

Skript zur Prüfung zum 4. Dan

Göran Kirchner

20. November 2018

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Prüfungsprogramm	4
2.1	Prüfungsschwerpunkte	4
2.2	Vorkenntnisse	4
2.3	Standtechnik (stichprobenartig)	4
2.4	Bodentechnik (stichprobenartig)	5
2.5	Theorie	5
2.6	Kata	5
3	Vorkenntnisse	6
3.1	Nage-waza (Wurftechnik)	6
3.2	Ne-waza (Bodentechnik)	12
4	Standtechnik	22
4.1	Übersicht	22
4.2	Fegen (Barai)	23
4.3	Sicheln (Gari)	23
4.4	Einhängen (Gake)	24
4.5	Blockieren/Stoppen	24
4.6	Verwringen/Rotieren lassen	25
4.7	Eindrehen	25
4.8	Einrollen (Maki-komi)	26
4.9	Ausheben	26
4.10	Selbstfallen/Opfern (Sutemi)	27
5	Bodentechnik	28
5.1	Übersicht	28
5.2	Grundsätzliches Verhalten am Boden	29
5.3	Bauchlage	29
5.4	Bankstellung	31
5.5	Zwischen den Beinen	32
5.6	Beinklammer	33
6	Theorie	35
6.1	Geschichte	35
6.2	Die Judo-Prinzipien	40

7 Kata	43
7.1 Ju-no-Kata (Kata der Geschmeidigkeit)	43
8 Schlusswort	46
8.1 Onore o tsukushite naru o matsu! [尽己埃成]	46
Literaturverzeichnis	48

1 Einleitung

Mit den Prüfungen vom 1. bis 3. Dan habe ich nachgewiesen, dass ich die Prinzipien des Judo beherrsche. Mit dem 4. Dan möchte ich das Gelernte und meine Erfahrungen weiter geben.

Ich habe 1982 mit Judo begonnen und blicke damit auf 36 Jahre voller schöner Erinnerungen zurück.

So möchte ich diesen Dan auch zum Anlass nehmen, um mich bei all meinen Trainier zu bedanken, die mich auf meinem Weg weiter gebracht haben. Das sind Wolfgang Remane, Günter Krüger, Hans-Georg Bengsch, Steffan Arlt, Rainer Bunk und aktuell Martin Francke. Für ihren Rat und ihre Unterstützung bei der Vorbereitung möchte ich mich auch besonders bei Astrid Machulik bedanken. Meine Freunde vom KiK e.V. haben mich nicht nur sportlich vorbildlich unterstützt. Ohne meinem Freund Jörg Dommel wäre ich mit Sicherheit nicht da wo ich jetzt stehe. Vielen Dank!

Meiner Frau Annett und meinen drei Kindern möchte ich dafür danken, dass sie mir die Zeit und die Liebe geschenkt haben, um mich dem Studium der Judo-Klassiker und der intensiven Dan-Vorbereitung zu widmen.

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 2-3 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 *Bankstellung*
- 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.

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

2.6 Kata

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

3 Vorkenntnisse

3.1 Nage-waza (Wurftechnik)

Übersicht

Gokyo Die [Gokyo-no-waza](#) ist unterteilt in folgende Kategorien:

- Tachi-waza (Standtechniken)
 - [Ashi-waza](#) (Bein- und Fußwürfe)
 - [Koshi-waza](#) (Hüftwürfe)
 - [Te-waza](#) (Hand- und Armwürfe)
 - Sutemi-waza (Selbstfallwürfe, auch „Opferwürfe “)
 - * [Yoko-sutemi-waza](#) (Selbstfallwürfe zur Seite)
 - * [Ma-sutemi-waza](#) (Selbstfallwürfe nach hinten)

Die Gokyo-no-waza ist der Standardlehrplan der [Judo-Wurftechniken](#) und wurde 1895 ins Leben gerufen. Von 1920 bis 1982 bestand die Kodokan [Gokyo-no-waza](#) aus 40 Würfen in 5 Gruppen.

- Dai-ikkyo (1. Stufe)
 1. De-ashi-barai
 2. Hiza-guruma
 3. Sasae-tsurikomi-ashi
 4. Uki-goshi
 5. O-soto-gari
 6. O-goshi
 7. O-uchi-gari
 8. Seoi-nage
- Dai-nikyo (2. Stufe)
 1. Ko-soto-gari
 2. Ko-uchi-gari
 3. Koshi-guruma
 4. Tsurikomi-goshi
 5. Okuri-ashi-barai
 6. Tai-otoshi
 7. Harai-goshi

8. Uchi-mata
- Dai-sankyo (3. Stufe)
 1. Ko-soto-gake
 2. Tsurigoshi
 3. Yoko-otoshi
 4. Ashi-guruma
 5. Hane-goshi
 6. Harai-tsurigomikoshi
 7. Tomoe-nage
 8. Kata-guruma
- Dai-yonkyo (4. Stufe)
 1. Sumi-gaeshi
 2. Tani-otoshi
 3. Hane-maki-komi
 4. Sukui-nage
 - klassisch - beide Hosenbeine ergreifen und über T. Oberschenkel nach hinten werfen
 - Horst Wolf
 - Te-guruma
 - Te-guruma von vorne gegen O-soto-gari
 5. Utsurigoshi
 6. O-guruma
 7. Soto-maki-komi
 8. Uki-otoshi
- Dai-gokyo (5. Stufe)
 1. O-soto-guruma
 2. Uki-waza
 3. Yoko-wakare
 4. Yoko-guruma
 5. Ushiro-goshi
 6. Ura-nage
 7. Sumi-otoshi

8. Yoko-gake

Vom Kodokan anerkannt Zum 100sten Jahrestag des Kodokan (1982) wurde eine zusätzliche Gruppe mit acht traditionellen Würfen hinzugefügt (diese waren 1920 herausgenommen worden) und 17 neuere Techniken wurden als offizielle Kodokan [Judo-Würfe](#) anerkannt ([shinmeisho-no-waza](#)). 1997 fügte der Kodokan die letzten zwei zusätzlichen Würfe der [shinmeisho-no-waza](#) hinzu.

- Dai-rokukyo (6.Stufe)
 1. Obi-otoshi
 - ähnlich dem klassischen Sukui-nage
 2. Seoi-otoshi
 3. Yama-arashi
 4. O-soto-otoshi
 5. Daki-wakare/Kakae-wake
 - Uke von hinten/seitlich mit beiden Armen um die Hüfte umschließen
 - ähnlich Yoko-guruma
 6. Hikkomi-gaeshi (u.a. Obi-tori-gaeshi)
 - Sumi-gaeshi mit überrollen
 7. Tawara-gaeshi
 - Reisballenwurf,
 - abgebeugten Uke von Kopfseite her um die Hüft fassen
 8. Uchi-maki-komi
 - überdrehter Ippon-seoi-nage
- Shinmeisho-no-waza
 1. Morote-gari/Ryo-ashi-dori
 2. Kuchiki-taoshi
 - einen morschen Baum umwerfen
 - in Kniekehle fassen
 3. Kibisu-gaeshi
 - an Ferse fassen
 4. Uchi-mata-sukashi
 5. Daki-age/Mochiage-otoshi
 - Hochheben
 6. Tsubame-gaeshi

- De-ashi-barai - De-ashi-barai
- 7. Ko-uchi-gaeshi
 - übersteigen und Lenkrad/verwringen
- 8. O-uchi-gaeshi/Kari-gaeshi
 - ausweichen und Lenkrad
- 9. O-soto-gaeshi
 - O-soto-gari - O-soto-gari
- 10. Harai-goshi-gaeshi
- 11. Uchi-mata-gaeshi
- 12. Hane-goshi-gaeshi
- 13. Kani-basami
 - Ansprungschere
- 14. O-soto-maki-komi
- 15. Kawatsu-gake
 - Beineinwickler
- 16. Harai-maki-komi
- 17. Uchi-mata-maki-komi
- 18. Sode-tsuru-komi-goshi
- 19. Ippon-seoi-nage

Weitere bekannte Techniken im JVB Unabhängig vom Kodokan hat der JVB folgende Techniken systematisiert. Alle darüberhinausgehenden Techniken sind vom JVB (noch) nicht mit einer Grundaufführung klassifiziert.

- Weitere Techniken im JVB

1. Kata-ashi-dori
 - O-uchi-gari mit Hand am Knie
2. Khabarelli
 - O-uchi-gari Ansatz
 - an U. Kopf vorbei über den Rücken in den Gürtel greifen
 - andere Hand ergreift Hose in Kniegegend
 - mit Schwungbein Impuls nach oben
3. Ko-uchi-barai

4. Ko-uchi-gake
5. Ko-uchi-maki-komi
6. Kubi-nage
 - um den Hals fassen
 - ähnlich Koshi-guruma
7. Nidan-ko-soto-gake
 - in zweites Bein einhängen
 - gut gegen O-soto-gari
8. Obi-goshi
9. O-uchi-barai
10. Tawara-guruma
 - Kata-guruma, nach vorne ablegen
11. Te-guruma (lt. Kodokan zählt dieser Wurf zu Sukui-nage)
12. Tomoe-maki-komi
 - Tomoe-nage + mitrollen
13. Tomoe-otoshi
 - seitlichen Abwerfen mit Sperren von U. Beines durch T. Fuß
14. Ude-gaeshi
 - U. Arm festlegen + abtauchen (ähnlich Yoko-wakare)
15. Ude-hiza-guruma
 - Hand am anderen Hosenbein in Knie-Gegend
16. Yoko-sumi-gaeshi
17. Yoko-tomoe-nage

Ashi-waza (Bein- und Fußwürfe)

Beinwürfe können in Sichel-, Rad(Blockier)-, Einhänge- und Fegetechniken gegliedert werden. Erstere greifen das vornehmlich belastete Standbein des Partners an und entziehen ihm so das Gleichgewicht. Bei den Fegetechniken hingegen wird das unbelastete Bein angegriffen und dem Partner die Möglichkeit, sich mit diesem abzustützen, genommen. Bei den Rad- bzw. Blockier-techniken wird eines oder beide Beine des Partners blockiert und durch Drehung des eigenen Körpers um die längste Achse der fixierte Körper des Partners über diesen Block gedreht.

Diese Techniken erfordern eine präzise Koordination der Arme und Beine sowohl zeitlich als auch

räumlich.

Koshi-waza (Hüftwürfe)

Der werfende Partner bricht das Gleichgewicht des Partners nach vorn, dreht mit einer Halbdrehung ein und bringt die eigene Hüfte mehr oder weniger unter den Schwerpunkt (Hüfte) des Partners. Durch Beinstreckung und Armzug wird der so fixierte Partner dann über die Hüfte nach vorn geworfen.

Te-waza (Hand- und Armwürfe)

Der Partner wird entweder im Bereich der Schulter des Werfenden fixiert, ausgehoben und mehr oder weniger über den Körper des Werfenden geworfen oder durch eine erzwungene Änderung der Bewegungsrichtung aus dem Gleichgewicht gebracht und förmlich zu Boden gerissen.

Yoko-sutemi-waza (Selbstfallwürfe zur Seite)

Durch die Aufgabe des eigenen Gleichgewichtes wird der Partner gezwungen, seine Bewegung fortzusetzen. Dabei werden die Beine des Partners blockiert und dessen Fall seitlich am werfenden, bereits am Boden liegenden Partner vorbeigelenkt.

Ma-sutemi-waza (Selbstfallwürfe nach hinten)

Der werfende Partner gibt sein eigenes Gleichgewicht auf und zwingt den Partner so zu Boden. Dadurch dass der werfende direkt unter dem Schwerpunkt des Geworfenen zu liegen kommt, kann er dessen Fall direkt über den eigenen Körper hinweg lenken.

Maki-komi-waza

Als Kampftechniken stellen die [Maki-komi-waza](#) auch einen sinnvollen Übergang vom Stand in den Boden dar. Oft kann sofort in eine Haltetechnik übergegangen werden. Als wesentliche Anforderung stellt sich die Beherrschung von Selbstfallwürfen bei gleichzeitigem Fixieren des Uke und dem Ansetzen einer Eindrehtechnik. Außerdem sollte Tori *nach* Uke die Matte berühren.

Die [Maki-komi-waza](#) werden unter die [Yoko-sutemi-waza](#) eingruppiert.

Beingreiftechniken

Diesen Würfen ist gemein, dass durch Greifen eines oder beider Beine der Gegner zu Fall gebracht oder soweit destabilisiert wird, dass ein relativ schwacher Wurfansatz zum Erfolg führt. Die Einteilung dieser Techniken erfolgt zumeist nach der Art der endgültigen Wurfausführung oder der Wurf

wird als Variante der abschließenden Technik betrachtet. Die Nomenklatur der Einzeltechniken unterliegt einigen Schwankungen.

In den 1990er Jahren gelangten einige Techniken des Sambo in das Wettkampfsambo, wodurch Bein-greiftechniken sehr populär wurden. Seit 2010 sind diese jedoch bei offiziellen Wettkämpfen verboten.

3.2 Ne-waza (Bodentechnik)

Osae-komi-waza (Halteteknik) [抑込技]

- Kesa-gatame (Schulterschärpe) *Neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten*
 1. Hon-kesa-gatame
 - Urform der 3.2
 2. Kuzure-kesa-gatame
 - nicht um den Kopf, sondern unter den Arm fassen
 3. Uki-gatame
 - aus dem Ude-hishigi in die Festhalte wechseln (Eckersley), Schienbein gegen Oberkörper
 4. Makura-gesa-gatame
 - Urform, wobei die Hand, von dem Arm der um den Kopf geht, in das eigene Bein fasst (Kashira-gatame)
 5. Gyaku-kesa-gatame
 - Umgekehrt; Blick Richtung Beine, Hand im Gürtel
 6. Kata-Gatame
 - Arm und Kopf von Uke mit einem Arm umschlingen
 7. Ura-Gatame (Gurke)
- Yoko-shiho-gatame (Seitenvierer) *Von der Seite her auf dem Bauch liegend oder kniend halten*
 1. Yoko-shiho-gatame
 - Arm um den Kopf, anderer Arm zwischen den Beinen und Hand in den Gürtel
 2. Mune-gatame
 - Arm um den Kopf, anderer Arm nicht zwischen die Beine
 3. Kuzure-mune-gatame
 - nur den Arm umschlingen
 4. Kuzure-yoko-shiho-gatame

- Arm nicht um den Kopf, sondern nur Ukes Schulter fixieren
- Arm nicht *zwischen den Beinen*, Kopf und Arm fixieren
- 5. Gyaku-yoko-shiho-gatame
 - Gurke
 - mit dem Rücken zum Partner und Arm unter die Achselhöhle hindurch führen und an der Hand festhalten
 - mit der anderen Hand das Bein festhalten.
- 6. Kata-osae-gatame
 - Arm um Kopf, Ukes Arm eingeklemmt
- 7. Yoko-ashi-shiho-gatame
 - wie, *Kata-osae-gatame*, zusätzlich Ukes Fuß eingeklemmt
- 8. Yoko-sankaku-gatame
 - Uke *Bankstellung* und Tori steigt vom Kopf her ein. Endposition: Tori liegt im rechten Winkel zu Uke
- *Kami-shiho-gatame* (oberer Vierer) *Über dem Gegner vom Kopf her auf dem Bauch liegend oder kniend halten*
 1. Kami-shiho-gatame
 - bei Hände in den Gürtel
 2. Kuzure-kami-shiho-gatame
 - ein Arm umschlingt Ukes Arm von unten und greift in Ukes Kragen.
 3. Ura-shiho-gatame
 - Tori greift beide Reverse
 4. Kami-sankaku-gatame
 - Angriff von Ukes Kopf und Endposition gegenparallel liegen. Wie *Yoko-sankaku-gatame*, nur das Tori mit dem Kopf zu den Füßen geht
- *Tate-shiho-gatame* (Reitvierer) *Über dem Gegner liegend bzw. kniend halten*
 1. Tate-shiho-gatame
 - ein Arm von Uke wird umschlungen
 2. Kuzure-tate-shiho-gatame -Tori schiebt seinen Arm unter Ukes Kopf hindurch und umschlingt den Hals
 3. Tate-sankaku-gatame -Ausgangsposition Tori hat Uke zwischen den Beine und setzt Sankaku an und dreht Uke über die Seite bis er oben sitzt
 4. Tate-obi-shiho-gatame

Shime-Waza (Würgetechnik) [絞技]

- Juji-Jime mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen
 1. Nami-juji-jime
 - Position [Tate-shiho-Gatame](#). Beide Daumen innen und Handflächen oben
 2. Gyaku-juji-jime
 - Uke [zwischen den Beinen](#). Beide Handflächen unten, liegen auf Ukes Brust
 3. Kata-juji-jime
 - eine Handfläche oben und eine unten
 4. Tomeo-jime
 - Uke ist [zwischen den Beinen](#); Tori fasst mit rechts in Höhe von Ukes Hals und mit links unterhalb der Brust in Ukes Revers. Danach dreht Tori seinen rechten Arm über Ukes Kopf und würgt.
 5. Sode-guruma
 - Uke ist in [Bankstellung](#); rechte Hand greift mit Daumen außen unter Ukes Kinn; linke Hand greift oben in die Schulterfalte von Ukes Kimono; durch Scheren der Arme entsteht die Würge
 6. Drehwürge (Mahrenke)
 - eine Hand im Nacken die andere ins gleiche Revers unter den Arm durch. Ellenbogen eindrehen und unter den Partner rollen
- Okuri-eri-Jime durch Ziehen des Kragens würgen
 1. Okuri-eri-jime
 - Uke sitzt im Langsitz
 - Urform. Rechte 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.
 - Gleichgewichtsbrechung: nach hinten rutschen und Uke nach hinten ziehen, bevor gewürgt wird
 2. Gyaku-okuri-eri-jime
 - Uke in [Bankstellung](#) und Tori greift von vorn um Ukes Hals.
 3. Koshi-jime
 - 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.

4. Jigoku-jime

- Uke ist in tiefer Bankposition, linkes Bein steigt von innen in den Arm; rechte Hand greift von innen in Ukes Arm. Die linke Hand greift Ukes Kragen und dann rollt Tori über. Danach greift die linke Hand unter Ukes Kinn und schwingt danach das linke Bein über Ukes Kopf. Die linke Hand zieht und das linke Bein blockiert. Dadurch wird Uke abgewürgt.

5. Kingston-Rolle

- Uke 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. Der Körper von Tori geht zu Ukes Füßen und umgreift dessen Bein und greift am Besten in den eigenen Kragen. Dadurch baut sich die Spannung am Hals auf.

- *Kata-ha-Jime Würgen unter Festlegung von Arm bzw. Schulter*

1. Kata-ha-jime

- Urform. Aus der [Bauchlage](#). Rechte Hand geht unter Ukes Kinn und greift in dessen linkes Reverse. Die linke Hand schiebt sich unter Ukes linken Arm hin durch und führt seinen Arm hinter Ukes Kopf bzw. Nacken.

2. Kaeshi-jime

- Uke macht eine Bank. Tori nähert sich Uke von vorne, greift mit seiner rechten Hand locker in Ukes (von Tori aus gesehen) linken Kragen und wickelt diesen nach rechts um Ukes Hals. Mit seiner linken Hand greift Tori von außen um Ukes rechten Arm und legt seinen Handrücken hinter Ukes Kopf zu einem Kata Ha Jime. Tori schwingt sein rechtes Bein über sein linkes nach links und taucht mit seinem Kopf von links unter Uke hindurch. Uke fällt nach links auf den Rücken und wird von Toris Kopf in dieser Lage gehalten, während Tori den Würgegriff zuzieht.

3. Gyaku-gaeshi-jime

- Ansatz wie Kaeshi-Jime. Uke baut Gegendruck auf. Tori dreht in die andere Richtung.

4. Othen-Jime

- Kata-ha-jime, wobei Tori ein Arm Ukes mit dem Bein fixiert

- *Hadaka-Jime ohne Hilfe des Judogi würgen*

1. Hadaka-jime

- Urform.
- Tori bringt seinen rechten Unterarm unter Ukes Kinn, dass die Speiche auf die Luftröhre, und zwar über dem Kehlkopf. Dort gibt es einen Punkt der die Luftzufuhr abschnüren kann. Entspricht dem Punkt vom sogenannten Bockwursttot bei Kindern, die ein Stück Bockwurst verschluckt haben und daran ersticken.

- Gleichzeitig legt er seinen linken Arm über Ukes linke Schulter und stützt die rechte Hand flach auf den linken Unterarmbeuger. Unmittelbar danach beugt er den linken Arm und die linke Hand auf Ukes Nacken.
 - Der Würgegriff, der einen Druck auf den oben beschriebenen Punkt bewirkt, wird vollendet, indem Tori mit der linken Hand Ukes Nacken kräftig nach vorn drückt und mit der rechten Schulter gleichmäßig nach rechts-hinten zurückweicht.
2. Ushiro-Jime
- 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.
3. Sode-juji
- Wie Sode-Guruma-Jime, nur den Arm greifen und nicht den eigenen Ärmel. Ausgangsposition [zwischen den Beinen](#).
- Ryo-Te-Jime *die Revers ergreifen und mit Parallelgriff würgen*
 1. Ryo-te-jime
 - Tori greift mit beiden Händen in Uke Revers in Höhe dessen Halses. Beide Daumen innen. Dann werden beide Hände nach außen gedreht. Die Fäuste drücken in den Hals von Uke. Der Hebel wird über den Kragen aufgebaut.
 2. Maki-komi-jime
 - „Bauernfänger “
 - ähnlich Tomeo-jime. Angriff von unten [zwischen den Beinen](#). Eine Hand greift mit dem Daumen innen und die andere außen. Tori legt sich vor Uke und verdreht die Arme gegeneinander.
 - Kata-te-jime *Hauptsächlich mit einer Hand würgen*
 1. Kata-te-jime
 - aus [Hon-kesa-gatame](#)
 2. Tsuki-komi-jime
 - Schiebe würgen
 3. Ebi-jime
 - Tori ist [zwischen den Beinen](#). Er arbeitet sich heraus, hält die Beine mit der einen Hand von unten und greift mit der anderen Hand in Ukes Revers und würgt mit dem Unterarm.
 - Ashi-Jime *mit Hilfe von Fuß oder Bein würgen*
 1. Ashi-jime
 - Tori greift mit der linken Hand tief in Ukes (von Tori aus gesehen) rechten Kragen, legt seine linke Wade an die gegenüberliegende Seite von Ukes Hals und fasst mit der rechten

Hand sein eigenes linkes Fußgelenk. Der Würgegriff entsteht durch Heranziehen des linken Beins und Nach-links-Drehen der linken Hand. Fasst Toris linke Hand in sein eigenes rechtes Handgelenk wie der Hebel zur Würge vergrößert.

2. Kata-jime

- Angriff Seo-Nage; Bein übersteigen; Beine scheren (Fußgelenke sind gekreuzt und Beine strecken).

3. Kagato-jime

- Tori liegt auf dem Rücken. Uke kniet zwischen Toris Beinen und fasst mit der rechten Hand nach dessen rechtem Jackenaufschlag.
- Tori ergreift mit der rechten Hand Ukes rechten Ärmel und zieht diesen zu seiner Brust. Gleichzeitig packt er mit der linken Hand (Daumen nach außen) Ukes linken Jackenkragen und stemmt den rechten Fuß gegen Ukes linke Leistenbeuge.
- Unmittelbar darauf schwingt Tori sein linkes Bein über Ukes Kopf hinweg und legt seinen linken Unterschenkel derart unter dessen Kinn, dass der untere Teil seines Schienbeines gegen Ukes Luftröhre drückt. Der Vorderfuß soll dabei soweit es geht zum Unterschenkel auf gebeugt werden.
- Nunmehr führt Tori die rechte Hand über seinen eigenen linken Unterschenkel hinweg und ergreift Ukes Jacke an dessen rechter Schulter.
- Sobald der Griff auf diese Weise angesetzt ist, stemmt sich Tori mit seinem rechten Bein kräftig von Ukes linker Leistengegen ab. Ukes Gleichgewicht wird dadurch nach vorn gebrochen. Als weitere Folge drückt das eigene Körpergewicht seinen Hals so stark gegen Toris Schienbein, dass ein Abwürgen der Atmung die Folge ist.

4. Hasami-jime

- Uke befindet sich in der [Bankstellung](#). Tor kniet sich an Ukes linker Seite. Sein rechtes Knie berührt den Boden, während das linke hochgestellt ist. Er schiebt seinen linken Unterarm so unter Ukes Kinn, dass die Speiche auf die Luftröhre zu liegen kommt. Seine linke Hand ergreift mit dem Daumen nach innen Ukes rechten Jackenaufschlag möglichst weit oben. Die rechte Hand erfasst indessen Ukes rechten Ärmel dicht am Schultergelenk.
- Nun schwingt Tori sein linkes Bein über Ukes Kopf und legt die Kniekehle auf Ukes Nacken. Ein Zug mit dem linken Arm nach oben und ein gleichzeitiger Druck mit der linken Kniekehle nach unten würgen Uke.

5. Kensui-jime

- Parallelgriff [zwischen den Beinen](#); Uke steigt über ein Bein um sich aus den Beinen zu befreien. Tori schwingt sein linkes Bein über Ukes Kopf.

6. Kami-shiho-ashi-jime

- Uke hält Tori mit dem [Kami-Shiho-Gatame](#). Er liegt hier ziemlich weit auf Toris Rumpf.
- Tori schiebt wie beim vorhergehenden Würgegriff seinen rechten Unterarm unter Ukes Hals

und ergreift mit der rechten Hand dessen linken Jackenaufschlag. Die Finger weisen nach außen. Damit liegt Toris rechte Speiche quer vor Ukes Luftröhre.

- Zur gleichen Zeit schwingt Tori sein rechtes Bein über Ukes Kopf hinweg, ergreift es mit der linken Hand in Knöchelhöhe (Ristgriff) und zieht den Unterschenkel kräftig nach unten.
- Durch den Druck der rechten Wade auf Ukes Nacken und den Zug der rechten Hand Tris am gegnerischen linken Jackenaufschlag nach rechts wird Ukes Atmung abgedrosselt.

7. Sankaku-jime

- nur mit den Beinen.

Kansetsu-Waza (Hebeltechnik) [関節技]

Man unterscheidet zwei Gruppen:

- Ude-hishigi-waza (Streckhebel)
- Ude-garami-waza (Beugehebel)
- Juji-gatame (*den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leistengegend hebeln*)
 1. Ude-hishigi-juji-gatame / Nami-juji-gatame
 - Übergang Stand-Boden: ein Bein vor dem Körper. Das andere Bein strecken, um den Spielraum zu reduzieren.
 2. Gyaku -juji-gatame
 - *zwischen den Beinen*; Bein von außen über den Arm schwingen und in der Seiten oder Bauchlage hebeln
 3. Kami-juji-gatame
 - Uke ist in *Bankstellung*. Tori greift von oben (Kami) an und arbeitet Juji-Gatame heraus.
 4. Yoko-juji-gatame
 - *zwischen den Beinen*; Ansatz wie Gyaku-Juji-Gatame und Uke lässt sich nicht drehen und legt sich auf den Bauch. Ukes Arm festhalten und heraus ziehen.
 5. Othen-gatame
 - Uke in *Bankstellung*. Bein in den Arm einsteigen und als Schwungbein zum Rollen einsetzen. Bein liegt unter Ukes Kopf. Zum Hebeln das Bein über Ukes Kopf setzen.
- Ude-gatame *mit beiden Händen auf Arm oder Ellenbogen drückend hebeln*
 1. Ude gatame -Tori hält Mune Gatame und Uke versucht ihn wegzustoßen. Tori gibt dem Druck nach, richtet sich auf. Er stellt dabei ein Bein auf und winkelt es aus, um Platz zum hebeln zu schaffen. Er fasst mit beiden Händen Ukes Ellenbogengelenk und hebt Ude-Gatame.
 - Wichtig: Beide Hände greifen übereinander auf Ukes Ellenbogengelenk (je kleiner die Fläche, desto größer ist der Druck) und Tori drückt den Arm an sich heran.

2. Gyaku-ude-gatame

- zwischen den Beinen und Tori stößt ein Bein von Uke weg, Uke fällt auf den Bauch, Tori hebelt mit Ude-gatame

3. Hizi-maki-komi

- Hebel im Stand. Tori umschlingt Ukes linken ausgestreckten Arm mit seinem rechten Unterarm von außen. Toris linke Hand fasst den gleichen Arm und drückt Uke nach unten zum Hebel. Uke wird solange geführt, bis er auf dem Bauch liegt.

4. Kuzure-hizi-maki-komi

- Aus dem Stand Ansatz wie Hizi-maki-komi, wobei Tori sein Bein in Ukes Hüfte stützt und wegschiebt. Tori geht mit in die Bodenlagen.

5. Mune-Gyaku

- Kuzure-Kesa-Gatame
- Tori schwingt sein linkes Bein über Ukes Kopf. Die rechte Hand Toris rutscht zum Ellenbogengelenk von Ukes linkem Arm hoch und drückt dann mit beiden Händen genau auf das Ellenbogengelenk zum Ude-Gatame.

- *Ashi-gatame mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln*

1. Ashi-gatame

- Uke in Bankstellung. Tori greift mit der rechten Hand am Hals entlang zur Würge an, um Uke abzulenkten. Dabei steigt Tori mit dem rechten Fuß von vorn in Ukes Arm und streckt in.

2. Hiza-gatame

- zwischen den Beinen. Toris linke Hand greift Ukes rechten Arm in Höhe des Ellenbogens. Toris linkes Bein ist mit dem Fuß zwischen Ukes Beinen. Das Knie ist nach außen gedreht. Toris rechte Hand fasst das Revers. Toris rechtes Bein stößt Ukes linkes Bein weg, damit Uke nach vorn fällt. Tori dreht seine Hüfte nach links und drückt mit dem linken Bein auf Ukes Ellenbogengelenk und hebelt

3. Kami-hiza-gatame

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

4. Yoko-hiza-gatame

- Uke liegt auf dem Rücken, Tori kniet an der rechten Seite. Toris rechtes Knie belastet Ukes Bauch und Ukes rechter Arm wird über den Oberschenkel gehebelt. Toris linke Hand blockiert Ukes rechte Schulter

5. Ryo-hiza-gatame

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

6. Kesa-ashi-gatame

- Kesa-Gatame und Uke fixierten Arm unter das Bein bringen und hebeln.
- *Hara-gatame mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln*
 1. Hara-gatame
 - Kuzure-Kesa-Gatame
 - Jiu-jitsu: Uke *Bankstellung* und den Arm über den Bauch hebeln
 2. Gyaku-hara-gatame
 - *zwischen den Beinen*, dann Uke umdrehen, Arm fixieren und in der eigenen Rückenlage über den Bauch hebeln. Arm und Bein helfen Uke zu blockieren. Dabei geht das übergeschlagene Bein zwischen Ukes Beine und hakelt Ukes Bein.
 3. Kuzure-hara-gatame
 - aus Kuzure-gesa-gatame den Fuß über Uke Kopf bringen
- *Waki-gatame mit einer Körperseite oder der Achsel hebeln*
 1. Waki-gatame
 - *Kuzure-Kesa-Gatame*. Uke dreht sich zu Tori. Tori gibt der Drehung nach und fixiert von unten her kommend Ukes langen Arm. Tori geht schräg nach vorn und belastet Ukes Oberarm. Der Hebel entsteht durch Drehung von Toris Oberkörper.
 2. Gyaku-waki-gatame
 - Tori ist in *Bankstellung* und Uke greift von vorn hinter Toris Arm. Tori klemmt den Arm ein und dreht sich unter Uke hervor. Bewegung schräg nach vorn.
- *Kannuki-gatame den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln*
 1. Kannuki-gatame
 - Ukes Arm von außen umschlingen. Die andere Hand drückt gegen Ukes Oberarm bzw. Bizeps.
 - Die Ursprungsform ist aus einem Abführgriff entstanden. Tori steht mit dem Rücken zum Partner und beide haben den Blick in die gleiche Richtung.
 2. Gyaku-kannuki-gatame
 - Tori ist in der *Bankstellung* und Uke schiebt seinen Arm unter Toris Arm. Tori klemmt diesen über dem Ellenbogengelenk ein und dreh sich auf den Rücken. Ukes fixierten Arm mit Kannuki-gatame hebeln.
 3. Mune-kannuki-gatame
 - in *Mune-gatame* Ukes Arm strecken und hebeln
 4. ? Kami-shiho-kannuki-gatame
 - Kuzure-kami-shiho gatame den Arm strecken, der andere Arm fasst den Oberarm
 5. Ryo-kannuki-gatame

- beide Arme von außen umschlingen und in das eigene Revers fassen. Nah am eigenen Handgelenk fassen und Ukes Hüfte wegschieben.
- **Ude-garami** *Ukes gebeugten Arm hebeln*
 1. Ude-garami
 - aus der **Bauchlage** den gebeugten Arm schlüsseln.
 2. Ashi-garami
 - „Hurenschlüssel“
 3. Gyaku-ude-garami
 - aus der eigenen Rückenlage Ukes Schulter fixieren und den Arm nach hinten schieben. Toris rechte Hand fasst Ukes linkes Handgelenk.
 4. Kesa-garami
 - Kesa-gatame und den Arm nach oben zum Garami unter das vordere Bein schieben
 5. Waki-garami
 - Uke dreht sich zum Partner aus **Kuzure-kesa-gatame**
 - den gebeugten Arm mit Waki garami hebeln.
 6. Gyaku-waki-garami
 - Tori **Bankstellung**
 - Uke greift von vorne unter die Achsel, Tori fixiert den Arm und das Knie von Uke und schiebt sein Bein diagonal nach vorne
 7. Hara-garami
 - wie Hara Gatame, nur Uke Arm ist gebeugt.
 8. Gyaku-hara-garami
 - Tori kniet neben Uke und umschlingt mit dem linken Arm Ukes linken Arm von innen. Er dreht sich dann nach außen und schlüsselt über den Bauch.
 - Ukes Arm ist dabei gebeugt. Bei gestrecktem Arm wäre es **Gyaku-hara-gatame**

4 Standtechnik

4.1 Übersicht

Prinzip	Wurf	Variante
Fegen	Okuri-ashi-barai	Standard
		Nachstellschritt
	De-ashi-barai	Vorwärtsbewegung
Sicheln		Tsubame-gaeshi
	Ko-uchi-gari	Standard
		(Keiji Suzuki) ¹
Einhängen	O-soto-gari	Standard
		Gegenwurf O-soto-gari
	Ko-soto-gake	Standard
Blockieren		Nidan-ko-soto-gake (Gegenwurf O-soto-gari)
	Ko-uchi-gake	Standard
	Hiza-guruma	Standard
Verwringen		Gegenwurf Hiza-Guruma
	Ashi-guruma	Standard
		Kawaishi-Eingang
Eindrehen	Harai-goshi	Standard
		Kombi Uki-goshi
	Uchi-mata	Standard
Einrollen		Kombi O-uchi-gari
	Ippon-seoi-nage	Standard
		Finte Ko-uchi-barai
	O-goshi	Standard
	Tsuri-komi-goshi	Standard
		Sode-tsuri-komi-goshi
Einrollen	Soto-maki-komi	Standard
		Kombi Harai-goshi
	Ko-uchi-maki-komi	Standard
Ausheben		Kombi Ipon-seoi-nage
	Utsuri-goshi	Standard
	Ura-nage	Gegenwurf Harai-goshi
	Sukui-nage	Standard
		Gegenwurf Harai-goshi (Te-guruma)
Selbstfallen	Tomoe-nage	Standard
		Yoko-tomoe-nage
	Sumi-gaeshi	Standard
		Kombi Uchi-mata + Yok-sumi-gaeshi ²

¹ Keiji Suzuki (JP), Olympiasieger 2004, Weltmeister 2003 und 2005

² Linke Hand an Ukes linkem Ärmel, rechte Hand auf Ukes Rücken in Höhe der Schulterblätter.

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 (Taisabaki). 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.
- Nachstellschritt
 - Tori und Uke bewegen sich gleichzeitig im Nachstellschritt. Diese Bewegung wird von Tori ausgenutzt, der einen Schritt zur rechten Seite macht und Okuri-ashi-barai wirft.

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.
- Tsubame-gaeshi
 - Uke ist in der Vorwärtsbewegung und greift Tori mit De-ashi-barai (links) an. Tori weicht der Bewegung mit dem linken Unterschenkel aus und fegt selbst Uke mit seinem linken 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 weggreifen, sicheln.

Ko-uchi-gari

- Standard
- Keiji Suzuki
 - Das Bein wird in Richtung von Toris rechtem Bein gesichelt.

O-soto-gari

- Standard
- Gegenwurf O-soto-gari (O-soto-gaeshi)

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.

Ko-soto-gake

- Standard
- Kombi O-soto-gari (Nidan-ko-soto-gake)

Ko-uchi-gake

- Standard

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.

Hiza-guruma

- Standard
- Gegenwurf Hiza-guruma

Ashi-guruma

- Standard
- Kawaishi-Eingang

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.

Harai-goshi

- Standard
- Kombi Uki-goshi

Uchi-mata

- Standard
- Kombi O-uchi-gari

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 oder Ausheben geworfen.

Ippon-seoi-nage

- Standard
- Finte Ko-uchi-barai

O-goshi

- Standard

Tsuri-komi-goshi

- Standard
- Sode-tsuri-komi-goshi

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.

Soto-maki-komi

- Standard
- Kombi Harai-goshi

Ko-uchi-maki-komi

- Standard
- Ippon-seoi-nage

Uchi-maki-komi

- Standard

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.

Sukui-nage

- Te-guruma
- Gegenwurf Uchi-mata (Te-guruma)

Utsuri-goshi

- Standard

Ura-nage

- Gegenwurf Harai-goshi

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.

Tomoe-nage

- Standard
- Yoko-tomoe-nage

Sumi-gaeshi

- Standard (Sumi-gaeshi)
- Kombi Uchi-mata (Yoko-sumi-gaeshi)

5 Bodentechnik

5.1 Übersicht

Situation ³	Position	Verhalten/Technik	
Bauchlage	V	vorn	Aufstehen *
		seitlich	Einigeln *
		oben	Angriff provozieren (wechselseitig Arm/Bein anziehen) **
	A	oben	Sankaku-juji-gatame **
			Hadaka-jime (einspannen) **
			Ushiro-kesa-gatame (durch überrollen) * * *
		seitlich	Herumreißen *
			Koshi-jime (Krüger-Würge) **
			Sode-kuruma-jime * * *
		vorn	Sankaku-gatame **
Bankstellung	V	vorn	Aufstehen *
			Waki-gatame * * *
	A	seitlich	Ura-gatame (Arm-Rolle) **
		oben	Kami-shiho-gatame (beide Revers, umreißen) **
			Juji-gatame **
		seitlich	Kesa-gatame (beide Arme wegreißen) *
			Umdrehen (Nelson-Ringertechnik) *
			Okuri-eri-jime (<i>Schlinge</i>) **
			Gyaku-juji-jime (<i>Drehwürge</i>) **
			Ashi-gatame **
		vorn	(Sankaku-gatame) **
			Hiza-gatame (Huizinga-Rolle) ⁴ * * *
Zwischen den Beinen	V		Durchsteigen *
			Umdrehen *
	A		Schere **
			Juji-gatame (Hüfte verdrehen) **
			Sankaku-gatame (Uke greift unter Knie) **
			(Ude-gatame) * * *
Beinklammer	V		Partner drehen *
	A		Kata-gatame **
			Ushiro-kesa-gatame (Kashiwazaki) * * *

³ Verteidigung (V), Angriff (A)

⁴ Mark Huizinga (NL), Olympiasieger 2000

5.2 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
 - langer Hebel besser als kurzer
 - 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.

5.3 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 Beinklammer

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

Kurz und Knapp

- Wurzeln
 - kriegerische Auseinandersetzungen
 - natürlicher Trieb des Kräftemessens
 - kultisch-religiöse Riten
- Ursprünge in Japan
 - ca. 16. Jh. - Einführung des Gewehres
 - zweite Hälfte 16. Jh. - Ju-jutsu wird als eigenes System unterrichtet
 - 1603-1668 (Edo) - Waffenverbot am Hofe
 - * mehr als 100 Schulen mit eigenen Techniken und Lehrmethoden
 - 1868 Meiji-Restauration
 - * Abschaffung der Feudalherrschaft
 - * Öffnung zur Welt, einhergehend mit Verachtung des Einheimischen
 - * Niedergang des Ju-jutsu
- Entstehung des Judo
 - 1876 Erwin Bälitz kommt nach Japan
 - * Lehrer an Uni Tokyo, einer seiner Studenten ist J. Kano
 - * später Leibarzt des Tenno
 - Kano (1860 - 1938) studiert an 3 Ju-jutsu-Schulen
 - 1882 Kodokan gegründet
 - 1893 Kano wird Sekretär im Erziehungsministerium
 - 1898 Judo wird Pflichtfach an Schulen
 - 1910 Kano IOC-Mitglied
 - 1933 Kano in D
 - 1938 Kano stirbt auf der Rückreise von Europa
- Entwicklung in JP
 - Die Kodokan-shi-tenno (vier Himmelskönige):

- * YAMASHITA, Yoshitsugo (1865-1935)
- * SAIGO, Shiro (1866-1922)
- * YOKOYAMA, Sakujiro (1869-1912)
- * TOMITA, Tsunejiro (1865-1937)
- 1885 Nage-no-kata, Katame-no-kata
- 1887 Ju-no-kata, Itsutsu-no-kata
- 1895 Go-kyo (1920)
- 1922 Sei-ryoku-zen-yo und Jita-kyo-ei als Prinzipien formuliert
- Entwicklung in D
 - 1896 1. Olympische Spiele in Athen
 - 1906 jap. Kreuzer in Kiel
 - 1906 E. Rahn gründet in Berlin die erste Jiu-jitsu-Schule
 - 1922 A. Rhode gründet Jiu-jitsu-Club in FF
 - 1929 Wettkampf gegen Budokwai London
 - 1932 Sommerschule in FF, Gründung des dt. Judoringes, EJU
 - 1934 1. EM in DD
 - 1945-1948 Judo durch die Alliierten in Deutschland verboten
 - 1950 1. DDR-Meisterschaft in DD
 - 1951 1. BRD-Meisterschaft in FF
 - 1953 DJB gegründet
 - 1956 1. WM in Tokyo
 - 1958 DJV gegründet
 - 1964 Olympische Spiele Tokyo
 - 1971 1. WM in BRD (Ludwigshafen)
 - 1992 Frauenjudo wird olympisch

Ursprünge

Die Wurzeln des Judo⁵ 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 *yoroi-kumiuchi* (Ringen in voller Rüs-

⁵ Siehe [de.wikipedia.org/wiki/Judo#](https://de.wikipedia.org/wiki/Judo#Urspruenge)

tung).

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“), *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.

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.

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.

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. 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 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 Wieczorzak	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

Seiryoku-zen-yo (das technische Prinzip) [精力善用]

Das erste Prinzip⁶ 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.

⁶ Siehe kodo-kanjudoinstitute.org/en/doctrine

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

Ji-ta-kyo-ei (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- 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.

Weitere Lebens- und Trainingsgrundsätze von Jigiro Kano

Um 1909, als Kanō für das IOC zu arbeiten begann, gerieten die geistigen Inhalte des judō noch mehr in Gefahr, durch die Überbetonung des sportlichen Charakters verloren zu gehen. Die einstigen Werte, die dem Judō-Meister bei der Gründung seiner Kampfkunst so wichtig waren, und deren Befolgung er zum Teil streng kontrollierte, waren bei den jüngeren Schülern von Konsumdenken

und Gewinnsucht abgelöst worden. Das erfolgreiche Bestreiten eines Wettkampfs hatte von nun an mehr Bedeutung als die Übung des judō als Lebensweg. Tatsächlich lässt sich sagen, dass das judō seit dem Zeitpunkt, an dem Saigo Shiro den Kōdōkan verließ, unbeabsichtigt immer mehr zum Sport wurde. Die Kampfkraft Saigos und dessen Erfahrung auf dem Gebiet des daito ryū hatten dem Kōdōkan-Jūdō einen Ruf der Unbesiegbarkeit beigebracht, der nach seinem Weggang nicht mehr gehalten werden konnte und zu einer allmählichen Verflachung der Lehren führte. Gegen Ende seines Lebens begann sich der Wertverlust des Kōdōkan-Judō immer deutlicher zu offenbaren, und Kanō, der schon seit längerer Zeit voller Sorge diese Entwicklungen beobachtet hatte, entschloss sich, sechs Regeln aufzustellen, die seine ursprüngliche Vorstellung des judō erhalten sollten:

- Chikara-hittatsu - Bemühen führt immer zum Ziel
- Ji-ta-kyo-ei - gegenseitige Hilfe und Kooperation
- Jundo-seisho - der rechte Weg führt zum Ziel
- Seiki-ekisei - Fortschritt verpflichtet zum Lehren
- Seiryoku-saizen-katsuyoi - geistige und körperliche Kraft
- Shin-shin-jizai - geistige und körperliche Geschmeidigkeit

Doch wusste der Jūdō-Meister sehr wohl, dass diese Regeln allein nicht genügten, um dem Kōdōkan-Jūdō seine alten Inhalte wiederzugeben. Daher begann er in der ganzen Welt umherzureisen, um mit der Werbung für seine Kunst auch Vorträge über die eigentliche Bedeutung seiner Kampfkunst zu halten. In einem dieser unzähligen Referate ermahnte Kanō seine anwesenden Übungsleiter, sich in ihrem Unterricht nicht nur auf das Training im dōjō zu beschränken, sondern mit ihren Schülern auch auf die philosophischen Aspekte des judō einzugehen:

Judo wird über zwei Methoden gelehrt. Die eine bezeichnet man als randori, die andere als kata. (...) Ihr solltet dabei jedoch bedenken, daß es nicht möglich ist, die Fähigkeit zur größten Effizienz in jeder Bewegung allein durch die Übung der Kata und des randori im dōjō zu entwickeln. Man muß sich immer ins Bewußtsein rufen, diese Prinzipien auch in den Handlungen des täglichen Lebens zu üben, denn nur dann kann man die Fähigkeit erlangen, wie selbstverständlich die eigene Energie am effektivsten einzusetzen. (Yuko-no-katsudo, 1921)

7 Kata

7.1 Ju-no-Kata (Kata der Geschmeidigkeit)

Hintergrund und 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.

Kano entwarf die geschmeidigen, fließenden Bewegungsabläufe, um die Grundlagen von Angriff und Verteidigung zu lehren. Das Augenmerk ist dabei auf die eigenen Bewegungen und vor allem auf die verschiedenen Stadien des Erhalts und der Wiedergewinnung des eigenen sowie die Zerstörung des gegnerischen statischen und dynamischen Gleichgewichts gerichtet (Sichern des äußeren und inneren Gleichgewichts durch Konzentration auf das eigene Körperzentrum als Voraussetzung für erfolgreiche Judotechnik).

Die **Ju-no-kata** erleichtert es dem Judoka, durch die harmonische Verbindung mit den Angriffen und Verteidigungen des Partners Atmung und Technik zu schulen und die Grundlagen und Bewegungen des **Judo** zu erfahren (Kata als Mittel zum Bewegungslernen). Uke und Tori arbeiten nicht gegeneinander, sondern miteinander und lernen auf diese Weise voneinander (moralisches Prinzip des **Judo**, d.h. gegenseitige Hilfe zu beiderseitigem Wohlergehen; **Ji-ta-kyo-ei**). Das Üben in gesammelter Aufmerksamkeit schult sowohl den Geist als auch den Körper. Diese Kata fördert das allgemeine, judospezifische und aufgabenorientierte Gleichgewichtsgefühl sowie im Besonderen das Orientierungsvermögen.

Die langsam fließenden Aktionen und Reaktionen erfordern ein hohes Maß an Genauigkeit. Der Handlungsablauf stärkt die körperliche und geistige Konzentration sowie die Sensibilität des Körpers für Zeit und Raum, lenkt die Aufmerksamkeit durch gleichsam meditative Bewegungsübung nach innen und gleicht Anspannung und Entspannung aus, indem er Geschicklichkeit zum Vernichten von Gewalt nutzt. Dadurch entwickeln sich körperliche und geistige Gelassenheit sowie entspannte

Wachsamkeit und innere Ruhe.

Weil **Ju-no-kata** verschiedene natürliche, effektive Bewegungen enthält, Bewegungen wie Beugen, Dehnen und Drehen (Tai sabaki) ist sie sehr wirkungsvoll, um den Körper rundum zu entwickeln und in einen guten konditionell-technischen Zustand zu bringen. **Ju-no-kata** lockert das Rückgrat und die Schultern und macht sie beweglich und stärkt zugleich die Muskeln des Rumpfes und der Beine. Die Wirkung des Dehnens und Kräftigens wird insbesondere durch das Halten der Endposition erreicht.

Techniken

Die **Ju-no-kata**⁷ besteht aus drei Serien zu je 5 Techniken, umfasst also insgesamt 15 Techniken.⁷ siehe auch (Kano, 2007; Jesussek, 2016)
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.

1. Gruppe (Dai-ikkyo)

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

2. Gruppe (Dai-nikkyo)

- **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 (Dai-sankyo)

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

Erläuterung zu zwei Techniken

- Kiri-oroshi
 - Uke bereitet den Angriff vor (mit dem rechten Fuß zurück gehend, gleichzeitiges Drehen nach rechts und die rechte Handfläche zeigt nach vorne).
 - Uke greift mit Te-gatana an, während er rechts vorwärts geht.
 - Tori geht zurück (rechts-links), greift Ukes rechtes Handgelenk und macht zwei Tsugiashi-Schritte vorwärts, um Ukes Gleichgewicht über die rechte Ecke nach hinten zu brechen.
 - Uke drückt mit der linken Hand gegen Toris rechten Ellenbogen, um den Griff an seinem rechten Handgelenk zu lösen, und dreht Tori in einem großen Kreis um 180°.
 - Tori dreht sich auf dem linken Fuß und greift Ukes vier linke Finger mit seiner linken Hand (von unten), den linken Daumen auf Ukes linke Handfläche legend.
 - Tori geht weiter hinter Uke und bricht dessen Gleichgewicht nach hinten.
 - Im Abschluss bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten mit dem linken gestreckten Arm.
- Ryogan-tsuki
 - Uke hebt die rechte Hand und attackiert mit einem Stoß (Finger gestreckt und zwischen Mittel- und Ringfinger geöffnet) Toris Augen in einem Rechtsschritt vor.
 - Tori dreht sich nach links, weicht dem Angriff aus, greift Ukes rechtes Handgelenk, um den Arm mit der linken Hand zu ziehen.
 - Uke kommt mit seinem linken Fuß vor und greift Toris linkes Handgelenk mit der linken Hand, um seinen rechten Arm zu befreien.
 - Tori drückt mit der rechten Handfläche gegen Ukes linken Ellenbogen, um seinen linken Arm zu befreien.
 - Uke dreht sich auf dem rechten Fuß herum.
 - Tori attackiert mit einem Stoß der linken Hand (Finger gestreckt und zwischen Mittel- und Ringfinger geöffnet) Ukes Augen in einem Linksschritt vor.
 - Uke dreht sich nach rechts, verhindert den Angriff, greift Toris linkes Handgelenk, um den Arm mit der rechten Hand zu ziehen.
 - Tori geht rechts vorwärts, greift Ukes rechtes Handgelenk mit seiner rechten Hand, um seinen linken Arm zu befreien.
 - Uke drückt mit seiner linken Handfläche gegen Toris rechten Ellenbogen, um seinen rechten Arm zu befreien.
 - Uke versucht, Tori zu drehen, aber Tori legt seinen Arm um Ukes Taille und hebt ihn von Uki-goshi zu O-goshi aus.

8 Schlusswort

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

It is said that the wise man carves out his own destiny, and it is also said that the sage transforms errors into good fortune. What these sayings mean is that results come from doing our best. When people have not done their best and then talk about their fate, this is not actually their real fate. When we have not done our best, how are we supposed to know what our fate truly is?

If we do our best and still do not achieve the results we seek, this means that our destiny is still not possible for us to realize. Just because our destiny is not possible, that certainly does not mean that we should despair. We should not fall into disappointment. We should exercise our abilities to the fullest, be diligent and patient, and await the result. We should not abandon the path that we are supposed to follow just because we believe our destiny to be a certain way. To give up on ourselves and then hope for good fortune is to be nothing but a dreaming fool.

「己を尽して成るを俟つ」

Do Your Best and Await the Result!

Literatur

- Adams, N. (1991). *Armlocks*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9780951845523.
- Adams, N. und E. Ferrie (1990). *Grips*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781852233860.
- (1996). *Tai-Otoshi*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781874572213.
- Awazu, S. (1974). *Méthode de judo au sol*. Chiron sports. Chiron. ISBN: 9782702700334.
- Daigo, T. und D. Born (2009). *Wurftechniken des Kodokan Judo: Te-waza/Koshi-waza*. Wurftechniken des Kodokan Judo. Born. ISBN: 9783922006558.
- (2011). *Wurftechniken des Kodokan Judo: Ashi-waza*. Wurftechniken des Kodokan Judo. Born. ISBN: 9783922006565.
- Daigo, T., F. White und Kōdōkan (Tokyo, Japan) (2005). *Kodokan Judo: Throwing Techniques*. Kodansha International. ISBN: 9784770023308.
- Dickhaut, S. und R. Lippmann (2012). *Judomethodik im Wandel der Zeit: moderne Vermittlung am Beispiel von Barai-Techniken*. Offizielle DJB-Schriftenreihe. Meyer & Meyer. ISBN: 9783898997348.
- Fukuda, K. (2004). *Ju-No-Kata*. North Atlantic Books. ISBN: 9781556435041.
- Geesink, A. (1977). *Judo in Evolution: vollständiger, neuer Judolehrgang*. Bruna. ISBN: 9789022971819.
- Goertz, V. (1985). *Ju-no-Kata*. Fachbücher für Judo. Weinmann. ISBN: 9783878920106.
- Hoare, S. (2008). *A History of Judo*. Yamagi Books. ISBN: 9780956049803.
- Hoare, S. und D. Finch (1993). *The A-Z of Judo*. Special interest. Ippon Books. ISBN: 9781874572701.
- Iatskevich, A. (1999). *Russian Judo*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781874572466.
- Inokuma, I. und N. Sato (1986). *Best Judo*. Illustrated Japanese Classics. Kodansha International. ISBN: 9784770012869.
- Institute, Kodokan Judo (2018). *Teachings of Kano Jigoro Shiha*n. URL: <http://kodokanjudoinstitut.e.org/en/doctrine/> (besucht am 18. 11. 2018).
- Jezussek, Dr. Magnus (2016). *DJB-Regelwerk für Kata-Wettbewerbe*. DJB. URL: https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/897-DJB-Regelwerk_Kata-Wettbewerbe-IJF2015.pdf.
- Kano, J. (2007). *Kodokan Judo*. Born. ISBN: 9784770017994.
- (2013). *Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano*. Kodansha America. ISBN: 9781568365398.
- Kashiwazaki, K. (1992a). *Shimewaza*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9780951845530.
- (1992b). *Tomoe-nage*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9780951845578.
- (2012). *Einführung in die Hebeltechniken des Judo: Anwendung in Kampfsituationen*. Judo exklusiv. Born. ISBN: 9783922006329.
- Kashiwazaki, K. und T. Donovan (1985). *Fighting Judo*. Pelham. ISBN: 9780720715941.
- Kashiwazaki, K. und D. Mark (1997). *Osaekomi*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781874572367.
- Kashiwazaki, K. und H. Nakanishi (1995). *Attacking Judo: A Guide to Combinations and Counters*. Special Interest. Ippon Books. ISBN: 9780951845592.
- Kawaishi, M. (1956). *Ma méthode de judo: par Mikinosuke Kawaishi Shi-Han*. J. Cario.
- Komuro, K. (2011). *Judo Newaza of Koji Komuro Komlock!* Shinyusya Co. LTD. ISBN: 9784863910058.
- Linn, B. (2015). *Judo - kompakt: Das Nachschlagewerk für Trainer, Prüfer & Judoka*. Kompakt. Meyer & Meyer. ISBN: 9783840335631.

- Lippmann, R., H. Daxbacher u. a. (2011). *DJB Begleitmaterial zum Dan-Prüfungsprogramm*. DJB. URL: https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/487-Begleitmaterial_DanP0_DJB_Mai2011.pdf.
- Lippmann, R. und Deutscher Judo-Bund (2011). *Judo: Trainer-C-Ausbildung*. Meyer & Meyer. ISBN: 9783898996044.
- Mifune, K. (2004). *The Canon of Judo: Classic Teachings on Principles and Techniques*. Kodansha International. ISBN: 9784770029799.
- Müller-Deck, H. und G. Lehmann (1987). *Judo*. Sportverlag.
- Nadler, F. (1976). *Judo, Ne-Waza: Bodennarbeit*. Limpert. ISBN: 9783785312391.
- Nakanishi, H. und D. Finch (1992). *Seoi-nage*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9780951845547.
- Okano, I. (1976). *Vital Judo: Bodentechniken. Übers. aus d. Engl.* Vital Judo. Japan Publ. ISBN: 9783980028801.
- Okano, I. und T. Sato (1979). *Vital Judo: Wurftechniken. Übers. aus d. Engl.* Vital Judo. Japan Publ. ISBN: 9783980028806.
- Rougé, J.L. (1991). *Harai-Goshi*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781852235970.
- Sato, N. (1992). *Ashiwaza*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9780951845554.
- Sugai, H. (1991). *Uchimata*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9780951845516.
- Swain, M. (1994). *Ashiwaza II*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781874572657.
- Van de Walle, R. und D. Finch (1993). *Pick-ups*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781874572107.
- Walter, P. (2009). *Judo Bodentechniken: 163 Haltegriffe, Hebel- und Würfetechniken*. Books on Demand. ISBN: 9783837041859.
- Watson, B.N. (2008). *Judo Memoirs of Jigoro Kano*. Trafford Publishing. ISBN: 9781425163518.
- Wikipedia (2018). *Judo*. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Judo> (besucht am 18.11.2018).
- Wolf, H. (1983). *Judo für Fortgeschrittene*. Sportverl.
- Yamashita, Y. (1991). *Osoto-gari: Judo Masterclass Techniques*. Judo Masterclass Techniques. Ippon Books. ISBN: 9781852234904.