

手技

**TE WAZA**  
*Handtechniken*

# JUDO

**KAWAISHI**

**Tobias Westermann**

*Version 11.3 (22.06.2011)*

# 手技

## **Te waza**

*Handtechniken*

01. Tai otoshi
02. Uki otoshi
03. Hizi otoshi
04. Sukui nage
05. Mochi age otoshi
06. Sumi otoshi
07. Obi otoshi
08. Kata ashi dori
09. Rio ashi dori

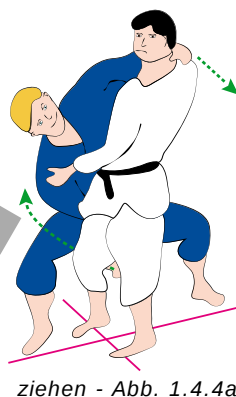
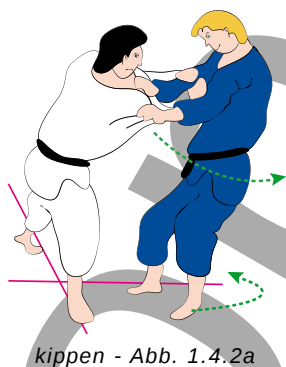
## Die Handtechniken - Bemerkungen

In der Gruppe der Handwürfe (*Te waza*) sind Techniken enthalten, wo der Partner unter zu Hilfenahme der Hände zu Fall gebracht wird. Die Prinzipien des „Kippens“ und des „Ziehens“ werden hier angewendet:

- Kippen – UKE wird mit den Händen oder der Hand über ein nicht vorhandenes Hindernis gekippt, wobei TORI's führende Hand eine kreisförmige Bewegung ausführt. (z. B. *Uki otoshi*)
- Ziehen – hier werden UKE's Beine durch die Hände von TORI vom Boden weggerissen. (z. B. *Sukui nage*)

Bei beiden Prinzipien sind jeweils die Hände von TORI die Hauptkontaktpunkte zu UKE. Während der Wurfausführung sollen keine weiteren Kontaktpunkte zwischen TORI und UKE bestehen, um das Merkmal der Handwürfe zu wahren.

Im Kano-System werden die Schultertechniken (*Kata waza*) mit in die Gruppe der Handwürfe eingeordnet – Dort gibt es die Wurfgruppe der Schultertechniken nicht.



# 1. Handwurf

## Tai otoshi 体落

Körper Sturz



**TSUKURI:** UKE befindet sich mit leicht geöffneten Beinen in aufrechter Stellung, wobei sich sein Gewicht auf seine rechte Seite verlagert.

TORI´s nutzt dies, indem er mithilfe seiner rechten Hand UKE weiter nach links drückt. UKE´s Gewicht lastet nun vollständig auf seinem rechten Bein. Gleichzeitig zieht TORI mit seiner linken Hand UKE´s rechten Arm stark nach vorne, um ihn weiter aus dem Gleichgewicht zu bringen.

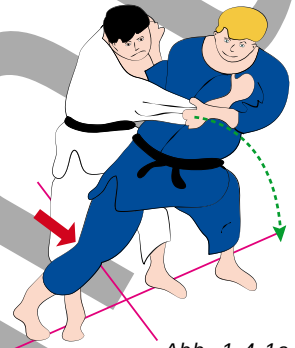


Abb. 1.4.1a

**KAKE:** Zeitgleich zu diesen Bewegungen der Gleichgewichtsbrechung, setzt TORI sein linkes Bein seitlich vor das linke Bein von UKE und dreht sich über dieses Bein gegen den Uhrzeigersinn vor UKE (Kawaishi-Eingang). TORI stellt sein rechtes Bein seitlich neben das rechte Bein von UKE. TORI´s Füße und UKE´s Füße bilden fast eine Linie. UKE´s Körper hat hierbei kaum Kontakt zu TORI. Der untere Teil von TORI´s Wade blockiert UKE´s rechten Knöchel bzw. seinen rechten Unterschenkel. Durch Zug mit der linken Hand von TORI und Druck der rechten Hand fällt UKE letztendlich über sein gestrecktes rechtes Bein.

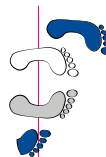
**BEMERKUNG:** Die beiden folgenden Punkte bilden den Hauptbestandteil der Technik:

Der diagonal verlaufende Zug von TORI´s linker Hand an UKE´s rechtem Arm und die ergänzende Drehbewegung von TORI´s Körper über seinen linken Arm.

Die Drehung von TORI´s rechter Hüfte, welche keinen Kontakt mit UKE´s Unterkörper hat. TORI und UKE haben nur Kontakt durch TORI´s Handgelenke und seinem rechten Knöchel.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s linker Hand, sowie Zug der rechten Hand nach oben, wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



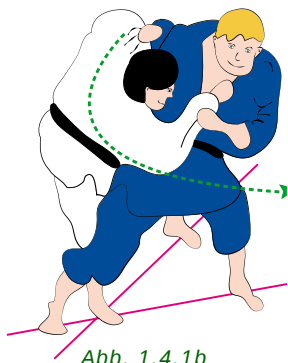
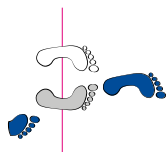


Abb. 1.4.1b



### VARIANTE:

Der Unterschied zur vorherigen Technik besteht in der Stellung von TORI's Füßen und seinem Körper in Bezug zu UKE sowie im Eingang zur Technik. Hier dreht TORI gleich über seinen linken Fuß ein und setzt sein rechtes Bein gestreckt weit hinter das rechte Bein von UKE. Die beiden Füße von TORI und UKE's rechter Fuß bilden eine Linie. Tori steht hier auch annähernd im rechten Winkel zu UKE, seine rechte Hüfte ist also vor dem Unterleib von UKE; jedoch ohne Kontakt.

TORI wirft UKE wie zuvor beschrieben ebenfalls über sein gestrecktes rechtes Bein – Der Wurf erfolgt hier aber wesentlich seitlicher, wobei UKE letztendlich aber in die gleichen Endposition fällt.

## 2. Handwurf

### Uki otoshi 浮落 flatternder Sturz

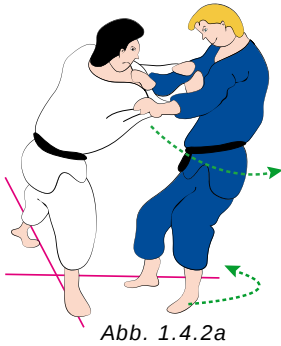


Abb. 1.4.2a

**TSUKURI:** UKE befindet sich mit etwas geöffneten Beinen in aufrechter Stellung, wobei sich sein Gewicht leicht auf seine rechte Seite verlagert hat. TORI setzt seinen rechten Fuß seitlich-außen vor den linken Fuß von UKE. Die Bewegungsrichtung seines Fußes ist also diagonal nach vorne-rechts. Zeitgleich zieht er UKE mit seiner linken Hand stark nach vorne-links. Gleichzeitig dreht er sich auf seinem rechten Fuß, und setzt den linken Fuß weit zurück, wobei er seinen Körper um 90° nach links dreht. Er befindet sich also im rechten Winkel zu UKE. Während er sein linkes Bein zurücksetzt, kniet er sich in der Form ab, dass er sein

linkes Schienbein auf den Boden legt. Sein rechter Oberschenkel befindet sich senkrecht zu Boden. Sein rechter Fuß steht platt auf dem Boden, die Zehen zeigen nach vorne und Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Sein Oberkörper ist weiterhin aufgerichtet.

**KAKE:** Während dieses Bewegungsablaufs zieht TORI den linken Arm von UKE weiterhin stark von UKE's Körper weg nach unten. Diese Zugbewegung wird durch Druck bzw. Zug der rechten Hand an UKE's Kragen verstärkt. Kurz vor Erreichen des tiefsten Punkts mit TORI's linker Hand, beschreibt diese eine Aufwärtsbewegung um UKE zum freien Fall zu zwingen. TORI's Ellenbogen befinden sich während des gesamten Bewegungsablaufes eng an seinen Körperseiten. UKE wird querliegend (mit „Durchreißer“) geworfen.

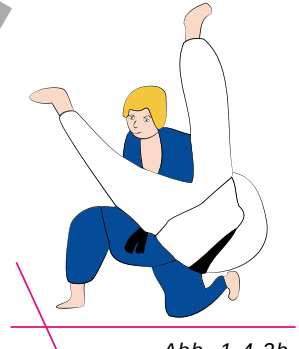
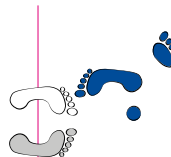


Abb. 1.4.2b

**BEMERKUNG:** Die Bewegung muss - um wirksam zu sein - sehr schnell ausgeführt werden, und ist stark von TORI's Ausgangsstellung sowie der Gleichgewichtsbrechung abhängig.

#### KUZUSHI:

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



### 3. Handwurf

## Hizi otoshi 肱落

Ellenbogen Sturz

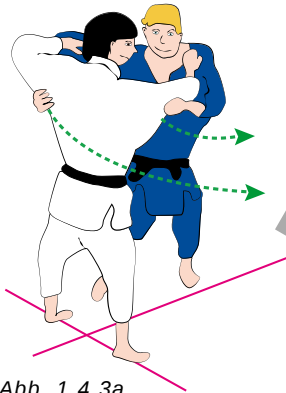


Abb. 1.4.3a

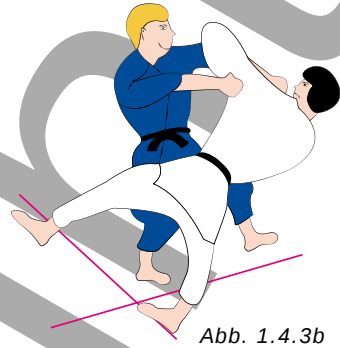


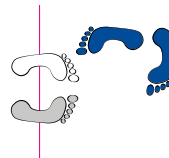
Abb. 1.4.3b

**TSUKURI:** Es gilt dieselbe Ausgangssituation sowie das gleiche Prinzip wie für den 2. Handwurf (*Uki otoshi*). Aber TORI, führt seinen rechten Arm unter UKE's linke Achsel, sodass seine Hand auf dem linken Schulterblatt von UKE zu liegen kommt – Es wird nicht in UKE's Jacke gegriffen.

**KAKE:** TORI zieht bzw. hebt UKE mit beiden Händen nach oben an. Er dreht sich nach links um eine Wippbewegung auszuführen, hierzu drückt er von unten in UKE's linke Achsel und zieht mit seiner linken Hand stark an UKE's rechten Ärmel. Hierdurch wird UKE an seiner linken Seite stark angehoben, während seine rechte Seite in Richtung Boden gezogen wird. Im Gegensatz zur vorherigen Technik kniet sich TORI während der Wurfbewegung nicht ab. Die Wurfbahn von UKE gleicht der der vorherigen Technik.

### KUZUSHI:

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



## 4. Handwurf

### Sukui nage 掬い投げ

Löffelwurf

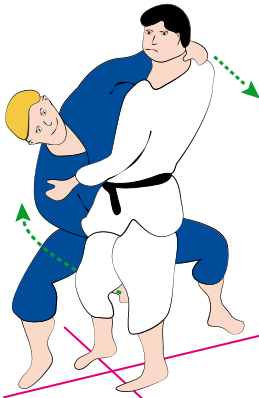


Abb. 1.4.4a

**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.

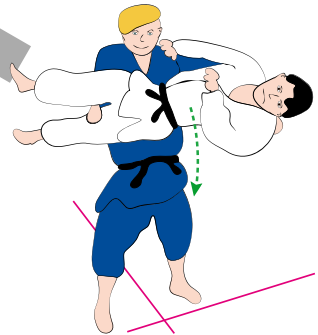
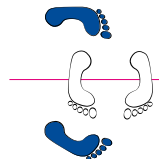


Abb. 1.4.4b

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

### KUZUSHI:

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



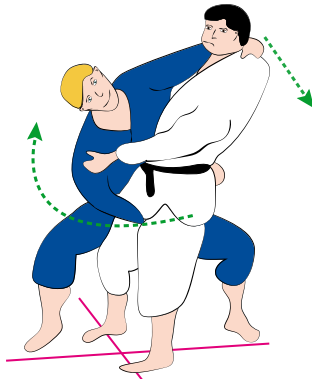
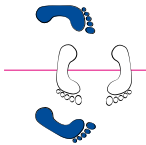


Abb. 1.4.4c



### VARIANTE (klassisch):

Der Wurfeingang und letztendlich die Position von TORI zu UKE vor Ausführung des Wurfs entspricht der vorher beschriebenen Technik. Auch TORI's linke Hand greift wieder von hinten in den linken Kragen von UKE; in Schlüsselbeinbereich.

Der Unterschied zur vorherigen Technik zeigt sich in der in der Wurfausführung. TORI greift hier mit seiner rechten Hand durch den Schritt von UKE, sodass sie UKE's Gürtel im Rückenbereich ergreifen kann. UKE befindet sich nun in Reiterstellung auf TORI's rechten Unterarm. TORI streckt seine Beine, während er seinen Unterkörper gegen die rechte Hüfte von UKE drückt. Zeitgleich zieht seine linke Hand stark nach hinten und die rechte Hand hebt UKE an. UKE fällt bei entsprechendem Zug rückwärts vor TORI's Füße.

**BEMERKUNG:** Von dieser Technik hat der Wurf seinen Namen; Sukui nage, wobei Sukui Schaufel oder Löffel bedeutet, da TORI seinen rechten Arm wie eine Schaufel einsetzt, um UKE auszuheben.

## 5. Handwurf

### Mochi age otoshi 持上落

Griff-gehobener Sturz

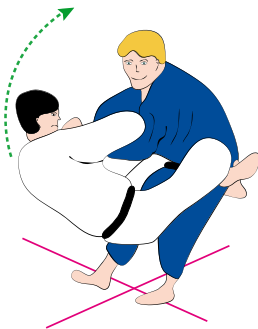


Abb. 1.4.5a

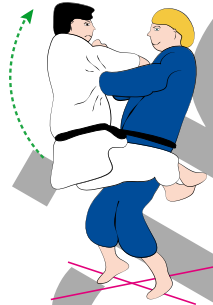


Abb. 1.4.5b

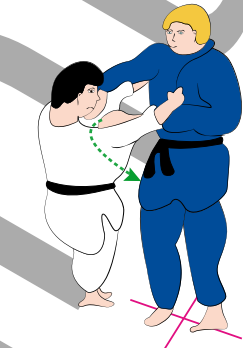


Abb. 1.4.5c

**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 hüpfte 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!



## 6. Handwurf

### Sumi otoshi 隅落

Ecken-Sturz



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

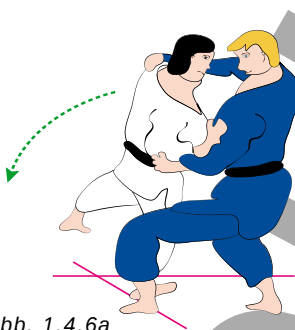


Abb. 1.4.6a

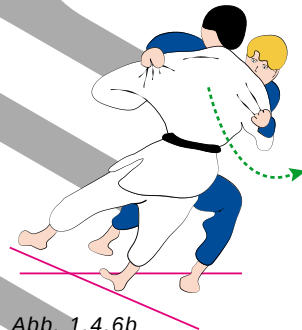
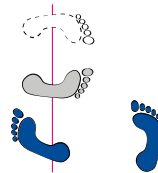


Abb. 1.4.6b

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

#### KUZUSHI:

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



## 7. Handwurf

### Obi otoshi 帯腰

Gürtel Sturz

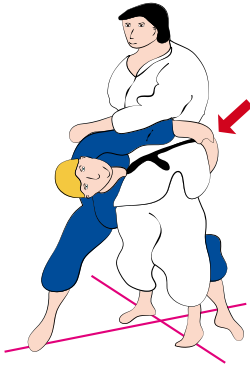


Abb. 1.4.7a

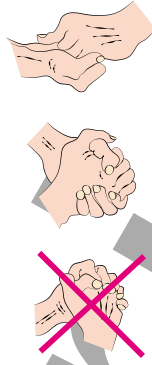


Abb. 1.4.7b

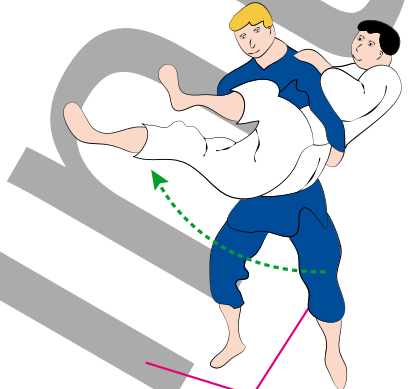


Abb. 1.4.7c

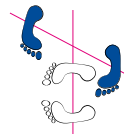
**TSUKURI:** Für diese Technik, ist der Wurfeingang gleich dem des 4. Handwurfs (*Sukui nage*); TORI stellt seinen linken Fuß hinter den rechten Fuß von UKE, hierdurch blockiert sein linker Oberschenkel die Rückseite von UKE's rechtem Schenkel. Der rechte Fuß von TORI befindet sich vor UKE's rechtem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

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

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

#### KUZUSHI:

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



## 8. Handwurf

### Kata ashi dori 片足取

ein Bein fassen

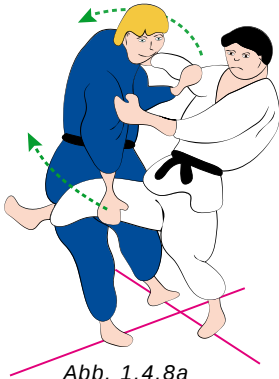


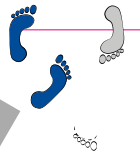
Abb. 1.4.8a

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

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

#### KUZUSHI:

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



## 9. Handwurf

### Ryo ashi dori 両足取

beide Beine fassen

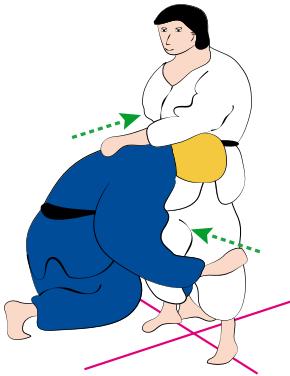


Abb. 1.4.9a

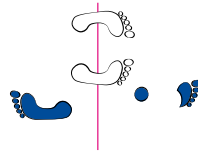
**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Wartestellung, mit nicht zu weit geöffneten Beinen.

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

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

#### KUZUSHI:

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



#### VARIANTE:

Das Prinzip der Technik bleibt bei der Variante erhalten. TORI kniet sich hier nur nicht mit seinem rechten Bein ab, sondern bleibt mit entsprechend gebeugten Beinen stehen. Sein Kopf befindet sich im Gegensatz zur vorherigen Technik an der rechten Seite von UKE, somit erfolgt der Druck gegen UKE's Unterleib ausschließlich mit der rechten Schulter von TORI. Die Zugbewegung mit den Armen ist analog zur oben beschriebenen Technik.

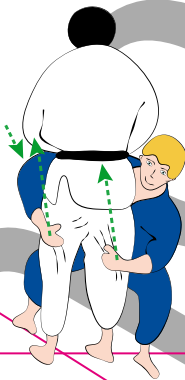
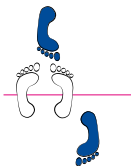


Abb. 1.4.9b



## Versionshinweise

| Ver. | Datum      | Änderung                            |
|------|------------|-------------------------------------|
| 11.1 | 22.04.2011 | Bucherstellung                      |
| 11.2 | 04.05.2011 | Cover eingefügt                     |
| 11.3 | 22.06.2011 | Bemerkungen zu Handwürfen eingefügt |

Es können sich immer Fehler einschleichen, solltet ihr welche finden, bin ich dankbar, wenn ihr mich unter der EMail

[info@schuljudo.de](mailto:info@schuljudo.de)

informieren würdet.