.2.3

TORI ergreift mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk von UKE, wobei er mit seiner Handfläche auf die Innenseite von UKE's Handgelenk fasst. Nun zieht TORI UKE's Arm nach oben und möglichst weit zu seiner rechten Seite, um den Ellenbogen auf seinem angewinkelten rechten Bein (Oberschenkel) zu platzieren; der Arm von UKE ist gestreckt. TORI muss darauf achten, dass die Innenseite von UKE's Arm nach oben weist. Während des vorherigen Bewegungsablaufs drückt TORI mit seiner linken Hand die linke Schulter von UKE nach unten und hindert ihn daran sich aufzurichten. Durch Druck mit TORI's rechter Hand auf UKE's Handgelenk und der Fixierung von UKE's linker Schulter auf dem Boden, setzt die Hebelwirkung ein.

BEMERKUNG: Diese Technik ist der 4. Hebeltechnik der 1. Position (*Yoko hiza gatame*) ähnlich.

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
geiko	Training
gi	Judoanzug
go	fünf
gonosen no kata	Form der Gegenwürfe

goshi
guruma

H

hachi
hadaka
hajime
hane
hantai
hara
harai
hasami
henkawaza
hidari
hikiwake
hisigi
hiza
hizi

Hüfte
Rad

acht
nackt, frei
Kampfbeginn
springen
Entscheidung
Bauch
fegen
Schere
Wechseltechnik
links
unentschieden
verdrehen, verbiegen
Knie
Ellenbogen

I

ichi
Ippon

eins
ein Punkt

J

jigotai
jime
jitsu, jutsu
joseki
ju
ju
ju renshu
juji

defensive Haltung
Würge, würgen
Technik, Anwendung
Lehrer
sanft
zehn
freies Training -> Randori
Kreuz, kreuzen

K

kaeshi	Konter
kagato	Fuß
kake	Wurfendphase
kami	oben, 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	Brust

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

rاندori	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	sieben
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, Schaufel
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
tomoe
tori
tsuki
tsukuri
tsuri

Spezialtechnik
Kreis
der ausführende, werfende
Stoß
Wurfvorbereitung
anheben

U

uchi
ude
uke
ukemi
uki
ura
ushiro
utsuri

innen
Arm
der geworfene
fallen
schwebend, flatternd
rückwärts
rückwärts
wechseln

W

wakare
waza
wazari

reißen
Technik
halberpunkt

Y

yama
yoko
yuko

Berg
seitlich
Wertung

Z

zareai

Gruß im Sitzen

Stichwortregister

Symbole

- 1. Arm-Hebel / 2. Position 30
- 2. Arm-Hebel / 2. Position 31
- 2. Position der Arm-Hebel 29
- 3. Arm-Hebel / 2. Position 32
- 3. Opferwurf 16
- 3. Schulterwurf 11
- 4. Handwurf 14
- 4. Opferwurf 17
- 4-Punkt Kontrolle 19
- 5. Hüftwurf 7
- 5. Würgetechnik der 1. Gruppe 24
- 6. Haltetechnik 19
- 6. Hüftwurf 8
- 6. Würgetechnik der 1. Gruppe 25
- 7. Fußwurf 4
- 7. Haltetechnik 20
- 7. Würgetechnik der 1. Gruppe 26
- 8. Fußwurf 5

A

Ashi waza 2, 3–5. -> *Fußtechniken*
Aufgabe 22, 28

B

Beugehebel 28
Blutwürge 22
Brust 5, 7, 8, 17, 19, 20, 23, 24, 30, 36
Brust Kontrolle 20. -> *Mune gatame*

E

engerollter Kreis 16. -> *Maki tomoe*
einhändig 35
einhändiges Würgen 25. -> *Kata ha jime*
Einrollen 17
Erwachsene 1

F

Fußfegen 4
Fußtechniken 3–5. -> *Ashi waza*

G

Garami-Gruppen 28
gatame 2, 16, 17, 18, 19, 20, 27, 30, 31, 32, 33
Gatame-Gruppen 28
Gayaku kesa gatame 19
gedrehtes Einrollen 17. -> *Maki komi*
gefegte Hüfte 7. -> *Harai goshi*
Geschwindigkeit 1
gesprungene Hüfte 8. -> *Hane goshi*
gleitendes Fußfegen 4. -> *Okuri ashi barai*
gleitendes Kragenwürgen 24. -> *Okuri eri jime*
gleitende Übergänge 18
großes äußeres Rad 5. -> *O soto guruma*
Grundstellung 2. Position 29

H

Hadaka jime 26. -> *nacktes Würgen*
Haltetechniken 18–20. *Siehe Osae komi waza*
Handtechniken 13–14. -> *Te waza*
Hane goshi 8. -> *gesprungene Hüfte*
Harai goshi 7. -> *gefegte Hüfte*
Hebeltechniken 27–32. -> *Kansetsu waza*
hisigi 2, 27, 30, 31, 34
hiza 2, 32, 34
Hüfttechniken 6–9. -> *Koshi waza*

I

IBF III, 1

J

Jime waza 2, 21–26. -> *Würgetechniken*

K

Kaiwaishi-Systems III
Kami hiza gatame 32
Kami shiho gatame 19
Kami ude hisigi juji gatame II, 27, 30, 31
Kansetsu waza 2, 27–32. -> *Hebeltechniken*
Kata guruma 11. -> *Schulterrad*
Kata ha jime II, 21, 25, 26. -> *einhändiges Würgen*
Kata waza 2, 10–12. -> *Schultertechniken*
Kesa gatame 17

Kinder 1
Knie-Kontrolle 32
Koshi waza 2, 6-9. -> *Hüfttechniken*
Kragenwürgen 24
Kreis 16, 38
Kreuz-Kontrolle 30

L

Löffelwurf 14. -> *Sukui nage*
Luftwürge 22, 26

M

Maki komi 17. -> *gedrehtes Einrollen*
Maki tomoe 16. -> *ingerollter Kreis*
Migi shizentai 7
Moito 22
Mune gatame 20. -> *Brust Kontrolle*

N

nacktes Würgen 26. -> *Hadaka jime*
Nervenwürgen 22

O

Okuri ashi barai 4. -> *gleitendes Fußfegen*
Okuri eri jime II, 21, 24, 25, 26. -> *gleitendes Kragenwürgen*
Opfertechiken 15-17. -> *Sutemi waza*
Osae komi waza 2, 18-20. -> *Haltetechniken*
O soto guruma 5. -> *großes äußeres Rad*

P

Prüfungsordnung 1

R

Rad 5, 34

S

Schaufelwurf. -> *Sukui nage*
Schulterrad 11. -> *Kata guruma*
Schultertechniken 10-12. *Siehe Kata waza*
seitliche 4-Punkt Kontrolle 19. -> *Yoko shiho gatame*
seitlichen Bewegung 4
shiho gatame 2, 16, 18, 19, 20
Shizen-hontai 14

Streckhebel 28

Sukui nage 14. -> *Löffelwurf*

Sutemi waza 2, 15-17. -> *Opfertechniken*

T

Tate shiho gatame 16

Te waza 2, 13-14. -> *Handtechniken*

Tomoe nage 2, 16

TORI III

U

Ude hisigi juji gatame 30

UKE III

Ushiro jime 2, 24

V

Vorkenntnisse 2

W

Würgetechniken 21-26. -> *Jime waza*

Y

Yoko hiza gatame 2, 32

Yoko shiho gatame II, 18, 19, 20. -> *seitliche 4-Punkt Kontrolle*

Yoko ude hisigi 31

Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
09.1	01.08.2009	Bucherstellung
10.2	13.07.2010	komplette Überarbeitung Texte/Bilder
11.3	12.02.2011	Versionshinweise eingefügt Seitenränder & Positionierung geändert Bilder teilw. stilistisch geändert Gruppendeckblätter um Techniken ergänzt
11.4	14.07.2011	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

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.