Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Vorkenntnisse | Alle Techniken der Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden

Wurftechniken (Nage-Waza) (7 Aktionen)

Tsuri-Goshi	Harai-Tsuri-Komi-Ashi VIDEO	Sukui-Nage	O-Soto-Guruma	Uki-Waza VIDEO	Yoko-Wakare VIDEO	Sumi-Otoshi VIDEO
• *(Hüftzug)* • *aus der 3. Gruppe („Sankyo) der Gokyo*	• *(Hebezug(fuß)(bein)fegen)* • *aus der 3. Gruppe („Sankyo) der Gokyo*	• *(Schaufelwurf)* • *aus der 4. Gruppe („Yon-kyo) der Gokyo*	• *(Großes Außenrad)* • *aus der 5. Gruppe („Gokyo) der Gokyo*	• *(Rückfallzug)* • *aus der 5. Gruppe („Gokyo) der Gokyo*	• *(Seitenriß)* • *aus der 5. Gruppe („Gokyo) der Gokyo*	• *(Eckenkippe) ALT->Kuki-Nage* • *aus der 5. Gruppe („Gokyo) der Gokyo*

Bodentechniken (Ne-Waza) (19 Aktionen)

- **Festhalten** (Osae-Komi-Waza) (5 Aktionen)

Gruppe *Kesa-Gatamen*	Gruppe *Kata-Gatamen*	Gruppe *Tate-Shiho-Gatamen*	Gruppe *Yoko-Shiho-Gatamen*	Gruppe *Kami-Shiho-Gatamen*
• *(Schärpen-Haltegriff)* *Neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten.* ***-> Hon-Kesa-Gatame** (Basisschärpe)* *-> Kuzure-Kesa-Gatame* *-> Gyaku (Ushiro)-Kesa-Gatame* *-> Makura-Kesa-Gatame (Kashira-Gatame)* *-> Uki-Gatame*	• *Schulter-Haltegriffe* ***-> Kata-Gatame** (Schulterschärpe)* *-> Kata-Osae-Gatame*	• *(von Oben – vier Ecken – Festhal-ten=Reitvierer)* *Über dem Gegner liegend oder kniend halten.* ***-> Tate-Shiho-Gatame*** *-> Kuzure-Tate-Shiho-Gatame* *-> Tate-Sankaku-Gatame* *-> Kuzure-Tate-Sankaku-Gatame*	• *(seitlich – vier Ecken - Festhalten)* *Neben dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten.* *-> Yoko-Shiho-Gatame* ***-> Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame*** *-> Gyaku (Ushiro)-Yoko-Shiho-Gatame* *-> Mune-Gatame*	• *(Kami [=oberer Körper] -> Oberer Vierer)* *Hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten* ***-> Kami-Shiho-Gatame*** *-> Kuzure-Kami-Shiho-Gatame* *-> Ura-Shiho-Gatame* *-> Kami-Sankaku-Gatame*

Haltekreis: Hon-Kesa-Gatame → Kata-Gatame → Tate-Shiho-Gatame → Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame → Kami-Shiho-Gatame

- **Hebeltechniken** (Ude-Kansetzu-Waza (=Arm (Ellenbogen)-Hebel-Techniken)) (7 Aktionen)

(Kansetzu-Waza bezeichnet die Gesamtheit der Hebeltechniken [Ude-Kansetzu-Waza *[Arm-]*, Ashi-Kansetzu-Waza *[Bein-]*, Kubi-Kansetzu-Waza *[Nacken-]*)

➔ ***Ude-Hishigi = Arm (Ellenbogen) überstrecken** **-> Ude-Garami = Arm (Ellenbogen) verdrehen***

Gruppe *(Ude-Hishigi)-Kannuki-Gatamen*	Gruppe *(Ude-Hishigi)-Ude-Gatamen*	Gruppe *(Ude-Hishigi)-Juji-Gatamen*	Gruppe *(Ude-Hishigi)-Ashi-Gatamen*	Gruppe *(Ude-Hishigi)-Hara-Gatamen*	Gruppe *(Ude-Hishigi)-Waki-Gatamen*	Gruppe *Ude-Garami*
Den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln.	*Mit beiden Händen auf Arm oder Ellenbogen drückend hebeln.*	*Den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln*	*Mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln.*	*Mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln.*	*Mit einer Körperseite oder der Achsel hebeln.*	*Hebeltechniken am gebeugten Arm von Uke. Dabei wird das Ellenbogengelenk verdreht.*
Kannuki-Gatame Kuzure-Kannuki-Gatame Mune-Kannuki-Gatame Gyaku-Kannuki-Gatame Kami-Shiho-Kannuki-Gatame Ryo-Kannuki-Gatame	Nami-Ude-Gatame Gyaku-Ude-Gatame Hizi-Maki-Komi Kuzure-Hizi-Maki-Komi Mune-Ude-Gatame	Nami-Juji-Gatame Kami -Juji-Gatame Gyaku-Juji-Gatame Yoko-Juji-Gatame Othen Gatame	Ashi-Gatame Hiza-Gatame Kami-Hiza-Gatame Yoko-Hiza-Gatame Ryo-Hiza-Gatame Kesa-Ashi-Gatame	Hara-Gatame Gyaku-Hara-Gatame Kuzure-Hara-Gatame	Waki-Gatame Gyaku-Waki-Gatame	Ude-Garami Gyaku-Ude-Garami Kesa-Ashi-Garami Gyaku-Kesa-Ashi-Garami Waki-Garami Gyaku-Waki-Garami Ashi-Garami Hara-Garami Kuzure-Kami-Shiho-Garami

Hebelkreis: Kami-Shiho-Kannuki-Gatame →Mune-Ude-Gatame →Yoko-Juji-Gatame → Hiza-Gatame → Hara-Gatame → Waki-Gatame → Waki-Garami

- **Würgetechniken** (Shime-Waza) (7 Aktionen)

Gruppe *Hadaka-Jime*	Gruppe *Kata-Te-Jime*	Gruppe *Kata-Ha-Jime*	Gruppe *Okuri-Eri-Jime*	Gruppe *Juji-Jime*	Gruppe *Ashi-Jime*	Gruppe *Ryote-Jime*
Ohne Hilfe des Judogi würgen.	*Hauptsächlich mit einer Hand würgen.*	*Würgen unter Festlegen von Arm bzw. Schulter.*	*Durch Zuziehen des Kragens würgen.*	*Mit beiden Händen unter Kreu-zen der Unterarme würgen.*	*Mit Hilfe des Beines würgen.*	*Die Revers greifen und Wür-gen*
Hadaka-Jime Ushiro-Jime Sode-Jime Kami-Shiho-Jime	Katate-Jime Tsuki-Komi-Jime Ebi-Jime Koshi-Jime	Kata-Ha-Jime Gyaku-Kata-Ha-Jime Gaeshi-Jime (=gerollte Gyaku-Kata-Ha~) Gyaku-Gaeshi-Jime Othen-Jime Jigoku-Jime	Okuri-Eri-Jime Gyaku Okuri Eri Jime gerollte Gyaku-Okuri-Eri-Jime	Kata-Juji-Jime Gyaku-Juji-Jime Nami-Juji-Jime Narabi-Juji-Jime Taware-Jime Yoko-Juji-Jime Tomoe-Jime Sode-Guruma	Kata-Jime Ashi-Jime Hiza-Jime Hidari-Ashi-Jime Kami-Shiho-Ashi-Jime Kami-Shiho-Basami Kagato-Jime Sankaku-Jime Hasami-(Ashi)-Jime	Ryote-Jime Maki-Komi-Jime Kensui-Jime Kami-Shiho-Ryote-Jime

Würgekreis: Ushiro-Jime → Hasami-Jime → Jigoku-Jime → Okuri Eri-Jime →(TORI geht in Scherenposition) Tomoe-Jime →Kagato-Jime → (UKE kommt aus der Schere und hält Kuzure-Kesa-Gatame)

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Maki-Komi-Jime → (TORI dreht Uke um in Rückenlage) Tsuki-Komi-Jime

Anwendungsaufgabe Stand (max. 5 min und 6 Aktionen)

- Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technischen/taktischen Aspekten

Meine Spezialtechnik ist der Hane-Goshi (Springdrehwurf) (Koshi-Waza) (3. Gruppe der Go-Kyo)

- auf Grund der eigenen Körpergröße bevorzuge ich die Koshi-Kumi-Kata (Ärmel-Rücken-Griff: TORI mit Griff unter UKEs Arm hindurch auf UKEs oberen Rücken) -> die dann in der Regel zur bevorzugte Auslage -> Kenka-Yotsu führt
- Einstieg zur bevorzugten Auslage/bevorzugtem Griff -> aktive Eröffnung: mit Diagonalgriff zum Griff unter UKEs Arm hindurch auf den Rücken von UKE
  -> passive Eröffnung: Schulter anbieten, so daß UKE Obergriff macht und der Weg zum Untergriff frei ist
- Eingänge:
  - mit vorbereitender Technik (Angriff gegen das hintere Bein) -> starker O-Uchi-Gari-Ansatz / oder Ashi-Uchi-Mata-Ansatz
  - mit vorbereitender Technik (Angriff gegen das vordere Bein) -> O-Goshi-Finte (UKE weicht in Wurfrichtung aus) → Hane-Goshi
  - oder Ko-Uchi-Gari links-Ansatz → Hane-Goshi rechts
  - Kodokan -> Während TORI vorwärts geht, stoppt er UKEs Bewegung mit einem Stemmschritt (3-er-Schritt) und dreht dann ein.
  - halber Kodokan -> Nennt man das Eindrehen aus TORIs eigener Seitwärtsbewegung.
  - Pulling Out -> TORI dreht in eigener Rückwärtsbewegung mit seinem hinteren Bein heraus (steht dann 90 Grad zu UKE) (TORIs Zehen weisen in entgegengesetzte Richtungen), dann zieht TORI das vordere Bein nach und steht dann parallel zu UKE (UKEs und TORIs Zehen zeigen jetzt in die gleiche Richtung)
  - Step-In -> TORI macht einen Schritt zwischen UKEs Beine, dann stellt TORI sein zweites Bein heran und wirft dann mit dem ersten (=Einspringen in die Technik)
  - direkter Eingang -> TORI macht nur einen Schritt und vollzieht den Wurfansatz
  - Kawaeshi -> TORI macht einen Schritt zur Seite und täuscht vor, z.B. links werfen zu wollen. Durch Körperdrehung vollzieht TORI jedoch zur anderen Seite den Wurf. z.B. bei Ashi-Guruma, Sukui-Nage

- Handlungskomplex
  1. TORI hat seinen Griff bekommen

  2.1. UKE steht nicht ideal für Hane-Goshi →Nebentechnik *Ashi-Uchi-Mata* werfen

  2.2. UKE steht ideal für Hane-Goshi →TORI setzt Hane-Goshi an → UKE weicht in Wurfrichtung aus → Tai-Otoshi-Variante (da Koshi-Kumi-Kata)
  → UKE blockt → Ko-Uchi-Gari oder Ko-Uchi-Gari-Maki-Komi
  → UKE bewegt sich gegen die Wurfrichtung, da er Hane-Goshi-Angriff stören / den Abwurf verhindern möchte (geht auch, wenn TORI Hane-Goshi als Finte nutzen möchte
  → Hiza-Guruma oder Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

- durch die Kumi-Kata-Form von UKE (welche er hat oder einnehmen möchte) und der daraus resultierenden Griffverhinderung bzw. Grifflösung ergeben sich weitere Kumi-Kata-Formen bzw. Wurfsituationen mit anderer Auslage
  - UKE möchte zu Kubi-Kumi-Kata zugreifen → den nach oben greifenden Arm „fangen“ und Hane-Goshi mit **Sode-Kumi-Kata** werfen
  - UKE möchte Eri-Kumi-Kata halten (Hand schon am Revers) → TORI löst durch Ärmel-Revers-Grifflösung -> und wirft mit doppeltem-Ärmel-Griff (ähnlich Yama-Arashi) oder als Hane-Maki-Komi
  - UKE hält Eri-Kumi-Kata → die den Arm von TORI haltende Hand über kreisförmiges Drehen der eigenen Hand überwinden → TORI löst durch Ärmel-Revers-Grifflösung die Revers-Hand -> und wirft mit doppeltem-Ärmel-Griff (ähnlich Yama-Arashi) oder als Hane-Maki-Komi
  - UKE hält Kubi-Kumi-Kata → innen am Arm vorbei selbst Kubi-Kumi-Kata einnehmen (dabei platziert TORI seinen Ellenbogen auf dem von UKE und drückt ihn runter) und Hane-Goshi mit **Kubi-Kumi-Kata** werfen
  - UKE hält Koshi-Kumi-Kata → TORI greift mit **Khabarelli** und wirft Hane-Goshi

- da nicht immer der bevorzugte Griff und/oder die bevorzugte Auslage erreicht werden kann, muß man den Wurf auch mit verschiedenen Griff-Varianten (Kumi-Kata = Form des Greifens) werfen / in verschiedenen Auslagen (Ai-Yotsu=gleiche Auslage / Kenka-Yotsu=gegengleiche Auslage) werfen können

Übungsformen (Tandoku-Renshu / Uchi-Komi-Formen / Randori / Kata (geht aber nicht bei Spezialtechnik)

- Tandoku-Renshu (*Einzelübungen – Übungen ohne Partner)* -> zur Spezialtechnik im Stand
- Uchi-Komi (*wiederholte Wurfansätze ohne Wurf)* -> zur Spezialtechnik im Stand (Basis-Uchi-Komi [Kuzushi] / erweiteres Basis-Uchi-Komi [Kuzushi + Tsukuri] -> zur Spezialtechnik im Stand

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

- abgesprochenes Randori
- 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) [mit taktischem Zusammenhang]

1. O-Goshi-Angriff (Finte) -> Tani-Otoshi
2. O-Goshi-Angriff -> UKE weicht in Wurfrichtung aus -> Ko-Uchi-Gari (Variante mit Rückengriff oder Ko-Uchi-Maki-Komi (Variante mit Rückengriff)
3. Ko-Uchi-Gari-Angriff (*gleicher Griff [Ai-Yotsu] - Zwickelgriff)* -> UKE weicht entgegen der Wurfrichtung aus -> Variante Laatz-Abtaucher VIDEO oder Seoi-Nage oder Kata-Guruma

-> Ko-Uchi-Gari-Angriff (*gleicher Griff [Ai-Yotsu])* -> UKE steigt aus-> Variante Uki-Waza VIDEO
-> O-Uchi-Gari-Angriff (*bei gegengleichem Griff (Kenka-Yotsu)* -> UKE weicht aus und steht abgebeugt→ Yoko-Tomoe-Nage VIDEO
-> Ashi-Uchi-Mata-Angriff (*gleicher Griff (Ai-Yotsu); TORI hat Obergriff)* -> UKE blockt → O-Uchi-Gari

-> O-Uchi-Gari-Angriff (*gleicher Griff (Ai-Yotsu)* -> UKE weicht aus → Hane-Goshi
-> O-Uchi-Gari-Angriff (*bei gegengleichem Griff (Kenka-Yotsu)* -> UKE weicht durch andere Beinbelastung aus → Koshiki-Daoshi (*Beingreiftechnik von außen zur Kniekehle*) VIDEO
-> Ko-Soto-Gari-Angriff (*gleicher Griff [Ai-Yotsu])* -> UKE weicht durch andere Beinbelastung aus → O-Uchi-Gari

- 3 Kontertechniken (Gegenwurftechniken = Kaeshi-Waza)

-> Uchi-Mata-Angriff (mit Untergriff) --> Te-Guruma *(Hand-Rad)* Video	-> Hane-Goshi-Angriff --> Kari-Gaeshi (O-Uchi-Gaeshi) Video (ähnlich Nidan-Ko-Soto-Gari)	-> O-Goshi-Angriff --> Yoko-Wakare -> O-Soto-Gari --> Yoko-Wakare VIDEO
-> De-Ashi-Barai gegen De-Ashi-Barai = Tsubame-Gaeshi VIDEO	-> Uchi-Mata-Angriff --> Uchi-Mata-Sukashi	-> Morote-Gari-Angriff --> Hikkomi-Gaeshi

Anwendungsaufgabe Boden (9 Aktionen)

- 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage

Nach UKEs mißglücktem Angriff mit tiefem Seoi-Nage -> *Othen-Jime (Kingston-Würger)* VIDEO oder Variante Othen-Jime (Bein zum Kopf schwingen) VIDEO oder Koshi-Jime	Nach UKEs mißglücktem Angriff mit Koshi-Guruma -> TORI blockt und drückt UKE in die Bank -> eine Hand bleibt am Revers, andere Hand in den Kragen -> TORI dreht UKE dann zu sich ziehend in die Rückenlage und nimmt Kami-Shiho-Gatame ein VIDEO	eigener nicht oder nur teilweise erfolgreicher Angriff - aus gegengleichem Griff oder nach Grifflösung von Kubi-Kumi-Kata ->Variante--Ashi-Uchi-Mata-Ansatz -> Uke blockt ➔ TORI setzt seinen Angriff fort, indem er UKEs Arm belastend, dessen Bein greift und mit UKE in die Bodenlage rollt ➔ Yoko-Shiho-Gatame-Form oder Hara-Gatame VIDEO	eigener nicht oder nur teilweise erfolgreicher Angriff - Sasae-Tsuri-Komi-Ashi -> Variante einer Yoko-Shiho-Gatame Eindrehbewegung beim in Bankposition befindl. Uke wie bei Gyaku-Okuri-Eri-Jime VIDEO
		nach eigenem mißglücktem Yoko-Tomoe-Nage-Angriff -> Kensui-Jime oder Kuzure-Hizi-Maki-Komi	

- Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der drei Prinzipien: Halten / Hebeln / Würgen

UKE in Bankposition – Angriff von vorn -> Marhenke-Dreher/Würger (*Form der Juji-Jime*) VIDEO	UKE in Bauchlage – Angriff von der Seite -> Umdrehtechnik zu Nami-Juji-Gatame oder Kata-Gatame	UKE in Bauchlage – Angriff von hinten -> Umdrehtechnik zu Sankaku-Gatame VIDEO

- Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe im Boden

in der eigenen Bauchlage. *- Verteidigungsverhalten gegen Umdrehversuche zu Festhalten* *- Verteidigungsverhalten gegen Angriffe die zu Hebel- / Würgetechniken führen sollen*	*aus der eigenen Scherenposition* *- Verteidigungsverhalten gegen Befreiungsversuche die zu einer Festhalte von UKE führen soll* *- Verteidigungsverhalten gegen Angriffe die zu Hebel- / Würgetechniken führen sollen*

Theorie

- Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung
- Judo-Philosophien
- Judo-Werte
- Einteilung der Judo-Techniken (Nage-Waza u.a. Go-Kyo, Habukareta-Waza, Shinmeizo-No-Waza, Kodokan)
- Judo-Wurfprinzipen
- Zahlen und Fakten zur Entwicklung des Judos / Entwicklung in Deutschland
- Wettkampfregeln

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Kata -> Nage-No-Kata VIDEO

- in den *Katas* sind die Techniken zum Teil noch in der alten Ausführung (u.a. da zum Beginn des Judos noch andere „Sportkleidung“ getragen wurde und die Techniken noch eher denen der Vorläufersportarten entsprachen)
- in den Katas sind zum Teil Techniken (nicht mehr erlaubte Hebel und/oder Würfe in alter Ausführung) vorhanden, da diese zum Teil aus den Vorläufersportarten übernommen wurden
- bei den Würfen, wo UKE einen Schlag macht, läuft UKE zwei Schritte (z.B.: schlägt UKE mit rechts - 1.Schritt links, 2.Schritt rechts - der Schlag ist ein Faustschlag zur Fontanelle, der andere Arm ist "schützend" vor dem Körper)

- TORI läuft aus Sicht von Joseki **rechts** ein
- Uke fällt immer auf die dem Prüfer abgewandte Körperseite (außer bei UKI-Goshi)
- loslaufen immer mit dem Fuß, wo TORI die Hand am Ärmel hat -> 1. Schritt, 2. Schritt (Technik vorbereiten, z.B. Griff holen), 3. Schritt (UKE stellen und werfen)
- wenn UKE den Schlag ausführen muß: schlägt UKE mit re., läuft er mit dem li. Bein los → TORI macht einen halben Schritt auf UKE zu, mit dem Bein, wo UKEs Schlaghand ist (UKE schlägt mit re. dann macht TORI einen halben Schritt mit li.) (Bein, welches auf der Prüferseite ist) (außer bei Ippon-Seoi-Nage)

Te-(Kata)-Waza (Hand- (Schulter)-würfe)	**Koshi-Waza** (Hüftwürfe)	**Ashi-Waza** (Fußwürfe)	**Ma-Sutemi-Waza** (gerade Selbstfalltechniken)	**Yoko-Sutemi-Waza** (Opferwürfe auf der Seite)
Uki-Otoshi *(Schwebesturz)*	Uki-Goshi *(Hüftschleuderwurf) (erst LINKS)* *-> nach Stockangriff von UKE* *-> TORI wartet in Mattenmitte und **macht einen halben Schritt auf UKE zu***	Okuri-Ashi-Barai *(Doppel-Fuß-Feger)* *-> in der Mitte beginnen* *-> 90° zur Kata-Achse*	Tomoe-Nage *(Kopfwurf)* *-> von der Mitte Uke auf seine Seite schieben, Umgreifen auf Doppel-Revers-Griff, dann in Mattenrandsituation werfen* UKE rollt ab und endet im Stand	Yoko-Gake *(seitliches Einhängen)*
- TORI kniet bei Gake mit dem hinteren Bein ab – bleibt dabei „Schulterbreit“ und zieht UKE hinab	- TORI bringt seine Schulter unter UKEs schlagenden Arm. - TORI faßt mit einer Hand weit um UKEs Hüfte mit der anderen Hand an UKEs Ellenbogen. - TORI nutzt seine nach hinten „schnappende“ Hüfte zum Werfen		-TORI schieb UKE drei Schritte nach hinten (beginnt mit dem Bein zu laufen, wo er den Reversgriff hat - UKE macht den dritten Schritt auch nach hinten (Wettkampf-Tai-Otoshi-Stil) - tritt dann mit dem Bein nach vorn - TORI wechselt in Doppel-Revers-Griff - wirft	- TORI macht nach drei Laufschritten einen Schritt nach vorn und wirft durch „einhängen“ (schieben) durch sein anderes Bein etwa im 45 Grad Winkel
Ippon-Seoi-Nage *(1-Pkt-Schulter-Wurf)* *-> nach Stockangriff von UKE* *-> TORI wartet in Mattenmitte und **macht einen halben Schritt auf UKE zu** (bei Wurfausführung rechts -> linke Hand blockt, dann mit rechtem Bein vor -> und bei Wurfausführung links anders-herum)*	Harai-Goshi *((Bein)-Hüftfeger)* *-> beim zweiten Schritt Griff unter die UKE's Achsel*	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi *(Hebe-Zug-Fußhalten)*	Ura-Nage *(Rückwurf)* *-> nach Stockangriff von UKE* *-> **TORI** wartet in Mattenmitte und **macht einen halben Schritt auf UKE zu***	Yoko-Guruma *(Seitenrad)* *-> nach Stockangriff von UKE* *-> **TORI** wartet in Mattenmitte und **macht einen halben Schritt auf UKE zu*** UKE rollt ab und endet im Stand
- TORI bricht UKEs Gleichgewicht durch Zug mit dem zuvor zum Blocken genutzten Arm - TORI wirft UKE über die SCHULTER (alte Wurfausführungsvariante) - UKE unterstützt den Abwurf durch „Blocken“ mit der freien Hand in TORIs Rücken		- der dritte Schritt von TORI geht nicht zur Seite raus – sondern – nach leicht schräg nach hinten weg - bei Gake dreht sich TORI dann letztlich um 180 Grad;	- TORI faßt mit einer Hand weit um UKEs Hüfte mit der anderen Hand (Finger nach oben) auf UKEs Unterbauch - Tsukuri wird durch auf sich raufziehen von UKE und Aufgabe des eigenen Gleichgewichts erreicht - bei Gake muß TORI tief in die Knie, UKE an sich heranziehen und durch Rotation und Zug nach hinten werfen - UKE kann sich beim „freien Fall“ auf TORIs Arm abstützen	- nachdem TORI "unter dem Schlag abtaucht", scheint UKE Schwitzkasten einnehmen zu wollen (da er ja eine Gruppe vorher bei gleicher Ausgangssituation auf Ura-Nage fiel) - TORI faßt mit einer Hand weit um UKEs Hüfte mit der anderen Hand (Finger nach oben) auf UKEs Unterbauch - bei Gake rutscht TORI mit seinem Fuß "Schlittschuh" unter UKE und wirft durch Rotationsbewegung
Kata-Guruma *(Schulter-Rad)* *-> TORI wirft UKE so, daß dessen Beine in Richtung der vorderen Mattenecken weisen*	Tsuri-Komi-Goshi *(Hebe-Zug-Hüftwurf)* *-> mit Kubi-Kumi-Kata*	(Ashi) Uchi-Mata *((Bein)-Innenschenkel-Wurf)* *-> Kreisbewegung/ Mattenmitte*	Sumi-Gaeshi *(Eckenwurf)* *-> tiefer Stand* UKE rollt ab und endet im Stand	Uki-Waza *(Rückfallzug)* *-> tiefer Stand* UKE rollt ab und endet im Stand
- TORI bricht UKEs Gleichgewicht durch Zug nach schräg oben mit dem umgreifenden Arm - UKE unterstützt den Abwurf durch „Blocken“ mit der freien Hand in TORIs Rücken	- beim Einstieg 6-er-Schritt - TORI wirft mit gestrecktem „langen“ Arm - UKE unterstützt den Wurf, indem er sich beim Tsukuri an TORIs Oberkörper drückt und mit der freien Hand „abstützt“		- zwei Schritte in tiefer Position - da wo TORI am Revers (hier Hand in UKEs Achsel) fäßt, ist UKEs Bein hinten - Tori beginnt hier zu laufen - beim zweiten Schritt führt TORI seine Füße zusammen	- zwei Schritte in tiefer Position - da wo TORI am Revers (hier Hand in UKEs Achsel) fäßt, ist UKEs Bein hinten - Tori beginnt hier zu laufen - beim zweiten Schritt führt TORI seine Füße fast zusammen, schiebt dann aber sein gestrecktes Bein raus, um zu werfen

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

JUDO = wörtlich übersetzt -> "**Der sanfte Weg**"

- **Ju** = Sanftheit oder Nachgeben
- **do** = Weg oder Prinzip
  - **Prinzip des JUDO = Siegen durch Nachgeben (bzw. „**maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“**)**

JUDO-Philosophien

Judo ist: - ein Weg zur Leibesertüchtigung
und
- darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung.

Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde:

1. das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen (*jita kyōei*, 自他共栄)
2. der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist (*seiryoku zenyō*, 精力善用).

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte (jap. Tatami) bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister hört demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im Dōjō (Trainingshalle) ist. Die beiden Säulen des Judo sind im traditionellen Sinne meist der Formenlauf, jap. Kata und der Übungskampf, jap. Randori (auch als Wettkampf, jap. Shiai). Klassischerweise gehören daneben auch Kogi (講義, *Lehrvortrag*) und Mondō (問答, *Lehrgespräch*) zu diesen Säulen. Das heutige Judo ist stark von den Wettkampftechniken der letzten Jahre dominiert und wird auch dementsprechend mit sogenanntem Techniktraining geprägt, bei dem gezielt effektive Techniken trainiert werden.

JUDO – Werte

1. **Bescheidenheit** Spiele Dich selber nicht in den Vordergrund. Sprich über Deine Erfolge nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.
2. **Ehrlichkeit** Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.
3. **Ernsthaftigkeit** Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickele eine positive Trainingseinstellung und über fleißig.
4. **Freundschaft (DJB)** Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.
5. **Hilfsbereitschaft** Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter UKE. Unterstütze als Höchst-Graduierter die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zu Recht zu finden.
6. **Höflichkeit** Behandele Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine Verbeugung.
7. **Mut** Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf – auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.
8. **Respekt** Begegne Deinem/r Lehrer(in) und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.
9. **Selbstbeherrschung** Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung – auch nicht in Situationen, die Du als unfair empfindest.
10. **Wertschätzung** Erkenne die Leistungen jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

JUDO - Techniken

Die JUDO-Techniken lassen sich in drei Kategorien einteilen, wobei jede dieser Kategorien noch weiter unterteilt werden kann. Diese drei Kategorien sind:

- **Nage-waza** (Wurftechniken) [*Techniken, bei denen der Gegner aus seiner stabilen Position gebracht wird und dann zu Boden fällt*.]
  Aus Gründen der Zweckmäßigkeit wurde eine Einteilung vorgenommen, bei der die Wurfgruppen-Bezeichnung von dem Körperteil abgeleitet wurde, dessen Funktion jeweils verhältnismäßig stark ins Auge fällt.
  - Tachi-waza (Würfe aus dem Stehen)
    - Te-waza (*Handtechniken*) -> Der Gegner wird mit Hilfe der Schulter, der Hand / Arm zu Fall gebracht.
      Reine Handwürfe funktionieren nach den Prinzipien Ziehen oder Kippen (Bei beiden Wurfprinzipien sind die *Hauptkontaktpunkte* die Hände bzw. die Arme.):
      - **Ziehens** [Hochziehen von UKEs Beinen beim Sukui-Nage]
      - **Kippens** [über ein imaginäres Hindernis kippen bei Uki-Otoshi {über die Zehen nach vorn} oder Sumi-Otoshi {über den Hacken nach halb hinten}].
    - Koshi-waza (*Hüfttechniken*) -> Der Gegner wird dadurch geworfen, daß TORI durch Beugen der Knie unter den Schwerpunkt von UKE kommt und als *Hauptkontaktpunkt* bei der Wurfausführung dient TORIs Hüfte.
      Wurfprinzipien sind das Anheben und das Drehen.
      - **Anheben** [Kontaktpunkte sind weite Teile von Hüfte und Rücken]
        -> Wurfausführung durch
        - Beinstreckung [z.B. O-Goshi]
        - oder Abknicken im Hüftgelenk, das Gesäß als Hebelpunkt nutzen und über die Hüfte werfen [z.B. Utsuri-Goshi]
      - **Drehen** [Kontaktpunkte sind TORIs Hüft- und Rumpfseite] {Es wird über die Hüfte aber nicht mit der Hüfte geworfen}
        -> Wurfausführung durch Rumpf- und Schulterdrehung [z.B. Uki-Goshi, Koshi-Guruma]
    - Ashi-waza (*Fuß- und Beintechniken*) -> Der Gegner wird dadurch geworfen, daß TORIs entscheidende Wurfarbeit durch Fuß oder Bein erfolgt.
      Wurfprinzipien sind das Fegen, das Blockieren und das Wegreißen.
      - **Fegen** („Bananenschale“) UKEs sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem UKEs Bein abhebt bzw. aufgesetzt wird – es ist noch/schon belastet, aber die Reibung zw. Fußsohle und Unterstützungsfläche ist schon/noch gering.
        (z.B. De-Ashi-Barai, Harai-Tsuri-Komi-Ashi)
      - **Blockieren** UKE wird daran gehindert sein Bein nach vorn /hinten zu setzen, um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. TORIs Fuß / Bein fungiert als Blockier- und Drehpunkt.
        (z.B. Hiza-Guruma)
      - **Wegreißen** UKE wird seines Standbeines beraubt.
  - Sutemi-waza (Würfe, bei denen man sich selbst fallen läßt) (Unter Aufgabe seines eigenen Gleichgewichtes Schwung holen und diese Energie auf den Gegner umleiten und zu Fall bringen)
    - Ma-sutemi-waza (*gerade Selbstfalltechniken*) (Opferwürfe mit TORI in der Rückenlage)
    - Yoko-sutemi-waza (*seitliche Selbstfalltechniken*) (Opferwürfe mit TORI in der Seitenlage)

- **(Katame)Ne-waza** (Bodentechniken)

- **Atemi-waza** (Schlag-, Stoß- und Tritt-Techniken)

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)
Script: Erik Zimmermann

JUDO – Wurfprinzipien

fegen	blockieren	anheben	wegreißen	drehen/rotieren	kippen	ziehen
De-Ashi-Barai Okuri-Ashi-Barai (Koshi)-Uchi-Mata (Ashi)-Uchi-Mata Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Hiza-Guruma Sasae-Tsuri-Komi-Ashi Ashi-Guruma O-Guruma O-Soto-Guruma	O-Goshi Seoi-Nage Tsuri-Komi-Goshi Harai-Goshi Tsuri-Goshi Hane-Goshi Tomoe-Nage Hane-Maki-Komi Utsuri-Goshi Ushiro-Goshi Ura-Nage Yoko-Gake	O-Soto-Gari O-Uchi-Gari Ko-Soto-Gari Ko-Uchi-Gari Ko-Soto-Gake	Uki-Goshi Koshi-Guruma Kata-Guruma Sumi-Gaeshi Soto-Maki-Komi Yoko-Guruma	Yoko-Otoshi Uki-Otoshi Uki-Waza Yoko-Wakare Sumi-Otoshi	Tai-Otoshi Tani-Otoshi Sukui-Nage

oder neu nach DJB:

ausheben	blockieren	eindrehen	einhängen	einrollen	fegen	selbstfallen	sicheln	verwringen
TORI stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu UKEs Rumpf her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird UKE ausgehoben und geworfen.	UKEs vorwärts kommendes oder stehendes Bein wird unterhalb des Körperschwerpunktes mit der Fußsohle oder der Beininnenseite blockiert/gestoppt. Gleichzeitig wird er oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen.	TORI stellt durch Platzwechsel und eine Drehbewegung im Oberkörper Seite-Bauch-Kontakt oder Rücken-Bauch-Kontakt zu UKE her. Mit diesem Kontakt wird durch Armzug, Weiterdrehen und/oder Ausheben geworfen.	TORI hängt ein Bein blockierend hinter UKEs stehendes und belastetes Bein ein und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.	TORI rollt sich um einen Arm oder ein Bein ein (Maki-Komi) und überträgt durch weiterrollen die Kraft auf UKE.	UKEs sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem UKEs Bein abhebt bzw. aufgesetzt wird – es ist noch/schon belastet, aber die Reibung zw. Fußsohle und Unterstützungsfläche ist schon/noch gering.	TORI gibt sein Gleichgewicht auf, läßt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird UKE mit Armzug zum Teil mit Beineinsatz geworfen.	UKEs Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen mit der Beinrückseite oder der Fußsohle wegreißen -> sicheln.	TORI stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu UKEs Rumpf her. Durch starke Verwringung (gleichzeitige Rotation um die Körperquer- und Längstachse) im Oberkörper, verbunden mit der Kopfdrehung und Armzug wird UKE geworfen.
O-Goshi Seoi-Nage Utsuri-Goshi Ushiro-Goshi Ura-Nage	Hiza-Guruma Sasae-Tsuri-Komi-Ashi Ashi-Guruma O-Guruma O-Soto-Guruma	Tsuri-Komi-Goshi Harai-Goshi Hane-Goshi	Ko-Soto-Gake Tani-Otoshi Yoko-Gake	Soto-Maki-Komi Ko-Uchi-Maki-Komi Hane-Maki-Komi	De-Ashi-Barai Okuri-Ashi-Barai (Koshi)-Uchi-Mata (Ashi)-Uchi-Mata Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Tomoe-Nage Yoko-Otoshi Sumi-Gaeshi Uki-Waza Yoko-Wakare	O-Soto-Gari O-Uchi-Gari Ko-Soto-Gari Ko-Uchi-Gari	Tai-Otoshi

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Wurftechniken [Nage-Waza]

Die **Go-Kyo no Waza** (Go=fünf / Kyo=Lehre -> "die fünf Lehren" / Waza=Techniken) -> „**Die Techniken der fünf Lehrgruppen"**

- **Die *Gokyō-no-waza* von 1895 bestand aus folgenden Techniken:**
  1. Stufe (7 Techniken): *Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi, Uki-goshi, Tai-otoshi, Ō-soto-gari, De-ashi-harai, Yoko-otoshi*
  2. Stufe (7 Techniken): *Sumi-gaeshi, Ō-goshi, Ko-soto-gari, Koshiguruma, Seoi-nage, Tomoe-nage, Tani-otoshi*
  3. Stufe (7 Techniken): *Okuri-ashi-harai, Harai-goshi, Ushiro-goshi,Ura-nage, Uchi-mata, Obi-otoshi, Hane-goshi*
  4. Stufe (10 Techniken): *Uki-otoshi, Uki-waza, Daki-wakare, Kataguruma, Hikikomi-gaeshi, Soto-maki-komi, Tsuri-goshi, Utsuri-goshi, Ō-soto-otoshi, Tawara-gaeshi*
  5. Stufe (11 Techniken): *Yoko-guruma, Yoko-wakare, Uchi-makikomi, Ko-uchi-gari, Ashi-guruma, Seoi-otoshi, Yoko-gake, Haraitsuri-komi-ashi, Yama-arashi, Ō-soto-guruma, Tsuri-komi-goshi*

- **Revision der *Gokyō-no-waza* 1920**

  Die Entwicklung neuer Techniken und die veränderte Bedeutung vieler „alter" Techniken im *Randori* führten zur Einsetzung einer Arbeitsgruppe, die die *Gokyō-no-waza* nach nur 25 Jahren einer Revision unterzogen. Als Ergebnis wurden acht Techniken (*Obi-otoshi, Daki-wakare, Hiki-komi-gaeshi, Ō-soto-otoshi, Tawara-gaeshi, Uchi-maki-komi, Seoi-otoshi, Yama-arashi*) aus der *Gokyō-no-waza* herausgenommen - **nicht aber aus dem technischen Repertoire des *Kōdōkan***- und sechs neue Techniken (*Ō-uchi-gari, Ko-soto-gake, Hane-maki-komi, Sukui-nage, Ō-guruma, Sumi-otoshi)* eingeführt.

  - 5 Gruppen mit insgesamt 40 Würfen

1. Gruppe (Dai Ikkyo) [Video]	**2. Gruppe (Dai Nikyo) [Video]**	**3. Gruppe (Dai-Sankyo) [Video]**	**4. Gruppe (Dai-Yonkyo) [Video]**	**5. Gruppe (Dai-Gokyo) [Video]**
De-Ashi-Barai	Ko-Soto-Gari	Ko-Soto-Gake	Sumi-Gaeshi	O-Soto-Guruma
Hiza-Guruma	Ko-Uchi-Gari	Tsuri-Goshi	Tani-Otoshi	Uki-Waza
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Koshi-Guruma	Yoko-Otoshi	Hane-Maki-Komi	Yoko-Wakare
Uki-Goshi	Tsuri-Komi-Goshi	Ashi-Guruma	Sukui-Nage	Yoko-Guruma
O-Soto-Gari	Okuri-Ashi-Barai	Hane-Goshi	Utsuri-Goshi	Ushiro-Goshi
O-Goshi	Tai-Otoshi	Harai-Tsuri-Komi-Ashi	O-Guruma	Ura-Nage
O-Uchi-Gari	Harai-Goshi	Tomoe-Nage	Soto-Maki-Komi	Sumi-Otoshi
Seoi-Nage	Uchi-Mata	Kata-Guruma	Uki-Otoshi	Yoko-Gake

- Neben den Wurftechniken, die in der *Gokyō-no-waza* aufgeführt waren, gab es immer auch weitere Techniken „außerhalb" der *Gokyō-no-Waza,* z.B. die acht im Jahr 1920 herausgenommenen Techniken (jap: *Habukareta-waza*). Die Namen der weiteren Techniken existierten zumeist „informell" und erst im Jahr 1954 wurde eine Kommission eingesetzt, um offizielle Namen festzulegen. Diese veröffentlichte im Jahr 1982 eine Liste von 17 neu benannten Techniken (jap. *Shinmeishō-no-waza*), die im Jahr 1997 noch um zwei Techniken ergänzt wurde.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Gokyo-No-Waza (40 Techniken)

1. Gruppe (Dai Ikkyo) [Video]

De-Ashi-Barai	(Fuß-Feger)
Hiza-Guruma	(Knie-Rad)
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	(Hebe-Zug-Fuß-Halten)
Uki-Goshi	(Hüftschwung)
O-Soto-Gari	(Große Außen-Sichel)
O-Goshi	(Großer Hüftwurf)
O-Uchi-Gari	(Große Innen-Sichel)
Seoi-Nage	(Schulter-Wurf)

2. Gruppe (Dai Nikyo) [Video]

Ko-Soto-Gari	(Kleine-Außen-Sichel)
Ko-Uchi-Gari	(Kleine-Innen-Sichel)
Koshi-Guruma	(Hüft-Rad)
Tsuri-Komi-Goshi	(Hebe-Hüft-Zug)
Okuri-Ashi-Barai	(Doppel-Fuß-Feger)
Tai-Otoshi	(Körperwurf)
Harai-Goshi	(Bein-Hüftfeger)
Uchi-Mata	(Innen-Schenkel-Wurf)

3. Gruppe (Dai-Sankyo) [Video]

Ko-Soto-Gake	(Kleines-äußeres-Einhängen)
Tsuri-Goshi	(Hüftzug)
Yoko-Otoshi	(Seitfallzug)
Ashi-Guruma	(Bein-Rad)
Hane-Goshi	(Spring-Hüft-Wurf)
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	(Hebe-Zug-Bein-Feger)
Tomoe-Nage	(Kopfwurf)
Kata-Guruma	(Schulter-Rad)

4. Gruppe (Dai-Yonkyo) [Video]

Sumi-Gaeshi	(Eckenwurf)
Tani-Otoshi	(Talfall-Zug)
Hane-Maki-Komi	(Spring-Drehwurf)
Sukui-Nage	(Schaufelwurf)
Utsuri-Goshi	(Hüft-Wechsel-Wurf)
O-Guruma	(Großes Rad)
Soto-Maki-Komi	(Außen-Drehwurf)
Uki-Otoshi	(Schwebesturz)

5. Gruppe (Dai-Gokyo) [Video]

O-Soto-Guruma	(Großes-Außen-Rad)
Uki-Waza	(Rückfall-Zug)
Yoko-Wakare	(Seiten-Riß)
Yoko-Guruma	(Seiten-Rad)
Ushiro-Goshi	(Hüft-Gegen-Wurf)
Ura-Nage	(Rück-Wurf)
Sumi-Otoshi	(Eckenkippe)
Yoko-Gake	(Seitliches-Einhängen)

Habukareta-Waza (Rokukyo) (8 Techniken)

- Obi-Otoshi
- Seoi-Otoshi (Schulter-Sturz)
- Yama-Arashi
- O-Soto-Otoshi (Großer-Außen-Sturz)
- Daki-Wakare *(Kakae-Wake)*
- Hikikomi-Gaeshi *(Obi-Tori-Gaeshi)*
- Tawara-Gaeshi
- Uchi-Maki-Komi (Innen-Drehwurf) *(eingesprungener Seoi-Nage)*

Shinmeisho No Waza (19 Techniken)

- Daki-Age
- Hane-Goshi-Gaeshi
- Harai-Goshi-Gaeshi
- Harai-Maki-Komi
- Ippon-Seoi-Nage
- Kani-Basami
- Kawazu-Gake
- Kibisu-Gaeshi
- Ko-Uchi-Gaeshi
- Kuchiki-Daoshi
- Morote-Gari bzw. Ryo-Ashi-Dori
- O-Soto-Gaeshi
- O-Soto-Maki-Komi
- O-Uchi-Gaeshi
- Sode-Tsuri-Komi-Goshi
- Tsubame-Gaeshi
- Uchi-Mata-Gaeshi
- Uchi-Mata-Maki-Komi
- Uchi-Mata-Sukashi

Weitere Wurftechniken

- Ashi-Uchi-Mata
- Daki-Sutemi
- Eri-Seoi-Nage
- Fumi-Komi-Seoi-Nage
- Ganseki-Otoshi (Picture)
- Gyaku-Sumi-Gaeshi
- Kagato-Gaeshi
- Kakae-Waza
- Kata-Ashi-Dori
- Kata-(Ippon)-Seoi-Nage
- Ken-Ken-Uchi-Mata
- Ko-Tsuri-Goshi
- Ko-Uchi-Ashi-Dori
- Ko-Uchi-Barai
- Kubi-Nage (Picture)
- Laats-Abtaucher
- Nidan-Ko-Soto-Gake
- O-Uchi-Barai
- O-Tsuri-Goshi
- Obi-Goshi
- Obi-Tori-Ashi-Dori (Khabarelli)
- Sode-Seoi-Nage
- Soto-Gake
- Tama-Guruma
- Tawara-Guruma
- Tobi-Goshi
- Tomoe-Maki-Komi
- Tomoe-Otoshi
- Ude-Gaeshi
- Ude-Hiza-Guruma
- Ushiro-Guruma

- Alles in allem führt der *Kōdōkan* derzeit **67** festgelegte Namen von Wurftechniken (neben zahlreichen „gebräuchlichen“ Spitznamen).

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Judo - Ausbildungsstufen

- Schülergürtel gem. DJB (das DDK vergibt keine Zwischengürtel)

Grad	9. Kyū	8. Kyū	7. Kyū	6. Kyū	5. Kyū	4. Kyū	3. Kyū	2. Kyū	1. Kyū
Name	Kukyū	Hachikyū	Nanakyū	Rokkyū	Gokyū	Yonkyū	Sankyū	Nikyū	Ikkyū
Farbe	weiß	weiß-gelb	gelb	gelb-orange	orange	orange-grün	grün	blau	braun
Mindestalter	/	7 Jahre (vollendet)	8 Jahre (Jahrgang)	9 Jahre (Jahrgang)	10 Jahre (Jahrgang)	11 Jahre (Jahrgang)	12 Jahre (Jahrgang)	13 Jahre (Jahrgang)	14 Jahre (Jahrgang)

- Meistergürtel

Grad	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan	7. Dan	8. Dan	9. Dan	10. Dan
Name	Sho-dan	Ni-dan	San-dan	Yon-dan	Go-dan	Roku-dan	Nana-dan	Hachi-dan	Ku-dan	Jū-dan
Farbe	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	rot-weiß	rot-weiß	rot-weiß	rot	rot
Mindestalter	16 Jahre	–	–	–	–	–	–	–	–	–

- In Deutschland werden nach dem Prüfungsprogramm des Deutschen Judo-Bundes e. V. die Graduierungen vom 8.Kyu bis maximal der 5. Dan nach einer Prüfung vergeben. Höhere Grade sind selten, da sie nicht durch eine meisterhafte Technikbeherrschung zu erreichen sind, sondern ausschließlich verliehen werden. Sie repräsentieren sozusagen das jeweils bisherige Lebenswerk des Judoka.
- Der **6. und 7. Grad** kann durch *Landesverbände*, der **8. und 9. Grad** nur durch den *Bundesverband* verliehen werden. Der **10. Dan-Grad** wird nur von der internationalen Judo-Föderation (*IJF International Judo Federation*) oder vom Kodokan, der ursprünglichen Judoschule in Japan, verliehen.
- Eine höhere Graduierung als die zum 10. Dan wird weltweit nicht vorgenommen – auch wenn dies theoretisch möglich wäre, da es keine offizielle Limitierung gibt. Dies würde aber bedeuten, die bestehenden Träger des 10. Dan zu degradieren. Kanō Jigorō, der Begründer des Judo, hatte keinen Dan im Judo, weder den 1. noch den 10. Dan: Aus japanischer Sicht hatte niemand die Autorität, ihm einen Dan-Grad zu verleihen, da niemand im Judo über ihm stand.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

JUDO-Zahlen und Fakten (zur Entwicklung des Judos / Entwicklung in Deutschland)

- 1882: gründete der 22jährige Kanō Jigorō seine eigene Schule, den Kodokan (‚Ort zum Studium des Weges') in Tokio
- 1886: nachdem die Schüler Kanos einen regulären Kampf zwischen der Kodokan-Schule und der traditionellen Jiu-Jitsu-Schule *Ryoi-Shinto Ryu* für sich entscheiden konnten, begann sich Judo in Japan durchzusetzen
- 1906: japanische Kriegsschiffe besuchten Kiel und führten dem dt. Kaiser Wilhelm II Judo vor – der war begeistert und ließ seine Kadetten in Judo unterrichten
- ab 1911: Judo wird in allen Mittelschulen Japans Pflichtfach
- **1926**: im Rahmen der 2. Deutschen Kampfspiele -> **erste Deutsche Judo** (Jiu-Jitsu) **Meisterschaft**
- 1932: Gründung des dt. Judo-Rings (Alfred Rhode als 1. Vorsitzender)
- 1933: Kano besuchte Deutschland und gab Lehrgänge in Berlin und München
- **1934**: **erste Judo-Europameisterschaften** in Dresden
- 1945-1948 in Deutschland durch die Alliierten verboten
- 1952: Gründung des Deutsche Dan-Kollegium (DDK) (Vorsitz: Alfred Rhode) (als Vereinigung der DAN-Träger)
- - vom Kodokan mit dem Graduierungsrecht ausgestattet
- 1953: Gründung des Deutschen Judobundes (Vorsitz: Heinrich Frantzen)
- **1956**: **erste Judo-Weltmeisterschaften** (aber nur eine offene Gewichtsklasse)
- 1957: das DDK wird Mitglied im DJB; war mit der Durchführung von Graduierungen sowie mit Lehraufgaben betraut
- 1961: ab der dritten Judo-Weltmeisterschaft -> Einführung von Gewichtsklassen / ein Niederländer bricht erstmals die Vormachtstellung der japanischen Judokas
- **1964**: **Judo erstmals olympisch** (bei Olympia in Tokio) (1968 war es aber wieder gestrichen)
- ab 1972: Judo gehört zum ständigen olympischen Programm
- ab 1988: Judo bei den Paralympics
- ab 1992: Frauen-Judo gehört zum ständigen olympischen Programm
- ab 2004: Frauen-Judo bei den Paralympics
- Heute wird Judo in über 150 Ländern ausgeübt und ist damit die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt.

- 5x Deutsche Olympiasieger: 1980 Dietmar Lorenz, Olympiasieger, DDR
  1984 Frank Wieneke, Olympiasieger, BRD
  1996 Udo Quellmalz, Olympiasieger
  2004 Yvonne Bönisch, Olympiasiegerin
  2008 Ole Bischof, Olympiasieger

- 11 x Weltmeister (4xweiblich / 7xmännlich)

- 1982 wurde der Vertrag zw. Kodokan und **DDK** erneuert -> dem DDK wurde damit erneut das Graduierungsrecht im Bereich des deutschen Judos zugeteilt. Anfang der 90er Jahre gab es eine gerichtliche Auseinandersetzung um das Graduierungsrecht innerhalb des **Deutschen Judo-Bundes**. Nach Gerichtsentscheid, daß das Graduierungsrecht als Auftrag anzusehen sei und nicht als widerrufbares Sonderrecht des DDK, entzog der DJB dem DDK das Graduierungsrecht -> in Folge positionierte sich der DDK als Konkurrenzverband zum DJB, wurde daraufhin zwangsläufig aus dem DJB ausgeschlossen. Seitdem gibt es zwei getrennte Verbände in Deutschland, beide haben vertragliche Vereinbarungen mit dem Kodokan (der DJB wird als nationaler Verband vom Kodokan mit entsprechendem Graduierungsrecht anerkannt / DDK hat die vertragliche Vereinbarung von 1982, welche ihn vom Kodokan mit dem Graduierungsrecht ausstattet).

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

JUDO - Wettkampfregeln:

- Wertungen: ~~KOKA (wurde 2009 abgeschafft)~~ - **Yuko** (großer technischer Vorteil) - **Waza-Ari** (halber Punkt) - **Ippon** (voller Punkt)
- Verwarnungen: **SHIDO** (leichte Verstöße) ~~- **CHUI** (ernstliche Verstöße) (abgeschafft) - **KEIKOKU** (schwere Verstöße) (abgeschafft)~~ - **HANSOKU-MAKE** (schwerer Verstoß)
  -> siehe Artikel 26 (Verbotene Handlungen) („Kampfregeln der IJF und des DJB“) (Fassung von 2010)
- Festhalte ist gegeben: (siehe Artikel 25 „Kampfregeln der IJF und des DJB“) (Fassung von 2010)
  - TORI kontrolliert UKE in dessen Rückenlage und UKEs Rücken und mindestens eine Schulter ist auf der Matte
  - TORI kontrolliert UKE dabei von der Seite (*Yoko-Shiho-, Kesa-, Kata-Gatamen*), von Hinten (*Kami-Shiho-Gatamen*) oder von Oben (*Tate-Shiho-Gatamen*)
  - TORIs Beine/Bein/Körper darf nicht von UKEs Beinen kontrolliert werden
  - TORI oder UKE müssen mit mindestens einem Körperteil die Matte berühren
  - TORI muß seinen Körper in Kesa- oder Shiho-Position haben (ähnlich wie bei Kesa-Katame oder Kami-Shiho-Gatame) -> nur Face-to-Face erlaubt
- keine direkten Beinangriffe, allerdings gelten folgende Ausnahmen:
  - als Konter auf eine Wurftechnik
  - Wenn dem Greifen der Beine eine **starke ernstgemeinte** Technik vorangeht (Kombination), darf Tori das Bein greifen.
  - Wenn Tori mit dem sogenannten Crossgrip diagonal über die Schulter oder den Arm von Uke greift, so darf Uke das Bein greifen.
- Brücke nach Abwurf führt dennoch zum Ippon für den Werfenden
- Obi-Kumi-Kata und einseitige Faßart darf nur 5sek gegriffen werden, dann muß ein Angriff erfolgen
- Grifflösung nicht mit beiden Händen
- Sono-Mama nicht bei Shime-Waza und Kansetzu-Waza

Regeländerungen (Testphase)

Folgende Regeländerungen, die versuchsweise von der EJU und IJF ab 1.2.2013 gelten, werden nur bei den Deutschen Meisterschaften M/F 2013 in Riesa durchgeführt:

Technische Wertung:

-Ippon- um die Bedeutung anzuheben sind nur Techniken in Betracht zu ziehen, die einen wirklichen Aufprall mit dem Rücken auf der Matte beinhalten.

Begründung:

Per Definition ist ein klarer Ippon wenn ein Wurf mit Kraft, Schnelligkeit und Kontrolle auf den Rücken ausgeführt wird. Eine Rückkehr zu dieser Definition wird angestrebt, um dem Ziel jeden Kämpfers wirklichen Wert zu geben: Ippon zu werfen. Judo ist ein Zuschauersport, so lange das Ziel klar definiert ist.

Landung in der Brücke

Alle Situationen, in denen in einer Brückenposition gelandet wird, sollen als –Ippon- angesehen werden.

Begründung:

Da dies als gefährliche Technik angesehen wird, um zu vermeiden geworfen zu werden, wird jeder Versuch in einer Brückenposition zu landen (von Uke- demjenigen der geworfen wird), als Ippon für Tori angesehen (demjenigen der den Wurf ausführt).

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Strafen

Während des Kampfes kann es drei Shido geben, der 4. ist Hansoku-make (3 Warnungen und dann Disqualifikation). Für einen Shido erhält der andere Kämpfer keine Punkte, nur technische Wertungen können als Punkte auf der Kampftafel angezeigt werden. Am Ende des Kampfes, wenn die Wertungen gleich sind, gewinnt der Kämpfer, der weniger Shidos hat. Wenn der Kampf in Golden Score weitergeht, verliert derjenige, der zuerst Shido erhält oder es gewinnt der, der zuerst eine Wertung erzielt.

Begründung:

Um zu verhindern, dass eine zunehmende Zahl von Kämpfern versucht durch Strafen zu gewinnen anstatt mit einer Wertung und um die Balance zum Vorteil von Wertungen, die durch eine Judotechnik erzielt wurden herzustellen, wird die Strafenphilosophie komplett verändert. Strafen existieren noch immer und nach vier Strafen wird der Athlet disqualifiziert, so wie es bis jetzt gewesen ist. Aber es gibt keine Parallelen mehr zwischen den Wertungen(Yuko, Wazaari) und den Strafen. Der Vorteil ist für den Kämpfer, der angreift und Wertungen erzielt. Wenn es keine Wertung gibt (keinen technischen Vorteil), der mit den wenigsten Strafen gewinnt. Nochmals, dies gibt den Vorteil an den Kämpfer, der am meisten versucht Techniken anzusetzen und der am wenigsten Anti-Judo praktiziert.

Bestrafungen mit Shido

Den Griff mit beiden Händen lösen.

Mit Cross Grip muss sofort angegriffen werden. Gleiche Regel wie beim Fassen des Gürtels oder einseitigem Fassen.

Die Kampfrichter sollten den Kämpfer konsequent bestrafen, der nicht schnell Kumi-kata einnimmt oder versucht den Gegner nicht greifen zu lassen.

Den Gegner zum Werfen umklammern (Bear Hug).

Begründung:

Den Griff einzunehmen (Kumikata) ist Teil eine Judowettkampfes. Die beste Kumikata zu suchen, um schöne Judotechniken auszuführen ist logisch und notwendig. Aber den Gegner am Greifen zu hindern, wenn nicht direkt angegriffen wird, ist nicht konstruktiv. In letzter Zeit wurde festgestellt, dass der Prozess den Gegner abzublocken, in vielen Kämpfen überhandnahm und zu langen und langweiligen Kämpfen führte. Deshalb wurden Entscheidungen getroffen, mit dem Ziel, dies zu korrigieren. Das Ziel ist nicht, Kumikata zu verhindern, sondern den Griffkampf aktiv und konstruktiv zu machen.

Bestrafung mit Hansoku-make

Alle Angriffe oder das Blocken unterhalb des Gürtels in Tachi-waza, mit einer oder beiden Händen oder einem oder beiden Armen.

Begründung:

Das Ziel des Judo, wie bereits herausgestellt, ist einfach: Ippon werfen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten, die Judo zu einem spektakulären Sport machen, trotzdem aber zu einem technischen Sport. Eine größere Klarheit ist notwendig, um es den Judoka verständlicher zu machen, um es leichter bewertbar und der Öffentlichkeit zugänglicher zu machen. Die direkten Beinangriffe wurden vor einigen Jahren aus dem Judo gestrichen. Die Auswirkungen sind offensichtlich: manche Techniken sind verschwunden zu Gunsten der Wiederkehr spektakulärer Bewegungen, die nicht ausgeführt werden konnten, wegen der Position der Kämpfer. Die Ausnahme, die für Beingreifen bei Cross Grip gemacht wurde, machte das schiedsen manchmal sehr kompliziert, trotz des Eingreifens mit Video. Daher wird nun jeder Angriff oder jeder Block unterhalb des Gürtels in Tachi-waza mit Hansoku-make bestraft, ohne Ausnahme.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Haltegriffe, Armhebel und Würgegriffe

Soll auch außerhalb der Kampffläche weiterlaufen, solange innerhalb Osae-Komi angesagt wurde.

Wertungen für Osae-Komi: 10 Sekunden Yuko, 15 Sekunden Waza-Ari und 20 Sekunden Ippon.

Kantsetsu-waza und Shime-waza, die innerhalb der Kampffläche begonnen werden und die als wirksam erkannt werden, können beibehalten werden, auch wenn die Wettkämpfer außerhalb der Kampffläche geraten.

Begründung:

Ein Mangel an Kontinuität wurde beobachtet im Zusammenhang mit der Tatsache, dass eine Aktion im Stand innerhalb der Kampffläche beginnen konnte und außerhalb enden konnte (mit einer Wertung), aber die Aktion nicht gültig war für Ne-waza. Ab dem Grand Slam in Paris gilt, ein Haltegriff, der innerhalb angesagt wurde, kann außerhalb fortgesetzt werden. Die einzige Möglichkeit den Haltegriff zu stoppen, ist sich zu befreien. Einfach aus der Kampffläche zu gehen ist nicht mehr ausreichend. Das gleiche gilt für Armhebel und Würger. So lange sie deutlich innerhalb der Kampffläche angesetzt sind (gestreckter Arm, angesetzter Hebel oder Würger), kann das Ergebnis außen erzielt werden. Wenn der Arm nicht gestreckt ist oder keine Würgewirkung eintritt, wird der Kampf gestoppt und es geht in der Standposition weiter.

Die Haltegriffzeit ist wird reduziert um den Wettkampf dynamischer zu machen. Tatsächlich sind die ersten 10 Sekunden der Haltezeit die Wichtigsten. In den meisten Fällen, nach 10 Sekunden, gibt es wenig Chancen zu entkommen und oft wird aufgegeben.

Die Verbeugung

Wenn die Kämpfer die Mattenfläche betreten, sollen sie gleichzeitig zum Eingang der Kampffläche gehen und sich zueinander verbeugen.

Die Kämpfer dürfen sich nicht die Hände schütteln, bevor der Kampf beginnt.

Begründung:

Judo ist ein Sport, dessen Werte weltweit bekannt und anerkannt sind. Im Judo gibt es ein Zeremoniell, welches von jedem anerkannt wird und welches Teil unseres Sportes ist. Es muss respektiert werden. Es ist ein Symbol unseres moralischen Codex und es warnt vor jeder Abweichung. Dass die Kämpfer aufgefordert werden den Vorgang der Verbeugung wirklich zu akzeptieren, ist seit der Einführung des Judo festgelegt. Zu Beginn des Kampfes wird es nicht erlaubt sein, andere Zeichen/Gesten zu benutzen als die Verbeugung. Am Ende des Kampfes, nach der Verbeugung, ist es den Kämpfern erlaubt die Hände zu schütteln und sich mit Respekt zu gratulieren.

Dauer des Wettkampfes

Kein Zeitlimit für Golden Score. Hantei gibt es nicht mehr.

Begründung:

Kürzlich stimmten alle überein, dass zu viele Kämpfe nach Golden Score mit einer Hanteientscheidung endeten. Wenn sich der Kampf dem Ende näherte (der Kampfrichterentscheidung entgegen) verließen sich manche Kämpfer auf die Flaggenentscheidung zu ihren Gunsten, während es das Ziel des Judos ist und bleiben wird, Ippon zu erreichen oder zumindest eine Wertung. Um dies zu vermeiden, wurde die Wegnahme der Hanteientscheidung eingeführt. Golden Score ist nun „offen", bis ein Kämpfer einen Vorteil erzielt oder bestraft wird. Die Entscheidung wird nur auf Grundlage der technischen Fertigkeiten der Judoka getroffen.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

-> für den 1. DAN (7 Aktionen)

Tsuri-Goshi
(Hüftzug)
Koshi-Waza



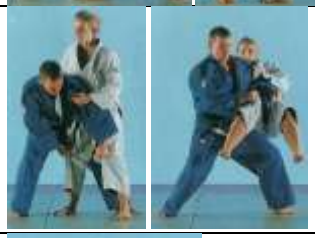
TORI greift mit der rechten Hand um UKEs linken Arm herum in UKEs Gürtel auf dessen Gürtel. Die linke Hand faßt in UKEs Ärmel (auf der Innenseite des Unterarms). Durch Armzug wird UKEs Gleichgewicht gebrochen. TORI dreht ein (Rücken-Bauch-Kontakt) und wirft UKE über die Hüfte.

Harai-Tsuri-Komi-Ashi
(Hebe-Zug-Fuß-fegen)
Ashi-Waza



Normale Faßart – UKE geht rückwärts, TORI folgt. Einstieg und Ansatz wie bei Sasae-Tsuri-Komi-Ashi (*TORIs Armbewegung sollte bei der Bewegung nach oben enger werden, d.h. zu Beginn hat TORI seine Arme auf Schulterbreite und während er UKE nach oben zieht, drückt er seine Arme zusammen, sodaß UKEs Arm dicht an dessen Körper liegt*) – TORI fegt beim Abwurf die Beine von UKE nach schräg hinten weg und kontrolliert den Fall über den Griff am Ärmel

Sukui-Nage
(Schaufelwurf)
Te-Waza



TORI steht seitlich zu UKE (z.B. UKE dreht zu Koshi-Guruma oder O-Goshi ein, TORI weicht mit seinem Oberkörper nach vorn aus und greift mit beiden Händen vor UKEs Körper in Kniehöhe in dessen Hose) oder steigt mit ***Kawaeshi-Einstieg*** ein.
TORI drückt mit seiner Oberarmrückseite gegen UKEs Bauch und hebt gleichzeitig UKE hoch und wirft ihn über sein aufgestelltes Bein nach hinten.

O-Soto-Guruma
(großes Außenrad)
Ashi-Waza



TORI greift mit der rechten Hand UKEs Kragen und mit links dessen Ärmel. Er drückt UKE auf dessen rechtes Bein und stellt sein linkes Bein neben UKEs.
WICHTIG: TORI sollte einen engen Kontakt mit UKE haben, um eine gute Kontrolle über UKEs Körper zu erlangen.

TORI zieht UKE nah an sich heran, sodaß dieser aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Nun schwingt TORI sein rechtes Bein von hinten gegen **beide** Bein von UKE und sichelt diese weg.

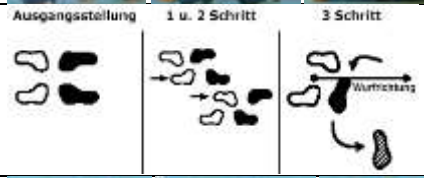
Uki-Waza
(Rückfallzug)
Yoko-Sutemi-Waza



Wie Yoko-Otoshi, aber TORIs gestrecktes Bein wird gerade vor UKE platziert, sodaß dieser gerade nach vorn fällt. UKE bleibt jedoch die ganze Zeit in derselben Bewegungsrichtung.

Yoko-Wakare
(Seitenriß)
Yoko-Sutemi-Waza





Normale Faßart – TORI schiebt UKE, der schiebt TORI zurück. TORI nutzt diese Bewegung, um abzutauchen und sich 90Grad zu UKE mit dem gesamten Körper vor dessen Beine zu legen (bzw. vor das nach vorn kommende Bein) und sich dabei mit dem Rücken zu UKE zu drehen. In dieser Abwärtsbewegung durch kräftigen Zug am Arm und Druck unter der Achsel UKE werfen.

Sumi-Otoshi
(Eckenkippe über den Hacken)
Te-Waza
(nach seitlich hinten Werfen)
Unterschied zu:
Uki-Otoshi
(zur Seite ziehen und über UKE's Zehen Werfen)



TORI und UKE haben beide rechts gegriffen und stehen voreinander. TORI zieht UKE an dessen Kragen nach rechts, sodaß dessen Gleichgewicht gebrochen wird. UKE reagiert, indem er in die entgegengesetzte Richtung zieht, um einem Wurf TORIs vorzubeugen.
TORI nutzt diese Bewegung UKEs und wirft ihn mit einer Lenkradbewegung in dieselbe Richtung um, in die dieser sich vor dem Angriff zu retten versuchte. Die Wurfdurchführung ist erst bei beherzter Gegenwehr UKEs in die Gegenrichtung erfolgreich und sinnvoll.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Festhaltegruppe der Kesa - Gatamen:

Neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten.

- "Kesa" = Schärpe / "Gatame" = festhalten, unbeweglich machen

-> Hon-Kesa-Gatame *(Basisschärpe)* 	[**Basisschärpe**] (wird im Judo-Sprachgebrauch auch meist nur Kesa-Gatame abgekürzt) TORI hat seinen rechten Arm unter UKE's Kopf. UKE's rechten Arm klemmt TORI unter seiner linken Achsel ein und TORI hält zusätzlich mit seiner linken Hand UKE's rechten Arm fest und zieht diesen zu sich ran. TORI's Beine stützen den Sitz nach vorn und hinten ab
-> Kuzure-Kesa-Gatame 	[**Variante der Schulterschärpe**] Wie Hon-Kesa-Gatame - nur befindet sich TORI's rechte Hand unter UKE's linker Schulter. TORI verlagert seinen Oberkörper auf UKE's Brust, um ihn besser in Rückenlage halten zu können.
-> Gyaku (Ushiro)-Kesa-Gatame 	[**Umgekehrte Schärpe**] UKE's Kopf befindet sich unter TORI's linker Schulter. TORI's linker Arm befindet sich unter dem linken Arm von UKE - TORI's linke Hand greift in den Gürtel. Mit der rechten Hand zieht TORI den rechten Arm von UKE ganz fest an seinen Körper. Die Beine von TORI sichern den Sitz nach vorn und hinten.
-> Makura-Kesa-Gatame (Kashira-Gatame) 	[**Kissenschärpe**] (wird auch als Kashira-Gatame bezeichnet) Wie Hon-Kesa-Gatame. TORI hat den Oberkörper von UKE etwas nach oben gehoben, sein rechtes Knie unter UKE's rechte Schulter geschoben. Tori greift noch mit seiner rechten Hand auf seinen rechten Oberschenkel und kontrolliert dadurch im verstärkten Maß den Schulterbereich von UKE.
-> Uki-Gatame  	[**Kniereitvierer**] Beide Hände von TORI greifen das Rever von UKE, mit dem rechten Schienbein wird der Brustkorb belastet.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)
Script: Erik Zimmermann

Festhaltegruppe der Kata - Gatamen

*-> **Kata-Gatame** (Schulterschärpe)* 	[**Schulterschärpe**] TORI hat den rechten Arm um UKE's Kopfe gelegt. UKE's rechter Arm wird zwischen TORI's rechter Kopfseite und seiner rechten Schulter eingeklemmt. TORI greift mit den Händen ineinander, seine rechte Schulter drückt auf UKE's rechte Schulter. TORI's rechtes Bein ist angewinkelt und sein Unterschenkel ist an UKE's rechter Körperseite. Mit dem linken nach vorn ausgestreckten Bein, sichert TORI seinen Sitz ab - OHNE dabei auf sein angewinkeltes Bein zu kippen. Der höchste Punkt ist TORI's Gesäß.
-> Kata-Osae-Gatame 	[**Doppelseitvierer**] TORI greift mit seinem linken Arm um UKE's Kopf, klemmt dabei UKE's linken Arm mit ein. Den rechten Arm streckt TORI aus, wobei der Unterarm an UKE's linker Hüftseite ist und diese blockiert. TORI's linkes Bein ist angwinkelt - das Knie an UKE's rechter Kopfseite. TORI's rechtes Bein ist neben UKE's rechter Körperseite gestreckt und blockiert diese.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Festhaltegruppe der Tate - Shiho - Gatamen

Über dem Gegner liegend oder kniend halten.

- „Tate“ = *von Oben* / „Shiho“ = *vier Ecken* / „Gatame“ = *Festhalten* => Reitvierer-Festhalten

-> Tate-Shiho-Gatame 	[**Reitvierer**] TORI sitzt mit angezogenen Beinen auf UKE. Die Füße von TORI (hier im Bild leider nicht zu sehen) hakeln sich in die Kniekehlen von UKE's Beinen. TORI's rechter Arm greift um UKE's Kopf herum. UKE's rechter Arm wird zwischen TORI's Kopf und TORI's Schulter eingeklemmt. Mit dem linken Arm stützt sich TORI ab, um seiner Position zusätzliche Stabilität zu geben.
-> Kuzure-Tate-Shiho-Gatame 	[**Variante des Reitvierers**] TORI sitzt mit angezogenen Beinen auf UKE. Die Füße von TORI (hier im Bild leider nicht zu sehen) hakeln sich in die Kniekehlen von UKE's Beinen. TORI's rechter Arm greift um UKE's Kopf herum. UKE's rechter Arm wird durch TORI unter seiner linken Achsel eingeklemmt und zusätzlich durch TORI festgehalten.
-> Tate-Sankaku-Gatame 	[**Klammerreitvierer**] TORI befindet sich in der Scheren-Position - mit seinen Beinen umklammert er UKE's Taillie und bildet Sankaku (hier rechter Fuß in der Kniekehle des linken Beines). Mit seinen Armen kontrolliert TORI die Arme von UKE. TORI dreht sich UKE so festhaltend (Arme und Beine wie oben beschrieben) bis er im Reitersitz UKE in Rückenlage bringt. Die Beine von TORI bleiben in Sankaku
-> Kuzure-Tate-Sankaku-Gatame 	[**Variante des Klammerreitvierers**] TORI befindet sich in der Scheren-Position - mit seinen Beinen umklammert er UKE's Kopf und seinen rechten Arm und bildet Sankaku (hier rechter Fuß in der Kniekehle des linken Beines). Mit seinen Armen kontrolliert TORI die Arme von UKE. TORI dreht sich UKE so festhaltend (Arme und Beine wie oben beschrieben) bis er im Reitersitz UKE in Rückenlage bringt. Die Beine von TORI bleiben in Sankaku.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Festhaltegruppe der Yoko - Shiho - Gatamen

Neben dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten.

-> Yoko-Shiho-Gatame 	[**Seitvierer**] TORI's linker Arm ist unter UKE's Kopf und TORI's rechter Arm greift zwischen den Beinen hindurch den ausgestreckten linken Arm von UKE. Die Knie von TORI sind dabei angezogen oder die Beine sind ausgestreckt - Füße etwas auseinander und die Zehenspitzen auf der Matte aufgesetzt.
-> Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame 	[**Variante des Seitvierers**] TORI's linker Arm ist unter UKE's Kopf und TORI's rechter Arm greift unter UKE's linkem Arm den eigenen Arm. Die Knie von TORI sind dabei angezogen oder die Beine sind ausgestreckt - Füße etwas auseinander und die Zehenspitzen auf der Matte aufgesetzt.
-> Gyaku (Ushiro)-Yoko-Shiho-Gatame 	[**Umgekehrter Seitvierer**] TORI sitzt mit dem Rücken zu UKE, dabei belastet TORI's Rücken den Oberkörper von UKE. TORI klemmt sich UKE's rechten Arm unter seine rechte Achsel und hält zusätzlich UKE's rechten Arm mit seiner rechten Hand fest. Mit dem linken Arm greift TORI zwischen UKE's Beinen hindurch und könnte sich ggf. an seinem Gürtel festhalten. TORI beugt seinen Kopf nach vorn, damit UKE diesen nicht mit seinem freien linken Bein "fangen" kann.
-> Mune-Gatame 	[**Brustseitvierer**] TORI's beide Arme umklammern UKE's linkem Arm, wobei der linke Ellenbogen den Kopf und der rechte Ellenbogen die Hüfte von UKE blockiert. TORI hat beide Beine angewinkelt und die Knie so weit auseinandergeschoben, so daß die an UKE's rechter Körperseite befindl. Knie den Kopf und die Hüfte blockieren.

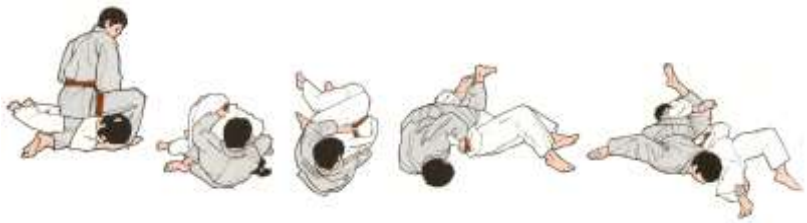
Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Festhaltegruppe der Kami - Shiho - Gatamen

Kami [=oberer Körper] -> Oberer Vierer)

Hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten.

-> Kami-Shiho-Gatame 	[**Oberer Vierer**] TORI's rechter Arm greift unter UKE's rechtem Arm hindurch in den Gürtel von UKE, TORI's linker Arm greift unter UKE's linkem Arm hindurch in den Gürtel von UKE. TORI's Oberkörper befindet sich auf UKE's Oberkörper und wird dadurch belastet. Die Beine von TORI sind gestreckt, Füße schulterbreit oder weiter auseinander, Zehen setzen auf der Matte auf.
-> Kuzure-Kami-Shiho-Gatame 	[**Variante vom Oberen Vierer**] TORI's rechter und linker Arm greifen in den Gürtel von UKE, wobei UKE's Arme jeweils in der rechten und linken Achsel von TORI eingeklemmt werden. TORI's Oberkörper befindet sich auf UKE's Oberkörper und wird dadurch belastet. Die Beine von TORI sind gestreckt, Füße schulterbreit oder weiter auseinander, Zehen setzen auf der Matte auf oder (wie hier im Bild) Beine sind angezogen.
-> Ura-Shiho-Gatame 	[**Oberer Armvierer**] TORI's rechter Arm greift unter UKE's rechtem Arm hindurch ins rechte Revers von UKE, TORI's linker Arm greift unter UKE's linkem Arm hindurch ins linke Revers von UKE. TORI zieht UKE durch starken Zug an den Revers zu sich heran - UKE kann seinen Oberkörper durch den starken Zug schwer bewegen. Die Beine von TORI sind gestreckt, Füße schulterbreit oder weiter auseinander, Zehen setzen auf der Matte auf.
-> Kami-Sankaku-Gatame = Sankaku-Osae-Gatame  *oder* 	[**Oberer Dreiecksvierer**] TORI sitzt seitlich neben UKE (Grafik - rechts). Das kopfseitige Bein (Grafik - rechts) stellt TORI über den Kopf von UKE hinweg auf der anderen Seite von UKE ab, so daß TORI's Wade in der Achsel von UKE ist (siehe Bild). TORI's rechte Hand (Grafik) greift in UKE's Kragen und TORI's linke Hand (Grafik) greift in UKE's Gürtel. TORI läßt sich nach hinten fallen, zieht am Gürtel und drückt in den Nacken von UKE und kann UKE so umdrehen. Befindet sich UKE in Rückenlage, kann TORI mit seinen Beinen -Kopf und Arm von UKE umklammernd- mit seinen Beinen Sankaku bilden. Mit seinem linken Arm (Grafik) greift TORI in UKE's Kniekehle.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Ude-Hishigi-Kannuki-Gatamen

Den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln.

Kannuki-Gatame 	Riegelstreckhebel
Kuzure-Kannuki-Gatame 	Variante des Riegelstreckhebels - aus der Hon-Kesa-Gatame
Mune-Kannuki-Gatame 	seitlicher Riegelstreckhebel - aus der Mune-Gatame
Gyaku-Kannuki-Gatame 	umgekehrter Riegelstreckhebel - z.B. aus Gyaku-Kesa-Gatame
Kami-Shiho-Kannuki-Gatame 	oberer Riegelstreckhebel - aus Kami-Shiho-Gatame
Ryo-Kannuki-Gatame 	doppelter Riegelstreckhebel - aus Tate-Shiho-Gatame oder 

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Ude-Hishigi-Ude-Gatamen

Mit beiden Händen auf Arm oder Ellenbogen drückend hebeln.

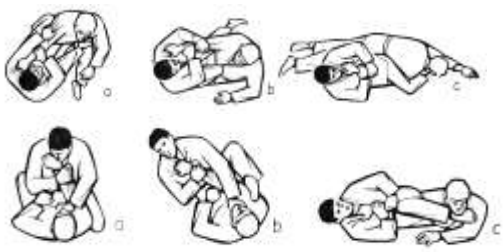
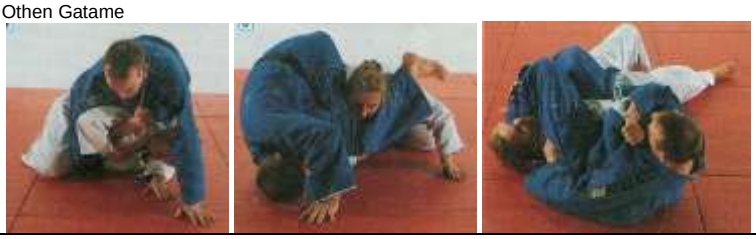
Nami-Ude-Gatame 	Drehstreckhebel - aus Kuzure-Kesa-Gatame - UKE stemmt seine Hand gegen TORIs Schulter und will sich durch Druck gegen die Schulter und Drehen zu TORI hin befreien
Gyaku-Ude-Gatame 	umgekehrter Drehstreckhebel - aus der Schere von TORI heraus oder aus Ukes Yoko-Shiho-Gatame 
Hizi-Maki-Komi 	Nackengriff-Drehstreckhebel - UKE greift im Stand TORIs Nacken - TORI greift mit beiden Händen auf UKEs Ellenbogengelenk, führt UKE zu Boden und hebelt dessen Ellenbogengelenk 
Kuzure-Hizi-Maki-Komi 	Variante des Nackengriff-Drehstreckhebel - nach mißglücktem Tomoe-Nage-Angriff von TORI - UKE stützt sich ab - TORI unterstützt seine Hebeltechnik, indem er UKE durch Strecken seines Beines „lang hält“
Mune-Ude-Gatame 	seitlicher Drehstreckhebel Übergang Mune-Gatame -> Mune-Ude-Gatame  

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Ude-Hishigi-Juji-Gatamen

Den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln

Nami-Juji-Gatame 	Kreuzstreckhebel - TORIs Kopfbein über den Hals von UKE – TORIs anderes Bein in UKEs Rücken - TORIs Gesäß nah an UKEs Schulter - z.B. wenn UKE versuchte aus TORIs Schere her-auszukommen
Kami -Juji-Gatame 	oberer Kreuzstreckhebel - beide Beine von TORI „über dem Körper“ von UKE
Gyaku-Juji-Gatame 	umgekehrter Kreuzstreckhebel - TORI in Bauchlage
Yoko-Juji-Gatame 	seitlicher Kreuzstreckhebel - TORI liegt auf einer Körperseite 
Othen Gatame 	gerollter Kreuzstreckhebel oder „Rollbankhebel“ - als Angriff gegen UKEs Bankposition

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Ude-Hishigi-Ashi-Gatamen

Mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln.

Ashi-Gatame 	Beinstreckhebel - als Angriff gegen UKEs Bankposition 
Hiza-Gatame 	Kniestreckhebel - nachdem UKE versucht hat aus TORIs Schere herauszu-kommen
Kami-Hiza-Gatame 	oberer Kniestreckhebel - TORI greift von UKEs Kopf her an gegen den in Bauchlage befindlichen UKE oder aus der Tate-Shiho-Gatame 
Yoko-Hiza-Gatame 	seitlicher Kniestreckhebel - TORI greift von UKEs Seite her an gegen den in Bauchlage befindlichen UKE oder 
Ryo-Hiza-Gatame 	doppelter Kniestreckhebel - aus Tate-Shiho-Gatame
Kesa-Ashi-Gatame 	Schärpen-Beinstreckhebel - aus Hon-Kesa-Gatame - TORI hebelt unter Nutzung seines Fußes bzw. Knies ➔ Kuzure-Kesa-Ashi-Gatame (aus der Kuzure-Kesa-Gatame)

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Ude-Hishigi-Hara-Gatamen

Mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln.

Hara-Gatame 	Bauchstreckhebel - z.B. als TORI-Angriff gegen UKEs Bank- oder Bauchlage, wenn UKE seinen Arm nicht körpernah hält 
Gyaku-Hara-Gatame 	umgekehrter Bauchstreckhebel - z.B. als Folgetechnik nach Yoko-Sumi-Gaeshi
Kuzure-Hara-Gatame 	Variante des Bauchstreckhebels - z.B. wenn UKE versucht hat mittels Schulterdreher den in Bankposition befindl. TORI umzudrehen

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Ude-Hishigi-Waki-Gatamen

Mit einer Körperseite oder der Achsel hebeln.

Waki-Gatame



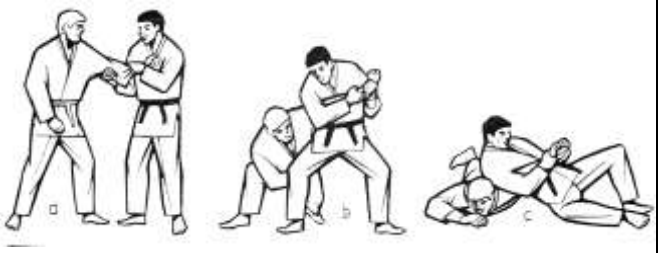




Achselstreckhebel

- als Konter gegen UKEs Angriff gegen TORIs Bankposition
- TORI klemmt mit einer eigenen Achsel UKEs Arm ein, mit dem zweiten Arm drückt TORI UKEs Bein nach hinten weg
- durch TORIs Körperdrehung (WICHTIG: TORI belastet mit seinem Hinterkopf dabei UKEs Rücken) wird UKE in die Bauchlage gedreht
- TORI sollte beim Hebeln darauf achten, daß er die Ausführung seiner Hebeltechnik erleichtern kann, wenn er mit seiner Achsel bzw. seiner Körperseite den Oberarm von UKE belastet

SV-Variante:



Gyaku-Waki-Gatame



umgekehrter Achselstreckhebel

- z.B. nachdem sich UKE durch „auf-den-Bauch-drehen“ aus TORIs Gyaku-Kesa-Gatame befreit hat

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Ude-Garami

Hebeltechniken am gebeugten Arm von Uke. Dabei wird das Ellenbogengelenk verdreht.

Ude-Garami 	Armbeugehebel - Übergang: Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame → Ude-Garami (Armschlüssel) 
Ude-Garami aus TORIs Rückenlage 	
Gyaku-Ude-Garami (Ude Hineri) 	umgekehrter Armbeugehebel 
Ashi-Garami 	
Kesa-Ashi-Garami 	Schärpen-Beinbeugehebel - aus TORI -> Hon-Kesa-Gatame

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Gyaku-Kesa-Ashi-Garami 	umgekehrter Schärpen-Beinbeugehebel - aus TORI -> Gyaku-Kesa-Gatame
Waki-Garami 	Achselbeugehebel - als Konter gegen UKEs Angriff gegen TORIs Bankposition - TORI klemmt mit einer eigenen Achsel UKEs Arm ein, mit dem zweiten Arm drückt TORI UKEs Bein nach hinten weg - durch TORIs Körperdrehung (WICHTIG: TORI belastet mit seinem Hinterkopf dabei UKEs Rücken) wird UKE in die Bauchlage gedreht TORI sollte beim Hebeln darauf achten, daß er die Ausführung seiner Hebeltechnik erleichtern kann, wenn er mit seiner Achsel bzw. seiner Körperseite den Oberarm von UKE belastet
Gyaku-Waki-Garami 	umgekehrter Achselbeugehebel - z.B. wenn UKE versucht hat mittels Schulterdreher den in Bankposition befindl. TORI umzudrehen
Hara-Garami 	UKE in Bauchlage
Gyaku-Hara-Garami 	UKE in Gyaku-Kesa-Gatame
Kuzure-Kami-Shiho-Garami 	
Gyaku-Juji-Garami 	

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

<u>Gruppe Hadaka-Jime</u>

Ohne Hilfe des Judogi würgen.

<table>
<tr>
<td>Hadaka-Jime
</td>
<td>[Freies Schrägwürgen]

TORI greift mit seinem rechten Arm um UKE's Hals und legt seine rechte Hand auf seinem Oberarm auf.
Die linke Handfläche legt TORI an UKE's Hinterkopf.
Würgen durch Seitlich-Nach-Vorn-Drücken der linken Hand und Heranziehen des rechten Armes.
</td>
</tr>
<tr>
<td>Ushiro-Jime
</td>
<td>[Freies Würgen]

TORI greift mit seinem rechten Arm um UKE's Hals und greift seine linke Hand.
Würgen durch kräftiges Zuziehen des rechten Armes.</td>
</tr>
<tr>
<td>Sode-Jime
</td>
<td>[Ärmelwürgen]

TORI legt seinen rechten Arm um UKE's Nacken und greift in den Ärmel seines linken Jackenarms.
Die linke Hand schiebt TORI dann am Hals vorn entlang.
UKE sollte sich leicht nach rechts geneigt befinden.</td>
</tr>
<tr>
<td>Kami-Shiho-Jime
</td>
<td>Wie Sode-Jime – aber TORI würgt aus der Kami-Shiho-Gatame
</td>
</tr>
</table>

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Gruppe Kata-Te-Jime

Hauptsächlich mit einer Hand würgen.

Katate-Jime





[Einhandwürger]

TORI hält z.B. Kuzure-Kesa-Gatame, löst dann den linken Arm und greift mit der linken Hand weit hinten in UKE's linkes Revers (Daumen innen).
Würgen durch Druck mit dem linken Unterarm auf UKE's linke Halsschlagader.

Tsuki-Komi-Jime



[Stützwürger]

TORI hält z.B. Kuzure-Tate-Shiho-Gatame, löst dann beide Hände von UKE und greift mit seiner rechten Hand UKE's linkes Revers vorn und schiebt dieses Revers kräftig (Tsuki = Stoß) stoßartig zu UKE's rechter Schulter.





Ebi-Jime



[Krebswürger]

TORI befindet sich zwischen den Beinen von UKE, der sich in Rückenlage verteidigt.
TORI kann mit seinem rechten Arm an UKE's linken Bein außen vorbeigreifen, greift dann mit seiner rechten Hand in UKE's rechtes Revers (weit hinten).
Würgen durch Druck von TORI's rechtem Unterarm auf UKE's rechte Halsseite.

Hasami-(Ashi)-Jime



[Scherenwürger]

UKE ist in Bauch- oder Banklage.
TORI greift mit seinem linken Arm an UKE's linker Halsseite entlang in UKE's rechtes Revers (Daumen innen).
TORI schwingt sein rechtes Bein in den Nacken von UKE und blockiert so UKE's Kopf.
Würgen durch Zug an UKE's rechtem Revers.





Koshi-Jime



[Hüftwürger]

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Gruppe Kata-Ha-Jime

Würgen unter Festlegen von Arm bzw. Schulter.

Kata-Ha-Jime



[**Hinteres Schulterwürgen**]
TORI greift mit seinem linken Arm unter UKE's Arm hindurch und schiebt seine Hand in UKE's Nacken, der Handrücken (!) drückt gegen UKE's Hinterkopf.
TORI's rechter Arm ist um UKE's Hals gelegt - die rechte Hand (Daumen innen) greift weit in UKE's Kragen.
Würgen durch kräftiges Nach-Hinten-Ziehen mit der rechten Hand (TORI) und blockieren bzw. drücken gegen den Hinterkopf mit der linken Hand.

Gyaku-Kata-Ha-Jime



[**umgekehrtes hinteres Schulterwürgen**]

Ausgangsposition -> UKE ist in Bankposition. TORI greift vom Kopf her an;
TORI greift mit seinem linken Arm unter UKE's Arm hindurch und schiebt seine Hand in UKE's Nacken, der Handrücken (!) drückt gegen UKE's Hinterkopf.
TORI's rechter Arm ist um UKE's Hals gelegt - die rechte Hand (Daumen außen) greift weit in UKE's Kragen.
Würgen durch kräftiges Nach-Hinten-Ziehen mit der rechten Hand (TORI) und blockieren bzw. drücken gegen den Hinterkopf mit der linken Hand.

Gaeshi-Jime (=gerollte Gyaku-Kata-Ha~)

[**Gegenangriff-Schulterwürgen**]
Ausgangsposition -> UKE ist in Bankposition. TORI greift vom Kopf her an;
TORI greift mit seinem linken Arm unter UKE's Arm hindurch und schiebt seine Hand in UKE's Nacken, der Handrücken (!) drückt gegen UKE's Hinterkopf.
TORI's rechter Arm ist um UKE's Hals gelegt - die rechte Hand (Daumen außen) greift weit in UKE's Kragen.
TORI dreht sich zum Würgen (Abtauchen mit dem Kopf zwischen UKE's Bein und Kopf), so daß sich UKE in Rückenlage befindet.
Würgen durch kräftiges Nach-Hinten-Ziehen mit der rechten Hand (TORI) und blockieren bzw. drücken gegen den Hinterkopf mit der linken Hand.

Gyaku-Gaeshi-Jime



[**Umgekehrtes Gegenangriff-Schulterwürgen**]

Ausgangsposition -> UKE ist in Bankposition. TORI greift vom Kopf her an;
TORI greift mit seinem linken Arm unter UKE's Arm hindurch und schiebt seine Hand in UKE's Nacken, der Arm (!) drückt gegen UKE's Hinterkopf.
TORI's rechter Arm ist um UKE's Hals gelegt - die rechte Hand (Daumen außen) greift weit in UKE's Kragen.
TORI zieht UKE nach hinten - OHNE sich selber zu drehen (!).



Othen-Jime



[**Rollbankwürgen**]
Ausgangsposition -> UKE ist in Bankposition. TORI greift von der Seite an
TORI greift mit seinem linken Arm eng am Hals von UKE entlang, linke Hand im rechten Revers von UKE.
Mit der rechten Hand greift TORI UKE's Kniekehle und hält diese fest.
Mit dem rechten Bein übersteigt TORI UKE und rollt sich gleichzeitig ein, so daß TORI über seine rechte Schulter abrollen kann - durch das eingehängte rechte Bein und die festgehaltene Kniekehle wird UKE mitgedreht.
TORI's rechtes Bein blockiert UKE dann in der Bodenlage, durch Zug mit der linken Hand kann TORI würgen.

Jigoku-Jime



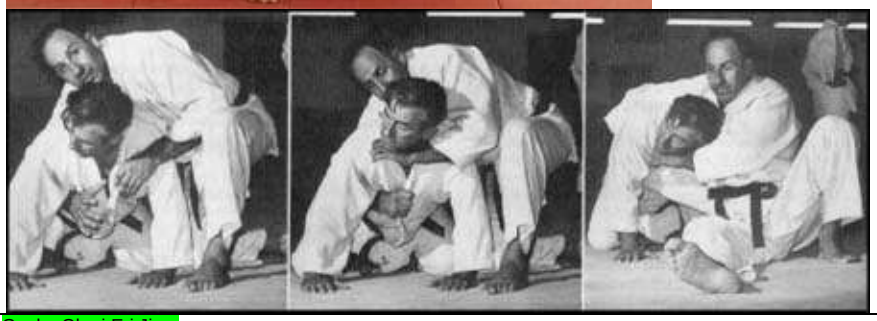
Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)
Script: Erik Zimmermann

Gruppe Okuri-Eri-Jime

Durch Zuziehen des Kragens würgen.

Okuri-Eri-Jime





[**Kragenwürge**]

TORI greift von hinten: mit dem linken Arm unter UKE's linken Arm hindurch - linke Hand an UKE's rechtem Revers (Daumen innen).. mit dem rechten Arm am Hals von UKE entlang - rechte Hand weit hinten an UKE's Kragen (Daumen innen).
Würgen durch seitliches Ziehen am Revers mit der rechten Hand und Herunterziehen von UKE's Revers mit der linken Hand.

Gyaku Okuri Eri Jime





gerollte Gyaku-Okuri-Eri-Jime



UKE befindet sich in der Ausgangsposition in der Bank- oder Bauchlage und TORI greift vom Kopf her angreifend: mit dem linken Arm unter UKE's linken Arm hindurch - linke Hand an UKE's rechtem Revers (Daumen außen).. mit dem rechten Arm am Hals von UKE entlang - rechte Hand weit hinten an UKE's Kragen (Daumen außen).
Würgen durch seitliches Ziehen am Revers mit der rechten Hand und Herunterziehen von UKE's Revers mit der linken Hand.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)
Script: Erik Zimmermann

Gruppe Juji-Jime

Mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen.

Kata-Juji-Jime



[**Mischkreuzwürgen**]

TORI greift mit überkreuzten Armen links und rechts tief in UKE's Kragen; ein Daumen ist dabei innen (hier der linke) und ein Daumen ist dabei außen (hier der rechte).
TORI zieht UKE leicht nach oben, drückt die eigenen Ellbogen zu den Seiten und bringt dadurch seine Hände in die richtige Stellung an UKE's Hals. Durch eine Scherbewegung der Arme und Zum-Hals-Drücken der Handkanten erfolgt das Würgen seitlich an den Halsschlagadern.

Gyaku-Juji-Jime



[**Ristkreuzwürgen**]

TORI greift mit überkreuzten Armen links und rechts tief in UKE's Kragen; beide Daumen zeigen nach außen.
TORI zieht UKE zu sich heran, drückt die eigenen Ellbogen zu den Seiten und bringt dadurch seine Hände in die richtige Stellung an UKE's Hals. Schließlich würgt TORI durch eine Scherbewegung der Arme und Zum-Hals-Drücken der Handkanten.

Nami-Juji-Jime



[**Kammkreuzwürgen**]

TORI greift mit überkreuzten Armen links und rechts tief in UKE's Kragen; beide Daumen sind innen.
TORI zieht UKE leicht nach oben, drückt die eigenen Ellbogen zu den Seiten und bringt dadurch seine Hände in die richtige Stellung an UKE's Hals. Schließlich würgt TORI durch eine Scherbewegung der Arme und Zum-Hals-Drücken der Handkanten.
Alle Judo-Würgegriffe werden seitlich an den Halsschlagadern ausgeführt. TORI muß unbedingt darauf achten, UKE's Kehlkopf nicht in Mitleidenschaft zu ziehen.

Narabi-Juji-Jime



Der Vollständigkeit halber aufgenommen. Es handelt sich hier wohl um Nami-Juji-Jime oder um Kata-Juji-Jime

Taware-Jime (Marhenke-Würger)





Yoko-Juji-Jime



[**Seitliches Kreuzwürgen**]

TORI greift mit überkreuzten Armen links und rechts tief in UKE's Kragen; beide Daumen sind innen.
TORI sitzt auf UKE, wird aber von UKE umgeworfen und TORI würgt dann aus der Seitenlage.

Tomoe-Jime





[**Kreiswürgen**]
UKE befindet sich zwischen TORI's Beinen, TORI faßt mit der rechten Hand an UKE's Revers, mit der linken Hand greift TORI auf die gleiche Revers-Seite, nur ein Stück tiefer.
Nun kann TORI den rechten Arm über UKE's Kopf legen und dann mit dem Unterarm gegen UKE's Halsschlagader drücken.
Die beiden Ellenbögen werden zueinanderbewegt.

Sode-Guruma

[**Ärmelradwürgen**]
TORI greift UKE von schräg rechts hinten an. TORI's linke Hand greift um UKE'S Kopf herum in UKE's linken Kragen (Daumen ist außen). TORI's rechte Hand greift links an UKE's Kopf vorbei in UKE's linken Ärmel. Es entsteht ein Kreuzwürgegriff.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann




Gruppe Ashi-Jime

Mit Hilfe des Beines würgen.

Kata-Jime



[**Schulterwürgen**]

UKE greift TORI zwischen dessen Beinen mit dem rechten Arm an. TORI zieht den angreifenden Arm lang, klemmt UKE's Hals und die Schulter des angreifenden Arms zwischen seinen Waden ein, hakt die Zehen ineinander und würgt zwischen seiner rechten Wade und UKE's Schulter.

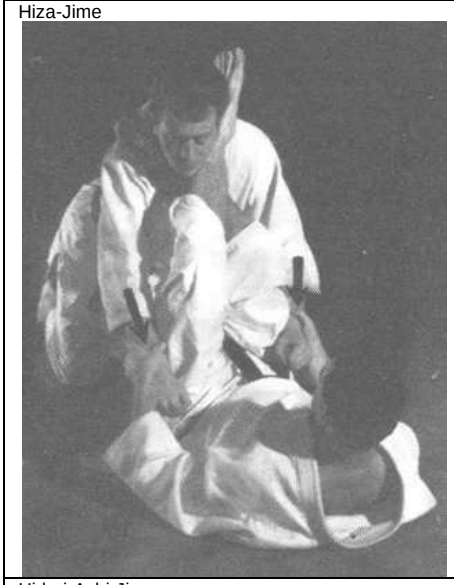
Ashi-Jime



[**Beinwürgen**]

UKE wehrt sich gegen Juji-Gatame. TORI hält UKE's rechten Arm fest, verkreuzt seine Beine vor UKE's Hals und drückt mit beiden Fußgelenken gegen UKE's Halsseiten.

Hiza-Jime



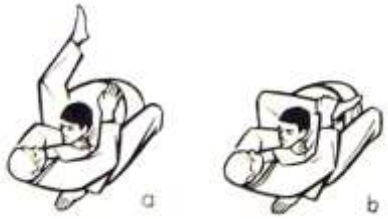
TORI befindet sich in Rückenlage, greift mit seinen beiden Händen jeweils die Ärmel von UKE und zieht sie zu sich heran - dabei hat TORI bereits die Beine vor dem Hals von UKE gekreuzt, so daß TORI's rechter Fußspann an UKE's rechter Halsseite und TORI's linker Fußspann an UKE's linker Halsseite ist.

Hidari-Ashi-Jime

[**Unteres Beinwürgen**]

Ausgangsposition -> TORI verteidigt in Rückenlage; UKE zwischen TORI's Beinen
TORI greift mit seiner linken Hand weit in den Kragen von UKE - Daumen außen





erscheint mir als beste Variante. TORI legt sein linkes Bein um den Hals von UKE (UKE's rechten Arm nicht mit einklemmen) und greift mit seiner rechten Hand sein eigenes Bein.
Würgen durch Heranziehen des linken Beines und Nach-Vorn-Drücken des linken Armes.

Kami-Shiho-Ashi-Jime

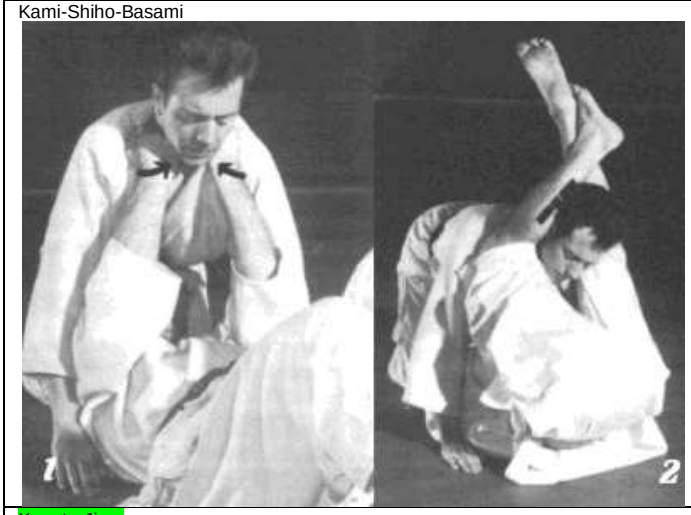


[**Oberes Vierer-Beinwürgen**]

TORI wehrt sich gegen Kami-Shiho-Gatame, kann beide Arme aus der Umklammerung von UKE lösen.
Mit seiner rechten Hand greift TORI sein linkes Bein, welches er um den Nacken von UKE legt. Mit seiner linken Hand greift TORI um sein linkes Bein herum und mit der linken Hand auf seinen rechten Arm.



Kami-Shiho-Basami



[Oberes Vierer Würgen]

TORI wehrt sich gegen Kami-Shiho-Gatame, kann beide Arme aus der Umklammerung von UKE lösen.
TORI greift mit beiden Händen in UKE's Kragen, Daumen innen und drückt damit gegen die Halsschlagadern. Der Druck wird durch die um den Hals gelegten Beine (Füße ineinander verhaken) verstärkt.

Kagato-Jime



[**Fußwürgen**]
Ausgangsposition -> TORI verteidigt in Rückenlage; UKE zwischen TORI's Beinen
UKE versucht an TORI's rechtem Bein vorbeizukommen, indem er es hochhebt - TORI übernimmt den Angriff, setzt seinen rechten Fußspann an UKE's rechter Halsseite an.
TORI hat seine linke Hand an UKE's Kragen.
Würgen durch Zug mit der linken Hand (rechte Hand unterstützt die Zugbewegung) gegen TORI's rechtes Fußgelenk.



Sankaku-Jime

[**Dreieckswürgen**]

Ausgangsposition -> TORI verteidigt in der Rückenlage; UKE ist zwischen seinen Beinen.
TORI greift sich den rechten Arm von UKE und zieht UKE daran zu sich ran. Das rechte Bein legt TORI in den Nacken von UKE und TORI bildet Sankaku mit seinen



Beinen.

Gruppe Ryote-Jime

Die Revers greifen und Würgen

Ryote-Jime



[**Doppelristwürgen**]

Ausgangsposition -> TORI verteidigt in Rückenlage; UKE zwischen den Beinen von TORI
TORI greift in Halshöhe parallel in UKE's Kragen und presst die Fingerknöchel gegen UKE's Halsseiten.

siehe auch **Eri-Jime**



Maki-Komi-Jime

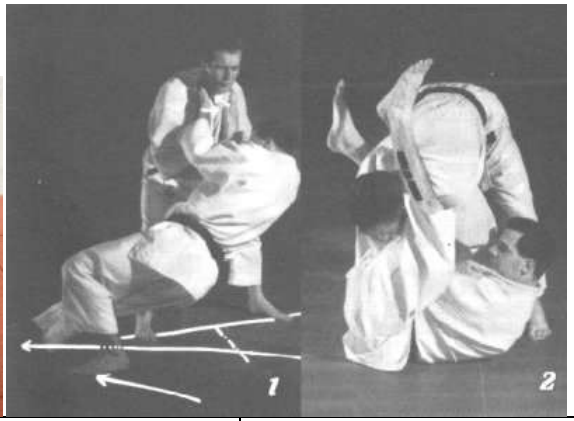


[**Drehwürgen**]

UKE hält z.B. Kuzure-Kesa-Gatame.
TORI greift mit beiden Händen ins Revers von UKE - dabei berühren sich beide Händen in UKE's Nacken - ein Daumen ist innen und ein Daumen ist außen.

Kensui-Jime





[**Fallristwürgen**]

UKE hält TORI mit Yoko-Shiho-Gatame
TORI greift in dieser Position mit beiden Händen in UKE's Kragen (eine Hand rechts, die andere Hand links), schwingt dann sein linkes Bein in UKE's Nacken.

Kami-Shiho-Ryote-Jime

[**Oberes Vierer Ristwürgen**]

UKE hält TORI mit Kami-Shiho-Gatame.

	TORI greift von unten mit beiden Händen UKE's Judo-Gi im Nacken (Daumen innen) und kann nun beide Unterarme gegen UKE's Halsschlagadern drücken.

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Anwendungsaufgabe Boden

- **TEIL 1 von 3:** 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage

Nach UKEs mißglücktem Angriff mit tiefem Seoi-Nage ->Othen-Jime (Kingsten-Würger) oder Variante Othen-Jime (Bein zum Kopf schwingen) VIDEO



Nach UKEs mißglücktem Angriff mit Koshi-Guruma -> TORI blockt und drückt UKE in die Bank -> TORI dreht UKE dann zu sich ziehend in die Rückenlage und nimmt Kami-Shiho-Gatame ein VIDEO



eigener nicht oder nur teilweise erfolgreicher Angriff (-aus gegengleichem Griff) mit Ashi-Uchi-Mata-Ansatz -> Uke blockt -> Rollwurf – Übergang zu Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame VIDEO



eigener nicht oder nur teilweise erfolgreicher Angriff mit Sasae-Tsuri-Komi-Ashi -> Variante einer Yoko-Shiho-Gatame nach Eindrehbewegung beim in Bankposition befindl. Uke wie bei gerollter Gyaku-Okuri-Eri-Jime VIDEO



Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Anwendungsaufgabe Boden

TEIL 2 von 3: Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der drei Prinzipien: Halten / Hebeln / Würgen

UKE in Bankposition – Angriff von vorn -> Marhenke-Dreher/Würger (*Form der Juji-Jime*) VIDEO



UKE in Bauchlage – Angriff von der Seite -> Umdrehtechnik zu Nami-Juji-Gatame

UKE in Bauchlage – Angriff von hinten -> Umdrehtechnik zu Sankaku-Gatame VIDEO



Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Anwendungsaufgabe Boden

TEIL 3 von 3: Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe im Boden

aus der eigenen Bankpos.
-Uke greift/setzt von vorn zum Schulter-Umdreher an
*-> Gyaku-Hara-Gatame es geht auch **Gyaku-Waki-Gatame** oder **Gyaku-Hara-Garami** es geht auch **Gyaku-Waki-Garami***











aus der eigenen Scherenposition
-Uke versucht an einem Bein der Schere vorbeizukommen
-> Sankaku-(Ashi)-Jime VIDEO





Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

Faßarten (beidseitige Faßarten)

 Eri-kumi-kata	 Ryo-eri-kumi-kata	 Koshi-kumi-kata	 Kubi-kumi-kata	 Sode-kumi-kata	 Obi-kumi-kata	 Ashi-kumi-kata
„normales Fassen“ ***Revers-Ärmel-Griff*** Migi-Eri-Kumi-Kata -> rechter-Kragen (Eri)-Griff - rechte Hand im oberen Drittel des gegnerischen Revers - linke Hand am gegnerischen Ärmel	*„beide Revers fassen“* ***Revers-Revers-Griff*** Mit beiden Händen jeweils eines der gegnerischen Revers auf gleicher Höhe fassen.	*„um die Hüfte fassen“* ***Revers-Hüfte-Griff*** Ein Arm um die Hüfte (Hand auf den Rücken), die andere Hand ans gegnerische Revers/Ärmel. Besonders für Hüftwürfe geeignet. * O-Goshi * Uki-Goshi	*„im Nacken/Genick fassen“* ***Revers-Nacken-Griff*** Ein Arm um den Hals (Hand greift das Revers im Nacken), die andere Hand an den gegnerischen Ärmel. * Kubi-Nage * Koshi-Guruma	*„am Ärmel fassen“* ***Ärmel-Ärmel-Griff*** Griff an beiden gegnerischen Ärmel, um ihn durch Ziehen oder Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen. Besonders für Handwürfe geeignet. *	*„am Gürtel fassen“* ***Ärmel/Revers-Gürtel-Griff*** Eine Hand greift in den Gürtel (hinten oder vorn), die andere Hand am gegnerischen Ärmel/Revers. Griff darf nur bei einem Wurfansatz genutzt werden, bei längerem Fassen in dieser Form -> Bestrafung. z.B.: * Obi-Goshi	*„am Bein fassen“* ***Ärmel/Revers-Bein-Griff*** Eine Hand greift ans Bein (Knie, Hacken) (von innen oder außen), die andere Hand am gegnerischen Revers. Oder beide Hände an den Beinen. Griff darf nur bei einem Wurfansatz genutzt werden, bei längerem Fassen in dieser Form -> Bestrafung. z.B.: * Koshiki-Daoshi (außen; Knie) * Kibisu-Gaeshi (innen; Hacken) * Kata-Ashi-Dori (außen; Knie) * Ryo-Ashi-Dori (Morote-Gari)

 Obi otoshi	 Tawara gaeshi					
Umschlingen der Hüfte mit beiden	Umschlingen des Hals und Griff auf					

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann

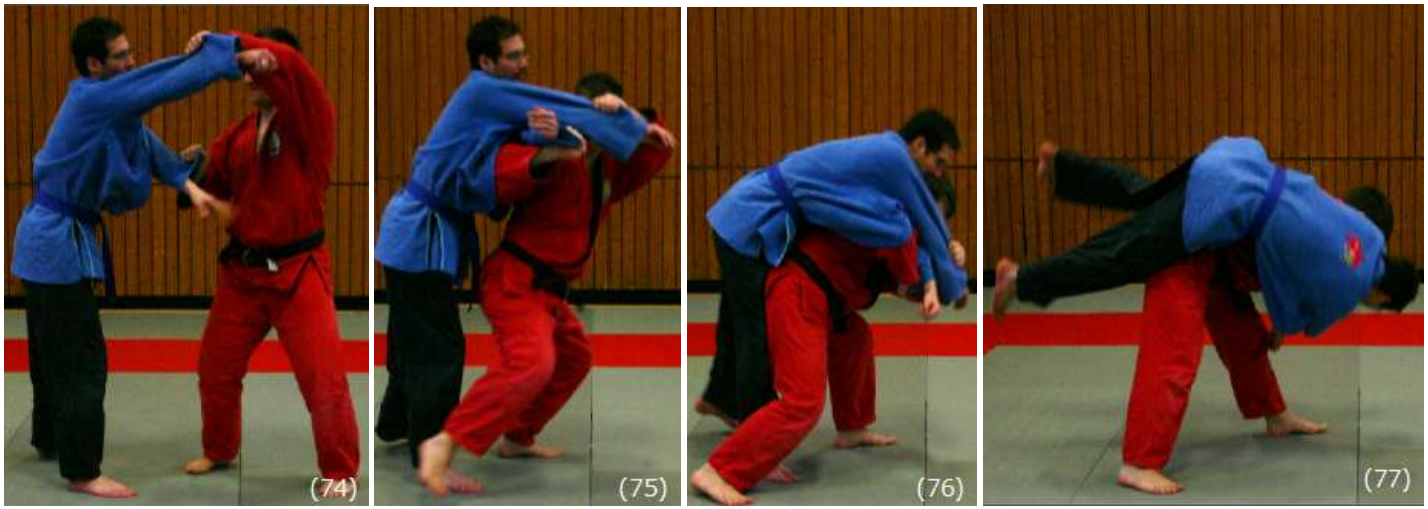
Armen | den Rücken

einseitige Faßarten

Khabarelli-Griff	Ärmel-Rücken-(Diagonal)-Griff	Kata-Griff	Morote-Griff	Ärmel-Griff		
						
Diese Grifftechnik ist nach Shota Khabarelli (Olympiasieger -78 kg von Moskau 1980) benannt worden, wie auch der gleichnamige Wurf. Der Khabarelli-Wurf kommt aus dem Sambo. Sambo hat seine Wurzeln im japanischen Judo/Jiu-Jitsu sowie in den traditionellen Kampf- und Ringerkünsten Europas. TORI greift mit seinem rechten Arm über UKE´s rechte Schulter in dessen Gürtel oder die Jacke. Die linke Hand von TORI greift UKE´s Hose an dessen rechten Oberschenkel. Hier sollte auf einen sehr engen Körperkontakt zwischen TORI und UKE geachtet werden. Diese Faßart eignet sich nicht ausschließlich zur Durchführung des Khabarelli-Wurf, auch andere Handwürfe, bzw. Ausheber lassen sich mit dieser Grifftechnik hervorragend durchführen. Hüftwürfe sind auch in Abwandlung ihrer normalen Form möglich.	Der Diagonalgriff ist eher ein Übergangsgriff um zwischen verschiedenen Faßarten zu wechseln. TORI greift mit seiner rechten Hand tief in UKE´s Kragen, im Bereich des Nackens; sowie beim Nackengriff. TORI´s linke Hand hindert UKE daran, selbst eine Grifftechnik anzuwenden, indem TORI den linken Arm von UKE mit seiner linken Hand kontrolliert. Dies sollte möglichst weit unten am Ärmel erfolgen. Viele Opferwürfe (Sutemi waza) können aus dieser Grifftechnik heraus durchgeführt werden: Yoko sumi gaeshi, Tani otoshi und z.B. Yoko guruma um nur einige zu nennen.	***Schulter-Ärmel-Griff***		*Yama-Arashi* *oder als Hane-Goshi-Variante*		

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)
Script: Erik Zimmermann

Grifflösungsvarianten:



-> UKE hat Eri-Kumi-Kata (links) – TORI hat Eri-Kumi-Kata (rechts – rechter Arm über UKEs Arm) (**Kenka-Yotsu**)
-> TORI löst seine Revers-haltende-Hand und schiebt mit ruckartigem kräftigen Druck UKEs linken Arm in dessen rechte Achsel
-> Abwurf hier mit Sode-Seoi-Nage (Harai-Goshi / Hane-Goshi / Tai-Otoshi sind aber auch möglich)



-> Kubi-Kumi-Kata von UKE lösen und mit Tani-Otoshi (Variante) beenden

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann











-> Kubi-Kumi-Kata von UKE lösen und mit Ko-Uchi-Maki-Komi (Variante) beenden













-> Kubi-Kumi-Kata von UKE lösen und mit Ude-Gaeshi beenden

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)

Script: Erik Zimmermann











-> Kubi-Kumi-Kata von UKE lösen und mit Uki-Waza (Variante) (hier Laatz-Abtaucher) beenden













-> Kubi-Kumi-Kata von UKE lösen und Sode-Tsuri-Komi-Goshi beenden

Deutscher Judo-Bund e.V. (Prüfungsprogramm zum 1. DAN)
Script: Erik Zimmermann









-> Kubi-Kumi-Kata von UKE lösen und O-Uchi-Maki-Komi beenden