

Skript zur Prüfung zum 4. Dan

Göran Kirchner

19. September 2018

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	Prüfungsprogramm	3
2.1	Prüfungsschwerpunkte	3
2.2	Vorkenntnisse	3
2.3	Standtechnik (stichprobenartig)	3
2.4	Bodentechnik (stichprobenartig)	4
2.5	Theorie	4
2.6	Kata	4
3	Vorkenntnisse	5
4	Standtechnik	9
4.1	Übersicht	9
4.2	Fegen (Barai)	10
4.3	Sicheln (Gari)	10
4.4	Einhängen (Gake)	11
4.5	Blockieren/Stoppen	11
4.6	Verwinden/Rotieren lassen	11
4.7	Eindrehen	11
4.8	Einrollen (Maki-komi)	11
4.9	Ausheben	11
4.10	Selbstfallen/Opfern (Sutemi)	12
5	Bodentechnik	13
5.1	Grundsätzliches Verhalten am Boden	13
5.2	Übersicht	13
5.3	Bauchlage	14
5.4	Bankstellung	15
5.5	Zwischen den Beinen	17
5.6	Bein geklammert	18
6	Theorie	19
6.1	Geschichte	19
6.2	Die Judo-Prinzipien	22
7	Kata	25
7.1	Ju-no-Kata	25

8	Quellen	27
8.1	Bücher	27
8.2	DVD	27
8.3	Web-Links	27

1 Einleitung

2 Prüfungsprogramm

2.1 Prüfungsschwerpunkte

Ab dem 4. Dan soll die Beschäftigung mit der Theorie der Sportart intensiviert werden. Die langjährige Erfahrung, die gesteigerten Kenntnisse und die daraus entstehende Kreativität sollen in dieser Stufe zum Ausdruck kommen und möglichst auch an andere weitergegeben werden.

2.2 Vorkenntnisse

Alle Techniken der Kyu und Dan Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden.

2.3 Standtechnik (stichprobenartig)

Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen:

1. Fegen (Barai)
2. Sicheln (Gari)
3. Einhängen (Gake)
4. Blockieren/Stoppen
5. Verwringen
6. Eindrehen
7. Einrollen
8. Ausheben
9. Selbstfallen
 - vorwärts (maki-komi)
 - rückwärts (ma-sutemi)
 - seitwärts (yoko-sutemi)

Die oben aufgeführten Wurfprinzipien sollen anhand von jeweils zwei unterschiedlichen Wurftechniken aus jeweils zwei unterschiedlichen, judotypischen, sinnvollen Situationen erläutert und demonstriert werden (nähere Erläuterungen zu den Wurfprinzipien im Begleitskript).

Der Prüfling muss sich auf alle Prinzipien vorbereiten, die Prüfungskommission soll 23 Beispiele auswählen, um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

2.4 Bodentechnik (stichprobenartig)

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:

- Angriff aus Ober und Unterlage
- Abwehr aus Ober und Unterlage

jeweils zu allen Standardsituationen.

Grundsätzliche Verhaltensweisen am Boden, wie *Angriffs und Verteidigungsverhalten*, sowie realistische Lösungsmöglichkeiten gegen alle Standardsituationen müssen erläutert, begründet und ausführlich demonstriert werden können. Dies gilt für das Angriffs und auch für das Verteidigungsverhalten, sowohl in Ober als auch in Unterlage.

Zu unseren **Standardsituationen** des Bodenkampfes gehören:

- die *Bauchlage*
- die Bankposition
- die Rückenlage (Angriff *zwischen den Beinen*)
- die Beinklammer (ein Bein ist geklammert, einfach oder doppelt)

Der Prüfling muss sich auf alle Standardsituationen vorbereiten, die Prüfungskommission soll 23 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

2.5 Theorie

Geschichtliche Entwicklung und die *Judo*Prinzipien.

Der Prüfling soll die historische Entwicklung des *Judo* von den Ursprüngen in Japan bis zur Gegenwart in Deutschland skizzieren können.

Er soll die Bedeutung von Jigoro Kano und die von ihm entwickelten Prinzipien, **Seiryokuzenyo** und **Jitakyoei**, kurz beschreiben und bewerten.

2.6 Kata

Wahlweise **Kodokangoshinjutsu** oder **Junokata**.

3 Vorkenntnisse

Ne-waza (Bodentechnik)

Osae-komi-waza (Haltetechnik) [抑込技]

1. Kesa-gatame (Schulterschärpe)

- neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten

Hon-kesa-gatame	Urform der Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame	nicht um den Kopf, sondern unter den Arm fassen
Uki-gatame	aus dem Ude-hishigi in die Festhalte wechseln (Eckersley), Schienbein gegen Oberkörper
Makura-gesa-gatame (Kashira-gatame)	Urform, wobei die Hand, von dem Arm der um den Kopf geht, in das eigene Bein fasst
Gyaku-kesa-gatame	Umgekehrt; Blick Richtung Beine, Hand im Gürtel
Kata-Gatame	Arm und Kopf von Uke mit einem Arm umschlingen
Ura-Gatame	Gurke

2. Yoko-shiho-gatame (Seitenvierer)

- von der Seite her auf dem Bauch liegend oder kniend halten

Yoko-shiho-gatame	Arm um den Kopf, anderer Arm zwischen den Beinen und Hand in den Gürtel
Mune-gatame	Arm um den Kopf, anderer Arm nicht zwischen die Beine
Kuzure-mune-gatame	nur den Arm umschlingen
Kuzure-yoko-shiho-gatame	1. Arm nicht um den Kopf, sondern nur Ukes Schulter fixieren 2. Arm nicht zwischen den Beinen , Kopf und Arm fixieren
Gyaku-yoko-shiho-gatame	Gurke - mit dem Rücken zum Partner und Arm unter die Achselhöhle hindurch führen und an d - mit der anderen Hand das Bein festhalten.
Kata-osae-gatame	Arm um Kopf, Ukes Arm eingeklemmt
Yoko-ashi-shiho-gatame	wie, Kata-osae-gatame , zusätzlich Ukes Fuß eingeklemmt
Yoko-sankaku-gatame	Uke Bankstellung und Tori steigt vom Kopf her ein. Endposition: Tori liegt im rechten W

3. Kami-shiho-gatame (oberer Vierer)

- über dem Gegner vom Kopf her auf dem Bauch liegend oder kniend halten

Kami-shiho-gatame	bei Hände in den Gürtel
Kuzure-kami-shiho-gatame	ein Arm umschlingt Ukes Arm von unten und greift in Ukes Kragen.
Ura-shiho-gatame	Tori greift beide Reverse
Kami-sankaku-gatame	Angriff von Ukes Kopf und Endposition gegenparallel liegen. Wie Yoko-sankaku-gatame , n

4. Tate-shiho-gatame (Reitvierer)

- über dem Gegner liegend bzw. kniend halten

Tate-shiho-gatame	ein Arm von Uke wird umschlungen	¹ Recht Hand
Kuzure-tate-shiho-gatame	Tori schiebt seinen Arm unter Ukes Kopf hindurch und umschlingt den Hals	geht unter Ukes Kinn und greift in dessen Nacken
Tate-sankaku-gatame	Ausgangsposition Tori hat Uke zwischen den Beine und setzt Sankaku an und dreht Uke um	Reverse. Reverse mit der linken Hand straff halten, damit Tori besser greifen kann. Die linke Hand greift in das andere Reverse, um es straff zu halten
Tate-obi-shiho-gatame		
Shime-Waza (Würgetechnik) [絞技]		
1. Juji-jime		
• mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen		
Nami-juji-jime	beide Daumen innen	
Gyaku-juji-jime	beide Daumen auSSen	
Kata-juji-jime	ein Daumen auSSen und einen innen	² Uke greift mit Seoi-Nage an. Tori übernimmt mit Okuri-eri-jime. Linke Hand blockiert Ukes rechte Seite, in dem er unter dem Arm durch greift. Die Würge zieht durch vorbringen der Hüfte zwischen Toris Arm und Ukes Schulter.
Tomeo-jime	Einseitig ein Reverse fassen und den Kopf einfangen	
Sode-kuruma-jime	in den eigenen Ärmel fassen und Ukes Hals zwischen den Unterarmen einklemmen	
Drehwürge (Mahrenke)	eine Hand im Nacken die andere ins gleiche Revers unter den Arm durch Ellenbogen eindrehen	
2. Okuri-eri-jime		
• durch Ziehen des Kragens würgen		
Okuri-eri-jime	Urform ¹ , Variante: Schlinge	
Gyaku-okuri-eri-jime	Uke in Bankstellung und Tori greift von vorn um Ukes Hals.	
Koshi-jime	(Krüger-Würge) ²	
Jigoku-jime	Tori kontrolliert beide Arme von Uke. Ein Arm Ukes wird mit dem Bein blockiert, der andere mit der Bankstellung.	
Kingston-Rolle	Kontrolle des Knies und durchrollen ³	
3. Kata-ha-jime		
• Würgen unter Festlegung von Arm bzw. Schulter		
Kata-ha-jime	Urform ⁴	
Kaeshi-jime	Uke in Bankstellung. Tori führt von vorn unter Ukes Arm hindurch hinter Ukes Kopf und dann durch den Gürtel und das Bein	
Gyaku-gaeshi-jime	Ansatz wie Kaeshi-Jime. Uke baut Gegendruck auf. Tori dreht in die andere Richtung.	
Othen-jime	Kata-ha-jime, wobei Tori ein Arm Ukes mit dem Bein fixiert	
4. Hadaka-Jime		
• ohne Hilfe des Judogi würgen		
Hadaka-jime	Urform ⁵	
Ushiro-jime	Tori ist hinter Uke und schiebt seinen unter Arm unter Ukes Halt durch. Tori greift Hand in Hand und Rolle Uke um.	
Sode-jime	Wie Sode-kuruma-jime, nur den Arm greifen und nicht den eigenen Ärmel. Ausgangsposition zwischen der rechten Hand am Hals und der linken Hand an den Beinen auf.	
5. Ryo-te-jime		
• die Revers ergreifen und mit Parallegriff würgen		

Ryo-te-jime Tori greift mit beiden Händen in Uke Revers in Höhe dessen Halses. Beide Daumen innen. Beide Hände von unten in Uke. Recht
 Maki-komi-jime ähnlich Tomeo-jime. Angriff von unten zwischen den Beinen.

6. Katate-jime

- Hauptsächlich mit einer Hand würgen

Katate-jime Urform
 Tsuki-komi-jime Schiebewürge
 Ebi-jime

7. Ashi-jime

- mit Hilfe von Fuß oder Bein würgen

Ashi-jime Urform
 Kata-jime
 Kagato-jime
 Hasami-jime
 Kensui-jime
 Kami-shiho-ashi-jime
 Sankaku-jime

Kansetsu-Waza (Hebeltechnik) [関節技]

- Ude-hishigi-waza (Streckhebel)
- Ude-garami-waza (Beugehebel)

1. Juji-gatame

- den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leistengegend hebeln

Ude-hishigi-juji-gatame Urform
 Nami-juji-gatame ein Bein vor dem Körper
 Gyaku-juji-gatame zwischen den Beinen; Bein von außen über den Arm schwingen und in der Seiten oder Bauchlage
 Kami-juji-gatame
 Yoko-juji-gatame
 Othen-gatame ein Bein über dem Körper das andere hinter dem Kopf fixiert den anderen Arm.

2. Ude-gatame

- mit beiden Händen auf Arm oder Ellenbogen drückend hebeln

Ude-gatame
 Gyaku-ude-gatame zwischen den Beinen und Tori stößt ein Bein von Uke weg, Uke fällt auf den Bauch, Tori hebeln
 Hizi-maki-komi
 Kuzure-hizi-maki-komi

3. Ashi-gatame

- mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln

ter Uke. Die linke Hand schiebt sich unter Ukes linken Arm hin durch und führt seinen Arm hinter Ukes Kopf bzw. Nacken.

⁵ Tori legt die Innenseite seines rechten Unterarms vorn an Ukes Hals, schließt über dessen linker Schulter die Hände zusammen, und übt durch kombinierte Aktion der Arme Druck auf Ukes Kehle aus.

Ashi-gatame

Hiza-gatame

Uke **zwischen den Beinen**, Arm von auSSen umschlingen, Ukes Knie weg stoSSen, Tori Knie unter

Hiza-gatame (2)

Tori sitzt neben Uke an der Seite und hebelt den Arm über das Knie. Die andere Hand fixiert die

Kami-hiza-gatame

Tori sitzt auf Uke und hebelt den Arm über das Knie.

Yoko-hiza-gatame

Ryo-hiza-gatame

Tori sitzt auf Uke und hebelt beide Arme über je ein Knie.

Kesa-ashi-gatame

Kesa-Gatame und Uke fixierten Arm unter das Bein bringen und hebeln.

4. Hara-gatame

- mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln

Hara-gatame

Uke **Bankstellung** und den Arm über den Bauch hebeln

Gyaku-ude-gatame

zwischen den Beinen, dann Uke umdrehen, Arm fixieren und in der eigenen Rückenlage über den

Kuzure-hara-gatame

aus Kuzure-gesa-gatame den FuSS über Uke Kopf bringen

5. **Waki-gatame**

- mit einer Körperseite oder der Achsel hebeln

Waki-gatame

parallel in **Bankstellung** über die Achsel hebeln

Gyaku-waki-gatame

gegenparallel in der **Bankstellung**, Arm in der Achselhöhle eingeklemmt und hebeln

6. **Kannuki-gatame**

- den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln

Kannuki-gatame

Uke Arm von auSSen umschlingen. Die andere Hand drückt gegen Ukes Oberarm bzw. E

Gyaku-kannuki-gatame

Mune-kannuki-gatame

in **Mune-gatame** Ukes Arm strecken und hebeln

Kami-shiho-kannuki-gatame

kuzure-kami-shiho gatame den Arm strecken, der andere Arm fasst den Oberarm

Ryo-kannuki-gatame

beide Arme von auSSen umschlingen

7. **Ude-garami**

- Ukes gebeugten Arm hebeln

Ude-garami

aus der **Bauchlage** den gebeugten Arm schlüsseln.

Ashi-garami

Gyaku-ude-garami

aus der eigenen Rückenlage Ukes Schulter fixieren und den Arm nach hinten schieben,
Toris rechte Hand fasst Ukes linkes Handgelenk

Kesa-garami

Kesa-gatame und den Arm nach oben zum Garami unter das vordere Bein schieben

Waki-garami

Gyaku-waki-garami

Hara-garami

wie Hara-gatame, nur Uke Arm ist gebeugt

Gyaku-hara-garami

4 Standtechnik

4.1 Übersicht

Prinzip	Wurf	Variante	Done
Fegen	Okuri-ashi-barai	Standard	x
		Finte Harai-goshi	x
	De-ashi-barai	Vorwärtsbewegung	x
		Rückwärtsbewegung	x
		Finte Ko-uchi-gari	x
Sicheln	Ko-uchi-gari	Standard	x
		(Keiji Suzuki)	x
	O-soto-gari	Standard	x
		Gegenwurf O-soto-gari	x
Einhängen	Ko-soto-gake	Standard	
		Nidan (Nachsetzen)	
	O-soto-gake	Standard	
Blockieren	Hiza-guruma	Standard	x
		Gegenwurf Hiza-Guruma	x
	Sasae-Tsuri-komi-ashi	Standard	
Verwringen	Harai-goshi	Standard	
		Kombi O-goshi	
		Standard	
Eindrehen	Ippon-seoi-nage	Standard	
		Finte Ko-uchi-barai	
	Sode-tsuri-komi-goshi	Standard	
Einrollen	Soto-maki-komi	Standard	x
		Kombi Harai-goshi	x
	Ko-uchi-maki-komi	Standard	x
		Kombi Ipon-seoi-nage	x
Ausheben	Ura-nage	Standard	x
		Gegenwurf Harai-goshi	x
	Sukui-nage	Standard	x
		Gegenwurf O-soto-gari	x
Selbstfallen	Tomoe-nage	Standard	x
		Gegenwurf Ko-uchi-gari	x
	Yoko-sumi-gaeshi	Standard	x
		Kombi Uchi-mata	x

4.2 Fegen (Barai)

Ukes sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt *in dem Moment, in dem Ukes Bein gerade abhebt bzw. aufgesetzt wird*. Das Bein ist noch/schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Unterstützungsfläche ist schon/noch gering.

Okuri-ashi-barai

Standard Ausgangsposition ist Kenka-yotsu. Tori leitet aktiv die Bewegung von Uke ein. Er macht mit seinem rechten Bein einen Schritt zurück und zieht gleichzeitig mit der rechten Hand (Tai Sabaki). Tori leitet eine Halbkreisbewegung ein, der Uke folgt. Uke setzt sein linkes Bein vor und zieht sein rechtes nach. Diese Bewegung nutzt Tori aus und fegt Ukes rechtes Bein mit seinem linken Fuß während Uke es nachzieht mit Okuri-Ashi-Barai.

Finte Harai-goshi Tori greift mit Harai-goshi an. Dabei wird aber zunächst nur der Zug ausgeübt, der Uke veranlasst eine seitliche Bewegung nach Links auszuführen. Diese Bewegung wird von Tori ausgenutzt, der einen Schritt zur rechten Seite macht und Okuri-ashi-barai wirft.

(s. Sato-Ashi-waza S. 77)

De-ashi-barai

Vorwärtsbewegung Uke ist in der Rückwärtsbewegung und kurz nachdem Uke sein linkes Bein entlastet hat, fegt es Tori mit seinem rechten Fuß weg. Tori Armzug beschreibt eine Kreisbewegung -rechte Hand nach unten und linke Hand nach rechts zur Seite. Dadurch wird Ukes Gleichgewicht vollständig gebrochen und geworfen.

Rückwärtsbewegung Uke ist in der Vorwärtsbewegung und kurz bevor Uke sein linkes Bein belastet, fegt es Tori mit seinem rechten Fuß weg. Tori Armzug beschreibt eine Kreisbewegung -rechte Hand nach unten und linke Hand nach rechts zur Seite. Dadurch wird Ukes Gleichgewicht vollständig gebrochen und geworfen.

Finte Ko-uchi-gari Antäuschen von Ko-uchi-gari. Direkter Schritt mit dem rechten Fuß zur Seite und Fegen des rechten Fußes von Uke, welches leicht vorgeschoben ist.

4.3 Sicheln (Gari)

Ukes Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen mit der Beinrückseite oder der Fußsohle wegreißen, sicheln.

Ko-uchi-gari

Standard

Keiji Suzuki

O-soto-gari

Standard

Gegenwurf O-soto-gari

4.4 Einhängen (Gake)

Tori hängt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes und belastetes Bein ein und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.

4.5 Blockieren/Stoppen

Ukes vorwärts kommendes oder stehendes Bein wird unterhalb des Körperschwerpunktes mit der Fußsohle oder der Beininnenseite blockiert oder gestoppt. Gleichzeitig wird er oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen.

4.6 Verwringen/Rotieren lassen

Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch eine starke Verwringung (gleichzeitige Rotation um die Körperquer- und längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und Armzug wird Uke geworfen.

4.7 Eindrehen

Tori stellt durch Platzwechsel und eine Drehbewegung im Oberkörper Seite-Bauch-Kontakt oder Rücken-Bauch-Kontakt zu Uke her. Mit diesem Kontakt wird durch Armzug, Weiterdrehen und/oder Ausheben geworfen.

4.8 Einrollen (Maki-komi)

Tori rollt sich um einen Arm oder ein Bein ein (Maki-komi) und überträgt durch weiterrollen die Kraft auf Uke.

4.9 Ausheben

Tori stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben und geworfen.

4.10 Selbstfallen/Opfern (Sutemi)

Tori gibt sein Gleichgewicht auf, lässt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird Uke mit Armzug zum Teil auch Beineinsatz geworfen.

5 Bodentechnik

5.1 Grundsätzliches Verhalten am Boden

1. den Gegner kontrollieren (belasten, fixieren)
 - Zuerst Kontrolle, dann Technik herausarbeiten
 - den Gegner im Blick haben
2. Minimale Angrifsmöglichkeiten bieten
 - Hals kurz
 - Arme kurz (keine ausgestreckten Arme), d.h. die Ellenbogen liegen am Körper an
3. Nutzen von physikalischen Gestezen
 - die FüSSe werden zu Händen
 - der Rumpf wird zum Arm

Angriff

Bei allen Angriffen ist darauf zu achten, dass es Uke nicht gelingen kann aufzustehen. Er muss fixiert werden. Sonst wird der Bodenkampf unterbrochen und der Angriff kann nicht zu Ende geführt werden. Erst den Partner sicher fixieren bzw. unter Kontrolle haben, bevor die Zieltechnik erarbeitet und vollendet wird.

Man sollte sich ein Angriffsportfolio aufbauen. Der Partner kann auf einen Angriff in verschiedenen Varianten reagieren. Für jede Reaktion sollte mindestens eine Folgetechnik im Repertoire sein. Hier auch die Empfehlung, viele Bodenrandori mit unterschiedlichen Partnern zu absolvieren. Dabei zeigen sich oft neue Reaktionen auf, für die man sich eine Technik erarbeiten kann. Dadurch kann das eigene Portfolio kontinuierlich erweitert werden.

Verteidigung

Die Verteidigung hat zwei Punkte.

1. Eigene Sicherheit herstellen,
2. Angriffsposition herausarbeiten.

Ziel ist es, sich aus der Verteidigungsposition in die Angriffsposition zu bringen. Wird das vom Partner verhindert, dann den Partner in seiner Bewegungsfreiheit eingrenzen und kontrollieren.

5.2 Übersicht

Situation		Angriff	Verteidigung
Bauchlage	oben	Sankaku-juji-gatame, Juji-gatame, Hadaka-jime, Ushiro-kesa-gatame	Einigeln/Angriff provozieren
	seitlich	Koshi-jime (Krüger-Würge), Sode-kuruma-jime	Aufstehen
	vorn	Sankaku-gatame	Über-Rollen
Bankstellung	oben	Sankaku-juji-gatame, Juji-gatame, Kami-shiho-gatame	Positionswechsel/Aufstehen
	seitlich	Okuri-eri-jime (Schlinge), Gyaku-juji-jime (Drehwürge) Ashi-gatame, Kesa-gatame	Ura-gatame
	vorn	Sankaku-gatame, Hiza-gatame (Huizinga-Rolle), Juji-gatame (2), Sankaku-gatame, Hiza-gatame, Ude-gatame	Waki-gatame
Zwischen den Beinen			Befreien/Durchsteigen
Bein geklammert		Ushiro-kesa-gatame Kata-gatame	Partner drehen

5.3 Bauchlage

Angriff

- von oben
 1. Sankaku-juji-gatame (Kashiwazaki–Hebeltechniken S. 32)
 2. Ude-hijigi-juji-gatame (Kashiwazaki–Hebeltechniken S. 27)
 3. Hadaka-jime (Kashiwazaki–Shime-waza S. 58)
 4. Rollen in Ushiro-kesa-gatame (Komlock S. 104)
 - linker Arm fasst durch die linke Achsel von Uke ins eigene Revers
 - Drehung um 180 Grad unter Kontrolle von Ukes Schultern
 - Kopf gegen Hüfte und rechte Hand in Uke Hose am Knie
 - überrollen
- von der Seite
 1. Koshi-jime (Krüger-Würge)
 2. Sode-kuruma-jime (Kashiwazaki-Komuro-2 S. 86)
 - linkes Bein klammert, linker Arm greift durch Uke auf seine rechte Schulter, rechter Arm kontrolliert die Hüfte
 - Griff ins eigene rechte Revers
- Von vorn
 1. Sankaku-gatame

Verteidigung

- Flach auf den Bodenlegen (passiv)
 - wenig Angriffsflächen bieten
 - Arme, besonders Ellenbogen eng an den Körper legen
 - Hals einziehen
 - die Hände über Kreuz die Angriffe am Hals abwehren
- Auf einer Seite Arm und das Knie anziehen
 - Angriffsfläche der anderen Körperseite ist dadurch stark reduziert
 - der Partner wird provoziert die geöffnete Seite anzugreifen
 - ein Wechsel der Seite, anziehen von Arm und Knie, zerstört den gestarteten Angriff des Partners
 - ein Wechsel kann nur solange erfolgen, wie uns der Partner nicht fixiert hat
- Einschränken der Bewegungsfreiheit und damit den Weg zur Ausführung der Technik versperren
 - festhalten des angreifenden Arms bzw. Hand
 - fixieren des Beines
 - fixieren der Hüfte durch seitliches Rollen
- Den Partner zwischen die Beine nehmen
 - sich aus dem Partner herausdrehen und ihn zwischen die Beine nehmen, dadurch ist die Kontrolle hergestellt
- In die [Bankstellung](#) wechseln
 - mit dem Positionswechsel den Angriff des Partners zerstören
- Aufstehen
 - solange der Partner einen nicht fixiert hat, versuchen aufzustehen

5.4 Bankstellung

Angriff

- von oben
 1. Sankaku-juji-gatame
 2. Ude-hijigi-juji-gatame
 3. [Kami-shiho-gatame](#)

- Mit beiden Händen von hinten unter den Achselhöhlen des Partners in das jeweilige Reverse fassen
- Zur Seite rollen und mit den Beinen den Partner wegstoßen
- von der Seite
 1. einen misslungenen Ippon-seoi-nage von Uke mit **Okuri-eri-jime** (Schlinge) beenden
 2. **Gyaku-juji-jime** (Drehwürge)
 3. **Ude-hishigi-ashi-gatame**
 4. **Kesa-Gatame**
 - Beide Arme des Partners umfassen und zu sich ziehen
 - Partner fällt auf die Seite
 - Kontrolle des Zugarms und Partner fixieren
- von vorn
 1. **Sankaku-gatame**
 2. **Hiza-gatame** (Huizinga-Rolle)
 - Einsteigen in Ukes rechten Arm von vorne, Drehung um 180 Grad, parallel zu Uke
 - Durchfassen in Ukes rechtes Knie
 - Durchschwingen

Verteidigung

- Tori greift unter dem Arm durch
 1. von der Seite: **Ura-Gatame** (Gurke)
 - Arm fest an sich heranziehen und über dem Ellenbogen Toris fixieren
 - Zur Seite rollen und mit der anderen Hand ein Bein ergreifen (am besten innen)
 - Spannung durch Druck mit dem Ellenbogen aufbauen
 2. von vorn: **Waki-gatame** (Kashiwazaki-Hebeltechniken S. 46)
 - Arm fest an sich heranziehen und über dem Ellenbogen Toris fixieren
 - Fixieren des Beines am Knie mit diagonalem Arm
 - Durchsteigen und hebeln
- Einschränken der Bewegungsfreiheit und damit den Weg zur Ausführung der Technik versperren
 - Festhalten des angreifenden Arms bzw. Hand
 - fixieren des Beines

- fixieren der Hüfte durch zur Seite rollen
- Den Partner zwischen die Beine nehmen
 - Zur Seite drehen und den Partner kontrolliert zwischen die Beine führen
- Aufstehen
 - Beine grätschen und sich in den Grätschwinkelstand drücken

5.5 Zwischen den Beinen

Angriff

- Ude-hishigi-juji-gatame
 - Schulter fixieren, quer zum Partner drehen und umkippen
- Ude-hishigi-juji-gatame
 - Schulter fixieren
 - Bein überschwingen und durchrollen
- Sankaku-gatame
 - Uke greift unters Knie
 - Schulter fixieren, Arm lang strecken
- Ude-hijigi-hiza-gatame (Kashiwazaki–Hebeltechniken S. 42)
 - wie eben, aber Uke wendet sich nach links
 - Bein überrollen, sodass Kopf Richtung Beine zeigt
- Ude-gatame (Kashiwazaki–Hebeltechniken S. 43)
- Ryote-juji-gatame
- Sode-guruma-jime (Ärmelradwürge)

Verteidigung

- Aus dem Angreifer zurückziehen und Ellenbogen hinter den Oberschenkeln des Angreifers
 - mit den Ellenbogen die Oberschenkel auseinander drücken und mit den Knie zuerst durchsteigen
 - ein Arm geht von auSSen um das Bein und fasst im Reverse. Das eingeschlossene Bein wird mithilfe des eignen Oberkörpers zum Kopf des Partners gedrückt
- Hose des Partners in Höhe Fußgelenke fassen, eng zusammenführen und auf die Matte drücken und fixieren. AuSSen am Partner vorbei gehen

- Ansatz von Daki-age (Ausheber), um den Angriff zu unterbrechen

5.6 Bein geklammert

Angriff (Befreiung aus Beinklammer)

1. Ushiro-Kesa-Gatame

- Fixieren des Unterarms mithilfe von Ukes Jacke
- Heranziehen von Ukes Knie um mithilfe des anderen Beines den Fuß zu befreien

2. Kata-Gatame

- Fixieren von Kopf und Schulter mithilfe von Kata-gatame
- Befreien des Fußes mit Unterstützung des anderen Beines (Fußstellung muss seitlich sein!)

Verteidigung

- Bein klammern und mit den Armen den Partner fest umklammern (Immobilisation)
- Zum Partner drehen und den Partner nach hinten umkippen (Änderung der Rolle von Verteidigung zu Angriff)
- Das abgewinkelte Bein mit der Hand zum Partner schieben und damit seine Unterstützungsfläche verringern (Nutzung physikalischer Gesetze)

6 Theorie

6.1 Geschichte

Ursprünge

Die Wurzeln des Judo reichen bis in die Nara-Zeit (710-784) zurück. In den beiden damaligen Chroniken Japans, dem Kojiki (712) und dem Nihonshoki (720), gibt es Beschreibungen von *Ring-kämpfen*, die mythischen Ursprungs sind. Seit 717 fanden am Kaiserhof alljährlich Preisringen statt, an denen Ringer aus allen Provinzen teilnahmen. Dieses Ringen wurde *Sechie-Zumo* genannt. Die Bushi griffen dieses Sumo auf und entwickelten daraus das *goroikumiuchi* (Ringen in voller Rüstung).

Mit dem Aufstieg der Kriegerklasse Ende des 12. Jahrhunderts erlebten die Kampfkünste einen starken Aufschwung. Das kulturelle Geschehen wurde immer mehr vom Geist der Bushi bestimmt. In dieser Zeit entwickelten sich die Ursprünge des legendären Ehrenkodex', der später von Nitobe als Bushido beschrieben wurde.

Im Japan der Ashikaga-Epoche (1136-1568) entwickelten sich unterschiedliche waffenlose Nahkampfsysteme: Eine Variante war *Kogusoku* (kleine Rüstung). Diese Kampfarm war nach den in dieser Zeit neu entwickelten leichteren Rüstungen benannt. In der Literatur und den historischen Dokumenten aus dieser Zeit finden sich weitere Nahkampfsysteme wie *Tai-Jutsu* („Körperkunst“), *Torite* („Ergreifen der Hände“), *Koshi-no-Mawari* („Hüfteindrehen“), *Hobaku* („Ergreifen“), *Tori-nawajutsu* („Kunst des Ergreifens und Verbindens“).

In der Mitte des 16. Jahrhunderts führten die Portugiesen die Schusswaffen in Japan ein und die Kriegskünste *-bugei* mit Schwert, Pfeil und Bogen -verloren auf dem Schlachtfeld an Bedeutung. Ihre Traditionen wurden aber in der Edo-Zeit fortgeführt und im Sinne des Prinzips *Bunbu* (literarische Bildung und militärische Praxis) zur Pflicht gemacht.

Für das Prinzip des Nachgebens *Ju* in der Kampfkunst gibt es verschiedene Einflüsse, Erklärungen, Legenden und Anekdoten: Im Konjaku-Monogatari findet man zum ersten Mal den Begriff *yawara* (weich) im Zusammenhang mit einer Geschichte über das japanische Ringen. Stark waren sicherlich auch die chinesischen Einflüsse, denn seit der Ashikaga-Epoche wurde offiziell der Handel mit China aufgenommen und bis zum Ende des 16. Jahrhunderts immer weiter ausgedehnt.

Über die Entstehung des Jiu Jitsu existieren unterschiedliche Berichte, die einen legendenhaften Charakter haben. Ihr historischer Wahrheitsgehalt ist schwer nachzuweisen. Die poetisch schönste ist sicherlich die Legende des Arztes Akiyama Shirobei aus Hizen, der in China Medizin und die Kunst der Selbstverteidigung studiert haben soll. Wieder in Japan, zog er sich in einen Tempel namens Dazai-Tenjin zurück. Der Überlieferung nach war es Winter, und am 21. Tag im Tempel setzte starker Schneefall ein. Er betrachtete die Bäume; ihm fiel auf, dass viele Äste unter der Last des Schnees brachen, die des Weidenbaums aber wegen ihrer Elastizität nachgaben und den Schnee abgleiten ließen. Auf Grund dieses Vorgangs soll der Arzt Shirobei das Prinzip des Ju “-Nachgebens -in der Kampfkunst eingeführt haben. In der ersten Hälfte der Edo-Epoche (17./18. Jahrhundert) entwickelten sich unzählige Jiu-Jiutsu- oder artverwandte Schulen -jap. Ryu.

Kan Jigor

Mit dem Ende der Tokugawa-Zeit und der Öffnung Japans kam es auch zu starken Veränderungen in der japanischen Gesellschaft. Durch die Meiji-Reform kam es zu einer Fülle von staatlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Reformen. Die japanischen Künste wurden stark zurückgedrängt, alles Westliche “hatte Vorrang. Doch schon zu Beginn der 1880er-Jahre gab es eine Rückbesinnung in Bezug auf die geistlichen und sittlichen Werte.

Kan Jigor (1860-1938) wuchs in diesem Japan der extremen Veränderungen auf. Er lernte **Jiu Jitsu** an verschiedenen Schulen wie der Tenshinshinyo-Ryu und der Kito-Ryu. 1882 gründete Kan Jigor seine eigene Schule, das Kodokan (Ort zum Studium des Wegs “) in der Nähe des Eisho-Tempels im Stadtteil Shitaya in Tokio. Er nannte seine Kunst **Judo**, da das Kanji (Schriftzeichen) Ju sowohl sanft “als auch Nachgeben “bedeuten kann und das Zeichen Do ebenfalls mit Grundsatz “und nicht nur mit Weg “übersetzt werden kann.

Sein System bestand neben Wurftechniken (Nage Waza) aus Bodentechniken (Ne Waza) sowie Schlag-, Tritt- und Stoßtechniken (Atemi Waza), die er dem System der *Kito-Ryu* und der *Tenshinshinyo-Ryu* entnommen hatte. Dies waren traditionelle Jiu-Jitsu-Schulen, bei denen Kan mittlerweile das Menkyo-Kaiden (die universelle Lehrerlaubnis und Meisterwürde) innehatte. Es war sogar eine kleine Sparte Waffentechnik (z. B. mit Schwert und Stöcken) im Curriculum vorhanden. Kan selektierte zwar einige Techniken aus, welche dem von ihm gefundenen obersten Prinzip *möglichst wirksamer Gebrauch von geistiger und körperlicher Energie* widersprachen. Dass er dabei aber alle bösen “Techniken entfernt hätte, welche geeignet sind, einen Menschen ernsthaft zu verletzen oder zu töten, ist ein weitverbreiteter Irrtum.

Im Jahre 1886 konnten Schüler Kanos einen regulären Kampf zwischen der Kodokan-Schule und der traditionellen **Jiu Jitsu**-Schule Ryoi-Shinto Ryu für sich entscheiden. Es wird behauptet, Kano habe das **Judo** durchaus als ernstzunehmende Selbstverteidigungskunst inklusive Schlägen und Fußstritten konzipiert, ohne die ein Sieg über Ryoi-Shinto Ryu nicht möglich gewesen wäre. Aufgrund dieses Erfolgs verbreitete sich **Judo** in Japan rasch und wurde bald bei der Polizei und der Armee eingeführt. 1911 wurde **Judo** an allen Mittelschulen Pflichtfach.

Der berühmte japanische Regisseur Akira Kurosawa drehte seinen ersten Film Sanshiro Sugata 1943 über das **Judo**. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das Kodokan für zwei Jahre zwangsweise geschlossen, 1947 wurde es wiedereröffnet.

Der Weg in den Westen

1906 kamen japanische Kriegsschiffe zu einem Freundschaftsbesuch nach Kiel. Die Gäste führten dem deutschen Kaiser ihre Nahkampfkünste vor. Wilhelm II. war begeistert und ließ seine Kadetten in der neuen Kampfkunst unterrichten. Der damals bedeutendste deutsche Schüler war der Berliner *Erich Rahn*, der im Jahre 1906 die erste deutsche Jiu-Jitsu-Schule gründete. Weitere Pioniere im **Judo** sind *Alfred Rhode* und *Heinrich Frantzen* (Köln). 1926 fanden in Köln im Rahmen der 2. Deutschen Kampfspiele die ersten deutschen **Judo**-(Jiu-Jitsu)-Meisterschaften statt. 1932 wurde im Frankfurter Waldstadion die erste internationale **Judo**-Sommerschule durchgeführt. Anlässlich

der Judo-Sommerschule wurde am 11. August 1932 der Deutsche Judo-Ring gegründet. Erster Vorsitzender wurde Alfred Rhode. Der Begriff Judo setzte sich, wie schon im restlichen Europa, auch in Deutschland durch. 1933 besuchte Kan Jigor mit einigen Schülern auf einer Europareise auch Deutschland und gab Lehrgänge in Berlin und München. Die ersten Judo-Europameisterschaften wurden 1934 im Kristallpalast in Dresden ausgerichtet.

Im August 1933 wurde Judo von den Nationalsozialisten in das Fachamt Schwerathletik des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen (DRL) eingegliedert und verlor damit seine Eigenständigkeit. Nach der Überführung des Deutschen Reichsbundes in den Nationalsozialistischen Reichsbund für Leibesübungen (NSRL) 1937 wurde Judo als eine Wettkampfdisziplin im Rahmen der originären Sportart Jiu Jitsu behandelt. Die letzten deutschen Meisterschaften in der NS-Zeit fanden 1941 in Essen statt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg war Judo in Deutschland bis 1948 durch die Alliierten verboten. Nach Gründung des Deutschen Athleten-Bundes (DAB) in Westdeutschland und des Deutschen Sportausschusses (DS) in der SBZ wurde Judo 1949 als Sportart der Schwerathletik wieder zugelassen. 1950 fanden in Dresden die ersten DDR-Einzelmeisterschaften und 1951 in Frankfurt die ersten deutschen Meisterschaften in der Bundesrepublik nach dem Zweiten Weltkrieg statt. Der DAB und der DS veranstalteten bis 1954 gesamtdeutsche Judo-Meisterschaften. 1952 wurde in Westdeutschland das Deutsche Dan-Kollegium (DDK) (Vorsitz: Alfred Rhode) und 1953 der Deutsche Judo-Bund (Vorsitz: Heinrich Frantzen) gegründet. In der DDR existierte seit 1952 die Sektion Judo im Deutschen SportausschuSS (Vorsitz: Lothar Skorning) als Vorläufer des 1958 gegründeten Deutschen Judo-Verbandes der DDR (DJV). Der DJV richtete 1966 die ersten DDR-Meisterschaften für Frauen aus. 1970 fanden in Rüsselsheim die ersten deutschen Meisterschaften der Frauen in der Bundesrepublik statt. 1975 in München war das Geburtsjahr der ersten Frauen-Europameisterschaften.

Entwicklung zum Wettkampfsport

Nach dem Zweiten Weltkrieg veränderte sich Judo immer mehr vom Nahkampfsystem zum Wettkampfsport. Schlag-, Tritt- und andere den Gegner ernsthaft verletzende Techniken wurden als für den Wettkampf unnötig nicht mehr unterrichtet und gerieten dadurch teilweise in Vergessenheit. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe (jap. Nage Waza), Falltechniken (jap. Ukemi Waza) und Bodentechniken (jap. Katame Waza). Entgegen der landläufigen Meinung gehören Schlag- und Tritttechniken nach wie vor zum Judo. So sind in Katas wie der Kime-no-Kata oder der Kodokan Goshin-Jutsu immer noch potentiell tödliche Aktionen vorhanden. Allerdings werden Schläge und Tritte wie auch manch andere gefährlichere Techniken im heutigen Judo, wenn überhaupt, erst zur Erlangung höherer Graduierungen als Judo-Selbstverteidigung unterrichtet.

Weltmeisterschaften und Olympische Spiele

1956 fanden in Tokio die ersten Weltmeisterschaften statt. Damals gab es allerdings nur eine offene Gewichtsklasse. 1961 bei den dritten Weltmeisterschaften in Paris wurden dann erstmals Gewichtsklassen eingeführt. Dort gelang es dem Niederländer Anton Geesink erstmals, die Vormachtstellung der Japaner zu brechen und die japanischen Judoka zu besiegen.

Bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 war **Judo** erstmals als olympischer Sport zu sehen. Der aus Köln stammende Wolfgang Hofmann gewann als erster Deutscher eine Silbermedaille bei den Olympischen Spielen. Zu diesem Anlass brachten die Deutsche Bundespost und auch die Deutsche Post der DDR eine 20-Pfennig-Briefmarke mit **Judo**-Motiv heraus. 1968 bei den Olympischen Spielen in Mexiko-Stadt wurde **Judo** zunächst wieder aus dem olympischen Programm gestrichen. Seit 1972 bei den Olympischen Spielen in München gehört **Judo** beständig zum olympischen Programm. War **Judo** zunächst eine Männerdomäne, so wurde 1988 Frauen-**Judo** bei den Olympischen Spielen in Seoul als Demonstrationswettbewerb vorgestellt. Seit den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 ist auch Frauen-**Judo** im olympischen Programm.

Im Jahre 1988 war **Judo** erstmals bei den Paralympics in Seoul mit dabei. Seit 2004 in Athen gibt es auch Frauen-**Judo** im Programm der Sommer-Paralympics. **Judo** wird bei diesen Spielen von Blinden und Menschen mit geringem Sehvermögen praktiziert. Die paralympischen Athleten folgen denselben Regeln wie die Nichtbehinderten. Eventuelle Defizite werden durch zusätzliche Regelungen ausgeglichen. So besteht ein wesentlicher Unterschied darin, dass sich die Kämpfer und Kämpferinnen zur besseren Orientierung vor Kampfbeginn berühren dürfen.

Erfolge

Die grösSTen Erfolge deutscher Judoka im Überblick:

Jahr	Name	Titel	Land
1979	Detlef Ultsch	Weltmeister	DDR
1982	Barbara ClaSSen	Weltmeisterin	BRD
1983	Detlef Ultsch	Weltmeister	DDR
1983	Andreas Preschel	Weltmeister	DDR
1987	Alexandra Schreiber	Weltmeisterin	BRD
1991	Frauke Eickhoff	Weltmeisterin	D
1991	Daniel Lascu	Weltmeister	D
1991	Udo Quellmalz	Weltmeister	D
1993	Johanna Hagn	Weltmeisterin	D
1995	Udo Quellmalz	Weltmeister	D
2003	Florian Wanner	Weltmeister	D
2017	Alexander Wieczerzak	Weltmeister	D
1980	Dietmar Lorenz	Olympiasieger	DDR
1984	Frank Wieneke	Olympiasieger	BRD
1996	Udo Quellmalz	Olympiasieger	D
2004	Yvonne Bönisch	Olympiasiegerin	D
2008	Ole Bischof	Olympiasieger	D

6.2 Die **Judo**-Prinzipien

Seiryokuzenyo (das technische Prinzip) [精力善用]

Das erste Prinzip beschreibt, wie man die Judotechniken ausführen soll und wie man sich im Kampf zu verhalten hat. Es kann mit „**Bester Einsatz von Geist und Körper**“ oder „Bester Einsatz der vorhandene Kräfte“ umschrieben werden und beinhaltet eine deutliche Absage an das 'Kraftmeiertum', die bloße Anwendung schierer physischer Kraft. Mit diesem Prinzip will Kano den Begriff **Ju** („sanft, nachgeben, geschmeidig“) des Wortes **Judo** näher charakterisieren. Die Idee des Siegens durch Nachgeben, sowohl als körperliche Eigenschaft als auch als geistig-emotionale Einstellung findet sich hier wieder.

In der **Judo**-Praxis können folgende theoretisch-taktischen Grundsätze diesem Prinzip zugeordnet werden:

- Ausnutzen der Bewegung des Gegners und des eigenen Schwungs
- Anwenden der Hebelgesetze
- Brechen des gegnerischen Gleichgewichts
- das eigene Gewicht mehr einsetzen als die eigene Kraft
- auch bei aggressiven Handlungen des Gegners kühlen Kopf bewahren
- den Gegner studieren und Schwachpunkte nutzen
- die eigenen Stärken gegen die Schwächen des Gegners nutzen

kodokanjudoinstitut.de

Jitakyoei (das moralische Prinzip) [自他共栄]

Das zweite Prinzip Jigoro Kanos hebt **Judo** über eine bloße Zweikampfsportart hinaus und lässt es zum Erziehungssystem werden. In der Übersetzung kann man dieses Prinzip als „**Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen**“ verstehen. Kano macht damit deutlich, mit welcher Einstellung und Haltung man **Judo** erlernen und betreiben soll. Er macht klar, dass der Partner nicht nur „Übungsobjekt“ ist, jemand, an dem man übt, sondern ein Gegenüber, für das man Verantwortung entwickeln muss und für dessen Fortschritt in technischer und persönlicher Hinsicht man genauso arbeiten muss, wie für den eigenen. Ohne willig mitarbeitende Partner ist ein **Judo**-Studium nicht möglich. Mit dem Prinzip des gegenseitigen Helfens und Verstehens hat Kano den Aspekt des **Do** („Weg, Prinzip, Grundsatz“) des Wortes **Judo** als Lebensweg oder prinzipielle Einstellung zum Leben im Miteinander näher beschrieben.

Auf der **Judo**-Matte beim täglichen Training kann man die Anwendung dieses Prinzips unter anderem daran erkennen, dass

- Tori die Kontrolle über die Fallübung von Uke ausübt
- Uke bei Würge- und/oder Hebeltechniken rechtzeitig abschlägt und Tori die Technik daraufhin sofort beendet

- alle Übenden miteinander trainieren und kein Partner zum Üben abgelehnt wird
- beim Üben von Judotechniken und beim Randori Rücksicht auf Alter, Geschlecht, körperliche und technische Entwicklung des Partners genommen wird und wechselseitige Erfolgserlebnisse ermöglicht werden
- jeder Übende bereit ist, für sein Handeln und für die Gruppe Verantwortung zu übernehmen.

Onore o tsukushite naru o matsu! [尽己俟成]

「己を尽して成るを俟つ」

Do Your Best and Await the Result.

7 Kata

7.1 Ju-no-Kata

Geschichte

Im Jahre 1887, wurde diese als dritte Kata von Jigoro Kano im Kodokan entwickelt, um die unterschiedlichen *Prinzipien von Angriff und Verteidigung, des Gleichgewichtbrechens und des Siegen durch Nachgeben* in stark abstrahierter Weise zu verdeutlichen.

Das Hauptziel, das Jigoro Kano bei der Schaffung der **Ju-no-kata** verfolgt hat, war, einen Beitrag zur körperlichen Ertüchtigung zu leisten. Daneben sollte alles das, was **Judo** als Kampfkunst ausmacht (Angriff, Verteidigung usw.), ebenfalls in der Kata vorhanden sein. Um dem Gedanken einer körperlichen Ertüchtigung besonders gerecht zu werden, gibt es vier Charakteristika:

- Uke wird nur aus dem Gleichgewicht gebracht oder hoch gehoben, aber nicht geworfen. Dadurch kann man die Kata auch dort machen, wo keine Matte vorhanden ist,
- Es wird niemals die Kleidung gefasst. Daher braucht man auch keine spezielle Trainingskleidung.
- Es wird nicht an Kopf oder Nacken gezogen. Dadurch wird die Verletzungsgefahr minimiert.
- Bei vielen Aktionen werden Muskeln gedehnt. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert.

Hiermit wird auch der Anspruch, eine komplettes System zur körperlichen Ertüchtigung anzubieten, untermauert.

Die **Ju-no-kata** besteht aus drei Serien zu je 5 Techniken, umfasst also insgesamt 15 Techniken. Diese Techniken werden langsam ausgeführt, können aber in der Geschwindigkeit deutlich gesteigert werden. Die meisten Aktionen bestehen aus einer Serie von mehreren Angriffen, Abwehren, erneuten Angriffen usw. Stets wird dabei „Ju“ angewendet, also Nachgeben, Ausweichen, Weiterführen der gegnerischen Bewegung um letztendlich die Kontrolle zu behalten. Die Kata schult Koordination, Körperhaltung, Tai-Sabaki und vor allem feinste Krafteinsätze beim Kuzushi.

Techniken

1. Gruppe

- Tsuki-dashi (Hand-Stoß)
- Kata-oshi (Schulter-Drücken)
- Ryo-te-dori (Ergreifen beider Hände)
- Kata-mawashi (Schulter-Drehen)
- Ago-oshi (Kinn-Drücken)

2. Gruppe

- Kiri-oroshi (Schnitt von oben)

- Ryo-kata-oshi (Druck auf beide Schultern)
- Naname-uchi (Diagonaler Schlag)
- Kata-te-dori (Ergreifen einer Hand)
- Kata-te-age (Hochheben einer Hand)

3. Gruppe

- Obi-tori (Ergreifen des Gürtels)
- Mune-oshi (Brust-Drücken)
- Tsuki-age (Aufwärtshaken)
- Uchi-oroshi (Schlag von oben)
- Ryo-gan-tsuki (Stich in beide Augen)

(s. Kano-Kodokan-Judo S. 204, [DJB-Regelwerk-Kata-Wettbewerbe](#))

8 Quellen

8.1 Bücher

Jigoro Kano	Kodokan Judo (dt.)
Toshiro Daigo	Kodokan Judo Throwing Techniques
Katsuhiko Kashiwazaki	Attacking Judo
Katsuhiko Kashiwazaki	Newaza of Kashiwazaki (jp.)
Nobuyuki Sato	Ashiwaza
Michael Swain	Ashiwaza II
Bernd Linn	Judo Kompakt
Ralf Lippmann	Judo Trainer-C-Ausbildung

8.2 DVD

Huizinga	Total Judo
Inue	Samurai
Quelmaltz	

8.3 Web-Links