Schriftliche Ausarbeitung
für die Prüfung

zum

des Deutschen Judo Bundes

von

Erik

Vielen Dank an meinen UKE Christoph!

Nach seinem Wiedereinstieg in den Judosport, steht er uns helfend auf der Matte zur Seite und stellte sich ohne zu zögern als UKE für meine DAN-Prüfung zur Verfügung, nachdem meine Tochter Josephine, mit der ich die ersten Schritte meiner DAN-Prüfung vorbereitete, ausfiel.

Schildow, 2023

Vorwort

Mein Weg …. zum 3. DAN ….



Ab dem 3. DAN soll das Judo mehr und mehr reflektiert und gestaltet werden. Der dritten Stufe kommt eine gewisse Schleusenfunktion als Schnittstelle zwischen Reproduktion und eigener Gestaltung zu.

Inhaltsverzeichnis:

Inhalt	Seite
1. Vorwort	
2. Wurftechniken	
• Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm.	**3**
3. Bodentechniken	**4 – 7**
• Prinzipien des Haltens und Befreiens	5
• Prinzipien des Hebelns	6
• Prinzipien des Würgens	7
4. Anwendungsaufgabe Stand	
• Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen.	**8 - 9**
5. Anwendungsaufgabe Boden	
• Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von UKEs Verteidigungsverhalten.	10
• Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten.	11
6. Übungsformen	
• 3 unterschiedliche Randoriaufgaben	12
7. Theorie	**13 – 18**
• Judo-Werte	13
• Rolle von UKE und TORI	14
• Unterrichts- / Lehrmethoden	15 – 16
• Differenzierung nach Zielgruppen	17 – 18
8. Kata	
• Gonosen-no-kata	**19-21**
9. Quellen	**22**

Wurftechniken	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm

UKE schiebt und setzt **O-Soto-Gari** an -> **TORI kontert** -> wirft mit **O-Soto-Gaeshi**
- *Ashi-Waza aus der Shinmeisho-no-Waza*

„großer Außengegenwurf“

TORI kontert einen O-Soto-Gari Angriff von UKE, indem er selber mit O-Soto-Gari oder O-Soto-Otoshi wirft, bevor UKE das Gleichgewicht TORIs vollständig gebrochen hat.

- TORI spürt UKEs Angriff frühzeitig, geht tiefer und dreht sich zur Seite
- TORI weicht halbkreisförmig mit dem unbelasteten Bein aus, zieht UKE am Arm und stellt so sein Gleichgewicht wieder her
- TORI beugt den Oberkörper weit vor, drückt sein Bein energisch in UKEs Kniekehle und wirft O-Soto-Otoshi/Gari

UKE schiebt und setzt **De-Ashi-Barai** an -> **TORI kontert** -> wirft mit **Tsubame-Gaeshi**
- *Ashi-Waza aus der Shinmeisho-no-Waza*

„Schwalbengegenwurf“

TORI weicht UKEs Fegebewegung aus, indem er das Knie beugt und den Fuß aus der Angriffsrichtung nimmt. Dann übernimmt und ändert TORI diesen Angriff in eine eigene Fußfegeaktion.

- TORI knickt seinen Unterschenkel nach hinten ab, so dass UKEs Angriff „ins Leere läuft“
- TORI bringt seinen Fuß blitzschnell wieder nach vorne und fegt selbst, gleichzeitig zieht er UKE am Revers hart nach unten

UKE schiebt und setzt **Ko-Uchi-Gari** an -> **TORI kontert** -> wirft mit **Ko-Uchi-Gaeshi**
- *Te-Waza aus der Shinmeisho-no-Waza*

„kleiner Innensichelkonter“

TORI lässt UKE mit einem Ko-Uchi-Gari „ins Leere laufen“, so dass UKE sein Gleichgewicht verliert und kontert, indem er zur Seite ausweicht und UKE mit den Händen auf den Rücken dreht.

TORI schiebt und stellt eine **Mattenrandsituation** her -> **UKE drückt wieder in die Matte** ->

TORI wirft **Ko-Uchi-Maki-Komi**
- *Yoko-Sutemi-Waza*
- „kleines inneres Einrollen“ = von innen einrollen und zu Boden gehen

TORI schiebt und stellt eine **Mattenrandsituation** her -> **UKE drückt wieder in die Matte** ->

TORI wirft **Uchi-Maki-Komi**
- *Yoko-Sutemi-Waza aus der Habukareta-Waza*
- TORI fixiert UKEs Arm von innen her und wirft UKE, indem er sich vor ihm einrollt und ihn dabei quer über seinen Rücken zieht

TORI schiebt und stellt eine **Mattenrandsituation** her -> **UKE drückt wieder in die Matte** ->

TORI wirft **Soto-Maki-Komi**
- *Yoko-Sutemi-Waza aus der Gokyo-no-Waza (4. Stufe)*
- TORI fixiert UKEs Arm von außen her (=klemmt UKEs Arm unter seiner Achselhöhle ein) und wirft UKE, indem er sich vor ihm einrollt, sich auf die Seite fallen lässt und UKE so zu einer großen Falltechnik vorwärts zwingt.

Bodentechniken	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens

Die „**Boden(Griff)techniken**“ oder **„Kontrolltechniken im Boden“** auch werden im allgemeinen Verständnis als Katame-waza bezeichnet, da deren Haupteinsatzgebiet im Rahmen der Bodenaktivitäten (Ne-Waza) liegt. Katame ist jedoch mit **kontrollieren, unbeweglich machen** zu übersetzen und Katame-waza sind gem. Wettkampfregeln im Stand und im Boden zulässig -> direkt im Stand können jedoch nur die Würge- und Hebeltechniken wirksam werden (DAN-PO, S. 70)

Unabhängig vom Systematisierungsansatz sind Katame-waza in Osae-komi-Waza, Kansetzu-Waza und Shime-Waza zu unterteilen.

Die **„Kontrolltechniken im Boden“** wurden/werden je nach System (z.B. Kodokan, Mifune, Kawaishi, Okano, Hofmann, usw.) und Betrachtungsweise unterschiedlich systematisiert.

1882

- **KODOKAN-Systematisierung in den Anfangsjahren des JUDO**
  - in den früheren KODOKAN-Publikationen erfolgten die Technikdarstellungen (*gem. der drei eingeteilten Technikengruppen: Festhalten, Hebel, Würgen)* statisch in ihrer Endposition (ohne Ausgangssituation und vorbereitende Bewegungen) – es handelte sich um eine reine Stoffsammlung ohne systematisch/methodischen Anspruch
- Kyuzo **MIFUNE** (direkter KANO-Schüler, 10. DAN mit 53 Jahren (1937) -trug diesen 28 Jahre lang)
  - Publikation „Canon-of-Judo“ (245 Seiten, 1961 erschienen) enthält Technikdarstellungen (Halte-, Würge- und Hebelgriffe) **mit Anwendungssituationen** (Wie komme ich zur Technik? / Wie befreie ich mich? / Übergang von einer Technik zur anderen unter Ausnutzung der Reaktion von UKE)
- Mikinosuke **KAWAISHI** (unterrichtete ab den 30er Jahren in Frankreich)
  - Systematisierung der Techniken (Halte-, Würge- und Hebelgriffe) nach der Griffart und der Position zum Partner, wenn er die Technik ansetzen will -> hohe Anzahl an Techniknamen (*z.B. Gyaku-Kesa-Gatame, Makura-Kesa-Gatame oder Tate-Sankaku-Gatame oder Mune-Gatame, Kata-Osae-Gatame)*
  - Die Methode Kawaishi stellte in den 1950er und 1960er Jahren in vielen europäischen Ländern einschließlich West- und Ostdeutschland eine wesentliche Grundlage für die Vermittlung von Judo dar. Dies schloss insbesondere Kyu- und Dan-Prüfungen ein, zu denen jeweils eine steigende Anzahl von Techniken zu demonstrieren waren. Vor diesem Hintergrund bot die Techniksammlung von Kawaishi schlicht mehr Prüfungsstoff. **(17 Festhalten, 24 Hebel, 29 Würgen**)
- Isao **OKANO** (u.a. Olympiasieger 1964)
  - neuer Systematisierungsansatz -> „mit Hilfe prominenter und aktiver Judoka die Judotechniken in ihrer Bedeutung für den Wettkampf zu analysieren“
  - in seinen beiden Publikationen „Vital-Judo“ werden daher u.a. Grundsituationen des Bodenkampfes analysiert: Welche Positionen wird ein Wettkämpfer einnehmen und welches sind die besten Wege, um aus diesen Positionen zu erfolgreichen Grifftechniken zu gelangen (z.B. Übergang Griff-Wurftechnik; Angriffe von oben mit UKE in Bauchlage; Angriffe aus der eigenen Rückenlage; Angriffe aus der eigenen Bauchlage; Befreiung eines umklammertern Beines)
- Wolfgang **HOFMANN** (u.a. Europameister 1965) (**5 Halte**- und **je 7 Hebel- und Würgegruppen)**
  - In seinem Buch „JUDO – Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes“ schlug Wolfgang Hofmann im Jahr 1969 eine neue, bis heute im Bereich des DJB verwendete, Systematik der Bodentechniken vor. Unterteilung in Gruppen (Halte-, Würge- und Hebelgriffe) und Zuordnung von Griffen, die zwar aus unterschiedlichen Lagen ausgeführt werden können – jedoch dem gleichen Prinzip unterliegen (z.B. „Kesa“ = Schräg mit der Seite halten und von den vier möglichen Punkten (2xSchulter+2xHüfte) nur drei fixieren oder „Shiho“ =von oben mit der Brust vier (=Shiho) Punkte fixieren))
    Im Kern ordnete er die Techniken des Kawaishi-Systems nach funktionalen Kriterien in die seitdem geläufigen **5 Halte**- und **je 7 Hebel- und Würgegruppen**.
    Das funktional Gemeinsame wurde als „*Prinzip*“ der Technik aufgefasst.
    -> u.a. Reduzierung der Kawaishi-Techniknamen

1969 <- 2023

- **KODOKAN-Systematisierung** AKTUELL **(10 Festhalten, 10 Hebel, 12 Würgen**)
  https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/17942-Standardisierung-Nomenklatur-2022-06-01.pdf

Wir haben eine **Osae-komi-Waza** (Festhalte-Technik), wenn

- UKE in Rückenlage ist und in seiner Aktionsfreiheit weitgehend eingeschränkt ist
- es wird mindestens eine Schulter von UKE fixiert
- TORI befindet sich weder in einer Beinklammer noch in der Beinschere

Daraus folgend, kann TORI den UKE festhalten:

- diagonal über UKE liegend; auf UKE sitzend, von der Seite oder vom Kopf her.

Grundlegend ist zu beachten:

- Körpereinsatz, Bewegungskontrolle, Ellenbogenkontrolle
  bedeutet: **Schwerpunkt absenken**-aber die Hüfte nicht ablegen (da sonst die Körperspannung verloren geht), **Körperspannung**, **Stützflächen** suchen-finden-halten (möglichst weit weg von der eigenen Drehachse, **Belastung** (insbesondere Schulter-/Hüftgürtel),), Bewegungsmöglichkeiten einschränken, Blockaden setzen/fixieren, flexibel bleiben, kurze Wege zur Technik – unnötige Zwischenschritte vermeiden
  - Wirk-Prinzipien i.S. der **Systematisierung von HOFMAN**
    - FÜNF Festhaltegruppen
      - 3-Punkt -Festhalten (von der Seite, diagonal, mit 3 Punkten fixieren)
        - Kesa-Gatamen („Druck auf UKEs Oberkörper in Form einer Schärpe“)
          z.B. aus dem **Kniestand** -> TORI-Aktion -> **Kuzure-Kesa-Gatame**
        - Kata-Gatamen („Druck auf UKEs Schulterbereich in Form einer Schärpe“)
          z.B. UKE in der **Bank** -> durch „Toelzer“-Dreher in **Kata-Gatame**
      - 4-Punkt -Festhalten (-> von oben, mit der Brust, mit 4 Punkten fixieren)
        - Tate-Shiho-Gatamen („in Form der Reitersitz-Position“ auf UKE sitzend festhalten)
          z.B. UKE in der **Bank** -> TORI-Aktion -> **Henka-Waza-TSG**
        - Yoko-Shiho-Gatamen (von der Seite her festhalten)
          z.B. UKE in der **Bank** -> durch „Schulter-Dreher“ in **Henka-Waza-TSG**
        - Kami-Shiho-Gatamen (vom Kopf her festhalten)
          z.B. UKE in der **Bank** -> durch „Wienecke“-Dreher in **Henka-Waza-KSG**
          z.B. UKE in der Bauchlage -> durch „Schröder-Dreher“ in Ura-Shiho-Gatame

  - grundlegende Prinzipien des Befreiens
    - Stützen festlegen/blockieren oder Stützen wegnehmen
    - parallele Lage – „in eine Linie bringen“
    - enger Körperkontakt
      - „Rüberheben“
      - „Bein(e) hakeln
      - TORIs & UKEs Kopf und Füße in die gleiche Richtung
      - TORIs & UKEs Kopf und Füße in die entgegengesetzte Richtung
      - auf den Bauch rollen
      - Ellenbogen und Knie zusammenbringen

Bodentechniken	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens

Kesa-Gatamen („Druck auf UKEs Oberkörper in Form einer Schärpe“)
z.B. aus dem Kniestand -> TORI-Aktion -> Kuzure-Kesa-Gatame



Kata-Gatamen („Druck auf UKEs Schulterbereich in Form einer Schärpe“)
z.B. UKE in der Bank -> durch „Toelzer-Dreher“ in Kata-Gatame



Tate-Shiho-Gatamen („in Form der Reitersitz-Position“ von oben festhalten)
z.B. UKE in der Bank -> TORI-Aktion -> Henka-Waza-TSG



Yoko-Shiho-Gatamen (von der Seite her festhalten)
z.B. UKE in der Bank -> durch „Schulter-Dreher“ in Henka-Waza-YSG



Kami-Shiho-Gatamen (vom Kopf her festhalten)
z.B. UKE in der Bank -> durch „Wienecke-Dreher“ in Henka-Waza-KSG

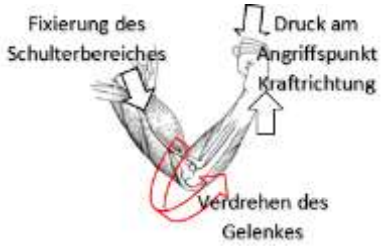


Hebeltechniken im Kyu-Bereich des Judo sind immer Hebeltechniken am Ellenbogengelenk !
Das Ellenbogengelenk ist ein Scherengelenk -> beweglich bis zu einer Streckung von ca. 180Grad und geringer beweglich, wenn es gebeugt ist.

Als Hebeltechniken werden alle Griffe bezeichnet, bei denen Gelenke über ihre natürliche Beweglichkeit hinaus belastet werden.



oder



Grundlegend ist zu beachten (Gegendruck, Bewegungskontrolle, Rumpfmuskulatur)

- Auflager nah am Ellenbogengelenk und das Auflager befindet sich zwischen Ellenbogen und fixierter Schulter
- das Ellenbogengelenk muß fixiert werden, damit sich die einwirkende Kraft optimal entfaltet
- Bewegungskontrolle von UKE (u.a. Verhindern des Mitdrehens von UKE in die Kraftrichtung)
- Einsatz der Rumpfmuskulatur von TORI, da die Rumpfmuskulatur stärker als die entgegenwirkende Armmuskulatur von UKE

- Wirk-Prinzipien i.S. der **Systematisierung von HOFMANN**
  - SIEBEN Hebelgruppen
    - Hebeln am gestreckten Arm durch Überstrecken des Ellenbogengelenkes
      - Ude-Hishigi-Ude-Gatamen *(„mit beiden Händen hebeln“)*
        z.B. aus dem **Kniestand** -> TORI-Aktion -> Kuzure-Kesa-Gatame -> **Ude-Gatame**
      - Ude-Hishigi-Waki-Gatamen *(„mit Körperseite oder Achsel hebeln“)*
        z.B. aus dem **Kniestand** -> TORI-Aktion -> Kuzure-Kesa-Gatame -> **Waki-Gatame**
      - Ude-Hishigi-Hara-Gatamen *(„mit/über den Bauch hebeln“)*
        z.B. UKE in der **Bank** -> mit „DJB-Video-Wienecke-Ansatz“ UKE in Rückenlage -> **Kuzure-Hara-Gatame**
      - Ude-Hishigi-Juji-Gatamen *(„über die Leiste hebeln“)*
        z.B. UKE in der **Bank** -> TORI-Aktion -> **Othen-Gatame**
      - Ude-Hishigi-Ashi-Gatamen *(„unter Verwendung der Beine hebeln“)*
        z.B. UKE in TORIs **Beinschere** -> TORI-Aktion -> **Hiza-Gatame**
      - Ude-Hishigi-Kannuki-Gatamen *(„durch Verriegeln hebeln“)*
        z.B. UKE in TORIs **Beinschere** -> TORI-Aktion -> **Kannuki-Gatame**
    - Hebeln am gebeugten Arm durch Verdrehen des Ellenbogengelenkes
      - Ude-Garami-Waza
        z.B. UKE in TORIs **Beinschere** -> TORI-Aktion -> **Henka-Waza-Ude-Garami**

Systematisierung gem. der Kodokan-Nomenklatur (für Prüfungen bindend ab 2024)

- es gibt zwei Hebel, die nach ihrer Position zum Körper benannt wurden
  - Juji-Gatame („Kreuzstellung“)
  - Sankaku („Dreieck)
- Ansonsten ist die Zuordnung recht simpel:

erster Bestandteil benennt das Körperteil, welches gehebelt wird	zweiter Bestandteil benennt die Art des Hebeln	dritter Bestandteil benennt das Körperteil, mit welchem gehebelt wird	vierter Bestandteil =
„**Ude**“ = Arm / “Ashi“ = Bein / „Kubi“ = Nacken	„**Hishigi**“ = hebeln / „**Garami**“ = umschlingen	**Waki** = Achsel/Körperseite / **Ude** = Arm / **Hara** = Bauch / **Hiza** = Knie (kehle) /**Ashi** = Bein / **Te** = Hand	**Gatame**

Hebeln am gestreckten Arm durch Überstrecken des Ellenbogengelenkes

Ude-Hishigi-Ude-Gatamen *(„mit beiden Händen hebeln“)*

Über die Hände

z.B. aus dem Kniestand -> TORI-Aktion -> Kuzure-Kesa-Gatame -> UKE-Aktion -> Ude-Gatame



Ude-Hishigi-Waki-Gatamen *(„mit Körperseite oder Achsel hebeln“)*

zur Achsel

z.B. aus dem Kniestand -> TORI-Aktion -> Kuzure-Kesa-Gatame -> UKE-Aktion -> Waki-Gatame



Ude-Hishigi-Hara-Gatamen *(„mit/über den Bauch hebeln“)*

zum Bauch

z.B. UKE in der Bank -> „Wienecke-Ansatz“ -> UKE dann in Rückenlage -> Kuzure-Hara-Gatame



1. zwischen Kopf und Schulter den zu hebelnden Arm blockieren
2. UKE drehen und mit der eigenen Achsel UKEs Schulter fixieren

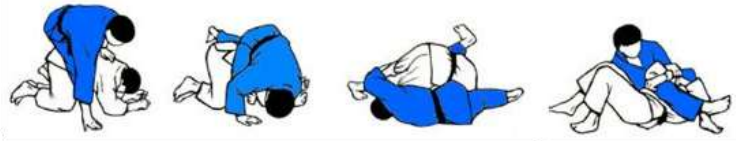
Hebeln über den Bauch/die Körpervorderseite



Ude-Hishigi-Juji-Gatamen *(„über die Leiste hebeln“)*

zur Leiste

z.B. UKE in der Bank -> Othen-Gatame





Ude-Hishigi-Ashi-Gatamen *(„unter Verwendung der Beine hebeln“)*

zum Bein

z.B. UKE in TORIs Beinschere -> Hiza-Gatame



1. den zu hebelnden Arm umwickeln
2. Hüfte eindrehen, UKE das Bein als Stütze nehmen

den anderen Fuß auf den Rücken, Hebeln mit dem Knie



Ude-Hishigi-Kannuki-Gatamen *(„durch Verriegeln hebeln“)*

z.B. UKE in TORIs Beinschere -> Kannuki-Gatame



1. den zu hebelnden Arm umwickeln
2. Handgelenk und Schultergelenk fixieren
3. Ellenbogengelenk durch Schulterzug „verpressen“
4. den verriegelten/umwickelten Arm hebeln



zu den Sonderfällen, die nach Kodokan eins sind.

Hebeln am gebeugten Arm durch Verdrehen des Ellenbogengelenkes

Ude-Garami-Waza

z.B. UKE in TORIs Beinschere -> Gyaku-Ude-Garami („Kimura-Lock“)



1. das Handgelenk des zu hebelnden Arm ergreifen
2. kleiner Sit-Up, um den Griff über die Schulter zu ermöglichen
3. verdrehen des Ellenbogengelenkes



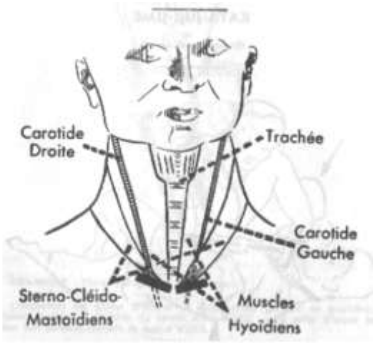
Bodentechniken	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens

Shime bedeutet **abschnüren** …. in einer Kreisform (*W. Dax-Romswinkel,Prüferweiterbildung 2022*)

… indem man die Kehle oder den Körper („Do-Jime“) zusammenpresst (*Jigoro Kano, 1889, „Die Bedeutung von Katame“)*.

Blutwürge
Druck auf die Halsschlagader
⇩
es kommt **mechanisch** sowie **reflektorisch** zu einer Störung der Blutzirkulation zum Kopf
⇩
Nach ca. 8-14 Sekunden tritt Bewußtlosigkeit ein.

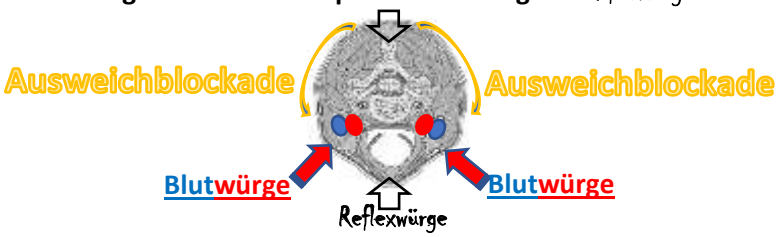
Quelle: S. 50; „Große Judo-Bodenkampfschule“ (Müller-Deck / Michelmann)



Quelle: S. 57, „Methode de Judo“ – Kawaishi

Reflexwürge
Druck auf die Halsvorderseite
⇩
Reizung der für die Atmung verantwortlichen Nerven (Nervenenden und periphere Verzweigungen des Sympathikus)
⇩
Auslösung von reflektorische Angstzustände (Panik), sowie Würge- und Atmungsreize.

Gegendruck zur Hauptdruckrichtung der Reflexwürge



Grundlegend ist zu beachten:

- **möglichst eine kleine (Körper)fläche** auf den gegnerischen Hals **wirken lassen** (DRUCK = Kraft/Fläche)
- kleine Fläche -> Handkanten, Daumen(sehne), schmale Seiten der Unterarme, Kragen, Fußsehne nutzen
- **Bewegungskontrolle** (Ausweichblockade/Fixierung) / etwas zusammenschnüren, um **Druck** auszuüben (Hauptdruckrichtung: Blut- und/oder Reflexwürge) mit entsprechendem **Gegendruck**

  - Wirk-Prinzipien i.S. der **Systematisierung von HOFMANN**
    - SIEBEN Würgegruppen
      - Würgewirkung wird unter Verwendung **beider Kragen** erreicht:
        - Ryo-Te-Jimen *(„mit beiden Händen von vorn durch parallelen Griff in beide Kragen würgen“)*
          z.B. UKE in TORIs **Beinschere** -> **Ryo-Te-Jime**
        - Juji-Jimen (*„mit gekreuzten Armen/Händen von vorn mit Hilfe beider Kragen würgen“)*
          z.B. UKE in der **Bank** -> TORI-Angriff von vorn -> **„Marhenke-Würger“**
        - Okuri-Eri-Jimen *(„Würgen von hinten mit Hilfe beider Kragen“)*
          z.B. UKE in der **Bank** -> TORI-Angriff von hinten -> **Okuri-Eri-Jime**
      - Würgewirkung wird unter Verwendung **eines Kragens** erreicht:
        - Kata-Ha-Jimen *(„Würgen, indem man mit einer Hand von hinten in den Kragen fäßt und die Schulter festlegt“)*
          z.B. UKE in der **Bank** -> TORI-Angriff von hinten -> **Kata-Ha-Jime**
        - Kata-Te-Jimen *(„Würgen durch Griff mit einer Hand in einen Kragen“)*
          z.B. UKE in der **Bank** -> TORI-Angriff von hinten („Wienecke-Dreher“) -> **Kata-Te-Jime**
      - Würgewirkung wird unter Verwendung beider Arme (**ohne Kragen**) erreicht:
        - Hadaka-Jimen *(„Würgen von hinten ohne Nutzung des Gi“)*
          z.B. UKE in der **Bauchlage** -> TORI-Angriff von oben -> **Ushiro-Jime**
      - Würgewirkung wird unter Verwendung der **Beine** erreicht:
        - Ashi-Jimen *(„Würgen mit dem Bein, mit Hilfe des Beines – aber auch des Fußes“)*
          z.B. UKE in TORIs **Beinschere** -> **Kagato-Jime**

Würgewirkung wird unter Verwendung beider Kragen erreicht:

beide Kragen +beide Hände

Ryo-Te-Jimen *(„mit **beiden Händen** von vorn durch parallelen Griff in beide Kragen würgen“)*

z.B. UKE in TORIs Beinschere -> Ryo-Te-Jime



Die Knöchel beider Hände Toris pressen Ukes Hals (etwas durch den Stoff von Ukes Jacke gepolstert) direkt unterhalb der Kinnlade zusammen.





beide Kragen +beide Hände

Juji-Jimen (*„mit **gekreuzten Armen/Händen** von vorn mit Hilfe **beider Kragen** würgen“)*

z.B. UKE in der Bank -> TORI-Angriff von vorn -> „Marhenke-Würger“





Arbeitsweise = scheren



je nach Ausführung



beide Kragen +beide Hände

Okuri-Eri-Jimen *(„Würgen von hinten mit Hilfe **beider Kragen**“)*

z.B. UKE in der Bank -> TORI-Angriff von hinten -> Okuri-Eri-Jime







Nach Kodokan-Nomenklatur **Okuri**=eines zum anderen Führen





Würgewirkung wird unter Verwendung eines Kragens erreicht:

ein Kragen +beide Hände

Kata-Ha-Jimen *(„Würgen, indem man **mit einer Hand** von hinten in den **Kragen** fäßt und die **Schulter festlegt**“)*

z.B. UKE in der Bank -> TORI-Angriff von hinten -> Kata-Ha-Jime











ein Kragen +eine Hand

Kata-Te-Jimen *(„Würgen durch Griff mit **einer Hand** in **einen Kragen**“)*

z.B. UKE in der Bank -> TORI-Angriff von hinten -> Kata-Te-Jime







Würgewirkung wird unter Verwendung beider Arme (ohne Kragen) erreicht:

ohne Kragen +beide Hände

Hadaka-Jimen *(„Würgen von hinten **ohne Nutzung des Gi**“)*

z.B. UKE in der Bauchlage -> TORI-Angriff von oben -> Ushiro-Jime













Würgewirkung wird unter Verwendung der Beine erreicht:

mit den Beinen

Ashi-Jimen *(„Würgen **mit dem Bein, mit Hilfe des Beines** – aber auch des Fußes“)*

z.B. UKE in TORIs Beinschere -> Hidari-Ashi-Jime



1. Ausweichen verhindern durch Festlegen des Armes
2. Brechen der Haltefunktion des anderen Armes durch Bein
3. Bein um den Nacken, 2x Griffwechsel -> Reflexwürge









Anwendungsaufgabe Stand	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen

Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffsverhaltens mit 2 Beispielen.

1. Beispiel – Angriff, wenn **UKE noch nicht zugefaßt** hat
   (TORI **wechselt** aktiv die eigene **Kumi-Kata** und die **Position zu UKE**)
   Eröffnung: **Angriff mit Diagonalgriff** (TORIS linke Hand zu UKEs linkem Ärmel)
   -> um dann UKE nah an sich heranzuziehen, mit dem Ziel über UKEs Schulter auf dessen Rücken zu greifen
   -> um sich dann in die Lage zu bringen, den 2:0-Griff einzunehmen

   geht UKE in die abgebeugte Haltung:
   -> verringern der Distanz zu UKE, in die eigene Vorwärtsbewegung gehen+gleichzeitig abbeugen und das eigene Gleichgewicht opfern um ***Yoko-Wakare-Variante*** zu werfen



   drückt UKE gegen und streckt sich
   -> TORI greift nicht zum Rücken, sondern klemmt den Arm ein, stellt sein Bein hinter UKE und wirft mit einer

   Sukui-Nage-Variante oder ***Tani-Otoshi-Variante***





2. Beispiel – Angriff, **wenn UKE bereits zugefaßt** hat
   (UKEs Griff nutzen, um **eine gewünschte Ausgangssituation herzustellen und zu nutzen**)

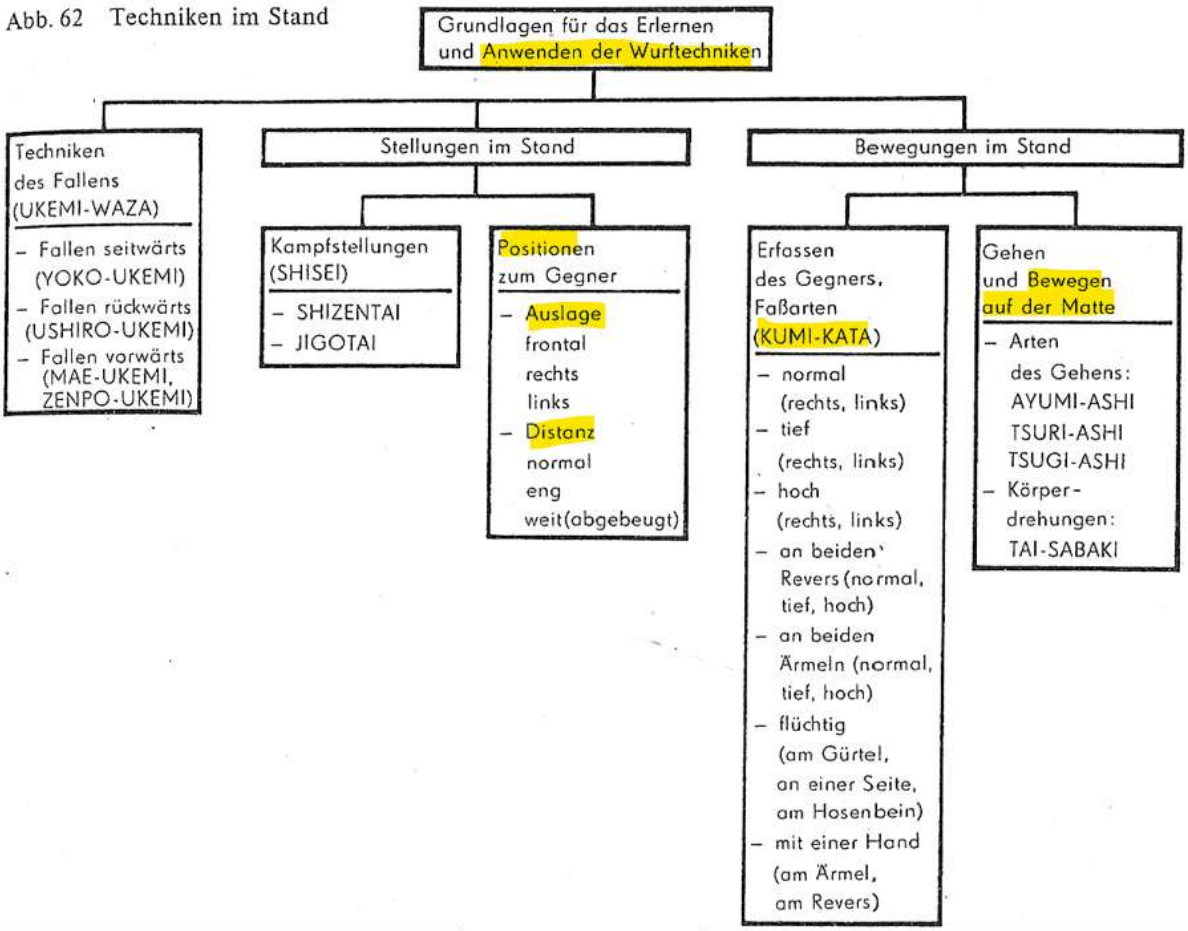
   Einen in Eri-Kumi-Kata und Kenka-Yotsu greifenden UKE durch
   -> **Verringerung der Distanz** (*Griff über UKEs Arm in dessen Revers, von oben mit dem eigenen Ellenbogen den Arm von UKE beugen, dann UKE an sich ranziehen*)
   -> **drängen an den Mattenrand** (*mit dem nun engen Griff kann UKE kontrolliert werden und durch Positionswechsel an den Mattenrand zum von mir gewünschten Handeln genötigt werden*)
   -> *wenn UKE, um der Bestrafung durch Heraustreten aus der Matte zu entgehen, nun zur Mattenmitte hin wieder in die Matte drückt und*

   bestehende Kumi-Kata (Revers-Griff) nutzen
   ➔ **Kata-Seoi** werfen oder **Ko-Uchi-Maki-Komi**

   bestehende Kumi-Kata (Ärmel-Griff) nutzen
   ➔ **Soto-Maki-Komi** werfen oder **Ko-Uchi-Maki-Komi**

   wenn UKE über meinen Griff greifen möchte
   ➔ Ich kann den Arm ergreifen -> Sode-Kumi-Kata -> Sode-Tsuri-Komi-Goshi werfen

Abb. 62 Techniken im Stand



Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Abwehrverhaltens mit 2 Beispielen.

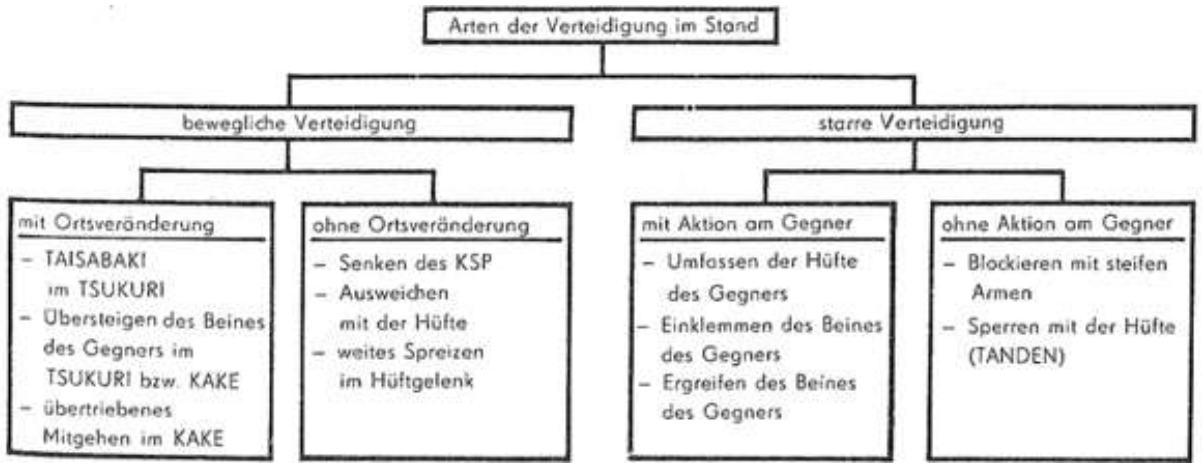
1. Beispiel (aus dem Bereich starre Verteidigung mit Aktion am Gegner):
   Einem **Seoi-Nage-Angriff** von UKE zunächst **BLOCKEN**
   -> *die Hüfte von UKE weit umfassen und den eigenen Körperschwerpunkt absenken*
   -> *eindrehen der eigenen Hüfte und durch starre Arme in UKEs Rücken sein Eindrehen verhindern*

2. Beispiel (aus dem Bereich der beweglichen Verteidigung mit Ortsveränderung)
   Einem **Seoi-Nage-Angriff** von UKE **AUSWEICHEN** und weiterführen in den Boden -> **Koshi-Jime**
   -> *in Folge kann TORI durch Tai-Sabaki UKEs Wurfansatz ausweichen und durch Zug und Druck nach vorn UKE in den Übergang Stand->Boden bringen und mit Koshi-Jime abschließen*

3. Beispiel (aus dem Bereich der beweglichen Verteidigung mit Ortsveränderung)
   Einem **Seoi-Nage-Angriff** von UKE **übertrieben mitgehen** und -> **Sumi-Gaeshi**
   -> *siehe Gonosen-no-Kata*

4. Beispiel (aus dem Bereich starre Verteidigung mit Aktion am Gegner):
   Einem **Koshi-Guruma-Angriff** von UKE zunächst **BLOCKEN**
   -> *umklammert UKEs Hüfte und greift zu UKEs Gürtel*
   -> *senkt seinen Schwerpunkt und dreht sich in der Hüfte ein und sperrt mit seiner eigenen Hüfte*

5. Beispiel (aus dem Bereich der beweglichen Verteidigung mit Ortsveränderung)
   Einem **Koshi-Guruma-Angriff** von UKE **AUSWEICHEN** und weiterführen mit **Uki-Goshi**
   -> umklammert UKEs Hüfte und greift zu UKEs Gürtel und drückt mit steifen Armen gegen diese
   -> den gewonnenen Platz nutzt TORI, um mit der eigenen Hüfte auszuweichen und diese vor UKE zu schieben
   -> Griff an UKEs Gürtel und die eigene vorgeschobene Hüfte ermöglichen Uki-Goshi
   -> *siehe Gonosen-no-Kata*



Anwendungsaufgabe Boden	• Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten • Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten

Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von UKEs Verteidigungsverhalten.

Einstiegsvarianten für die jeweiligen Handlungsketten sind die bereits im Prüfungsteil Boden „Prinzipien des Haltens“ genutzten Anwendungssituationen (*Wie komme ich zur Technik*) hier nun der Übergang von einer Technik zur anderen unter Ausnutzung der Reaktion von UKE.

1. TORI: UKE aus dem Kniestand durch Zug- und Druck in die **Kuzure-Kesa-Gatame** bringen
   -> UKE dreht sich zu TORI, mit dem Ziel: Befreiungsprinzip „auf den Bauch rollen“

   -> TORI: Griff in UKEs Revers, mit dem Ziel: **Kata-Te-Jime**

   -> UKE: Druck gegen den Ellenbogen von TORI mit dem Ziel:
   Würge verhindern durch „Verteidigung gegen Griffdurchführung“

   -> TORI: Griff an UKEs Arm, mit dem Ziel: **Ude Garami**

2. TORI: UKE aus dessen Bankposition mit Toelzer-Dreher umdrehen und **Kata-Gatame** einnehmen
   -> UKE agiert, mit dem Ziel: Befreiungsprinzip „auf den Bauch rollen“ (siehe Katame-no-Kata)

   -> TORI: fängt UKEs Arm und macht einen Platzwechsel,
   mit dem Ziel: **Gyaku-Waki-Gatame**

   -> UKE: sollte UKE seinen Arm anwinkeln und diesen unter seinen Körper bringen

   -> TORI: UKE mit Umdrehtechnik wieder in Rückenlage
   mit dem Ziel: TORI nimmt eine **Festhalte** ein

3. TORI: UKE aus aus dessen Bankposition in **Tate-Shiho-Gatame** bringen
   -> UKE agiert, mit dem Ziel: Befreiungsprinzip „Bein hakeln“ und klammert das Bein

   -> TORI: nutzt den Griff um UKEs Hals, mit dem Ziel: **Sode-Guruma-Jime**

   -> UKE: drückt/schiebt seinen Arm am Hals von TORI durch, mit dem Ziel:
   Würge im Ansatz verhindern = „Verteidigung gegen Griffvorbereitung“

   -> TORI: UKEs Arm mit seiner Jacke/seinem Gürtel festlegen,
   mit dem Ziel: **Befreiung aus der Beinklammer ermöglichen**
   - TORI befreit sich aus der Beinklammer
   - TORI nimmt eine **Festhalte** ein

Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten.

Handlungskette: … ist Bestandteil eines Handlungskomplexes und meint eine Bewegungsabfolge, die mit einer Faßart beginnt und mit einer Wertung oder neutralen Situation endet. (Trainer-C-Script; S. 48ff)

Mein Ablauf einer Handlungskette im Bereich Übergang Stand-Boden ist:
Abwurf mit O-Goshi (leider nicht mit Punktwertung) – ich nähere mich in der Übergang-Stand-Boden-Phase einem Ude-Hishigi-Juji-Gatame an und kann diesen mit einer Punktwertung beenden.

- **meine Handlungskette am Boden mit der Zieltechnik** Ude-Hishigi-Juji-Gatame **hat als Ausgangspunkt den Moment, wo** UKE auf einer Körperseite liegt und ich mich in der Annäherung an Juji-Gatame befinde.

  -> **UKE ist reaktionsschnell und verhindert den idealen Ablauf der Kette bereits in meiner Annäherung zu Juji-Gatame, indem er sich schnell auf den Bauch dreht.**
  - taktisch: durch Anpassung reagiere ich nun auf die neue Ausgangssituation mit einer **Umdrehtechnik und Griffvollstreckung mit Juji-Gatame** (Schulterkontrolle, Halbkreis-Bewegung -> UKE umdrehen zu Juji-Gatame)

  -> die Ausführung meiner Handlungskette ist soweit gefestigt, daß ich nach dem mißglückten Abwurf zu meinem Ansatz Juji-Gatame komme.
  UKE verhindert jedoch die Ausführung von Juji-Gatame, indem er seinen Arm anwinkelt, mein Kopf-Bein wegdrückt und sich durch gute Beweglichkeit selbst in die Bankposition bringt
  - taktisch: ich reagiere auf diese neue Ausgangssituation, bleibe in der eigenen Rückenlage, stelle meinen Beinen ein neues Widerlager im Bereich von UKEs Schulter und Rücken her und fixiere UKEs Handgelenk an meinem Nacken – Ellenbogenkontrolle durch Zusammendrücken der Knie -> Abschluß mit einer **Yoko-Juji-Gatame**

  -> die Ausführung meiner Handlungskette ist soweit gefestigt, daß ich nach dem mißglückten Abwurf zu meinem Ansatz Juji-Gatame komme.
  UKE verhindert jedoch die Ausführung von Juji-Gatame, indem er seinen Arm anwinkelt, diesen an sich heranzieht und sich „in den Hebel dreht“
  - taktisch: ich reagiere auf diese neue Ausgangssituation, **drehe mich mit und gehe zu Hiza -Gatame**

  -> die Ausführung meiner Handlungskette ist soweit gefestigt, daß ich nach dem mißglückten Abwurf zu meinem Ansatz Juji-Gatame komme und UKE in der Rückenlage fixieren kann, **UKE verhindert jedoch die Ausführung von Juji-Gatame, indem er seinen Arm anwinkelt und diesen mit seinem anderen Arm klammert**
  - taktisch: durch Anpassung und Ausschöpfung meines Technik-Repertoires reagiere ich, indem ich diese Art der Technikverhinderung **durch Lösen der Griffklammer nach „Jiu-Art“ und Abschluß mit Juji-Garami** als Variation meiner Handlungskette vollende

- **<u>methodisch (spez. Übungsformen / Randori-Aufgaben):</u>**

  - Verbesserung meiner koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, um schneller zur Juji-Gatame zu kommen:
    - durch hohe Wiederholungszahl in der Ausübung der Idealform der Kette zunächst ohne schnelles auf den Bauch drehen von UKE
    - **Juji-Gatame-Uchi-Komi** (rechts und links ansetzen mit Wechsel über Ukes Kopf) (als Form des Technikerwerbstraining)
  - ich nutze **Aufgaben-Randori** (als Form des Technikanwendungstrainings) bei dem TORI nur mit Hilfe der Beine UKE in der Rückenlage kontrollieren soll —> mit Aufgaben an Uke (darf sich nur auf bestimmte Art befreien, damit Tori lernt, in entsprechenden Situationen die Fixierung anzupassen)
  - ich übe meine Reaktion auf die Verteidigungshandlungen von UKE erst einmal auf meiner bevorzugten Seite, um dann auch die andere Seite mit in den Übungsrahmen aufzunehmen (i.S. „vom Einfachen -> zum Schweren“)

- **<u>spezielles Krafttraining (i.Z.m. Juji-Gatame):</u>**
  - Rückenstrecker (-> „Langmachen/Strecken“ zur Entfaltung der Hebelwirkung)
  - Beinbeuger (-> „Gesäß an Uke ranziehen“ / Oberkörperkontrolle von UKE)
  - innere Oberschenkelmuskulatur (-> Bewegungskontrolle und Ausweichblockade UKE-Arm)

Übungsformen	3 unterschiedliche Randoriaufgaben

RANDORI = „freies ÜBEN“

- RANDORI gehört neben Kata („der Formenlauf“) zu den Säulen des Judo im klassischen Sinne
- im traditionellen Verständnis gehören neben **Randori** und **Kata** auch **Kogi** (講義, Lehrvortrag) und **Mondō** (問答, Lehrgespräch) zu den Säulen des Judo

RANDORI gehört zum Bereich des Technikanwendungstrainings und zu den wettkampfnahen Trainingsmitteln.

Übersicht 1. Systematik der judospezifischen (motorischen) Trainingsmittel

Arten von Trainingsmitteln	Zielfunktion der Trainingsmittel	Formen der Trainingsmittel
nicht-wettkampfnahe Trainingsmittel	1. Erlernen und Vervollkommnen von technischen Fertigkeiten 2. Entwickeln und Ausprägen von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten 3. Entwickeln von psychischen Eigenschaften	TANDOKU-RENSHU UCHI-KOMI-GEIKO technische Übungen
wettkampfnahe Trainingsmittel	1. Vervollkommnen und Stabilisieren von technischen Fertigkeiten 2. Entwickeln und Vervollkommnen von Kampfhandlungen 3. Entwickeln und Ausprägen von psychischen Wettkampfeigenschaften 4. Ausprägen spezifischer konditioneller und koordinativer Fähigkeiten	techn.-taktische Übungen KAKARI-GEIKO YAKU-SOKU-GEIKO
wettkampfadäquate Trainingsmittel	1. Ausprägung der komplexen Wettkampfleistung 2. Stabilisieren von Kampfhandlungen 3. Ausprägung und Stabilisierung von psychischen Wettkampfeigenschaften	Japanische Runde SHOBU (Übungskampf) SHIAI (Wettkampf)

Dunkel-Randori (im Boden !)	Ausschalten eines Sinnesorgans	ZIEL: - Schulung der Bewegungsgenauigkeit - Orientierungsfähigkeit
umgekehrtes Boden-Randori	Ein zeitlich limitiertes Bodenrandori, bei dem der gewinnt, der am Ende im Haltegriff liegt. UKE und TORI versuchen den anderen auf sich drauf zu ziehen und so zu verpacken, dass man von einem „Haltegriff gehalten“ wird.	ZIEL: - Kraft - Orientierungsfähigkeit
Randori mit Aufgaben / Handicap	z.B. - feste Angreifer-Verteidigerrolle, - nur bestimmte Faßarten / Wurfgruppen zulassen; - nur mit einem Arm zufassen	ZIEL: -z.B. Vervollkommnen BLOCKEN -z.B. Vervollkommnen Seoi-nage -z.B. Eröffnung

Theorie	• Judo-Werte • Rolle von Uke und Tori • Unterrichts- / Lehrmethoden • Differenzierung nach Zielgruppen	7. Theorie Gestaltung des Judounterrichts; an dieser Stelle geht es um die grundlegende Ausrichtung des Judounterrichts. Überlegungen zur Einteilung nach Ziel- oder Interessengruppen (innere und äußere Differenzierung), sowie Kenntnisse unterschiedlicher Methoden der Technikvermittlung stehen hier im Vordergrund. Der Prüfling soll die „Judo-Werte des DJB" nennen und erläutern und das Rollenverhalten von Uke und Tori beschreiben und begründen können.

Theorie -> **Judo-Werte**

- geschichtlicher Hintergrund

  Während der Meiji-Restauration *(= Umstrukturierung des japanischen Staates und die Erneuerung der kaiserlichen Macht; ca. 1868 -1890)* wurden neue Waffensysteme eingeführt und die traditionellen Kampfkünste verloren an Bedeutung.

  - **Alles Alte galt als Hindernis für das neue Japan.**
    - Die eigene Geschichte, die eigene Religion, die eigene Kunst erschien nicht der Rede wert, ja man schämte sich ihrer.[1]
  - Die **japanische Jugend zeigte nur noch mangelndes Interesse an Sport**.
    - Die Studenten an der Kaiserlichen Universität waren schlecht genährte, überanstrengte Jungen, die oft buchstäblich ganze Nächte durcharbeiteten und sich keinerlei körperliche Ruhe oder Übung gönnten, so daß sie oft vor den Prüfungen zusammenbrachen oder gar Todesfälle eintraten.

  (https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/308681/full.pdf ab Pkt. 5.2.4)

- Sinn und Zweck

  Die JUDO -> W E R T E sind eine auf ein einfaches Niveau heruntergebrochene Fassung des Erziehungsgedankens, der der Ausübung des Judosportes zugrunde liegt.

  - JUDO -> W E R T E,
    - ergeben sich aus Tradition und dem kämpferischen Umgang auf der Judomatte (hier aber nicht dem Ziel, den *Gegner* zu verletzen sondern mit einem ***Partner*** bis ins hohe Alter zu üben.)
    - und nach dem Ziel ausgerichtet, dass sich eine **„soziale Intelligenz"** entwickelt, also ein Einfühlungsvermögen in die konkrete Situation – und ÜBER das gesamte Judoleben hinweg!

  (Multiplikatorenscript zur Kyu-Prüfung, S. 10)

- Übertragung auf die Neuzeit

 **Bescheidenheit**	 **Ehrlichkeit**	 **Ernsthaftigkeit**	 **Freundschaft**	 **Hilfsbereitschaft**
 **Höflichkeit**	 **Mut**	 **Respekt**	 **Selbstbeherrschung**	 **Wertschätzung**

  - Die **Vermittlung** im Lernbereich (u.a. im Programm „Judo spielend lernen") erfolgt vor allem durch das **Beispiel des Trainers** und der **älteren Schüler** sowie durch ständige freundliche und respektvolle Hinweise/Belehrungen auf die Werte und Regeln im Judo-Sport.

  - Letztlich soll die an den Judo-Werten ausgerichtete innere Haltung und das nach außen gezeigte Handeln und Auftreten des Judokas dazu führen, dass er ein wertvolles Mitglied der Gemeinschaft ist und er in dieser durch sein allgemeinverträgliches Auftreten und Handeln Bestehen und diese voranbringen kann.

Die zwei Philosophien des Judo lassen sich sowohl auf die körperlichen als auch auf die geistigen Kräfte anwenden:

JU („sanft / siegen durch nachgeben") -> *Sei ryoku zen yo* [technisch-taktisches Prinzip] (Beste Ausnutzung von Körper und Geist.)

DO („Lebensweg / Einstellung zum Miteinander") -> *Ji ta kyo ei* [moralisches Prinzip] (Trainieren zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen.)

[1] Erwin Bälz: Das Leben eines deutschen Arztes im erwachenden Japan. Stuttgart 1930 Seite 66 bis 67 zitiert in: Gerstl (1994) Seite 25

Pädagogische Aspekte: Judo als Erziehungssystem

Niveau 1	• *Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von Beispielen* Zu Beginn ist es wichtig zu erkennen, dass Judo auch einen erzieherischen Anspruch hat, d.h., dass es Erwartungen an das Verhalten der Übenden gibt. Diese sind in den Judowerten kodifiziert
Niveau 2	• *Beschreibt typische Transfersituationen für die Judowerte im Judo und im Alltag* Die Judowerte gelten nicht nur innerhalb der Judogemeinschaft, sondern auch außerhalb des Vereins/Dojo. Vom etwas weiter Fortgeschrittenen wird nicht nur die Kenntnis der Judowerte erwartet, sondern auch, dass er an Beispielen die Alltagsbedeutung erläutern kann.
Niveau 3	• *Erläutert Kanos Konzeption von Judo als Erziehungs- und Bildungssystem* Die Judowerte sind letztlich eine auf ein einfaches Niveau heruntergebrochene Fassung des Erziehungsgedankens in J. Kanos Judokonzeption. Auf der dritten Niveaustufe wird erwartet, dass sich die Judoka mit diesen auseinandergesetzt haben.
Niveau 4	• *Setzt sich kritisch mit Kanos Gedanken im Kontext anderer Erziehungs- und Bildungskonzeptionen auseinander* Auf der höchsten Stufe kann eine Einordnung von Kanos Lehren in andere Erziehungs- und Bildungskonzeptionen vorgenommen werden. Sie ist Ausdruck einer kritischen Auseinandersetzung mit Kanos Konzepten.

S. 11, https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/17941-Kompetenzorientierung-Graduierungssystem-2022-06-01.pdf

 **Bescheidenheit** Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.	 **Ehrlichkeit** Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Die Wahrheit zu sagen ist die Basis eines gemeinsamen Miteinanders, ohne Ehrlichkeit kann kein Vertrauen aufgebaut werden.	 **Ernsthaftigkeit** Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.	 **Freundschaft** Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.	 **Hilfsbereitschaft** Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.
 **Höflichkeit** Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.	 **Mut** Nimm beim freien Üben und im Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.	 **Respekt** Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.	 **Selbstbeherrschung** Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.	 **Wertschätzung** Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/9755-judo-werte.pdf

Theorie -> **Rolle von UKE und TORI**

Ziel der Ausübung des Judosportes ist nicht nur das Erlernen und Anwenden von Verteidigungstechniken, sondern vielmehr auch das Ausbilden von Umgangsformen und die Vermittlung von Werten zum beiderseitigen Wohlergehen.

Vereinfacht ausgedrückt:

> Der Judoka ist nicht der gegen oder mit dem Strom schwimmende Einzelgänger sondern der mit/in der Gruppe agierende Teamplayer.

Andererseits lebt JUDO von der Auseinandersetzung mit einem Gegner und dem Agieren mit einem Partner. Daher ist es für jeden Judoka wichtig, ein Verständnis für die eigene Rolle und die Rolle des Partners/Gegners im Judotraining zu erlangen.

UKE (ukeru = „fangen“)
= derjenige, an dem die Aktion gemacht wird[2]
= wörtlich „NEHMER“

- maßgebend für die Justierung der Trainingsintensität
- Bereitstellung der Situation[3]

TORI (toru = „ergreifen, packen, fassen“)
= derjenige, der die Aktion macht[1]
= wörtlich „GREIFER“

- entscheidend für die Haupthandlung in der jeweiligen Situation
- je nach Kampfsituation -> offensiv/defensiv



Rollenverständnis:

- UKE **und** TORI sind ausschlaggebend für den Trainingserfolg
- das jeweilige Rollenverhalten ist abhängig von der jeweiligen Trainings- / Kampfsituation
  - Technikerwerbstraining (z.B. Nage-Komi-Formen)
  - Technikanwendungstraining (z.B. Randori-Formen, Kakari-Geiko. Yakusoku-Geiko)
  - techn. Ergänzungstraining (z.B. Uchi-Komi-Formen)
  - wettkampfadäquate Trainingsmittel (japanische Runde, Shobu und Shiai)
- Beachtung der beiden Judo-Philosophien
- Zusammenwirken beider Rollen ist wichtig für beiderseitigen Erfolg, Fortschritt und Motivation

[2] Hanelt, 2009
[3] Goldschmidt & Lippmann, 2011, S. 34ff)

Theorie -> Unterrichts- und Lehrmethoden

SYSTEMATIK	METHODIK
Ordnung von (Lern-)Elementen nach bestimmten Gesichtspunkten.	Lehre der Vermittlungs- und Aneignungsverfahren.
systematische Überlegungen = WAS wird WANN vermittelt.	methodische Überlegungen = WIE vermittelt man Judoinhalte.

Systematisierungen:

Die Go-kyo-no-waza (als Kodokan-Systematisierung) ist die klassische Einteilung der Wurftechniken, wenn es darum geht, die Wurftechniken des Judo einzuordnen und miteinander zu vergleichen.

Weder die *ursprüngliche Form von 42 Techniken in 5 Gruppen à 7-7-7-10-11 Techniken* noch die Go-Kyo-no-waza *nach der Revision unter Beteiligung von K. Mifune* ab 1920 in 5 Gruppen à 8 Techniken erheben den Anspruch auf eine systematisch zusammengestellte Abfolge von Würfen. die nacheinander erlernt werden müssen!

K. Mifune hat in seinem Buch *„Canon of Judo – Principles and Technique" (Tokio 1961)* die Techniken der Go-kyo auch in anderer Reihenfolge dargestellt – er hat die Go-kyo wohl eher als Stoffsammlung angesehen, die Reihenfolge der Würfe jedoch nicht als systematische.[4]

Methoden

Für die Vermittlung von Judoinhalten wurden, über den Zeitraum der Entstehung des JUDO bis zur heutigen Praktizierung von JUDO, verschiedenste Methoden und Ansichten von erfolgreichen Judoka (z.B. Kyuzo Mifune, Mikinosuke Kawaishi, Anton J. Geesink, Mahito Ohgo) vertreten.

Beim DJB haben sich folgende Lehrmethoden durchgesetzt:[5]

- induktive Methode
  - das eigenständige Üben steht im Vordergrund
  - es werden lediglich Lernhilfen angeboten -> in Folge hat der Lernende viel Spielraum, um Erfahrungen zu sammeln
  - VORTEIL:
    - tiefgreifende und langanhaltende Lernerfahrung
    - Entwicklung von Kompetenzen
  - NACHTEIL:
    - Zeitaufwand
    - hohe Fehleranfälligkeit
    - hohe Anforderungen i.S. Koordination an den Lernenden
    - hohe Anforderungen i.S. Lehrer-Kompetenzen

- deduktive Methode
  - Bewegungsanweisungen und -vorschriften stehen im Vordergrund
  - es werden Handlungsabläufe vorgezeigt -> diese sollen nachgeahmt werden
  - VORTEIL:
    - geringer Zeitaufwand
    - geringe Fehleranfälligkeit
  - NACHTEIL:
    - wenig Eigenständigkeit -> „kein selbständiges Erarbeiten" von Techniken
    - fehlende Kompetenz-Entwicklung

[4] DJB-Script „Begleitmaterial DAN-PO, 2011; S. 56
[5] DJB-Script „Begleitmaterial DAN-PO, 2011; S. 95ff

- <u>Ganzheitsmethode</u>
  - das komplette Bewegungsmuster wird ganzheitlich geübt
  - sinnvoll und bewährt bei einfachen Bewegungsabläufen, da ohne Umwege das eigentliche Lernziel direkt angesteuert wird
  - VORTEIL:
    - schneller ganzheitlicher Lernerfolg (-> motivierend)
    - schnell für Randori, Shobu, Shiai verfügbar
  - NACHTEIL:
    - Fehleranfälligkeit
    - nicht für komplexe Bewegungsmuster

- <u>Teillernmethode</u>
  - ein komplettes Bewegungsmuster wird in Einzelteile zerlegt
  - es werden dann die jeweiligen Einzel-Bewegungen geübt und diese später dann zusammengesetzt
  - VORTEIL:
    - Einzel-Bewegungen können leichter **genau** erlernt werden als ein komplettes Bewegungsmuster (Grundsatz: <u>*vom Einfachen zum Schweren*</u>)
    - einfache Einzel-Bewegungen können mit hoher Wiederholungsrate geübt werden (Grundsatz: <u>*erst langsam – dann **schnell***</u>)
    - Flexibilität
  - NACHTEIL:
    - beim Zusammensetzen kommen oft Zusatzbewegungen hinzu, die mit dem zu erlernenden kompletten Bewegungsmuster nichts zu tun haben
    - bewegungsunerfahrene Sportler mit schlechter „Kopplungsfähigkeit“ (koordinative Fähigkeit) brauchen für das Erlernen des kompletten Bewegungsmusters länger

  - Spezialfall der Teillernmethode -> die <u>„Methode Ohgo“</u>
    - Lernen in Serien[6]
    - Trainingsgegenstand sind Einzelteile einer Serie oder eine einzelne Serie

[6] Ohgo, 1992; S. 14

Theorie -> Differenzierung nach Zielgruppen[7]

Menschen sind unterschiedlich – Judoka sind unterschiedlich. -> banale Erkenntnis!

Bei Judo-Gruppen, die nicht nach bestimmten Kriterien zusammengestellt werden, wird immer eine Unterschiedlichkeit der Schüler in verschiedenen (lern)relevanten Merkmalen, wie z.B. :

- Auffassungsgabe; Begabung
  - Wie schnell können Informationen aufgenommen werden?
  - Wie viele Informationen können verarbeitet werden?
  - Wie effizient können Informationen im Langzeitgedächtnis gespeichert werden?
- Motivation / Lernlust
- Körperbewußtsein
- motorische Fähigkeiten
  - konditionelle Fähigkeiten
    - Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit
  - koordinative Fähigkeiten
    - Antizipationsf., Differenzierungsf., Gleichgewichtsf., Koppelungsf., Orientierungsf., Reaktionsf., Rhythmusf., Umstellungsf.,

bestehen.

Konsequenz: Soll im Judounterricht jeder teilnehmende Judoka bestmöglich gefördert werden, müssen unterschiedliche Lernausgangslagen, Fähigkeiten und Veranlagungen Berücksichtigung finden

indem man versucht

-durch bestimmte organisatorische und methodische Maßnahmen- *(äußere Differenzierung)*	-nach pädagogischen Maßnahmen- *(innere Differenzierung/Binnendifferenzierung)*

diesen individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen gerecht zu werden
-> **wir differenzieren nach Zielgruppen**!

[7] Trainer-C-Ausbildung, Lippmann; S. 46ff

äußere Differenzierung:

- Altersklassen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren)
- Geschlecht (Frauensportgruppe, Männergruppe)
- Könnensstand (Gürtelfarbe und/oder Kampfstärke)
- Breitensport / Leistungssport
- Schulsport, ID-Sport (Intellectual Disability), Wiedereinsteiger

} Ziel: Bildung homogener Gruppen (Gruppen mit gemeinsamen Merkmalen)

ACHTUNG: Nach der DJB-Rahmentrainingskonzeption erfolgt für Kinder bis 13/14 Jahre KEINE Unterscheidung in Breitensport- und Wettkampfgruppe -> in der Grundausbildung / Grundlagentraining machen alle Kinder das gleiche Judo – auch mit Wettkampfformen für alle![8]

innere Differenzierung / Binnendifferenzierung:

- Leistungsgruppen
  - Bildung von Kleinstgrupppen gleicher Leistungsstärke je nach Situation für bestimmte Aufgaben
    z.B. Ukemi-Waza
    - eine Mattenhälfte Ukemi-Waza (Mawari)
    - andere Mattenhälfte Ukemi-Waza (Endposition = Bodenlage)

- Einsatz von Hilfen (individuelle Hilfe des Trainers / Hilfe beim Lösungsweg)
  - z.B. Einführung einer neuen Übung wird zunächst in der gesamten Gruppe erarbeitet - dann bekommen die leistungsschwächeren individuelle Hilfe des Trainers
  - z.B. wird die Bearbeitung und Lösung einer Aufgabe den Schülern freigestellt (sie entscheiden selbständig über Mittel und Wege zur Lösung)
    oder
    Trainer stellt verschiedene Lösungswege vor und Schüler wählen den für sie angenehmsten oder besten Lösungsweg
- Niveau der Anforderungen
  - z.B. Ziel -> Festigung der Technik „Seoi-Nage“
    Schüler dürfen wählen aus: Werfen aus verschiedenen Bewegungsrichtungen, Werfen gegen Links-/Rechtskämpfer, Werfen gegen abgebeugten / sperrenden Gegner

- Zahl der Aufgaben
  - leistungsstarke Schüler bekommen Zusatzaufgaben
    (z.B. Werfen in Rechts- und Linksauslage)
  - langsam Lernende bekommen besondere Aufgaben
    (z.B. spielerische Vorübungen), um sein Arbeitstempo langsam zu erhöhen und sich dem Gruppenniveau anzupassen.

} Ziel: individueller Lernprozeß

[8] DJB-Script „Begleitmaterial DAN-PO, 2011; S. 94

Kata

- Gonosen-no-kata

„**Kata heißt, durch eine im Voraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren**".
Kano Jigoro (siehe Begleitmaterial DAN-PO [2011], S. 102)

Kata soll das überragende und beherrschende Prinzip des Judo – bestmögliche Anwendung der körperlichen und geistigen Energie (*Sei ryoku zen'yo*) – lehren.

UKE treibt mit seinen Angriffen in den Kodokan-Kata die Handlungen voran.
TORI stehen für seine Verteidigung vor allem die Aktionen des *Sen* -> *Go no sen* und *Sensen no sen* als übergeordnete Prinzipien im Vordergrund:

- *Sen* (erst, früh) bedeutet die Antwort TORIs auf UKEs Angriff
- *Go no sen* - das Übernehmen, Stehlen von UKEs Angriffsinitiative (im weiteren Sinne auch Gegentechnik)
- und *Sensen no sen* – hier ist TORI der eigentliche Angreifer. Er lässt UKE aber glauben, dass er (UKE) der Angreifer sei; d. h. TORI veranlasst UKE, das zu tun, was er (TORI) wünscht.

Kata zielt durch bewusste Vereinfachung u. a. darauf ab:

1. Freies Üben und Wettkampf zu ergänzen
2. koordinative Fähigkeiten und nicht nur sporttechnische Fertigkeiten zu schulen (zielorientierte Gesamtkörperbewegung)
3. die Orientierungs-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit (z. B. den Atemrhythmus) zu stärken,
4. die Gleichgewichtsfähigkeit zu fördern
5. Theorie und Praxis zu verbinden (Grammatik des Judo)
6. ein Sinnbild des technischen und geistigen Weges (Do) zu sein

Die *Gonosen-No-Kata* („Die Form der Gegenwürfe") wurde ungefähr um 1917 von Meistern der Waseda Universität erstellt – gehört jedoch nicht zu den offiziellen Kata des Kodokan.

Die Freiheitsgrade in der Art der Durchführung der Gonosen-No-Kata sind im Vergleich zu den Kodokan Kata sehr groß. Die wohl bekannteste Form der Gonosen-No-Kata ist jene, die aus zwei Gruppen mit je sechs Kontertechniken besteht und die in der Waseda Universität Japans entwickelt und gelehrt wurde. In beiden Gruppen werden jeweils sechs Kontertechniken demonstriert; in der ersten Gruppe solche, bei denen der Angriff mit einem Fußwurf und in der zweiten Gruppe solche, bei denen der Angriff mit einer Eindrehtechnik erfolgt.



1. Gruppe	Startposition → Bewegungsrichtung
1. O-soto-gari → O-soto-gari	• Uke → Uke schiebt
2. Hiza-guruma → Hiza-guruma	• Mitte → Uke Kreisbewegung (GUZS)
3. O-uchi-gari → Okuri-ashi-barai	• Tori → Uke zieht
4. De-ashi-barai → De-ashi-barai	• Mitte → Uke Kreisbewegung (UZS)
5. Ko-soto-gake → Tai-otoshi	• Uke → Uke schiebt
6. Ko-uchi-gari → Sasae-tsuri-komi-ashi	• Tori → Uke zieht
2. Gruppe	**Startposition → Bewegungsrichtung**
1. Kubi-nage → Ushiro-goshi	• Tori → Uke zieht
2. Koshi-guruma → Uki-goshi	• Tori → Uke zieht
3. Hane-goshi → Sasae-tsuri-komi-ashi	• Uke → Uke schiebt
4. Harai-goshi → Utsuri-goshi	• Mitte → Uke Kreisbewegung (UZS)
5. Uchi-mata → Te-guruma	• Mitte → Uke Kreisbewegung (GUZS)
6. Seoi-nage → Sumi-gaeshi	• Mitte → Uke schiebt

Gonosen-no-Kata (1. Gruppe -> 6 Ashi-Waza-Angriffe)

O-Soto-Gari-KONTER:

TORI geht zu UKE
-> UKE schiebt dann



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE: Schritt mit rechts gefolgt von weitem Ausfallschritt mit links -> mit rechtem Bein starker Ansatz O-Soto-Gari	1. starker Zug von TORI 2. Standbeinwechsel	-> TORI kontert mit O-Soto-Gari (**O-soto-gaeshi**)

Hiza-Guruma-KONTER:

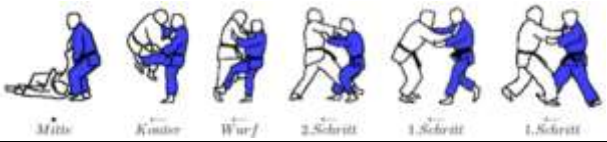
TORI und UKE stehen nun in Mattenmitte
-> UKE geht in die Kreisbewegung (GUZS)



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE: mit rechts kleiner Schritt zur Seite, um Kawaishi-Einstieg mit links zu ermöglichen -> starke Ansatz Hiza-Guruma	1. mit dem Ansatz von UKE geht TORI einen Schritt nach vorn (hier im Bild -> mit links) 2. TORI übersteigt UKEs Bein	-> TORI kontert mit **Hiza-Guruma**

O-Uchi-Gari-KONTER:

TORI und UKE sind nun auf der TORI-Seite
-> UKE zieht



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links -> starker Ansatz O-Uchi-Gari	1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. … senkt seinen Schwerpunkt 3. und kommt wieder hoch und bringt UKE auf seine Fußballen	-> TORI kontert mit **Okuri-Ashi-Barai**

Gonosen-no-Kata (1. Gruppe -> 6 Ashi-Waza-Angriffe)

De-Ashi-Barai-KONTER:

TORI und UKE stehen nun wieder in Mattenmitte
-> UKE geht in die Kreisbewegung (UZS)



starker Ansatz von UKE	*„Sen“*	*„Go no sen“* (Gegenwurf)
		
UKE: mit links kleiner Schritt zur Seite, um Kawaishi-Einstieg mit rechts zu ermöglichen, Nachstellschritt -> starker Ansatz De-Ashi-Barai	1. TORI schnappt frühzeitig seinen Unterschenkel zurück 2. … nutzt die Kreisbewegung von UKE aus und verstärkt diese durch Zug- und Druckhand-Einsatz	-> TORI kontert mit De-Ashi-Barai (**Tsubame-Gaeshi**)

Ko-Soto-Gake-KONTER:

TORI und UKE sind nun wieder auf der UKE-Seite
-> UKE schiebt



starker Ansatz von UKE	*„Sen“*	*„Go no sen“* (Gegenwurf)
		
UKE aus der eigenen Vorwärtsbewegung; rechts-links-Nachstellschritt -> starker Ansatz Ko-Soto-Gake	1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. … senkt seinen Schwerpunkt und vollzieht eine Gewichtsverlagerung	TORI kontert mit **Tai-Otoshi**

Ko-Uchi-Gari-KONTER:

TORI und UKE sind nun auf der TORI-Seite
-> UKE zieht



starker Ansatz von UKE	*„Sen“*	*„Go no sen“* (Gegenwurf)
		
UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links -> starker Ansatz Ko-Uchi-Gari	1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm und verlagert sein Gewicht aufs andere Bein 2. …und verstärkt durch starken Zug- und Druck UKEs Instabilität	TORI kontert mit **Sasae-Tsuri-Komi-Ashi**

Gonosen-no-Kata (2. Gruppe -> 6 weitere Wurf-Angriffe)

Kubi-Nage-KONTER:

UKE geht zu TORI -> beide sind nun auf der TORI-Seite
-> UKE zieht



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links mit Pulling-Out-Einstieg -> starker Ansatz Kubi-Nage	1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm Umklammert UKEs Hüfte und senkt seinen Schwerpunkt ab 2. … kann so seine Hüfte durchs Absenken des eigenen Schwerpunktes unter UKEs Hüfte bringen und hält durch die Umklammerung den Kontakt zu UKE	TORI kontert mit **Ushiro-Goshi**

Koshi-Guruma-KONTER:

UKE und TORI gehen wieder zur TORI-Seite
-> beide sind nun auf der TORI-Seite -> UKE zieht



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links mit Pulling-Out-Einstieg -> starker Ansatz Koshi-Guruma	1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm und weicht mit einem Schritt an UKE vorbei aus 2. … kann so seine Hüfte vor UKE bringen	TORI kontert mit **Uki-Goshi**

Hane-Goshi-KONTER:

UKE und TORI gehen zur UKE-Seite
-> beide sind nun auf der UKE-Seite -> UKE schiebt



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE aus der eigenen Vorwärtsbewegung: Schritt mit rechts, dann Schritt mit links -> Step-In-Einstieg und starkem Ansatz Hane-Goshi	1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm senkt seinen Schwerpunkt ab 2. … durch Einsatz von Zug- und Druckhand und Verlagerung seines Körpergewichtes verbunden mit Tai-Sabaki	TORI kontert mit **Sasae-Tsuri-Komi-Ashi**

Gonosen-no-Kata (2. Gruppe -> 6 weitere Wurf-Angriffe)

Harai-Goshi-KONTER:

UKE und TORI sind in der Mattenmitte
-> UKE geht in die Kreisbewegung (UZS)

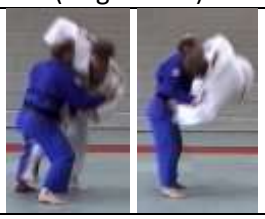


starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE: Schritt mit links, um TORI in die Kreisbewegung (Uhrzeigersinn) zu bringen, gefolgt von starkem Ansatz Harai-Goshi	1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. … senkt seinen Schwerpunkt 3. und kommt wieder hoch und drückt UKE mit seiner Hüfte hoch und schiebt diese durch einen Schritt nach vorn vorbei	TORI kontert mit **Utsuri-Goshi**

Uchi-Mata-KONTER:

UKE und TORI bleiben in der Mattenmitte
-> UKE geht in die Kreisbewegung (GUZS)



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE: mit rechts kleiner Schritt zur Seite, um Kawaishi-Einstieg mit links zu ermöglichen -> Kreisbewegung (Gegen-Uhrzeigersinn) -> starker Ansatz Uchi-Mata	1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. … greift sich das einsteigende Bein von UKE 3. … senkt seinen Schwerpunkt	TORI kontert mit **Te-Guruma**

Seoi-Nage-KONTER:

UKE und TORI sind in der Mattenmitte
-> UKE schiebt



starker Ansatz von UKE	„Sen“	„Go no sen“ (Gegenwurf)
		
UKE aus der eigenen Vorwärtsbewegung: Schritt mit rechts, dann Schritt mit links -> Step-In-Einstieg und starkem Ansatz Kata-Seoi-Nage	1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI mit der Hand gegen UKEs Rücken 2. … TORI nutzt das Ausheben von UKE aus, um sich auf seinem Rücken abstützend um UKE herumzuschwingen	TORI kontert mit **Sumi-Gaeshi**

Quellen:

Technik-Teile:

Multiplikatorenskript zur Kyu-Prüfung	DJB, November 2014	
Begleitmaterial zum Dan-Prüfungsprogramm	DJB, Mai 2011	4. Auflage, 2011

https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/17941-Kompetenzorientierung-Graduierungssystem-2022-06-01.pdf
https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/17942-Standardisierung-Nomenklatur-2022-06-01.pdf

„Judo – Go Kyo-Kampftechniken“	Mahito Ohgo; 1974 Falken-Verlag,	ISBN 3 8068 0352 8
„Judo“	Sportverlag Berlin, 1986	1. Auflage; ISBN 3-328-00147-6
„Judo“ – Schülersport	Sportverlag Berlin, 1983	3. Auflage, LizenzNr. 40355/9/83
„Judo meistern“, Bd. I Nage-waza	Ulrich Klocke	ISBN 978-3-9818581-0-5
„Die Judo Bodentechnik“ Katame-Waza	Verlag Weinmann-Berlin	ISBN 387892002-4
„Einführung in die Hebeltechniken des Judo“	Verlag Dieter Born	ISBN 978-3-922006-32-9
„Grosse Judo-Bodenkampfschule“ (82 Angriffstechniken, 62 Befreiungstechniken)	Verlag Ullstein GmbH, 1994 Hans Müller-Deck, Manfred Michelmann	ISBN 3-548-27635-0
„Judo Praxis“ - Bodentechniken	Budo-Verlag, 1973	
„Judo Praxis“ - Würfe	Budo-Verlag, 1980	
„Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan“	Wolfgang Dax-Romswinkel, „der budoka“ 11/2012	
„Dynamic Judo“	Kazuzo KUDO, 1966 Japan Publications Trading Co.	
„Fighting Judo“	Katsuhiko KASHIWAZAKI, Budokwai, London, 1984	
„Canon of Judo“ – Principle and Technique	Kyuzo MIFUNE, 1958 Seibundo-Shinkosha Publishing Co.,	
„Ma Methode De Judo“	Mikonosuke KAWAISHI, 1975 Frankreich	
„Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes“	W. Hofman Budo-Bibliothek Falken-Verlag GmbH, 1973	ISBN 3-8068-4013-X

Randori:
https://www.judobund.de/aus-fortbildung/technik/randori/alternative-randoriformen/
https://www.trainingsworld.com/training/hoechste-form-techniktrainings-randori-alle-judotraining-3215234
https://www.dasjudoforum.de/forum/viewtopic.php?t=375

Theorie:
https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/308681/full.pdf

Gonosen-no-kata:
https://www.dasjudoforum.de/forum/viewtopic.php?t=8130
(Video) https://www.youtube.com/watch?v=N-NoS3VYxUE
(Video) https://www.youtube.com/watch?v=OAaZT_FAM8g Bilder daraus entnommen mit **PhotoRoom** (Android)
weitere Bilder aus „Gonosen-no-Kata“ DJB-Lehrvideo

DJB-Script (Stefan FRANKE)
https://docplayer.org/75611518-Gonosen-no-kata-djb-version-autor-stefan-franke-release-24-juli-2010-version-download.html