Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 2. Dan

<table>
<tr><td>Vorkenntnisse</td><td colspan="6">Alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden</td></tr>
<tr><td>Wurftechniken
(6 Aktionen)</td><td><u>Sode-Tsuri-Komi-Goshi</u>
„Hebe-Zug-Hüftwurf“
Shinmeisho-No-Waza
➔ Koshi-Waza</td><td><u>Yama-Arashi</u>
„Bergsturm“
Habukareta-Waza
➔ Te-Waza</td><td><u>Obi-Otoshi</u>
„Gürtelwurf“/“Gürtelsturz“
Habukareta-Waza
➔ Te-Waza</td><td><u>Morote-Gari</u>
„Beidhandsichel“
Shinmeisho-No-Waza
➔ Te-Waza</td><td><u>Hikkomi-Gaeshi</u>
„Zug-Kippe“
Habukareta-Waza
➔ Ma-Sutemi-Waza</td><td><u>Tawara-Gaeshi</u>
„Reisballenwurf“
Habukareta-Waza
➔ Ma-Sutemi-Waza</td></tr>
<tr><td>Bodentechniken
(stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)</td><td colspan="2">2 Varianten der 5 Osae-komi-waza</td><td colspan="2">2 Varianten der 7 Kansetzu-waza</td><td colspan="2">2 Varianten der 7 Shime-waza</td></tr>
<tr><td>Anwendungsaufgabe Stand / SV
(max. 5 min
+ 20 Aktionen)</td><td colspan="6">• Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird
• 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren
• 5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners
• 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)</td></tr>
<tr><td>Anwendungsaufgabe Boden / SV
(9 Aktionen)</td><td colspan="6">• Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und in Oberlage
• Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes
• je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen</td></tr>
<tr><td>Übungsformen</td><td colspan="6">• Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen</td></tr>
<tr><td>Theorie</td><td colspan="6">• Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien)
• die Arten des Techniktrainings</td></tr>
<tr><td>Kata</td><td colspan="6">Katame-no-kata</td></tr>
</table>

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 2. Dan

Prüfungsschwerpunkte

Der 2. Dan soll die Kenntnisse der ersten Stufe wiederholen, festigen und perfektionieren, aber auch den Kenntnisstand aller bisherigen Ausbildungsstufen erweitern und variieren.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Wurftechniken

Aus den 67 offiziellen Wurftechniken des Kodokan (Judoschule des Begründers Kano in Tokio) wurden zum 2. Dan sechs weitere Wurftechniken ausgewählt, die aus Sicht des DJB eine sinnvolle Ergänzung des bereits abgeprüften Wurfrepertoires darstellen.

3. Bodentechniken

Zu den jeweiligen Haltegriff-, Armhebel- und Würgetechniken sollen jeweils zwei Varianten gezeigt werden. Der Prüfling muss sich auf alle Bodentechniken vorbereiten, die Prüfungskommission soll ca. 20 Beispiele auswählen, um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1. Dan soll der Prüfling weitere technisch /taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik komplettieren, falls der Gegner diese verhindert. Des Weiteren sollen sechs frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten, 5 Kombinationen oder Finten als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners und 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens, wie Blocken, Ausweichen oder Übersteigen, aus realistischen Situationen demonstriert werden

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Anwendungsaufgaben Ne-waza sind die grundsätzlichen Verhaltensweisen des Bodenkampfes zu berücksichtigen, wie z.B.: Einsatz des eigenen Körpergewichts, Aktionsfreiheit des Gegners einschränken (z.B.: durch Blockieren und Fesselung), keine Angriffsmöglichkeiten für den Gegner bieten (z.B. „langer Arm, langer Hals"), Blockieren der Bewegungsachsen, u.a..

Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfregeln einzusetzen. Sie dienen der Bewegungseinschränkung bzw. der besseren Kontrolle des Gegners und können sowohl am Oberkörper, Schultergürtel bzw. an einzelnen Gliedmaßen, wie z. B. Arme und Beine angesetzt werden.

6. Übungsformen

Unter Nage-komi-Formen verstehen wir das Werfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumikata bzw. Auslage. Als Steigerung zum 1. Dan kommen weitere Uchi-komi-Formen wie Bahnen-Uchi-komi, Wechsel-Uchi-komi, 3er-Uchi-komi oder Uchi-komi aus freier Bewegung hinzu.

7. Theorie

grundlegende Unterrichts- und trainingstheoretische Gesichtspunkte: Der Prüfling soll mit der Einteilung der Judo-Technik (Systematisierung, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften) nach mindestens zwei Gesichtspunkten vertraut sein.
Die Begriffe Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen inkl. beispielhafter Übungsformen erklärt werden.

8. Kata

Katame-no-kata

Der Prüfling soll vor Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann eine alternative Kata gezeigt werden. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

17.	Kodokan	Lehrhalle des Weges
18.	Sode-tsuri-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels
19.	Yama-arashi	"Bergsturm" (Handwurf)
20.	Hikkomi-gaeshi	Zugkippe; hineinziehen in einen Wurf
21.	Tawara-gaeshi	Reisballen-Wurf
22.	Morote-gari	Beidhandsicheln
23.	Obi-otoshi	Gürtelwurf (Handwurf); statt Reversgriff fasst eine Hand in den Gürtel
24.	Osae-komi-waza	Haltetechnik
25.	Kansetzu-waza	Hebeltechnik
26.	Shime-waza	Würgetechnik
27.	Nage-komi	Wiederholtes Werfen (Übungsform)
28.	Katame-no-kata	Kata der „Grifftechniken"
29.	Rensa-no-Kata	Kata der Verkettungen (hier Übergang Stand-Boden)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

Wurftechniken

<u>Sode-Tsuri-Komi-Goshi</u> -> „Hebe-Zug-Hüftwurf“ mit Hilfe des Ärmels

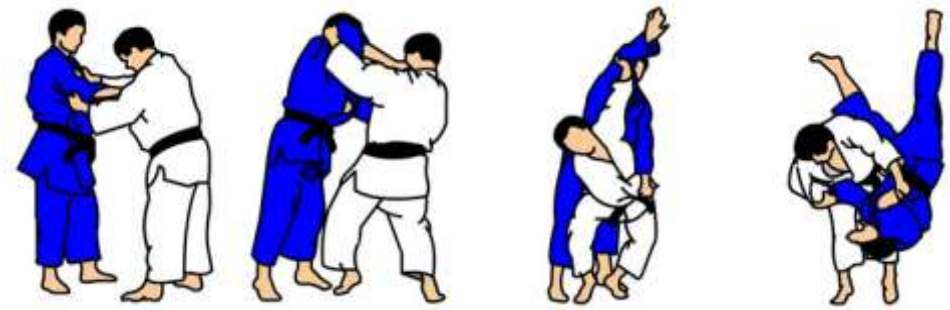
Technikeinteilung nach KODOKAN-Gruppen -> Gruppe „Shinmeisho-No-Waza“
Technikeinteilung nach Bewegungsverwandtschaft -> Koshi-Waza

gem. Daigo „Wurftechniken des Kodokan-Judo“

*Unter **Sode-Tsuri-Komi-Goshi** versteht man Techniken der folgenden oder ähnlichen Art:*
TORI bringt UKE gerade nach vorne oder schräg nach rechts (bzw. links) vorne aus dem Gleichgewicht, macht einen Hebezug an UKEs linken (bzw. rechtem Arm, lädt UKE auf seine hintere Hüfte auf und wirft ihn.

<u>Wurfausführung</u>

1. *aus der normalen Faßart (Eri-Kumi-Kata) macht TORI einen Schritt nach vorn (um UKE nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen) -> wenn UKE als Gegenreaktion wieder nach vorn kommt, greift TORI mit seiner Revers-Hand um und greift UKEs Ärmel von außen oder von unten her – vorne am Ärmel (Daumen zeigt zu UKE oder Daumen zeigt zu TORI) oder i.H. des Ellenbogengelenks*
2. *mit diesem Griff kann TORI UKE nach vorn ziehen, sich vor UKE tief eindrehen und zieht nun nach oben und nach vorn*
3. *UKE kommt dadurch immer mehr auf den Zehen zum „Stehen“ bis das Gleichgewicht ganz gebrochen wird und er von TORI auf dessen hintere Hüfte aufgeladen wird*
4. *Abwurf dann durch ausheben und Körperdrehung von UKE*





<u>Griffvarianten:</u>



Daumen zu TORI | Daumen zu UKE | Ellenbogen innen | Ellenbogen außen

<u>Wurfvariante:</u> (einhändiger Sode-Tsuri-Komi-Goshi) (z.B. von KOGA)



Yama-Arashi -> „Bergsturm“

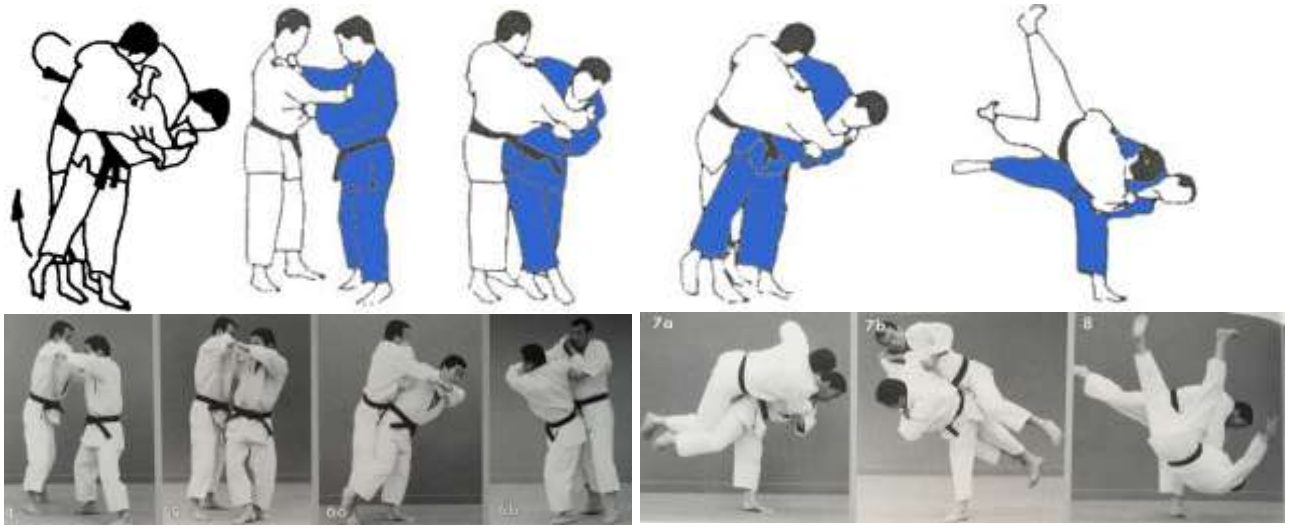
Technikeinteilung nach KODOKAN-Gruppen -> Gruppe „Habukareta-Waza“
Technikeinteilung nach Bewegungsverwandtschaft -> Te-Waza

gem. Daigo „Wurftechniken des Kodokan-Judo“

*Unter **Yama-Arashi** versteht man Techniken der folgenden oder ähnlichen Art:*
TORI fasst mit beiden Händen auf der gleichen Seite UKEs rechts (bzw. linkes) Revers und rechten (bzw. linken) Ärmel, macht eine Hebezugbewegung, so dass UKEs Gleichgewicht nach schräg rechts (bzw. links) vorne gebrochen wird, fegt mit dem rechten (bzw. linken) Bein UKEs rechts (bzw. linkes) Bein hoch und wirft ihn.

Wurfausführung:

1. TORI in Rückwärtsbewegung zieht mit der oben beschriebenen einseitigen Faßart (gebräuchlich ist Daumen innen – Finger außen; grundsätzlich könnte man aber auch Daumen innen –Finger außen fassen) UKE runter und provoziert, daß UKE seinen Oberkörper aufrichten will.
2. In dem Moment ziehen TORIs beide Hände nicht mehr nach unten, sondern kraftvoll nach schräg oben (rechts/links) -> UKE richtet sich weiter auf
3. TORI dreht sich vor UKE ein, macht einen Hebezug mit der Revershand und stellt folgende Kontaktpunkte her
    a. Außenseite von TORIS Revers-greifendem Arm liegt an UKEs Brustbereich
    b. halbe hintere Hüfte von TORI gegen UKEs Bauchbereich
    c. TORIS Wade an UKEs Schienbein
    d. TORIs Fuß umschlingt UKEs Fuß
4. unter Beibehaltung der Fußumschlingung mit dem Bein nach oben fegen



Details:



Griff – Daumen innen



Griff – Daumen außen


Fußumschlingung

Obi-Otoshi -> „Gürtelwurf“/“Gürtelsturz“ (statt Reversgriff fasst eine Hand in den Gürtel)
Technikeinteilung nach KODOKAN-Gruppen -> Gruppe „Habukareta-Waza“
Technikeinteilung nach Bewegungsverwandtschaft -> Te-Waza

gem. Daigo „Wurftechniken des Kodokan-Judo“

*Unter **Obi-Otoshi** versteht man Techniken der folgenden oder ähnlichen Art:*
Tori greift mit der rechten (bzw. linken) Hand vorne in UKEs Gürtel (Anm.: d.h. vier Finger werden, mit dem Faustrücken nach unten, von unten her unter UKEs Gürtel durchgeschoben) und zieht diesen zu sich heran, stellt sich rechts (bzw. links) seitlich hinter UKE, umklammert mit der linken (bzw. rechten) Hand über UKEs Vorderseite hinweg dessen Hüfte, schaufelt ihn dann hoch und bringt ihn zu Fall.

Wurfausführung:

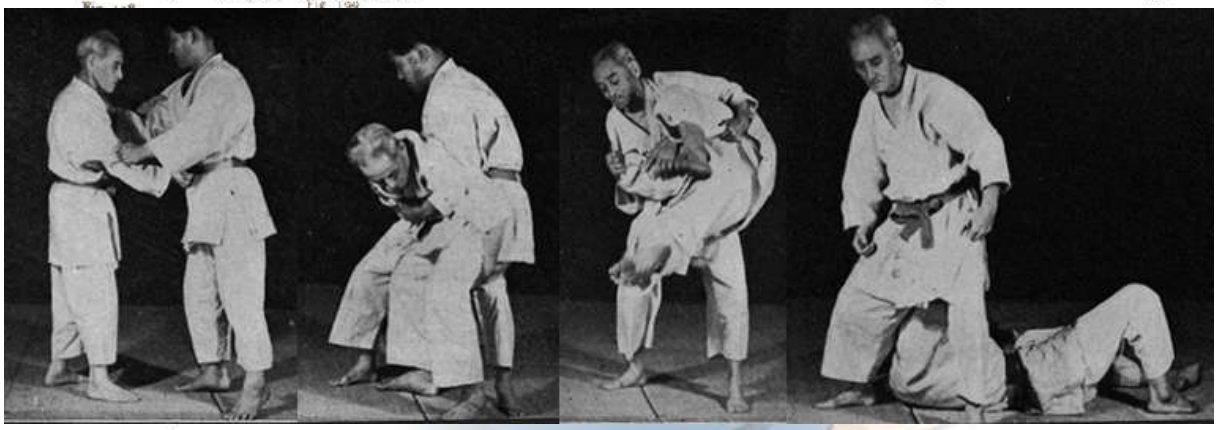
1. *aus der normalen Faßart (Eri-Kumi-Kata) löst sich die Revers-Hand und greift von Vorn und dann von Unten in UKEs Gürtel – TORI zeiht UKE nun kräftig an sich heran*
2. *Schrittwechsel von TORI um sich hinter UKE zu stellen, dabei zieht TORI jetzt am Gürtel nach oben*
3. *TORI umklammert mit der linken (bzw. rechten) Hand über UKEs Vorderseite hinweg dessen Hüfte -> seine Hand bringt TORI von hinten an UKEs Oberschenkel*
4. *UKE wird durch leichtes Anheben aus dem Gleichgewicht gebracht, so daß er dann durch TORIs Körperdrehung über seine Fersen nach hinten gekippt wird*

Es ist auch Obi-Otoshi wenn TORI beim Umklammern über UKEs Vorderseite hinweg beide / einen Arm von UKE einklemmt.

Anwendung:

➔ *z.B. als Konter auf Harai-Goshi oder O-Goshi*







Morote-Gari (oder *Ryo-Ashi-Dori)* -> „Beidhandsichel“

Technikeinteilung nach KODOKAN-Gruppen -> Gruppe „Shinmeisho-No-Waza“
Technikeinteilung nach Bewegungsverwandtschaft -> Te-Waza

gem. Daigo „Wurftechniken des Kodokan-Judo“

*Unter **Morote-Gari** versteht man Techniken der folgenden oder ähnlichen Art:*
Zur gleichen Zeit, wie er beide Hände an der Außenseite von UKEs Beinen vorbei nach hinten führt und diese zu sich hinzieht, setzt TORI seine rechte (bzw. linke) Schulter gegen UKEs Brust- und Bauchbereich und drückt ihn damit, während er ihn nach hinten umsichelt.

Wurfausführung:

1. TORI muß einen Moment erwischen, wo UKE mit dem Oberkörper nach oben kommt (z.B. beim Kampf um den Griff oder nach dem Loslassen seines Griffes, wenn UKE unvorsichtig nach vorne kommt oder wenn man UKE nach unten zieht, dann locker läßt und UKE als Gegenreaktion wieder mit dem Oberkörper hochkommt)
2. in dem Moment bringt TORI die Hüfte nach unten und taucht mit dem Oberkörper ab, stellt einen Fuß zwischen UKEs Beine, zieht den zweiten nach und drückt mit der Schulter gegen UKEs Brust- Oberkörperbereich
3. GLEICHZEITIG legt er beide Arme von außen her um UKEs Beine und beginnt die Sichelbewegung, indem er beide Arme von der Rückseite beider Oberschenkel her bis etwa zu den Kniekehlen mit Druck an den Beinen entlang nach unten führt.



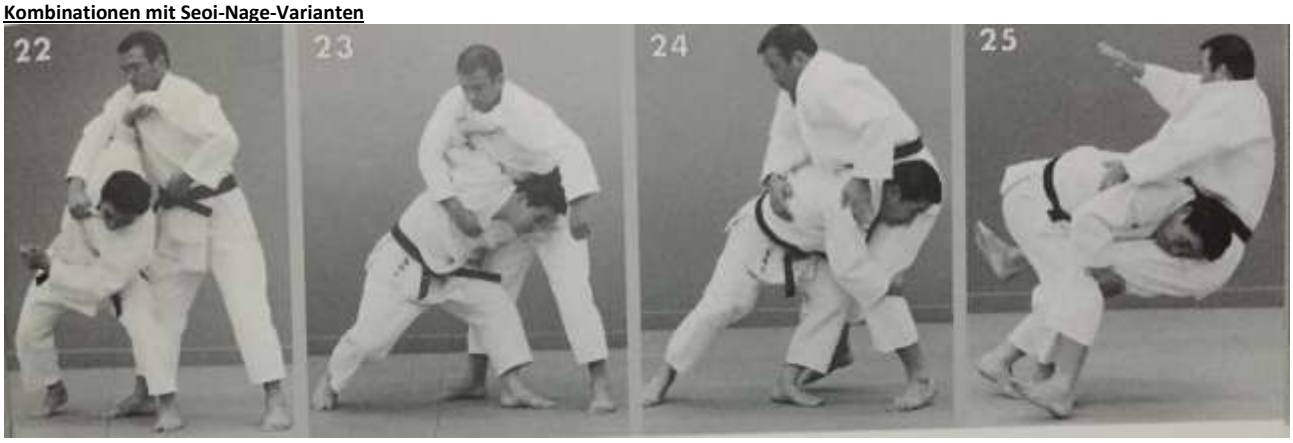


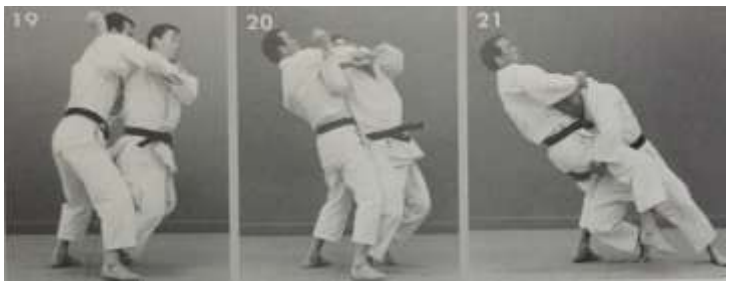
normale Ausführung



Ausführungsvariante mit Hüft-Umklammerung

Kombinationen mit Seoi-Nage-Varianten





Hikkomi-Gaeshi -> „Zug-Kippe“; hineinziehen in den Wurf

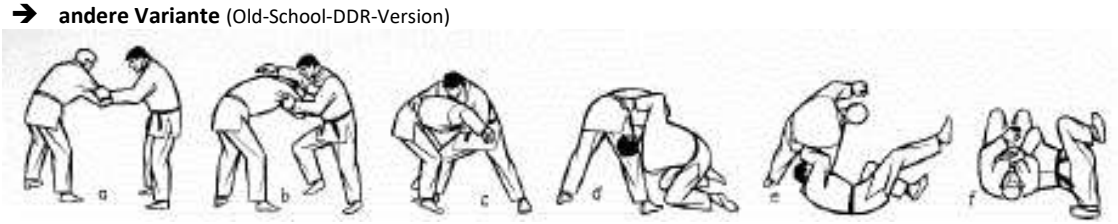
Technikeinteilung nach KODOKAN-Gruppen -> Gruppe „Habukareta-Waza“
Technikeinteilung nach Bewegungsverwandtschaft -> Ma-Sutemi-Waza

➔ hier als Obi-Tori-Gaeshi-Variante



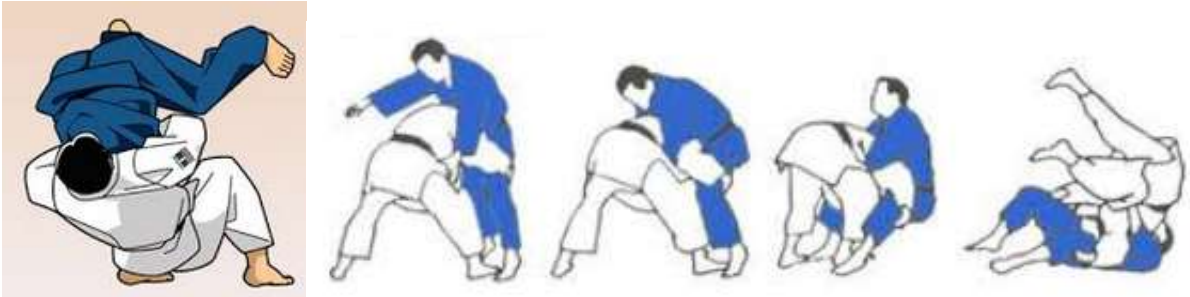


➔ **andere Variante** (Old-School-DDR-Version)



Tawara-Gaeshi -> „Reisballenwurf“

Technikeinteilung nach KODOKAN-Gruppen -> Gruppe „Habukareta-Waza“
Technikeinteilung nach Bewegungsverwandtschaft -> Ma-Sutemi-Waza



Anwendungsaufgabe Stand *-> Demonstration und Erläuterung von taktisch/technischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird*

Spezialtechnik = Tokui-Waza -> *Hane-Goshi* *(Springhüftwurf) (3. Gruppe der Go-Kyo) (Koshi-Waza) (Wurfprinzip: Ausheben) (*Kontaktpunkte -> Körperseite, Hüfte und Bein)

- auf Grund der eigenen Körpergröße bevorzuge ich die Koshi-Kumi-Kata (Ärmel-Rücken-Griff: TORI mit Griff unter UKEs Arm hindurch oder über UKEs Arm auf UKEs oberen Rücken)
  -> die dann in der Regel zur bevorzugten Auslage -> Kenka-Yotsu führt
- es bietet sich jedoch auch die Eri-Kumi-Kata an, da der „Gegner" dann nicht in erhöhter „Alarmbereitschaft" ist

- Einstieg zur bevorzugten Auslage/bevorzugtem Griff -> aktive Eröffnung: mit Diagonalgriff zur Koshi-Kumi-Kata
  -> passive Eröffnung: Schulter anbieten, so daß UKE Obergriff macht und der Weg zum Untergriff frei ist
  -> aus dem „normalen" Griffkampf zur Eri-Kumi-Kata

- 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
  - mit vorbereitender Technik (Angriff gegen das vordere Bein mit Eri-Kumi-Kata) -> Ko-Uchi-Gari rechts-Ansatz → Hane-Goshi links
  - Kodokan -> Während TORI vorwärts geht, stoppt er UKEs Bewegung mit einem Stemmschritt (3-er-Schritt) und dreht dann ein.
  - 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)

- Handlungskomplex -> *Demonstration und Erläuterung von taktisch/technischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird*
  TORI hat seinen Griff bekommen -> UKE steht ideal für Hane-Goshi → TORI setzt Hane-Goshi an
  (1) → UKE **weicht** in Wurfrichtung **aus** -> **Tai-Otoshi-Variante** (da Koshi-Kumi-Kata)
  (2) → UKE **blockt** -> **Ko-Uchi-Gari-Maki-Komi** oder O-Soto-Gari
  (3) → UKE **bewegt sich gegen die Wurfrichtung** -> (TORI mit Eri-Kumi-Kata) **Yoko-Wakare** oder (TORI mit Koshi-Kumi-Kata) Yoko-Sumi-Gaeshi
  (4) → UKE „**übersteigt**" -> am Bein dran bleiben und **Ken-Ken-Uchi-Mata**
  (5) → UKE **fällt nicht IPPON** -> nachsetzen zum Boden und **Juji-Gatame**
  (6) → UKE verhindert durch geschickten Griffkampf oder durch ungünstigen Wechsel in eine andere Kumi-Kata
    - UKE hält mit einer Hand TORIs Revers und dreht die andere Körperseite weg
      → TORI löst durch Ärmel-Revers-Grifflösung -> kurze Kreisbewegung -> 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 kann jetzt mit oben liegender Hand Gleichgewicht von UKE brechen und UKE in günstige Wurfposition ziehen und werfen
      → den am Revers greifenden Arm von UKE durch Druck von oben auf das Ellenbogengelenk „verkürzen -> Koshi-Kumi-Kata für TORI ist nun mgl.
      → TORI kann jetzt mit Koshi-Kumi-Kata UKE in günstige Wurfposition ziehen und werfen
    - UKE möchte zu Kubi-Kumi-Kata zugreifen → den nach oben greifenden Arm „fangen" und Hane-Goshi mit **Sode-Kumi-Kata** werfen
    - 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

Übungsformen zur Verbesserung des Reaktionsverhaltens wenn die Spezialtechnik blockiert wird:

- **Nage-Komi** (Werfen eines kooperativen UKE in sinnvoller Bewegungsrichtung und günstiger Kumi-Kata; Technikerwerbstraining) **-> Bewegungsabläufe zu (1) – (6) in Mehrfachsätzen**
- **Randori** (freies Üben; Technikanwendungstraining) **-> Aufgaben-Randori** oder **abgesprochenes Randori**
- **Uchi-Komi** (wiederholte Technikansätze in rhythmischer Serie; techn. Ergänzungstraining)
  -> Bewegungsabläufe zu (1) – (6) in **Kontakt-Uchi-Komi** (vollständiger Wurfansatz mit Schwerpunkt „Kontaktpunkte" – ohne Ausheben)
  -> Bewegungsabläufe zu (1) – (6) in **Eindreh-Uchi-Komi** (vollständiger Wurfansatz mit Schwerpunkt „Kontaktpunkte" – mit „Ausheben")
- **Tandoku-Renshu** (Einzelübungen; technisches Ergänzungstraining) **-> Schrittmuster üben / -> Einstiegsvarianten üben**

noch Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 min + 20 Aktionen)

1) sechs (-6-) Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren
   1. Te-Waza
      - aus der eigenen Vorwärtsbewegung -> Kodokan-Einstieg -> Seoi-Nage
   2. Koshi-Waza
      - aus der eigenen Rückwärtsbewegung -> Pulling-Out-Einstieg -> Harai-Goshi
   3. Ashi-Waza
      - Kreisbewegung -> Okuri-Ashi-Barai oder Ashi-Uchi-Mata oder Hiza-Guruma
   4. Ma-Sutemi-Waza
      - Mattenrand -> UKE drückt in die Matte zurück
        - Tomoe-Nage oder Sumi-Gaeshi oder Ashi-Waza (Sasae-Tsuri-Komi-Ashi)
   5. Yoko-Sutemi-Waza
      - Mattenrand -> UKE weicht seitlich aus
        - Yoko-Otoshi oder Yoko-Sumi-Gaeshi
   6. „Maki-Komi-Waza“
      - aus dem Griffkampf heraus -> Uchi-Mata-Maki-Komi oder Yoko-Sutemi-Waza (Ude-Gaeshi)
   7. einseitige Auslage (Kenka-Yotsu)
      - Variante Yoko-Wakare (Schulter mit Körper belasten und UKE’s Arm zwischen die Beine führen)

2) fünf (-5-) Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners

1.	Te-Waza:	Ippon-Seoi-Nage	-> UKE blockt	-> Ko-Uchi-Maki-Komi
2.	Te-Waza:	Ippon-Seoi-Nage („zu weit“)	-> UKE weicht aus	-> Kata-Guruma-Variante
3.	Te-Waza:	Sukui-Nage	-> UKE „dreht sich“	-> Ura-Nage *(„Het-Hikomi-no-Kata“)*
4.	Koshi-Waza:	O-Goshi-Finte	-> UKE blockt	-> Ko-Uchi-Maki-Komi
5.	Koshi-Waza:	O-Goshi-Finte	-> UKE ……	-> Tani-Otoshi
6.	Koshi-Waza:	Harai-Goshi	-> UKE blockt	-> O-Soto-Gari
7.	Ashi-Waza:	Uchi-Mata	-> UKE übersteigt	-> Tai-Otoshi
8.	Ashi-Waza:	O-Uchi-Gari-Angriff	-> UKE weicht aus	-> Hane-Goshi
9.	Ashi-Waza:	O-Uchi-Gari-Angriff	-> UKE weicht aus	-> Ko-Uchi-Gari
10.	Ashi-Waza:	O-Uchi-Gari-Finte (Treibeschritt)	-> Uki-Waza-Variante oder Harai-Tsuri-Komi-Ashi	
11.	Ashi-Waza:	De-Ashi-Barai-Angriffe	-> UKE ……	-> Yoko-Wakare
12.	Sutemi-Waza-Abwurf:	O-Uchi-Gari-Angriff	-> UKE nimmt Bein zurück	-> Yoko-Tomoe-Nage
13.	Sutemi-Waza-Abwurf:	Yoko-Gake-Angriffe (Finte)	-> UKE nimmt Bein zurück	-> Yoko-Sumi-Gaeshi

3) drei (-3-) Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)

1.	Te-Waza:	Seoi-Nage-Angriff -> mit Hand blocken und „mitgehen“	-> Yoko-Guruma (Gonosen-No-Kata)	
2.	Te-Waza:	Kata-Guruma-Angriff -> mit Fuß einhakeln -> Sumi-Gaeshi (Gonosen-No-Kata)		
3.	Te-Waza:	Tai-Otoshi	-> ÜBERSTEIGEN	-> Ko-Soto-Gake
4.	Koshi-Waza:	Harai-Goshi-Angriff	-> BLOCKEN	-> Kari-Gaeshi
5.	Koshi-Waza:	Harai-Goshi-Angriff	-> Blocken+Ausheben -> (Frontal-) Te-Guruma	
6.	Koshi-Waza:	O-Goshi-Angriff	-> AUSWEICHEN (entgegen der Wurfrichtung) -> Sukui-Nage	
7.	Ashi-Waza:	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	-> AUSWEICHEN (entgegen der Wurfrichtung)	-> Sumi-Otoshi
8.	Ashi-Waza:	Uchi-Mata-Angriff	-> AUSWEICHEN -> Uchi-Mata-Sukashi	
9.	Sutemi-Waza-Abwurf:	Morote-Gari-Angriff	-> Hikomi-Gaeshi oder Tawara-Gaeshi	
10.	Sutemi-Waza-Abwurf:	Harai-Goshi-Angriff	-> Ura-Nage	

Bodentechniken (mindestens 20 Aktionen)

- 2 Varianten der 5 Osae-Komi-Waza-Gruppen
  - Hon-Kesa-Gatame -> Kata-Gatame -> Tate-Shiho-Gatame -> Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame -> Kami-Shiho-Gatame
  - Kuzure-Kami-Shiho-Gatame -> Mune-Gatame -> Kata-Osae-Gatame -> Kuzure-Tate-Shiho-Gatame -> Guyaku-Kesa-Gatame

- 2 Varianten der 7 Ude-Kansetzu-Waza-Gruppen
  - UDE-Gatamen: Hizi-Maki-Komi-> Mune-Ude-Gatame
  - JUJI-Gatamen: Nami-Juji-Gatame -> Yoko-Juji-Gatame
  - ASHI-Gatamen: Hiza-Gatame -> Ashi-Gatame
  - HARA-Gatamen: Hara-Gatame (TORI im Kniestand) -> Gyaku-Hara-Gatame
  - GARAMI-Waza: Ude-Garami -> Kesa-Ashi-Garami
  - KANNUKI-Gatamen: Kuzure-Kannuki-Gatame (in Kesa-Sitz) -> Kami-Shiho-Kannuki-Gatame
  - WAKI-Gatamen: Gyaku-Waki-Gatame -> Waki-Gatame

  oder als Hebelkreise:
  Kami-Shiho-Kannuki-Gatame -> Mune-Ude-Gatame -> Yoko-Juji-Gatame -> Hiza-Gatame -> Hara-Gatame -> Waki-Gatame -> Waki-Garami

- 2 Varianten der 7 Shime-Waza-Gruppen
  - HADAKA-Jimen: Ushiro-Jime -> Sode-Jime
  - ASHI-Jimen: Kagato-Jime - > Hidari-Ashi-Jime
  - KATA-TE-Jimen: Tsuki-Komi-Jime -> Koshi-Jime
  - KATA-HA-Jimen: Jigoku-Jime -> Kata-Ha-Jime
  - OKURI-ERI-Jimen: Okuri-Eri-Jime -> Gyaku-Okuri-Eri-Jime
  - JUJI-Jimen: Tomoe-Jime -> Gyaku-Juji-Jime
  - RYOTE-Jimen: Ryote-Jime -> Maki-Komi-Jime

  oder als Würgekreise:
  Ushiro-Jime -> Hasami-Jime -> Jigoku-Jime -> Okuri-Eri-Jime -> Tomoe-Jime -> Kagato-Jime -> Maki-Komi-Jime -> Tsuki-Komi-Jime

Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)

1) Erarbeiten von vier (-4-) Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und in Oberlage
   a. aus der eigenen Rückenlage
      1. aus der Schere -> Yoko-Juji-Gatame oder Juji-Gatame
      2. aus der Schere -> Sankaku-JIme

   b. UKE in Rückenlage
      1. UKE's Schere überwinden -> Ebi-Jime
      2. UKE's Schere überwinden -> ***FESTHALTE-Technik***

2) Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes
3) je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen

Halten	Hebeln	Würgen
- rausdrehen - rüberheben - Bein hakeln	- Arm anwinkeln - „zum Hebelnden drehen“	- Kinn runter-Schultern hoch - Zug am würgenden Arm - Druck auf die am Würgen beteiligten Arme

Theorie

grundlegende Unterrichts- und trainingstheoretische Gesichtspunkte:
Der Prüfling soll mit der Einteilung der Judo-Technik (Systematisierung, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften) nach mindestens zwei Gesichtspunkten vertraut sein.
Die Begriffe Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen inkl. beispielhafter Übungsformen erklärt werden.

Die **JUDO-Techniken** lassen sich in drei Kategorien (**Nage-Waza** (Wurftechniken), **Katame-Waza** (Bodentechniken), **Atemi-Waza** (Schlag-, Stoß- und Tritt-Techniken)) einteilen, wobei jede dieser Kategorien noch weiter unterteilt werden kann.

- **Nage-waza** (Wurftechniken)
  [*Techniken, bei denen der Gegner aus seiner stabilen Position gebracht wird und dann zu Boden fällt*.]

  meine bevorzugte Systematisierung nach
  - Bewegungsverwandtschaft *(Te-Waza / Koshi-Waza / Ashi-Waza / Sutemi-Waza)*
    - Einsatz gleicher Körperteile (z.B. Hand-, Fußwürfe, aber auch Spielarm bzw. Spielbein)
    - gleiche Bewegungsstruktur (z.B. Stoßen mit der Hüfte nach hinten-oben)
    - gemeinsame Wurfidee (z.B. Fegen mit der Fußsohle oder der Beinrückseite (Harai-goshi)
    - gleiche Fallübung bei Uke (z.B. Judorolle bei Tomoe-nage, Yoko-wakare oder Seoi-nage)
    - identische Teilbewegung bis zu einem bestimmten Punkt (z.B. bei Finten oder Kombinationen)

  und
  - Wurfprinzipien *(Ziehen, Kippen / Anheben, Drehen / Fegen, Blockieren, Wegreißen)*
    mechanisch ähnlich strukturierte Bewegungen werden gemeinsam unterrichtet. Diese „Wurfprinzipien" kommen bei den Techniken nicht immer rein vor, sondern sind auch kombinierbar.

  Warum: 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)

Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien) (-> siehe DJB- DAN-PO)

1. Bewegungsverwandtschaft (Te-Waza, Ashi-Waza, Koshi-Waza, Sutemi-Waza)

- Einsatz gleicher Körperteile (z.B. Hand-, Fußwürfe, aber auch Spielarm bzw. Spielbein)
- gleiche Bewegungsstruktur (z.B. Stoßen mit der Hüfte nach hinten-oben)
- gemeinsame Wurfidee (z.B. Fegen mit der Fußsohle oder der Beinrückseite (Harai-goshi)
- gleiche Fallübung bei Uke (z.B. Judorolle bei Tomoe-nage, Yoko-wakare oder Seoi-nage)
- identische Teilbewegung bis zu einem bestimmten Punkt (z.B. bei Finten oder Kombinationen)

2. Motorisch-physiologische Übungswirkung

welche Anforderungen an Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordinationsvermögen werden durch die zu lernenden Techniken gestellt? (z.B. Ausheben auf zwei Beinen vor Ausheben auf einem Bein)

3. Biomechanische Gesetzmäßigkeiten (=nach Wurfprinzipien)

mechanisch ähnlich strukturierte Bewegungen werden gemeinsam unterrichtet. Hofmann unterscheidet folgende fünf mechanische Prinzipien bei den Würfen:

- Ausheben,
- Fegen,
- Sicheln,
- Blockieren
- und Rotieren lassen.

Diese fünf „Wurfprinzipien" kommen bei den Techniken nicht immer rein vor, sondern sind auch kombinierbar.

Übersicht der DJB-Wurfprinzipien:

1. Sicheln

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

2. Fegen

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

3. Blockieren /Stoppen

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

4. Verwringen

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.

5. Einhängen

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

6. Eindrehen

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

7. Ausheben

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

8. Einrollen

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

9. Selbstfallen

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

4. Unterrichtspraktische Überlegungen

Berücksichtigung der räumlichen, organisatorischen und personellen Bedingungen sowie der beabsichtigten Zielsetzungen (gibt es z.B. in der Schule keine Judomatten und keine Judoanzüge, dann scheiden bestimmte Techniken aus; Unterricht in Neigungsgruppen, im Klassenverband oder 3 Stunden „Werbung" verfolgt andere Ziele und wirkt sich daher auf die Auswahl und Reihung der Inhalte aus)

5. Grundlagen- oder Wettkampftechnik

Techniken, die mehr der Bewegungsschulung dienen werden von solchen unterschieden, die mehr der Anwendung im Wettkampf (z.B. als anerkannt wirksame Spezialtechnik) dienen sollen (z.B. Uki-goshi und Harai-goshi oder Kubi-nage und Tai-otoshi)

6. Ausnutzen der Wurfrichtung

alle Techniken, die sinnvoll in die gleiche Richtung geworfen werden können und die gleiche Fallübung benötigen Techniken die miteinander verbunden sinnvoll in entgegen gesetzte Richtungen geworfen werden können

7. Philosophisch-anthropologische Deutungen

Verständnis der „Haltung" im und zum Judo (-wettkampf) (z.B. wann sollen Selbstfalltechniken unterrichtet werden) Schulung von Angriffsgeist und aufrechter Körperhaltung (z.B. Verbot bestimmter Techniken in bestimmten Altersstufen)

Techniktraining

1) die Arten des Techniktrainings

a) „Technikerwerbstraining“

Das Technikerwerbstraining findet immer unter **geschlossenen Bedingungen** statt. Das bedeutet, beide Partner wissen was passiert, die Situation ist bekannt und die **Vorgaben sind fest**. Diese Form des Techniktrainings dient hauptsächlich dem Neulernen, der Festigung und der Automatisation geschlossener ganzer Bewegungsfertigkeiten. Die Hauptübungsform im Judo ist das **Einfach-Nagekomi**, also das Werfen in geschlossener Situation mit kooperativem Uke.

b) „Technikanwendungstraining“

Das Technikanwendungstraining findet unter überwiegend **offenen Bedingungen** statt. Das bedeutet, Tori weiß nicht, oder nicht genau, was passiert, die Situation ist teilweise unbekannt, die **Vorgaben sind** überwiegend **offen** oder unterliegen bestimmten Aufgabenstellungen oder Druckbedingungen. Uke stellt z.B. die Auswahlbedingungen her und Tori muss adäquat reagieren. Die Hauptübungsform im Technikanwendungstraining ist das **Aufgabenrandori**.

c) „Technisches Ergänzungstraining“

Das technische Ergänzungstraining beschäftigt sich mit dem Schaffen von konditionellen oder koordinativen **Voraussetzungen** oder mit dem Erwerb oder Verbessern von **Teilbewegungen**, wie z.B. Schrittmuster, Eindrehbewegungen oder Armzug etc.. Die Hauptübungsformen im Judo sind **Tandokurenshu** und **Uchi-komi**-Formen.

Übungsformen (Die Hauptübungsformen des Techniktrainings sollen beherrscht werden.)

Hauptübungsformen (***Tandoku-Renshu / Uchi-Komi-Formen / Nage-Komi-Formen / Randori-Formen / Kata)***
des Techniktrainings (***Technikerwerbstraining; Technikanwendungstraining, technisches Ergänzungstraining***):

- **Tandoku-renshu** (technisches Ergänzungstraining)
  Einzelübungen, „Schattentraining“
  - unterschiedliche Schrittmuster
  - Eingangsvarianten
    - Kodokan-, halber Kodokan-
    - Pulling-out
    - Step-In
    - Kawaishi-Eingang
- **Uchi-komi-Formen** (technisches Ergänzungstraining)
  Unter Uchi-komi verstehen wir das mehrfache Wiederholen eines Technikansatzes (im Boden oder im Stand; z.B.: als Teilbewegung der Wurftechnik) in möglichst rhythmischer Serie.
  Bei den Wurftechniken unterscheiden wir die wichtigsten Uchi-komi wie folgt:
  - **Basis-Uchi-komi**: Grundform einer Ansatzbewegung mit Stemmschritt, Einsatz von Hub- und Zugarm, Gleichgewichtsbruch und Annäherung auf Halbdistanz aus der heraus in verschiedene Richtungen weiter gearbeitet werden kann,
  - **Kontaktziehen oder Anriss-Uchi-komi**: Trainingsmittel zum Verbessern der Zugkraft, akzentuierter Einsatz von Stemmbein, Hub- und /oder Zugarm ohne vollständige Wurfansatz
  - **Kontakt-Uchi-komi**: vollständiger Wurfansatz ohne Ausheben zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, Seite-Seite- oder Bauch-Bauchkontakt,
  - **Eindreh-Uchi-komi** mit Ausheben: vollständiger Wurfansatz zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, oder Bauch-Bauchkontakt mit leichtem Anlupfen oder vollständigem Ausheben,
  - **Bewegungs-Uchi-komi**: rhythmische Wurfansätze aus der Bewegung (alle Bewegungsrichtungen z.B.: rückwärts, seitwärts, vorwärts, hoch-tief, etc. und Schrittmuster, z.B.: vor/rück, rechts/links im Wechsel, etc. sind möglich) mit geleichmäßiger Schrittfrequenz, Trainingsmittel zur Verbesserung des „Timings“,
  - **3er**- oder **Halte-Uchi-komi**: Uke wird von einer dritten Person fixiert, so dass TORIs submaximale oder gar maximale Kraft nach Kontaktaufnahme weiter wirken kann.
- **Nage-Komi-Formen** (ist eher als Teil des Technikerwerbstrainings anzusehen)
  Unter Nage-komi-Formen verstehen wir das Werfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumi-Kata bzw. Auslage.
- **Randori-Formen** **(**Technikanwendungstraining**)**
  - Aufgabenrandori
  - abgesprochenes Randori
  - freies Randori
- **Reihenwerfen**
  TORI wirft hintereinander eine Anzahl (5-10) Partner, die in Linie/Reihe vor ihm stehen und auf ihn zukommen. Am Ende dieser Serie schließt sich TORI dieser Reihe an und wird zum UKE für die nun übenden Judokas.
- **wechselseitiges Werfen**
  Beide Partner werfen sich abwechselnd im Stand oder aus der Bewegung auf der Matte, wobei gleiche oder unterschiedliche Techniken angewandt werden.
- **Kreiswerfen**
  TORI dreht sich in der Mitte des Kreises, den seine Partner (5 – 10) bilden. Er wirft die auf ihn zukommenden Partner in einer vorher vereinbarten Reihenfolge (z.B. nacheinander in Uhrzeigerrichtung oder abwechselnd aus unterschiedlichen Richtungen kommend)
- **Dreier-Werfen**
  Drei Judokas bilden in ihrer Aufstellungsform auf der Matte ein Dreieck. Partner 1 wirft Partner 2, der danach sofort wieder aufsteht und nun Partner 3 wirft usw.
- **Matten-Werfen**
  TORI wirft UKE auf eine zusätzliche weiche Mattenunterlage, um die Wurfausführung mit maximalem Körpereinsatz ausführen zu können (z.B. Ausführung einer Eindrehtechnik als Maki-Komi-Variante.

Vorwort zu KATA

Kata zielt in erster Linie nicht auf „richtig“ oder „falsch“ ab - also ist keine bloße Reproduktionsübung - sondern es geht darum, sich mit Grundfragen auseinanderzusetzen und durch die Beschäftigung mit Kata das eigene Judoverständnis zu erweitern.

(Script „Nage-Waza-Ura-No-Kata“ von Wolfgang Dax-Romswinkel; 11.05.2014)

Kata (Form, formelle Übungen, Üben von vorgegebenen Bewegungsfolgen)

1. ***Nage-No-Kata*** *(Wurfformen oder "Die Form des Werfens") (1. DAN)* *(Randori-No-Kata -> Formen des freien Trainings)*
2. ***Katame-No-Kata*** *(Bodenformen oder "Die Form der Bodengriffe") (2. DAN)* *(Randori-No-Kata)*
3. ***Kime-No-Kata*** *(Formen der Entscheidung oder Verteidigungsformen oder "Die Form der klassischen Selbstverteidigung")*
   (Shinken-Shobu-No-Kata -> Kata für den Kampf auf Leben und Tod (3. oder 5. DAN)
4. ***Koshiki-No-Kata*** *(Formen der alten Art oder "Die Form der alten Selbstverteidigung") (5. DAN)*
5. ***Kodokan-Goshin-Jutsu*** *(Kodokan-Judo-Selbstverteidigung oder "Die Form der modernen Selbstverteidigung") (4. DAN)*
6. ***Ju-No-Kata*** *(Formen des Nachgebens oder "Die Form der Geschmeidigkeit") (4. DAN)*
7. ***Itsutsu-No-Kata*** *(Fünf Formen oder "Die Form der fünf Symbole") (5. DAN)*

- ***Go-No-Kata*** *("Die Form der Stärke") (entwickelt von Jigoro KANO)*

- ***Gonosen-No-Kata***
  ("Die Form der Gegenwürfe") (3. DAN) (verbreitet von Mikonosuke KAWAISHI) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- ***Nage-Waza-Ura-no-Kata***
  (auch "Die Form der Gegenwürfe" (3. DAN) (entwickelt von Kyuzo MIFUNE) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- **Rensa-No-Kata**
  ("Die Form der Verkettungen") *(2. DAN) (entwickelt von Gerhard STEIDELE) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)*
- ***Hirano-No-Kata***
  (*"Übungsform von Angriff-Reaktion-Wurf) (entwickelt von Tokio HIRANO) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)*

- **Katame-No-Kata (=Die Form der Bodengriffe oder „Formen des Festlegens“**
  Der Prüfling soll zu Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern.
  - Die gesamte Kata besteht aus einem Wechselspiel zwischen Tori und Uke.
  - Die KATA besteht aus 15 repräsentativen Grifftechniken, jeweils 5 Osae-Komi-Waza, 5 Shime-Waza und 5 Kansetzu-Waza, mit denen die unterschiedlichen Technikprinzipien veranschaulicht werden sollen.
  - Bei den **Haltegriffen** beginnt Tori mit der jeweiligen Technik und Uke versucht sich mit drei aufeinander aufbauenden – also unter Ausnutzung von Toris Bewegung - Techniken zu befreien. Dabei muss das Abwehrverhalten von Uke so kräftig ausgeführt werden, dass es glaubwürdig erscheint. Es darf jedoch nicht zu kräftig sein, da Tori die Technik vollenden soll.
  - Auch bei den **Würgetechniken** beginnt Tori mit der jeweiligen Technik. Allerdings hat Uke jetzt nur noch für eine Befreiung Zeit. Bei der Abwehr dieser Techniken ist darauf zu achten, dass das Signal für Ukes Aufgabe mit einem Fuß zu erfolgen hat, da die Arme für die Abwehr benötigt werden.
  - Bei den **Hebeltechniken** erfolgt Ukes Aufgabe noch schneller. Hier hat er kaum Zeit, eine Verteidigungshandlung aufzubauen.

  - Vokabeln (zur Katame-No-Kata):
    - Shizentai = natürliche Grundstellung
    - Kyoshi oder Kurai-Dori= Kniestand (mit einem Bein seitlich vorn rausgestellt, beim anderen Bein sind die Zehen aufgestellt)
    - Shikko = Fortbewegen im Kniestand (rechts Bein vorstellen, linkes Knie nachziehen)
    - Ayumi-Ashi = natürliches Gehen (-> bei der Kata beim aufrechtes Laufen zur Kopf- oder Seitposition)
    - Toma = weiter Abstand (-> bei der Kata -> im Kniestand)
    - Chikama = naher Abstand (-> bei der Kata -> im Kniestand)

Katame-No-Kata = Formen der Bodengriffe / Formen des Festlegens

1.	**Gruppe (Osae-Komi-Waza)**		
1.1.	*Kuzure-Kesa-Gatame*		
	UKE ->	beide Hände zusammen und versuchen **den Arm-einklemmenden-TORI-Arm zu hebeln** und damit TORI in Ungleichgewicht bringen	
		TORI ->	dem Zug nachgeben und das **linke Bein über UKEs Kopf** stellen
	UKE ->	da TORI nun in Kata-Sitz, versucht UKE sein rechtes Knie unter UKEs Oberkörper zu schieben, ***um TORIs Bein zu hakeln***	
		TORI ->	Beine wieder in **Kesa-Sitz**
	UKE ->	da TORI nun in Kesa-Sitz, versucht UKE sich durch *Griff zum Gürtel / anderer Ellenbogen unter TORIs Hüfte schieben durch* ***RÜBER-HEBEN*** zu befreien	
		TORI ->	**beide Beine weit auseinander** (Art Endposition gerollte Ushiro-Ukemi) und Stirn auf die Matte
1.2.	*Kata-Gatame*		
	UKE ->	bei dem zwischen Kopf und Schulter eingeklemmten Arm eine Faust machen, andere Hand auf die Faust bringen und dann mit beiden Druck gegen TORIs Kopf, um damit TORI in Ungleichgewicht bringen (***RAUSDREHEN***)	
		TORI ->	Kopf absenken, Gegendrücken, **Mune-Sitz**
	UKE ->	da TORI nun in Mune-Sitz, versucht UKE sich durch *Griff zum Gürtel und* durch ***BEIN-HAKELN*** zu befreien	
		TORI ->	Beine wieder in **Kesa-Sitz**
	UKE ->	da TORI nun in Kesa-Sitz, **rutscht** UKE **mit den Beinen ein wenig von TORI weg** und versucht sich durch *über die Schulter* ***rückwärts rauszurollen***	
		TORI ->	**beide Beine auseinander und auf den Bauch legen und die Arme drücken UKEs Nacken hoch**

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend zum Kata-Ausgangspunkt -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten

1.3.	*Kami-Shiho-Gatame (mit Mune-Sitz)*		
	UKE ->	beide Hände zusammen, **Schwung holen** und versuchen TORI **zu Joseki hin umzudrehen**	
		TORI ->	**linkes Bein** gestreckt rausstellen um das Drehen zu verhindern
	UKE ->	UKE nutzt TORIs höheren Schwerpunkt, schiebt seinen linken Arm unter TORIs Körper und versucht sich **auf den Bauch zu drehen**	
		TORI ->	**rechtes Bein** rausstellen und den eigenen Stand stabilisieren
	UKE ->	UKE nimmt beide Hände an TORIs Revers, beide Daumen innen; Druck auf die Schlüsselbeine von TORI und drückt ihn hoch, Versuch von UKE seine Knie zwischen TORI und sich zu schieben, **um TORI wegzudrücken**	
		TORI ->	**beide Beine weit auseinander** (Art Endposition gerollte Ushiro-Ukemi)

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend wieder seitlich zu UKE -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten

1.4.	*Yoko-Shiho-Gatame (Griff in den Gürtel; TORIs Blick hin zu UKEs Gesicht) mit Mune-Sitz/Bogenspannung*		
	UKE ->	UKE drückt mit **Schwerthand** TORIs Kopf nach unten und **mit der anderen Hand an TORIs Hüfte** und versucht ***mit dem Bein den Kopf zu hakeln***	
		TORI ->	**Mune-Sitz** aber **mit rechtem Bein lang nach hinten** -> mit stärkerem Druck mit rechter Schulter auf UKEs Hüfte
	UKE ->	UKE greift zu TORIs Gürtel und schiebt seinen anderen Ellenbogen und sein Bein unter TORIs Hüfte und ***versucht das Bein zu hakeln***	
		TORI ->	Beine in **Gyaku-Kesa-Sitz**
	UKE ->	UKE nutzt den noch immer unter dem Bauch liegenden Ellenbogen und TORIs instabilen Sitz, um ihn versuchen ***rüberzuheben***	
		TORI ->	**beide Beine weit auseinander** (Art Endposition gerollte Ushiro-Ukemi)

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend zum Kata-Ausgangspunkt -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten -> dann schräg seitlich

1.5.	*Kuzure-Kami-Shiho-Gatame (mit Mune-Sitz)*		
	UKE ->	UKE versucht seinen rechten Arm aus TORIs Griff zu befreien, sodass er sich erst auf TORI zudrehen und dann auf den Bauch drehen kann. Gleichzeitig drückt UKE mit der linken Hand gegen TORIs Hals + **rechte Hand zur Faust und gegen UKEs Hüfte drücken**	
		TORI ->	**rechtes Bein** aufstellen, UKEs rechten Arm hochziehen und UKEs linke Seite stärker belasten
	UKE ->	UKE schiebt mit der linken Hand TORI an Hals oder Schulter und ***versucht TORI nach hinten zu kippen***	
		TORI ->	**Mune-Sitz**; Schwerpunkt weiter nach unten und hinten rechts verlagern
	UKE ->	UKE nutzt den noch immer unter dem Bauch liegenden Ellenbogen und TORIs instabilen Sitz, um ihn versuchen ***rüberzuheben***	
		TORI ->	**linkes Bein** weit über UKEs Kopf rausstellen

UKE setzt sich erst aufrecht hin und geht in den Kniestand (mit Bein raus), wenn TORI am Ausgangspunkt ist (TORI wartet im Kniestand auf UKE)

➔ Gi Ordnen

2.	**Gruppe (Shime-Waza)** (bei (2), (3) und (4) bei der Ausführung einen Step zurücksetzen um die Würge zu vollenden)			
	2.1.	TORI ->	**Kata-Juji-Jime** (Daumen innen und Daumen außen; rechte Hand **bogenförmige Bewegung** um den Kopf zum Griff in den Kragen)	
		UKE ->	beide Hände **als Schaufel von unten** an TORIs Ellenbogen und hochdrücken **und die Hüfte hochdrücken**	
			TORI->	**legt beide Füße unter UKEs Hüfte und vollendet die Würge**

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend zum Kata-Ausgangspunkt -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten
Gleichzeitig setzt sich UKE auf (UKE sitzt dann aufrecht, wenn TORI am Kata-Ausgangspunkt ist und kniet)

2.2.	TORI ->	Hadaka-Jime (hier Ushiro-Jime) -> bei der Ausführung Kopf auf Joseki-Seite	
	UKE ->	Seoi-Nage-Zug und **Kehl-Kopf in TORIs Ellenbogenbeuge** drehen	
		TORI->	einen li.-re. Step zurücksetzen um die Würge zu vollenden -> UKE abklopfen mit dem rechten Fuß

2.3.	TORI ->	Okuri-Eri-Jime -> **erst li, dann re. zugreifen (Faust an Faust)** bei der Ausführung Kopf auf Joseki-Seite	
	UKE ->	Seoi-Nage-Zug -> abklopfen mit dem rechten Fuß	
		TORI->	einen li.-re. Step zurücksetzen um die Würge zu vollenden -> UKE abklopfen mit dem rechten Fuß

2.4.	TORI ->	Kata-Ha-Jime (TORI muß bei der Ausführung seinen Arm unter den anderen schieben (unter der eigenen Achsel hindurch), nicht einfach nur den Handrücken an UKEs Hinterkopf	
	UKE ->	rechte Hand auf das linke Handgelenk (linke Hand zur Faust) auflegen und Druck nach unten ausüben -> abklopfen mit dem rechten Fuß	
		TORI->	-> bei der Ausführung leicht Eindrehen (von Joseki weg) einen Step mit re. im Halbkreis zurücksetzen um die Würge zu vollenden -> UKE abklopfen mit dem rechten Fuß

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend seitlich zu UKE -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten
Gleichzeitig legt sich UKE hin

2.5.	TORI ->	Gyaku-Juji-Jime (Endposition in der Seitenlage) (beide Daumen außen; rechte Hand mit **direktem** Griff in den Kragen)	
	UKE ->	beide Hände an die Ellenbögen von TORI und ihn auf die Seite drehen (weg von Joseki) und UKE versucht mit dem linken Bein aufzustehen	
		TORI->	macht eine Beinklammer und verhindert das Aufstehen

UKE setzt sich aufrecht hin und geht in den Kniestand, während TORI den Platz wechselt und sich dann ebenfalls zeitgleich in den Kniestand begibt

➔ Gi Ordnen

3.	**Gruppe (Kansetzu-Waza)**			
	3.1.	UKE ->	greift mit der linken Hand in Richtung von TORIs linkem Revers	
		TORI ->	**Ude-Garami -> UKE macht Faust, dreht sich in Richtung TORI und versucht den Arm zu strecken**	

3.2.	UKE ->	greift mit der rechten Hand zu TORIs Revers	
	TORI ->	**Nami-Juji-Gatame** **-> UKE rutscht mit den Beinen ein wenig von TORI weg und versucht sich über die linke Schulter rauszudrehen** **-> TORI schiebt sich mit dem rechten Fuß von UKE weg, knickt das linke Bein nach INNEN ein und kann in den Kniestand kommen (UKE hilft ihm durch angespannten und gestreckten re. Arm)**

3.3.	UKE ->	greift mit der linken Hand zu TORIs rechtem Revers	
	TORI ->	**Ude-Gatame** (UKEs Hand auf der Kopf-Fuß-Seite von TORI = TORIs rechte Seite) -> UKE schiebt Arm nach oben	

TORI macht zwei Knieschritte zurück – Bein raus, aufstehen und Platzwechsel machen, UKE richtet sich während des Platzwechsels auf und beide kommen gleichzeitig in den Kniestand – Bein raus

TORI macht zwei Knieschritte zu UKE, Bein raus. Dann kommen beide gleichzeitig in den normalen Kniestand und machen einen Knieschritt aufeinander zu, fassen sich in Eri-Kumi-Kata.

3.4.	UKE ->		
	TORI ->	macht mit seinem linken Arm einen von innen-aufwärts-nach außen Kreis und klemmt dabei UKEs Arm unter seine Achsel und greift UKEs Gi im Achselhöhlenbereich, gleichzeitig nimmt TORI sein rechtes gestrecktes Bein und drückt gegen UKEs Oberschenkel (fast Leiste), kippt ohne Griffwechsel zur Seite (von Joseki weg.)	

TORI und UKE kommen gleichzeitig wieder in den Kniestand (noch den Griff beibehaltend), Griff lösen, Knie zur Seite, dann normalen Kniestand und gleich aufstehen -> Eri-Kumi-Kata einnehmen, beide kleinen Schritt mit rechts

3.5.	TORI ->	greift mit Tomoe-Nage		
		UKE ->	macht einen weiten Schritt mit rechts nach vorn, so daß TORI direkt unter ihm liegt	
			TORI ->	Ashi-Garami (Hüftbein [re. Bein] rutscht zum Knie; das andere Bein dreht sich um UKEs anderes Bein und das Kniegelenk von UKE wird verdreht) (Griff wie im Stand begonnen behalten)

TORI läßt UKE in den Kniestand, stützt sich auf dem Ellenbogen auf, rutscht mit seinem rechten Knie nach hinten und gleich mit dem linken nach und stellt dann das rechte Knie auf. -> Dann macht UKE noch einen Knieschritt zurück.

➔ Gi Ordnen

UKE und Tori stehen auf, machen mit rechts einen Schritt zurück und setzen sich in Mukuzu-Sitz, grüßen sich ab, stehen auf, Grüßen zu Joseki und gehen mit rechts beginnend von der Matte ENDE

- **2. DAN -> Bodentechniken -> Part (je 2 Varianten aus den 5 Osae-Komi-Waza-Gruppen)**

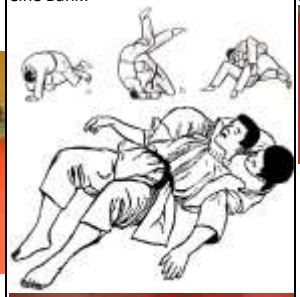
Gruppe der Kesa-Gatamen	Gruppe der Kata-Gatamen	Gruppe der Kata-Gatamen	Gruppe der Tate-Shiho-Gatamen	Gruppe der Yoko-Shiho-Gatamen	Gruppe der Kami-Shiho-Gatamen
	Variante der Kata-Gatame (Henkawaza der Kata-Gatame) -> Beinhaltung siehe links -> Arm-und Kopfhaltung siehe rechts				
(Hon-)Kesa-Gatame		Kata-Gatame	Tate-Shiho-Gatame	Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame	Kami-Shiho-Gatame

Gruppe der Kami-Shiho-Gatamen	Gruppe der Yoko-Shiho-Gatamen	Gruppe der Yoko-Shiho-Gatamen	Gruppe der Tate-Shiho-Gatamen	Gruppe der Kesa-Gatamen
				
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Mune-Gatame	Kata-Osae-Gatame	Kuzue-Tate-Shiho-Gatame	Gyaku-Kesa-Gatame

- **2. DAN -> Bodentechniken -> Part (2 Varianten der 7 Ude-Kansetzu-Waza-Gruppen)**
    - UDE-Gatamen: Hizi-Maki-Komi-> Mune-Ude-Gatame
    - JUJI-Gatamen: Nami-Juji-Gatame -> Yoko-Juji-Gatame
    - ASHI-Gatamen: Hiza-Gatame -> Ashi-Gatame
    - HARA-Gatamen: Hara-Gatame (TORI im Kniestand) -> Gyaku-Hara-Gatame
    - GARAMI-Waza: Ude-Garami -> Kesa-Ashi-Garami
    - KANNUKI-Gatamen: Kuzure-Kannuki-Gatame (in Kesa-Sitz) -> Mune-Kannuki-Gatame
    - WAKI-Gatamen: Gyaku-Waki-Gatame -> Waki-Gatame

Aus dem Stand beginnend – UKE greift mit rechts zu. 	*TORI rutscht nach und blockiert UKE mit seinem rechten Knie am Bauch und mit seinem linken über den Kopf gestellten Bein im Schulterbereich.* 					
Ude-Gatame -> Hizi-Maki-Komi	Ude-Gatame -> Mune-Ude-Gatame	Juji-Gatame -> Nami-Juji-Gatame	Juji-Gatame -> Yoko-Juji-Gatame	Ashi-Gatame -> Hiza-Gatame	Ashi-Gatame -> Ashi-Gatame	Hara-Gatame -> Hara-Gatame (TORI im Kniestand)
UKE versucht durch auf die Seite legen dem Hebel zu entkommen.	Hebeltechnikwechsel indem TORI den Druck auf dem Arm beläßt, seinen Hintern über den Kopf schwingt und in den Nami-Juji-Gatame wechselt	UKE versucht dem Hebel zu entkommen, indem er sich zu TORI in die Hebeltechnik dreht. TORI fängt den anderen Arm, zieht UKE weiter.	Hebeltechnikwechsel indem TORI den Druck auf dem Arm beläßt, und dann das Knie zum Hebeln des Gelenks nutzt -> Hiza-Gatame	UKE zieht seinen Arm nach hinten und kommt mit diesem auf TORIs unten liegendes Bein.	UKE zieht seinen Arm heraus. TORIs Bein rutscht ins Leere. TORI stellt sein Bein auf, fängt den Arm und hebelt Hara-Gatame.	UKE winkelt den Arm an, umklammert TORIs Hüfte, dreht sich über seine Schulter und nimmt TORI dabei mit. -> Beide landen in Rückenlage.
						
Hara-Gatame -> Gyaku-Hara-Gatame	Garami-Waza Ude-Garami	Garami-Waza >Kesa-Ashi-Garami	Kannuki-Gatame -> Kuzure-Kannuki-Gatame	Kannuki-Gatame -> Kami-Shiho-Kannuki-G.	Waki-Gatamen -> Gyaku-Waki-Gatame	Waki-Gatamen -> Waki-Gatame
UKE verhindert den Hebel durch anwinkeln des Armes -> TORI dreht sich unter Belastung von UKEs Oberkörper und hebelt mit Ude-Garami.	Hebeltechnikwechsel indem TORI die Festhalte wechselt.	UKE kann den Arm herausbekommen.	Hebeltechnikwechsel indem TORI die Festhalte wechselt.	UKE winkelt den Arm an und dreht sich unter TORI auf den Bauch.		

2. DAN -> Bodentechniken -> Part (2 Varianten der -7- Shime-Waza-Gruppen)

Aus dem Stand beginnen mit Yoko-Wakare-Ansatz:  	UKE kommt raus und will seitlich halten: 	UKE kommt raus und will vom Kopf her halten:   Wie Sode-Jime – aber TORI würgt aus UKEs Kami-Shiho-Gatame	TORI befreit sich durch Hochdrücken von UKE und Rückwärtsrolle aus der Kami-Shiho-Gatame -> UKE bleibt in Bauchlage und wird fixiert: 	UKE kommt auf die Knie und macht eine Bank:  	UKE bleibt in der rückwärtigen Schere von TORI : 	UKE bleibt in der rückwärtigen Schere von TORI : 
Ryote-Jime -> Kensui-Jime	Ryote-Jime -> Maki-Komi-Jime	Hadaka-Jime -> Kami-Shiho-Jime	Hadaka-Jime -> Ushiro-Jime	Kata-Ha-Jime -> Jigoku-Jime	Kata-Ha-Jime -> Kata-Ha-Jime	Okuri-Eri-Jimen -> Okuri-Eri-Jime

UKE kommt raus und macht eine Bank; TORI greift nunmehr vom Kopf her an:  	UKE bleibt in Bank   TORI mit Endposition in Kesa-Sitz	UKE bleibt in Rückenlage  	UKE bleibt in Rückenlage; TORI nimmt Reitsitz ein; Hand mit Daumen innen bleibt am Revers: 	UKE bleibt in Rückenlage; TORI bleibt im Reitsitz: 	UKE dreht sich raus und TORI übernimmt die Bewegungsrichtung und nimmt die Schere ein – aus der UKE dann heraus will: 	UKE kann den Kopf herausziehen und landet in 
Okuri-Eri-Jimen -> Gyaku-Okuri-Eri-Jime	Juji-Jimen: -> Marhenke-Würger (Taware-Jime)	Kata-Te-Jime -> Kata-Te-Jime	Juji-Jime: -> Nami-Juji-Jime (beide Daumen innen)	Kata-Te-Jime -> Tsuki-Komi-Jime	Ashi-Jime -> Hidari-Ashi-Jime	Ashi-Jime -> Kagato-Jime

Anwendungsaufgabe Stand (3 Kontertechniken)

drei (-3-) Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)

Te-Waza: Seoi-Nage-Angriff -> mit Hand blocken und „mitgehen“ -> Yoko-Guruma (Gonosen-No-Kata)

Te-Waza: Kata-Guruma-Angriff -> mit Fuß einhakeln -> Sumi-Gaeshi (Gonosen-No-Kata)

Koshi-Waza: Hane-Goshi-Angriff -> BLOCKEN -> Kari-Gaeshi

Seoi-nage mit Yoko-guruma kontern



Uke macht zwei Tsugi-ashi-Schritte nach hinten und zieht Tori dabei mit.

Kaum eine andere Technik macht so viel Spaß, wie dieser Konter gegen Ippon-seoi-nage mit Yoko-guruma. Es ist schon eine besondere Form des „Siegens durch Nachgeben“, wenn man sich vom Angreifer in die Luft wirbeln lässt, locker aus der Technik herausschwingt, um dann mit dem Schwung, den der Angreifer selbst produziert hat, in einem weiten Bogen zu werfen. Ein Tipp für Wettkämpfer: Ihr solltet sicherheitshalber flacher am Angreifer vorbeigehen, mehr Hüftkontakt haben und den Partner eher mit Ura-nage werfen, als mit Yoko-guruma.

Die Kernpunkte der Technik sind in der mittleren Bildreihe und auf der nächsten Seite (ganz oben) zu finden. Wenn Tori es versäumt, während Ukes Eindrehbewegung mit dem linken Fuß etwas zur Seite zu gehen und seine linke Hand nicht auf Toris Hüfte (oder wie auf der nächsten Seite zu sehen ist, auf dessen Schulter) zu bringen, wird er Probleme haben, sich in der Luft zu drehen und Tori zu werfen.

Im Grunde ist es ganz einfach: während der enge Rücken-Bauch-Kontakt das entscheidende Element für das Gelingen eines Ippon-seoi-nage ist, ist genau die Verhinderung des Rücken-Bauch-Kontakts der Schlüssel zu einer erfolgreichen Verteidigung.



Nach dem zweiten Tsugi-ashi Schritt dreht sich Tori zu Ippon-seoi-nage ein, indem er sein linkes Bein um das rechte herumschwingt und dabei mit der linken Hand versucht, Uke nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Uke verhindert den Gleichgewichtsbruch, indem er mit dem linken Fuß nach vorne kommt. Er macht dazu aber keinen geraden Schritt nach vorne, sondern setzt seinen linken Fuß schräg nach vorne hinter Toris rechten Fuß und stützt dabei seine linke Hand auf Toris Hüfte.



Wenn Tori seine Beine streckt, drückt sich Uke mit seiner linken Hand von Toris Hüfte nach oben, springt vom linken Fuß nach oben ab und schwingt sein rechtes Bein in einem großen Bogen seitlich an Toris Körper vorbei. Uke lässt sich auf diese Weise von Tori in die Luft heben, dreht sich aber am Scheitelpunkt zu Tori hin und...

... landet auf dem rechten Fuß, den er zwischen Ukes Füße bringt, schwingt sein gestrecktes linkes Bein von Tori weg, lässt sich auf die linke Körpereite fallen, nimmt dabei Uke durch Zug an dessen Gürtel mit und wirft ihn in einem weiten Bogen über sein linkes Bein.



WICHTIG: *Aufstützen und vorbeischwingen.*



Auf den Bildern links ist noch einmal deutlich zu sehen wie Tori seine linke Hand auf Ukes Hüfte aufstützt und den linken Fuß nach schräg vorne hinter Ukes rechten Fuß bringt.

Dadurch verhindert Tori den Rücken-Bauch-Kontakt, kann frei an Ukes Seite vorbeischwingen und den Konter einleiten.

Der Schritt mit links nach schräg-vorne ist auch bei der unten beschriebenen Variante wichtig. Nur die linke Hand arbeitet etwas anders.

Yoko-guruma von K. Mifune



Mifune selbst (Bild unten links) hat die Technik etwas anders ausgeführt. Anstatt sich mit der linken Hand auf Ukes Hüfte abzustützen, drückte er sich an der linken Schulter Ukes nach oben, um dann zum Wurf Ukes Nacken zu fassen und Uke daran nach vorne zu ziehen. Durch den Zug am Nacken bekommt die Technik eine besondere Dynamik, insbesondere wenn Tori seinen Körper als Schwungmasse einsetzt. Der Grund hierfür liegt in einem im Vergleich zum Zug an der Hüfte längeren Hebel, der für das Brechen von Ukes Gleichgewicht genutzt wird. Der Hebel ist deshalb länger, weil der Ansatz der Kraft weiter von Ukes Drehpunkt entfernt ist. Dadurch ist das erzeugte Drehmoment größer (Drehmoment = Kraft x Hebelarm).

Die Bilder 1-4 zeigen den Ablauf der Konteraktion. Bild 5 zeigt dieselbe Situation wie Bild 4, nur aus einem anderen Blickwinkel.





Links ein Standbild aus dem berühmten Film „Essence of Judo" von und mit K. Mifune. Die Aufnahme wurde aus schräger Kameraperspektive aufgenommen.

Deutlich ist hier, wie auch auf den Bildern der rechten Spalte, der energische Griff und Zug an Ukes Nacken zu sehen.

Diese Variante macht noch mehr Spaß als die „normale" mit Griff am Gürtel.

Viel Spaß beim Üben wünschen
Ulla und Wolfgang



Folge 2: Seoi-nage mit Yoko-guruma kontern



Nichts Neues: bereits in den traditionellen Jujutsu-Schulen waren sowohl Angriffe mit einem Faustschlag von oben als auch Formen Ippon-seoi-nage bekannt

Wissenswertes über Seoi-nage in der Nage-no-Kata

Obwohl Seoi-nage eine der gängigsten Techniken der Nage-no-Kata ist, gibt es immer wieder Missverständnisse und Irritationen. Fangen wir am besten einmal beim Namen an. Die in Deutschland geläufigste Übersetzung ist „Schulterwurf". Diese Übersetzung ist sehr frei und will ausdrücken, dass Uke über Toris Schulter geworfen wird. „Seoi" (背負) heißt aber präziser „auf dem Rücken tragen" (von „se" 背 = Rücken und „oi" 負い = substantivierte Form von „ou" 負う = tragen). Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass der Partner fast wie ein Rucksack auf den eigenen Rücken genommen und durch Vorneigen des Oberkörpers und Strecken der Beine geworfen wird. Senkt man den eigenen Schwerpunkt unter den des Partners ab, funktioniert das natürlich mit weniger Kraftaufwand, als würde man mit gestreckten Beinen vor dem Partner stehen.

Erst seit 1997 heißt die Technik offiziell „Ippon-seoi-nage". Man hat aber davon Abstand genommen, eine Umbenennung innerhalb der Nage-no-Kata vorzunehmen. Verschiedentlich ist zu lesen oder zu hören, dass Tori einen „Kata-seoi-nage" machen würde. „Kata-seoi-nage" ist jedoch keine offizielle Wurfbezeichnung des Kodokan, sondern ein Name, den der in Frankreich tätige Judopionier M. Kawaishi in Europa eingeführt hat. Genau genommen bezeichnete er es als „Kata-seoi" (also ohne „nage"), wenn Tori seine Schulter zum Wurf unter Ukes Achsel geschoben hat.

Sowohl in der Nage-no-Kata als auch in der Ju-no-Kata bringt Tori seine Schulter vollständig unter Ukes Achsel. Damit er nicht gewürgt werden kann, greift Tori mit der linken Hand in Ukes Ellbogenbeuge, zieht Ukes rechten Arm mit beiden Händen nach unten und presst diesen gegen den eigenen Körper (siehe auch Bild unten rechts).

Will Tori Ippon-seoi-nage aus anderen Griffvarianten machen, muss er sich anderweitig vor Würgetechniken schützen. Eine Methode hierfür ist das wohlbekannte Einklemmen von Ukes Oberarm in der Ellenbogenbeuge. Dadurch blockiert Toris Schulter Ukes potentielle Würgehand. Da aber der Zug nach vorne dann nicht mehr optimal ausgeführt werden kann, wird dies in der Regel dadurch kompensiert, dass sich Tori etwas weiter als 180° eindreht und mit einer ergänzenden Rotation des Oberkörpers wirft. Auf diese Weise zieht eine veränderte Griffhaltung der linken Hand eine vollkommen andere Funktionalität des Werfens nach sich.

Die Legende vom Angriff mit dem Schwert

Als ich um das Jahr 1972 das erste Mal Nage-no-Kata üben durfte, erklärte mir mein damaliger Trainer, dass Uke mit der rechten Hand ein imaginäres Schwert ziehen solle, um damit Toris Kopf zu spalten. So war es damals sehr verbreitet. Einige Jahre später wurde der angebliche Schwertangriff zu einem Faustschlag korrigiert, jedoch blieb bei vielen Sportkameraden das Althergebrachte im Hinterkopf. Vor einigen Jahren schließlich klärte sich alles endgültig auf, nachdem ich in einer Beschreibung der Nage-no-Kata von 1919 - der ältesten überlieferten überhaupt - eine genaue Erläuterung fand, warum als Angriff ein Schlag mit der Faust von oben auf den Kopf gewählt wurde. Autoren der alten Broschüre waren keine Geringeren als Y. Yamashita und H. Nagaoka, beide später 10. Dan, die bei der Festlegung der Nage-no-Kata 1906 in Kyoto als Vertreter des Kodokan neben Kano, der den Vorsitz führte, dabei waren. Wer sollte es also wissen, wenn nicht die beiden?

Es ging schlicht und ergreifend darum, eine Situation zu finden, in der man am besten studieren kann, wie man Ukes Gewichtsverlagerung nach vorne für ein Brechen des Gleichgewichts nutzt. Im Kern hat Tori also beim Seoi-nage in der Nage-no-Kata die Aufgabe, die Vorwärtsbewegung des angreifenden Uke zu einem Gleichgewichtsbruch zu nutzen, unter dessen Schwerpunkt zu gelangen und ihn nach vorne abzuwerfen. Dies wollen wir im Folgenden genauer zeigen.



Zwei Illustrationen aus der ersten Darstellung der Nage-no-Kata im Jahr 1919: links der Faustschlag zum Kopf und die Übernahme des Angriffsarms, rechts das „auf den Rücken nehmen" mit Toris Schulter unter Ukes Achsel

Kata-guruma mit Sumi-gaeshi kontern (nach Umgreifen Ukes)



Achtung: so würde der Kata-guruma gelingen!

Eine Kontertechnik kann nur gelingen, wenn die Schlüsselelemente der Angriffstechnik neutralisiert werden. Für das Gelingen eines Kata-guruma ist wichtig, dass der Gegner nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht wird und dann der Angreifer seinen Nacken unter den Schwerpunkt des Gegners bringt. Dies verhindert jedoch der Angegriffene durch einen ebenfalls verlängerten dritten Schritt und eine Körperdrehung.

Links ist noch einmal die Entstehung eines gelungenen Gleichgewichtsbruchs zum Kata-guruma zu sehen. Unmittelbar darunter die Verhinderung desselben. Zu beachten sind hierbei die Schrittlänge des Angegriffenen, die Position der jeweils vorderen Füße zueinander und in Folge davon die Vorderfußbelastung (oben) bzw. die zentrierte Haltung des Angegriffenen (unten).

Der restliche Verlauf der Technik folgt einem einfachen Schema. Man lässt sich hochheben, hakt jedoch mit einem Fuß ein, kann dadurch in der Luft nicht (so leicht) gedreht werden, verlagert in der Luft das eigene Gewicht so, das der Angreifer Übergewicht bekommt, um dann - wenn man wieder abgesetzt wird - sofort werfen zu können. Dieses grundsätzliche Rezept ist vor allem als Konter gegen Te-guruma populär geworden, unter anderem durch Shota Khabarelli.



Wenn Uke zum Kata-guruma seinen Schritt vergrößert, folgt Tori diesem verlängerten Schritt, hält seinen Oberkörper aufrecht ...

... und dreht sich mit dem Bauch zu Uke. Mit seinem linken Fuß hakt er an Toris rechtem Knie ein, lässt sich heben und achtet darauf, nicht auf Ukes Schulter aufgeladen zu werden.

Indem sich Tori nach hinten aufrichtet und dabei sein rechtes Bein als Schwungmassen einsetzt, bekommt Uke Übergewicht nach vorne. Er wird dadurch gezwungen, Tori abzusetzen, was dieser sofort für einen Sumi-gaeshi ausnutzt.



Dieselbe Aktion aus anderer Perspektive. Tori dreht sich zu Uke, hakt seinen Fuß in Ukes Knie ein und achtet darauf, nicht auf Ukes Schulter zu geraten.

Indem er sein rechtes Bein nach hinten schwingt und seinen Oberkörper aufrichtet, bringt er in der Luft Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht. Fast gleichzeitig setzt Tori seinen linken Fuß auf den Boden und seinen zurück schwingenden rechten Fuß an Ukes Oberschenkel an.



Das abschließende Werfen mit Sumi-gaeshi bereitet nun keine Probleme mehr. Uke rollt bei seiner Fallübung üblicherweise in den Stand.

Achtung:

Wenn sich Tori auf Ukes Schulter aufladen lässt und Uke erst einmal einen stabilen Stand gefunden hat, ist es nicht mehr möglich, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen!



Kata-guruma mit Sumi-gaeshi kontern (ohne Umgreifen Ukes)



K. Mifune selbst hat wie sein Schüler K. Ito (siehe unten) die Technik etwas anders ausgeführt. Während man heutzutage allgemein so mit Kata-guruma angreift, wie dies auch in der Nage-no-Kata erfolgt, also mit Umgreifen zur Innenseite des Ellbogens im zweiten Schritt, „vergisst" Uke dieses Umgreifen bei dieser Variante, was Tori zu einer etwas anderen Art der Kontrolle nutzt.

Während Uke also Toris Oberschenkel umgreift, schiebt Tori seinen rechten Unterarm unter Ukes linke Achsel und kann durch Heranziehen seines Armes an seinen eigenen Körper Ukes Nacken kontrollieren. Besonders deutlich wird dies auf den Bildern von K. Ito (ganz unten).

Insgesamt wird der Wurf dadurch „kleiner". Anstatt über Toris Schulter hinweg zu rollen, rollt Uke aufgrund des engen Kontakts mehr über/auf Toris Brustkorb.

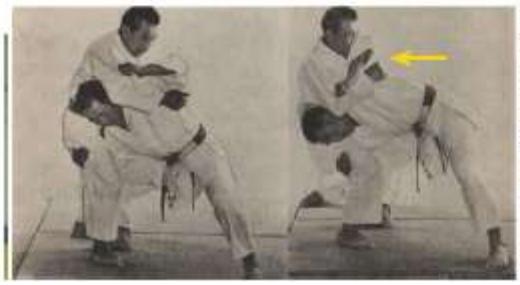


Uke hat „vergessen" mit der linken Hand umzugreifen und setzt Kata-guruma an. Tori kommt wie bei der vorigen Variante auch mit einem großen Schritt und einer Körperdrehung nach vorne. Wichtig: er schiebt seinen rechten Unterarm unter Ukes linke Achsel.

Während Uke Tori anhebt, hakt Tori wie sonst auch seinen linken Fuß in Ukes Kniekehle ein und achtet darauf, nicht auf Ukes Schultern aufgeladen zu werden. Tori zieht dabei seinen rechten Unterarm an den eigenen Körper heran und kontrolliert so Ukes linke Schulter, sowie dessen Nacken und Kopf.



Der Wechsel der Perspektive macht den Unterschied zur vorigen Variante deutlich. Durch die Kontrolle von Ukes linkem Arm und Schulter kann Uke in Vorlage gezwungen werden. Dadurch, dass Ukes Kopf an Toris Hüfte fixiert ist, wird die Rollbewegung Ukes sehr klein, mit der Folge, dass Uke nach dem Fallen kaum in den Stand zu kommen kann.



Noch extremer ist K. Ito. Er zieht Ukes Oberarm regelrecht nach vorne oben, schiebt seinen Bauch nach vorne und bringt sein Körpergewicht so stark auf Ukes Nacken, dass dieser ihn gar nicht mehr anheben kann. Aus dieser Situation wirft er auch keinen Sumi-gaeshi, sondern Tawara-gaeshi (also ohne Einsatz des rechten Fußes gegen Ukes Oberschenkel.)

Ein kleines Fazit

Auch bei dieser Technik gibt es wieder einige Varianten, die es allesamt wert sind, geübt zu werden. Das Entscheidende ist jeweils, dass sich Tori nicht aus dem Gleichgewicht bringen und nicht auf Ukes Schultern aufladen lässt. Viel Spaß beim Üben wünschen

Ulla und Wolfgang

Folge 3: Kata-guruma mit Sumi-gaeshi kontern

Wissenswertes über Kata-guruma

Zum Thema Kata-guruma fallen den meisten Judoka heutzutage zwei Dinge ein. Da sind zum einen die Änderungen der Wettkampfregeln, die die Anwendung aller „Beingreiftechniken" - also auch des klassischen Kata-guruma - zunächst eingeschränkt haben. Derzeit wird ein vollständiges Verbot von der IJF erprobt, und vor den Weltmeisterschaften 2013 lässt sich kaum eine Prognose abgeben, wie die Regeln für den nächsten olympischen Zyklus lauten werden. Sollte es tatsächlich zu einem dauerhaften Verbot kommen, werden nicht nur die „Beingreiftechniken" aus dem täglichen Randori verschwinden oder zumindest zurückgedrängt, sondern auch alle Kontertechniken dagegen. Dies wollen wir an dieser Stelle nicht weiter vertiefen, sondern lieber von der Geschichte der „Entdeckung" des Kata-guruma durch Jigoro Kano berichten.

Jigoro Kano entdeckt den Kata-guruma

Zwischen Januar 1927 und Dezember 1928 erschien eine biografische Artikelserie über das Leben Jigoro Kanos, die auf Interviews mit ihm beruhte. Eine der bekanntesten Geschichten aus der Frühzeit des Judo ist die der Entdeckung des Kata-guruma. Weil sie so gut passt, soll sie in voller Länge zitiert werden (Aus T. Daigo, „Wurftechniken des Kodokan-Judo", Band 1, Verlag Dieter Born):

»[...] Zu der Zeit, als ich zum Dojo von Fukuda (Anmerkung: Kanos erster Jujutsu-Lehrer von 1877 bis 1879) gegangen bin, gab es einmal einen Vorfall, an den ich mich auch heute noch gerne erinnere. Das ist wohl die Freude darüber, dass meine intensiven Bemühungen damals von Erfolg gekrönt waren. Wenn ich mit Aoki (Anmerkung: ein ebenfalls jugendlicher Trainingspartner), der jeden Tag zum Training kam, Randori machte, hatte ich keine besonderen Probleme mit ihm, aber gegen den wesentlich stärkeren Kanekichi Fukushima konnte ich nicht gewinnen, egal wie ich mich auch anstrengte.

Da ich ihn aber irgendwie besiegen wollte, kam mir die Idee, vielleicht Techniken aus dem Sumo zu lernen, um ihn zu besiegen. Zu jener Zeit gab es im Wohnheim der Universität einen Koch namens Kisoemon Uchiyama, von dem ich gehört hatte, dass er früher einmal ein Sumo-Kämpfer in der zweiten Liga (Nidanme) war. Von ihm lernte ich verschiedene Sumo-Techniken, die ich dann gegen Fukushima ausprobierte – jedoch leider alle ohne Erfolg. Daraufhin habe ich mir selbst verschiedene Dinge ausgedacht und probiert, die aber nicht so wie gedacht funktioniert haben.

Deshalb habe ich mich dann umgehend gefragt, ob es nicht vielleicht im Westen irgendwelche effektiven Techniken gäbe, und bin in die Bibliothek von Ueno gegangen, die sich zu jener Zeit noch in der Halle des Yushima-Tempels befand, und habe dort verschiedene Bücher durchgesehen. Dort konnte ich zwar nichts entdecken, was so war, wie ich es mir vorgestellt hatte, aber in einem bestimmten Buch habe ich dann zumindest eine Technik entdeckt, von der ich dachte, dass sie vielleicht geeignet sein könnte.

Vom heutigen Standpunkt aus gesehen war es eine Abart des Kata-guruma. Da ich dachte, sie könnte geeignet sein, habe ich sie in der Schule an Freunden ausprobiert und siehe da, sie hat wunderbar funktioniert. Daraufhin bin ich dann ins Dojo gegangen und habe sie an Aoki ausprobiert, was auch gut funktioniert hat. Da ich nun genug Selbstvertrauen hatte, habe ich mich dann eines Tages dazu entschlossen, sie bei Fukushima anzusetzen – und sie hat hervorragend funktioniert, ich konnte seinen großen Körper geschickt zu Boden werfen. Es ist unbeschreiblich, wie ich mich damals darüber gefreut habe. Es war nicht nur die Freude darüber, gegen Fukushima, den ich normalerweise nie besiegen konnte, gewonnen zu haben, sondern es war vielmehr die Zufriedenheit darüber, dass die Anstrengungen, die sich über einen langen Zeitraum erstreckt hatten, schließlich zum Erfolg geführt hatten. [...]«

Die Geschichte hat oft Anlass zu Spekulationen darüber gegeben, in welchem Buch Kano denn seine Anregung gefunden haben könnte. Geklärt wurde es letztlich nie. Jedoch ist eine ganz andere Sache aus meiner Sicht bemerkenswert: J. Kano war es offensichtlich in der 1920er Jahren ein Anliegen, der Welt wissen zu lassen, dass er auch Techniken westlichen Ursprungs in sein Judo einbezogen hat, wenn es ihm hilfreich erschien.

Kata-guruma in den alten Schulen des Jujutsu

Kata-guruma, bzw. dem Kata-guruma verwandte Techniken, waren auch in zahlreichen Schulen des traditionellen Jujutsu bekannt. Ausführliche Darstellungen, teilweise auch mit Illustrationen, findet sich im bereits erwähnten Werk „Wurftechniken des Kodokan-Judo" Band 1, von T. Daigo (10. Dan).

Kata-guruma in der Nage-no-Kata

Kata-guruma wurde als eine der letzten Techniken in die Nage-no-Kata aufgenommen. Ursprünglich war dort Sukui-nage enthalten. Der Austausch wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts vorgenommen.



Sukui-nage in Nage-no-Kata? Erst um das Jahr 1906 wurde Sukui-nage durch Kata-guruma ersetzt. Diese seltene Aufnahme zeigt Y. Yamashita, später 10. Dan, vermutlich im Jahr 1904 (Quelle: http://www.library.umass.edu/spcoll/ead/muph006.htm)

Hane-Goshi ist nicht in der Nage-No-Kata
-> für meine Prüfung nehme ich daher den Konter Harai-Goshi -> Kari-Gaeshi

Variante 1: Hane-goshi mit „Kari-kaeshi" kontern (nach Mifune)

Nachfolgend zeigen wir zunächst die originale Form des Konterns, wie sie von Mifune selbst gemacht wurde. Es handelt sich um eine äußerst dynamische Technik, die mit großer Entschlossenheit ausgeführt werden muss. Die Wurfbewegung Toris hat dabei durchaus Ähnlichkeit mit O-uchi-gaeshi, der achten Technik der Nage-waza-ura-no-Kata.



Die Ausgangssituation ist dieselbe wie auf der vorigen Seite erläutert wurde, nur dass die Bezeichnungen Tori und Uke natürlich vertauscht werden müssen. Uke ist derjenige, der rückwärts geht und angreift. Die Aktion geht von Tori aus, der mit Rechtsgriff greifen und in die rechte natürlich Grundstellung gehen möchte. Uke nimmt sowohl Griff als auch Bewegung auf und versucht zweimal, Tori mit Tsugi-ashi-Schritten und Zug der Arme aus dem Gleichgewicht zu bringen. Tori folgt in gleicher Schrittlänge und kann dies so verhindern.



Nun folgt der entscheidende Moment der Kontertechnik. Tori erkennt, dass Uke ihn im dritten Schritt energisch nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht bringen will. Er macht diese Absicht dadurch zunichte, dass er einen großen, leicht schrägen Schritt nach vorne-rechts macht und dabei seinen Schwerpunkt weit absenkt. Sobald sich Uke ein wenig eingedreht hat, ist es für Tori ganz einfach, mit seinem linken Bein Ukes hinteres Standbein von hinten nach vorne wegzusicheln und Uke regelrecht auf seinen linken Oberschenkel aufzuladen.



Toris hebender und nach hinten ziehender Armeinsatz unterstützt die Wurfaktion des Beines. Auf diese Weise kippt Uke nach hinten. Tori kann aufgrund der Wurfhöhe Ukes Fall leicht kontrollieren.

Wie immer bei Kontertechniken zeigt sich auch hier, dass man zuerst einmal verstanden haben muss, welches die entscheidenden Punkte für das Gelingen der Angriffstechnik sind. Im konkreten Fall ist es - wieder einmal - die Vergrößerung des Abstands und das nach vorne-oben Ziehen zum Gleichgewichtsbruch.

Alle hier gezeigten Kontermöglichkeiten basieren darauf, dass genau dies auf jeweils unterschiedliche Art unterbunden wird. Viel Spaß beim Üben wünschen Euch

Ulla und Wolfgang



Die entscheidenden Momente noch einmal von der Gegenseite aus betrachtet. Tori geht weit nach schräg-vorne, senkt seinen Schwerpunkt deutlich ab und schaufelt Ukes Beine mit seinem linken Bein regelrecht nach oben. Dies ist die Technikausführung, die auch von Mifune demonstriert wird (siehe Bild auf der vorigen Seite). Aber es gibt noch weitere interessante Varianten (siehe nebenstehende Seite).

Folge 11: Hane-goshi mit „Kari-kaeshi“ kontern



Das Titelbild von T. Daigos „Wurftechniken des Kodokan-Judo“ (Verlag Dieter Born) zeigt einen Hane-goshi des Autors aus dem Jahr 1951, aufgenommen bei einem Serienkampf in Paris

Wissenswertes zu Hane-goshi

Hane-goshi ist neben Harai-goshi der zweite Hüftwurf, bei dem Tori auf nur einem Bein steht und das zweite Bein als frei schwingendes Spielbein zum Werfen benutzt. Harai-goshi ist die ältere der beiden Techniken und es geht die Geschichte um, dass Hane-goshi von Y. Yamashita - dem ersten 10. Dan der Judogeschichte - aus dem Hani-goshi heraus entwickelt wurde. Yamashita, so seine eigene Darstellung, hätte aufgrund einer Knieverletzung sein Bein nicht richtig strecken können und sich daher eine Alternative überlegt, wie man mit gebeugtem Schwungbein eine Hüfttechnik auf einem Bein werfen kann.

Ob dies so der tatsächlichen Entwicklung entspricht, lässt sich heute nicht mehr nachprüfen. Jedoch geht aus Wettkampfstatistiken des Kodokan hervor, dass Hane-goshi in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts teilweise die erfolgreichste Technik überhaupt war.

Dies ist heutzutage kaum mehr vorstellbar, ist Hane-goshi doch mittlerweile im Wettkampf so gut wie gar nicht mehr zu sehen. Die älteren Judoka werden sich aber daran erinnern, dass es noch vor einigen Jahrzehnten hervorragende Spezialisten für Hane-goshi gab, wie z.B. den ehemaligen Bundestrainer Han Ho San. Was also hat sich geändert, sodass eine ehemals dominierende Technik heutzutage so unattraktiv geworden ist?

Ursachenforschung ist bei derartigen Fragen natürlich immer mehr oder weniger spekulativ. Das Problem bei einem Hane-goshi ist jedoch, dass der Angreifer in einer sehr ungünstigen Situation endet, wenn es nicht gelingt, mit der gesamten Körperseite engen Kontakt zum Gegner herzustellen und das Gleichgewicht zu brechen. In derartigen Situationen, auch wenn zwar Körperkontakt besteht, aber das Gleichgewicht nicht ausreichend gebrochen ist, lässt sich nur schwer mit den Spielbein zu einer Folgetechnik wie O-Soto-gari/gaeshi, Ko-uchi-gari oder O-uchi-gari weiter kombinieren. Hierzu bieten Harai-goshi und Uchi-mata günstigere Voraussetzungen, weil das Spielbein „freier“ ist. Da in der Blütezeit des Hane-goshi Uchi-mata „klassisch“ als Ashi-waza ausgeführt wurde, liegt die Vermutung nahe, dass die Entwicklung von Uchi-mata-Varianten, die mit deutlichem Hüfteinsatz durchgeführt werden, den Hane-goshi zurückgedrängt haben, denn unzweifelhaft steht fest, dass Uchi-mata Hane-goshi als dominierende Wettkampftechnik abgelöst hat.

Zum Namen „Kari-kaeshi“



Standbild aus dem Film „Essence of Judo“. Mifune demonstriert „Kari-kaeshi“.

Mifune nennt seine Kontertechnik gegen Hane-goshi „Kari-kaeshi“. Dieser Name taucht in keiner offiziellen Liste von Technikbezeichnungen des Kodokan auf. Heutzutage wird die Technik als Hane-goshi-gaeshi bezeichnet. Woher kommt diese Diskrepanz?

Nage-waza-ura-no-Kata ist schlicht älter als der im Oktober 1955 gefasste Beschluss, diese Technik als Hane-goshi-gaeshi zu bezeichnen. Im Jahr 1954 war eine Kommission eingesetzt worden, die über die Vergabe von Techniknamen beraten hat und den neueren Entwicklungen von Techniken Rechnung tragen musste. Bis dahin wurden neue Namen „wild“ und unkoordiniert vergeben. „Kari-kaeshi“, was man etwa mit „Dagegensicheln“ übersetzen kann, ist ein gutes Beispiel für diese Praxis. Und selbst der Beschluss von 1955 war nur vorläufig, offiziell bekannt gegeben wurden die neu benannten Techniken („Shinmeisho-no-waza“) erst 1982 - 17 Jahre nach Mifunes Tod.

Heute gibt es eine ganze Reihe höchst unterschiedlicher Kontertechniken, die unter Hane-goshi-gaeshi zusammengefasst werden. Dazu zählen Varianten, die eindeutig zu den Ashi-waza gehören, wie auch solche, die eindeutig als Koshi-waza zu klassifizieren sind. Interessant hierbei ist, dass der Kodokan an der von Kano bereits in den 1880er Jahren vorgestellten Klassifizierung festhält, eine Technik immer genau einer der Gruppen der Te-, Koshi-, Ashi-, Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza zuzuordnen, gleichzeitig aber bei derartigen Diskrepanzen keine neuen Namen zu vergeben. Aus diesem Grund finden sich neuere Technikvarianten teilweise in „falschen“ Gruppen.

Hane-goshi-gaeshi ist dabei nur ein Beispiel unter mehreren. Es ist ein gutes Beispiel für den Hang der Japaner, an Überliefertem festzuhalten, und gleichzeitig für den dazu erforderlichen Pragmatismus, sich nicht an kleineren Widersprüchen zu stören.