

Skript zur Prüfung zum 4. Dan

Göran Kirchner

September 18, 2018

Contents

1	Prüfungsprogramm	3
1.1	DONE Prüfungsschwerpunkte	3
1.2	DONE Vorkenntnisse	3
1.3	TODO Standtechnik (stichprobenartig)	3
1.4	TODO Bodentechnik (stichprobenartig)	4
1.5	DONE Theorie	4
1.6	DONE Kata	4
2	Vorkenntnisse [0/1]	5
2.0.1	TODO Ne-waza (Bodentechnik)	5
3	Standtechnik [1/10]	12
3.1	TODO Übersicht	12
3.2	DONE Fegen (Barai)	13
3.2.1	Okuri-ashi-barai [2/2]	13
3.2.2	De-ashi-barai [3/3]	13
3.3	TODO Sicheln (Gari)	14
3.3.1	Ko-uchi-gari [0/2]	14
3.3.2	O-soto-gari [0/2]	14
3.4	TODO Einhängen (Gake)	14
3.5	TODO Blockieren/Stoppen	14
3.6	TODO Verwinden/Rotieren lassen	14
3.7	TODO Eindrehen	14
3.8	TODO Einrollen (Maki-komi)	15
3.9	TODO Ausheben	15
3.10	TODO Selbstfallen/Opfern (Sutemi)	15

4	DONE Bodentechnik [6/6]	15
4.1	DONE Grundsätzliches Verhalten am Boden	15
4.1.1	DONE Angriff	15
4.1.2	DONE Verteidigung	16
4.2	DONE Übersicht	16
4.3	DONE Bauchlage [2/2]	16
4.3.1	DONE Angriff	16
4.3.2	DONE Verteidigung	17
4.4	DONE Bankstellung [2/2]	18
4.4.1	DONE Angriff	18
4.4.2	DONE Verteidigung	19
4.5	DONE Zwischen den Beinen [2/2]	20
4.5.1	DONE Angriff	20
4.5.2	DONE Verteidigung	20
4.6	DONE Bein geklammert [2/2]	21
4.6.1	DONE Angriff (Befreiung aus Beinklammer)	21
4.6.2	DONE Verteidigung	21
5	DONE Theorie [2/2]	21
5.1	DONE Geschichte	21
5.1.1	DONE Ursprünge	21
5.1.2	DONE Kanō Jigorō	22
5.1.3	DONE Der Weg in den Westen	24
5.1.4	DONE Entwicklung zum Wettkampfsport	25
5.1.5	DONE Weltmeisterschaften und Olympische Spiele	25
5.1.6	DONE Erfolge	26
5.2	DONE Die Judo-Prinzipien	26
5.2.1	DONE Seiryoku-zen-yo (das technische Prinzip) []	26
5.2.2	DONE Ji-ta-kyo-ei (das moralische Prinzip) []	27
5.2.3	DONE Onore o tsukushite naru o matsu! []	28
6	DONE Kata [1/1]	28
6.1	DONE Ju-no-Kata	28
6.1.1	DONE Geschichte	28
6.1.2	DONE Techniken	29
7	TODO Literatur [0/3]	30
7.1	TODO Bücher	30
7.2	TODO DVD	30
7.3	TODO Web-Links	30

1 Prüfungsprogramm

1.1 DONE 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.

1.2 DONE Vorkenntnisse

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

1.3 TODO 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 2-3 Beispiele auswählen, um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

1.4 TODO Bodentechnik (stichprobenartig)

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden: a) Angriff aus Ober- und Unterlage b) 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 2-3 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

1.5 DONE 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, **Seiryoku-zen-yo** und **Ji-ta-kyo-ei**, kurz beschreiben und bewerten.*

1.6 DONE Kata

*Wahlweise **Kodokan-goshin-jutsu** oder **Ju-no-kata**.*

2 Vorkenntnisse [0/1]

2.0.1 TODO Ne-waza (Bodentechnik)

1. TODO Osae-komi-waza (Haltetechnik) [] [2/4]

(a) DONE 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
Makura-gesa-gatame	Urform, wobei die Hand, von dem Arm der um den Kopf geht, in d
(Kashira-gatame)	
Gyaku-kesa-gatame	Umgekehrt; Blick Richtung Beine, Hand im Gürtel
Kata-Gatame	Arm und Kopf von Uke mit einem Arm umschlingen
Ura-Gatame	Gurke

(b) DONE 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 Ha
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 fixiere 2. Arm nicht zwischen den Beinen, Kopf und Arm fixieren
Gyaku-yoko-shiho-gatame	Gurke - mit dem Rücken zum Partner und Arm unter die Achselhöhl - 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. Endposi

(c) TODO 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
Ura-shiho-gatame	Tori greift beide Reverse
Kami-sankaku-gatame	Angriff von Ukes Kopf und Endposition gegenparallel liegen.

(d) **TODO** Tate-shiho-gatame (Reitvierer)

- über dem Gegner liegend bzw. kniend halten

Tate-shiho-gatame	ein Arm von Uke wird umschlungen
Kuzure-tate-shiho-gatame	Tori schiebt seinen Arm unter Ukes Kopf hindurch und umschlingt
Tate-sankaku-gatame	Ausgangsposition Tori hat Uke zwischen den Beine und setzt
Tate-obi-shiho-gatame	

2. **TODO** Shime-Waza (Würgetechnik) || [5/7]

(a) **DONE** 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
Tomeo-jime	Einseitig ein Reverse fassen und den Kopf einfangen
Sode-kuruma-jime	in den eigenen Ärmel fassen und Ukes Hals zwischen den Unterarmen
Drehwürge (Mahrenke)	eine Hand im Nacken die andere ins gleiche Revers unter den Arm

(b) **DONE** 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
Kingston-Rolle	Kontrolle des Knies und durchrollen ³

¹Recht Hand geht unter Ukes Kinn und greift in dessen linkes 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

²Uke 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.

³Uke ist in der Bankstellung. Tori greift mit der rechten Hand unter dem Kinn Ukes in dessen rechtes Reverse. Die andere Hand greift in den Gürtel und das linke Bein wird über Uke zwischen dessen Arm und Bein gesteckt. Das Bein wird als Schwungbein für eine Rolle genutzt. Tori dreht durch die Rolle Uke um. Er baut Spannung zwischen der rechten Hand am Hals und der linken Hand an den Beinen auf.

(c) **DONE** 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 h
Gyaku-gaeshi-jime	Ansatz wie Kaeshi-Jime. Uke baut Gegendruck auf. Tori dreht in die
Othen-jime	Kata-ha-jime, wobei Tori ein Arm Ukes mit dem Bein fixiert

(d) **DONE** Hadaka-Jime

- ohne Hilfe des Judogi würgen

Hadaka-jime	Urform ⁵
Ushi-ro-jime	Tori ist hinter Uke und schiebt seinen unter Arm unter Ukes Halt durch. T
Sode-jime	Wie Sode-kuruma-jime, nur den Arm greifen und nicht den eigenen Ärmel.

(e) **DONE** 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. Bei
Maki-komi-jime	ähnlich Tomeo-jime. Angriff von unten zwischen den Beinen.

(f) **TODO** Katate-jime

- Hauptsächlich mit einer Hand würgen

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

(g) **TODO** Ashi-jime

- mit Hilfe von Fuß oder Bein würgen

⁴Tori sitzt hinter Uke. Recht Hand geht unter Ukes Kinn und greift in dessen linkes Revers. Die linke Hand schiebt sich unter Ukes linken Arm hin durch und führt seinen Arm hinter Ukes Kopf bzw. Nacken.

⁵Tori 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-jime	Urform
Kata-jime	
Kagato-jime	
Hasami-jime	
Kensui-jime	
Kami-shiho-ashi-jime	
Sankaku-jime	

3. **TODO** Kansetsu-Waza (Hebeltechnik) [] [0/7]

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

(a) **TODO** Juji-gatame

- den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leisten-
tengengend 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 u
Kami-juji-gatame	
Yoko-juji-gatame	
Othen-gatame	ein Bein über dem Körper das andere hinter dem Kopf fixiert de

(b) **TODO** 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 f
Hizi-maki-komi	
Kuzure-hizi-maki-komi	

(c) **TODO** Ashi-gatame

- mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln

Ashi-gatame	
Hiza-gatame	Uke zwischen den Beinen, Arm von außen umschlingen, Ukes Knie we
Hiza-gatame (2)	Tori sitzt neben Uke an der Seite und hebelt den Arm über das Knie.
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 heb

(d) **TODO** 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
Kuzure-hara-gatame	aus Kuzure-gesa-gatame den Fuß über Uke Kopf bringen

(e) **TODO** 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 eingeklen

(f) **TODO** Kannuki-gatame

- den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln

Kannuki-gatame	Uke Arm von außen umschlingen. Die andere Hand drückt g
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 Ar
Ryo-kannuki-gatame	beide Arme von außen umschlingen

(g) **TODO** 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 Toris rechte Hand fasst Ukes linkes Handgelenk
Kesa-garami	Kesa-gatame und den Arm nach oben zum Garami unter das vordere
Waki-garami	
Gyaku-waki-garami	
Hara-garami	wie Hara-gatame, nur Uke Arm ist gebeugt
Gyaku-hara-garami	

3 Standtechnik [1/10]

3.1 TODO 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

3.2 DONE 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 Unterstutzungsfläche ist schon/noch gering.

3.2.1 Okuri-ashi-barai [2/2]

1. **DONE** 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.
2. **DONE** 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)

3.2.2 De-ashi-barai [3/3]

1. **DONE** 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.
2. **DONE** 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.
3. **DONE** 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.

3.3 TODO Sicheln (Gari)

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

3.3.1 Ko-uchi-gari [0/2]

1. **TODO** Standard
2. **TODO** Keiji Suzuki

3.3.2 O-soto-gari [0/2]

1. **TODO** Standard
2. **TODO** Gegenwurf O-soto-gari

3.4 TODO Einhängen (Gake)

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

3.5 TODO 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.

3.6 TODO 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.

3.7 TODO Eindrehen

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

3.8 TODO Einrollen (Maki-komi)

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

3.9 TODO Ausheben

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

3.10 TODO 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.

4 DONE Bodentechnik [6/6]

4.1 DONE Grundsätzliches Verhalten am Boden

1. den Gegner kontrollieren (belasten, fixieren)
 - Zuerst Kontrolle, dann Technik herausarbeiten
 - den Gegner im Blick haben
2. Minimale Angriffsmöglichkeiten 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

4.1.1 DONE 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.

4.1.2 DONE 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.

4.2 DONE Übersicht

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

4.3 DONE Bauchlage [2/2]

4.3.1 DONE 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

4.3.2 DONE 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

4.4 DONE Bankstellung [2/2]

4.4.1 DONE 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

4.4.2 DONE 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

4.5 DONE Zwischen den Beinen [2/2]

4.5.1 DONE 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)

4.5.2 DONE 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

4.6 DONE Bein geklammert [2/2]

4.6.1 DONE 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!)

4.6.2 DONE 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)

5 DONE Theorie [2/2]

5.1 DONE Geschichte

5.1.1 DONE 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 *Ringkämpfen*, 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 *yoroi-kumiuchi* (Ringens 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 Nahkampfssysteme: 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 Nahkampfssysteme wie *Tai-Jutsu* ("Körperkunst"), *Torite* ("Ergreifen der Hände"), *Koshi-no-Mawari* ("Hüfteindrehen"), *Hobaku* (*Ergreifen*), *Torinawajutsu* ("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.

5.1.2 DONE Kanō Jigorō

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.

Kanō Jigorō (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 Kanō Jigorō 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 Kanō 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. Kanō 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 Fußtritten 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.

5.1.3 DONE 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 Kanō Jigorō 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.

5.1.4 DONE 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.

5.1.5 DONE 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.

5.1.6 DONE Erfolge

Die größten Erfolge deutscher Judoka im Überblick:

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 Lascău	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

5.2 DONE Die Judo-Prinzipien

5.2.1 DONE Seiryoku-zen-yo (das technische Prinzip) []

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 vorhandenen 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

kodokanjudo-institute

5.2.2 DONE Ji-ta-kyo-ei (das moralische Prinzip) []

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 andere m 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.

5.2.3 DONE Onore o tsukushite naru o matsu! []

Do Your Best and Await the Result.

6 DONE Kata [1/1]

6.1 DONE Ju-no-Kata

6.1.1 DONE 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, ein 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.

6.1.2 DONE 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)

7 TODO Literatur [0/3]

7.1 TODO 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

7.2 TODO DVD

Huizinga	Total Judo
Inue	Samurai
Quelmaltz	

7.3 TODO Web-Links