

Impressum

Judo Manual

2. rein satztechnisch überarbeitete Auflage,
März 2002

© by Stiftung Judo & Ju-Jitsu Schweiz, Solothurn

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Der Inhalt darf auch nicht auszugsweise ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form übersetzt, publiziert oder durch elektronische und fotomechanische Geräte übertragen werden.

Konzeption:

Ulrich Klocke - Sport-Medien-Service, Bonn

Illustrationen:

Ian Borthwick und Bertrand Born

Umschlagsgestaltung:

Advertis, Roger Kaufmann, CH-4153 Reinach

Layout/Satz:

Advertis, Roger Kaufmann, CH-4153 Reinach

Druck:

Spam Druck, CH-4313 Möhlin

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4 - 21
• Vorworte, Danksagung	4 - 5
• Geschichte, Schweizer Erfolge	6 - 7
• Judo-Prinzipien	8 - 11
- Grüssen - Rei	9
- Greifen - Kumi-kata	9 - 10
- Stehen, Auslage, Gehen	10
- Körperdrehungen	11
• Methodisches	12 - 13
• Dojo-Regeln	14 - 15
• Wettkampfregeleln, Kampfrichterzeichen	16 - 17
• Go-kyo-no-waza	18
• Kyu- und Dangrade	19
• Situationen, Bewegungen, Judotechniken	20 - 21
 5. Kyu	22 - 27
• Prüfungsprogramm Halbgelb-/Gelbgurt	22
• Begriffserklärung Halbgelb-/Gelbgurt	23
• Techniken Halbgelbgurt	24 - 25
• Techniken Gelbgurt	26 - 27
 4. Kyu	28 - 35
• Prüfungsprogr. Halborange-/Orangegurt	28
• Begriffserkl. Halborange-/Orangegurt	29
• Techniken Halborangegurt	30 - 32
• Techniken Orangegurt	33 - 35
 3. Kyu	36 - 43
• Prüfungsprogr. Halbgrün-/Grüngurt	36
• Begriffserkl. Halbgrün-/Grüngurt	37
• Techniken Halbgrüngurt	38 - 40
• Techniken Grüngurt	41 - 43
 2. Kyu	44 - 49
• Prüfungsprogramm Blaugurt	44
• Begriffserklärung Blaugurt	45
• Techniken Blaugurt	46 - 49
 1. Kyu	50 - 55
• Prüfungsprogramm Braungurt	50
• Begriffserklärung Braungurt	51
• Techniken Braungurt	52 - 55
Anhang	56 - 59
• Klassifikation der Judotechniken	56 - 57
• Judo-Lexikon	58 - 59

Das Judo-Manual ist unser Erstlingswerk. Aus diesem Grund nutzen wir den uns zur Verfügung stehenden Platz, um uns kurz vorzustellen: Die Stiftung Judo & Ju-Jitsu Schweiz wurde 1998 gegründet und hat zum Ziel, einerseits Gelder für unsere Sportarten zu beschaffen und andererseits diese in sinnvolle Projekte zugunsten des Breiten- und Spitzensportes zu investieren. Schlussendlich verfolgen wir die Vision, den Judo- und Ju-Jitsu-Sport in der Schweiz populärer und medienwirksamer zu machen, was wiederum auf unseren Sport und den SJV zurückkommen wird.

Das Judo Manual und die damit verbundene Produktserie ist eines der ersten Projekte der Stiftung Judo & Ju-Jitsu Schweiz. die Vereinheitlichung der Ausbildung auf allen Stufen stärkt die Glaubwürdigkeit und das Image des SJV gegenüber anderen Sportinstitutionen und der Öffentlichkeit. Sie zeigt, dass wir unsere Zukunft professionell und zielstrebig planen. Denn eine gründliche, einheitliche Basis-Ausbildung trägt langfristig massgebend zur Qualität einer Sportart bei, sei es im Bereich Spitzen- oder aber auch Breitensport.

Mit dem Kauf dieser Broschüre tragen Sie einerseits die Herstellkosten des Judo Manual, andererseits unterstützen Sie weitere Projekte der SJS zugunsten eines hochstenenden Judo- und Ju-Jitsu-Sportes in der Schweiz. Hierfür danken wir Ihnen bestens.

Stiftung Judo & Ju-Jitsu Schweiz
Gérard Benone, Präsident
Leo Gisin, Vizepräsident

Mit der vorliegenden Broschüre entsprechen wir dem Bedürfnis vieler Schweizer Judoka, einen offiziellen Leitfaden für die Judoausbildung und die Gürtelprüfungen zu schaffen.

Das moderne und praxisbezogene Hilfsmittel, welches durch weitere Komponenten wie Lernvideos und -tafeln ergänzt wird, soll dazu beitragen, die Prüfungsanforderungen für die Schülergrade gesamtschweizerisch zu vereinheitlichen. Somit tragen wir dazu bei, dass die Gürtelfarbe eines Judoka seinen Ausbildungsstand stärker widerspiegelt.

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Spitzentrainern hat das Departement Judo des SJV speziell auf die Schweizer Bedürfnisse abgestimmte neue Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien entwickelt, die als Grundlage für die Erstellung des Judo Manual dienen. Wir danken an dieser Stelle allen, die das neue Programm und Judo Manual ermöglicht haben.

Der offizielle Ausbildungsleitfaden ist ein weiterer Schritt in eine zukunftsorientierte Richtung und unterstützt die äusserst positive Entwicklung des

Schweizer Judo. In diesem Sinne danken wir zusätzlich allen, die künftig mittels Judo Manual ihr Wissen an unsere Judoka auf allen Stufen weitergeben.

SJV, Departement Judo
Peter Brodmann und Michael Goetz

Danksagung

Mein Dank geht vor allem an meinen langjährigen Judo-Freund Ulrich Klocke. Ohne seine grosse Mitarbeit hätte das Buch nicht in so kurzer Zeit geschrieben werden können.

Ein Dankeschön auch an das Departement Judo des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verbandes und an all diejenigen, die dieses Buch gegengelesen und mich auf inhaltliche Fehler und Schwächen aufmerksam gemacht haben.

Otto Fend

Der heute unter dem Namen Judo bekannte Sport sollte richtigerweise Kodokan-Judo genannt werden. Kodokan-Judo basiert auf dem traditionellen Ju-Jitsu (oder Jiu-Jitsu) des alten Japan. Die früheren Techniken wurden verfeinert, systematisiert und zu einem Ideal verschweisst. Kodokan-Judo hat dabei aber «Jitsu» (Kunst oder Technik) auch zum «Do» (Weg oder Prinzip) erhoben.

- 28. Oktober 1860 als dritter Sohn von Kano Jirosako Mareshiba und seiner Frau Sadako, wird KANO JIGORO in Mikage (nahe Kobe) geboren
- 1871 Umzug mit seiner Familie nach Tokyo
- 1877 begann Kano mit 17 Jahren bei Meister Fukuda Hachinosuke das Ju-Jitsu Training und lernte vorwiegend Atemi-waza (Schläge und Tritte) und Katame-Waza (Haltetechiken); unter Meister Iikubo Tsunetoshi studierte er ab 1881 im «Kito-ryu» Nage-waza (Wurftechniken).
- Im Mai 1882 erstes eigenes Dojo im Eisho-Tempel (12 Tatami, ca. 24 m²). Kano nannte sein System «KODOKAN-JUDO», Judo, das im Kodokan (Halle zum Studium des Weges) gelehrt wird; Kano ist 22

Jahre alt. Er selber sagte: «Was ich lehre ist Ju-Jitsu - aber es ist 'DO' (Weg oder Prinzip), worauf ich besonderen Wert legen möchte».

- 1909 wurde Kano Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees IOC. Dank steigender Popularität des Judo und grösserem Platzbedarf musste der Kodokan insgesamt siebenmal umziehen.
- Am 4. Mai 1938 erlag Jigoro Kano einer Lungenentzündung an Bord des japanischen Schiffes «Hikawamaru» auf dem Rückweg von Kairo.
- 1964 wird Judo Olympische Disziplin.
- 1980 in Moskau gewann Jürg Röthlisberger die bisher einzige Olympische Goldmedaille für die Schweiz in der Klasse -86 kg.
- In der Schweiz gibt es derzeit ca. 58'000 aktive Judoka. Nahezu 70% sind Jugendliche unter 14 Jahren.
- Das moderne Judo hat vielerlei Ausprägungen, mit denen es in den Vereinen betrieben wird. In der Schweiz kann man Judo
 - als Sport und Spiel für Kinder und Jugendliche erlernen

- als Leistungs- oder Hochleistungssport im Nationalteam betreiben
- als waffenlose Selbstverteidigung ausüben
- in der formellen Form der Kata studieren

- Viele Jugendliche und Erwachsene sehen in Judo eine faszinierende Freizeitbeschäftigung mit der Möglichkeit, auch philosophischen Kontakt zu den Geheimnissen Asiens herstellen zu können.
- Judo ist heute der weltweit am meisten betriebene Zweikampfsport überhaupt. Mehr als 10 Millionen Menschen in über 140 Ländern der Erde betreiben Kodokan-Judo.

Schweizer Erfolge

Titelträger

Olympiasieg:

Jürg Röthlisberger, Moskau 1980, -86 kg

Europameister:

Vreni Rothacher, Köln 1978, Open
Jürg Röthlisberger, Brüssel 1979, -86 kg
Sergei Aschwanden, Wroclaw 2000, -81 kg

Junioren-Europameister:

Clemens Jehle, Miskolc 1978, +95 kg
Lena Göldi, Bukarest 1998, -57 kg

Medaillengewinner

bei Olympischen Spielen:

Eric Hänni, Tokyo 1964, Silber -68 kg
Jürg Röthlisberger, Montreal 1976, -86 kg

Bei Weltmeisterschaften:

Frederic Kyburz, Rio de Janeiro 1961, Bronze + 80 kg
Eric Born, Hamilton 1995, Silber -65 kg
Monika Kurath, Paris 1997, Bronze -48 kg
Sergei Aschwanden, München 2001, Bronze -81 kg

bei Europameisterschaften:

Leo Gisin, Essen 1962, Bronze Open
Judith Salzmann, Wien 1976, Bronze -72 kg
Isabelle Schmutz, Oviedo 1998, Bronze - 52 kg
Isabelle Schmutz, Paris 2001, Silber - 52 kg

bei Junioren-

Europameisterschaften:

Lena Göldi, Ljubljana 1997, Silber -57 kg
David Moret, Bukarest 1998, Bronze -60 kg

bei Junioren-Weltmeisterschaften:

Lena Göldi, Cali 1998, Bronze -57 kg

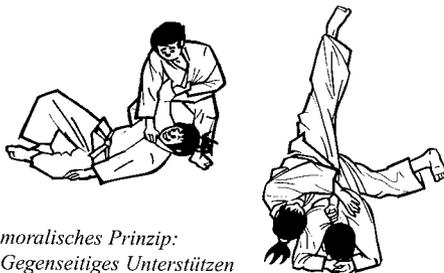
Professor Jigoro Kano (28. Oktober 1860 - 4. Mai 1938) kam nach fast 40 Jahren Judo-Studium zu der Einsicht, dass sich alle Judo-Aktionen zwei umfassenden Prinzipien unterordnen lassen. Das Verstehen und Befolgen dieser Judo-Prinzipien verstand der Judo-Begründer als das Ziel des Judo-Studiums.

«Sei-Ryoku-Zen-Yo» - das technische Prinzip

Dieses Prinzip kann mit «Bester Einsatz von Geist und Körper» oder «Bester Einsatz der vorhandenen Kräfte» umschrieben werden.

In der Judo-Praxis können u.a. folgende technisch-taktische Grundsätze diesem Prinzip zugeordnet werden:

- Ausnutzen der Bewegung des Gegners und des eigenen Schwungs
- Anwenden der Hebelgesetze
- das eigene Gewicht mehr einsetzen als die eigene Kraft
- den Gegner studieren und Schwachpunkte nutzen



moralisches Prinzip:
Gegenseitiges Unterstützen

«Ji-Ta-Kyo-Ei» - das moralische Prinzip

Das zweite Prinzip kann man als «Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen» übersetzen.

Auf der Judo-Matte erkennt man dieses Prinzip daran, dass

- Tori die Kontrolle über die Fallübung von Uke ausübt
- alle Übenden miteinander trainieren und kein Partner zum Üben abgelehnt wird
- beim Randori Rücksicht auf den Partner genommen wird und wechselseitige Erfolgserlebnisse ermöglicht werden
- jeder Übende bereit ist, für sein Handeln und für die Gruppe Verantwortung zu übernehmen



Technisches Prinzip:
- Ukes Bewegung nutzen
- Den eigenen Schwung nutzen
- Gewicht einsetzen statt Kraft

Grüssen - Rei

Im Judo gehört das korrekte Grüssen (Rei) dazu. Das Grüssen ist nicht nur Ausdruck von Höflichkeit oder einer gewissen Freundlichkeit zwischen den Übenden, es ist die «Seele des Judo».

Die Verbeugung im Knien (Za-rei)

Zu Beginn und am Ende einer jeden Stunde richten sich alle Schüler nach Ausbildungsgraden geordnet in einer Reihe vor dem Lehrer auf und knien nieder, indem sie zuerst auf das linke, dann auf das rechte Knie gehen.

Nach einer Phase der Konzentration (eingeleitet durch das Kommando «Mokuso») gibt nun der erste Schüler das Kommando «Rei», worauf sich Schüler und Lehrer voreinander verbeugen. Danach steht man in der umgekehrten Reihenfolge des Hinknien wieder auf.

Die Verbeugung im Stehen (Ritsu-rei)

Eine Verbeugung in Stehen ist die formell korrekte Art, einen Partner zum Üben aufzufordern. Dieser signalisiert seine Bereitschaft ebenfalls durch eine

Verbeugung. Die Verbeugung beendet ausserdem auch die Übungsphase mit dem jeweiligen Partner. Damit soll der Dank für das gemeinsame Üben und die Bereitschaft zum Helfen ausgedrückt werden. Beim Üben am Boden verbeugt man sich vor und nach dem Üben im formellen Kniesitz (Seiza).

Greifen - Kumi-kata

Mit dem Griff an der Judojacke kann man den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, ihn in bestimmte Bewegungen/Positionen manövrieren, ihn werfen und bis in die Endphase der Bewegung kontrollieren. Die Hände stellen über die Judojacke Kontakt mit dem Partner her. Der richtige Griff entscheidet schon vor dem Wurfansatz darüber, ob ein Wurf gelingen kann.

Kumi-kata (wörtlich: «die Form des Greifens») ist für den Anfänger und für den Fortgeschrittenen gleichermassen wichtig. In der Anfängerausbildung kommt es vor allem darauf an zu erlernen, mit welchem Griff man welche Technik besonders günstig ausführen kann.

Bei den Griffarten unterscheidet man im Wesentlichen:

1. Normale, übliche Griffe (vor allem für die Grundausbildung im Judo geeignet)
 - a) Ai-Yotsu: gleicher Griff (beide Partner haben denselben Griff)
 - b) Kenka-Yotsu: gegengleicher Griff (ein Partner greift rechts, der andere links)
2. Unorthodoxe, unübliche Griffe (eher für fortgeschrittene Judoka ab dem grünen Gürtel geeignet)
3. Griff lösen - Griff aufbauen

Stehen, Auslage, Gehen

Die Wurfvorbereitung

Stehen (Shisei), Einnehmen der Kampfauslage (Ai-yotsu = gleicher Griff / Kenka-yotsu = gegengleicher Griff) und richtiges Bewegen auf der Matte (Ayumi-ashi, Tsugi-ashi) sind Massnahmen, Wurfaktionen vorzubereiten.



Linksauslage gegen Rechtsauslage (Kenka-yotsu) mit normalem Ärmel-Kragen-Griff in Hidari Shizentai (natürliche Stellung, linker Fuss vorne) und Migi-Shizentai (natürliche Stellung, rechter Fuss vorne)



Hoher Ärmel-Kragen Griff bei O-soto-gari



Griff auf dem Rücken in die Jacke oder nur die Hand aufgelegt bei O-goshi



Tsuri-ashi ("normales, schlurfendes Gehen") in Ai-yotsu ("gleichem Griff") und Rechtsauslage. Der Oberkörper ist aufrecht.

Körperdrehungen

Tai-sabaki

Tai-sabaki bedeutet, den Körper judogerecht zu drehen bzw. seine Position zu verändern und dabei eine stabile Stellung beizubehalten. Körperdrehungen bzw. Positionsveränderungen werden vorgenommen, um gemeinsam mit dem Griff und den Fussbewegungen

den Partner in eine günstige Ausgangsposition für einen Wurf zu manövrieren oder die Wurfaktion selbst durchzuführen. Wichtig sind dabei Körperdrehungen in verschiedene Richtungen und um unterschiedliche Fixpunkte herum.



Tai-sabaki bei einem Uke, der mit den Armen schiebt: Öffnen und Kodokan-Eingang zu Uchi-mata



Tai-sabaki bei einem Uke, der mit einseitigem Griff vorwärts kommt: "Pulling-out" zu Ippon-seoi-nage

Für die richtige methodische Umsetzung des in dieser Broschüre vorgestellten Ausbildungsleitfadens ist es wichtig, einige Grundgedanken bei der Vermittlung der Techniken zu berücksichtigen:

- Alle Judotechniken werden nicht als Selbstzweck vermittelt, sondern sie sollen Zweikampfsituationen lösen helfen und zum Ippon führen können.
- Judo wird als ein kämpferisches Spiel verstanden, bei dem die Aktionen und Reaktionen von Uke und Tori Grundlagen sind und der Ippon das sportliche Ziel.
- Grundlegende technische Prinzipien werden frühzeitig vermittelt.
- Bodentechniken sollen von Beginn an Bodensituationen lösen helfen.
- Die Techniken sollten beidseitig erlernt werden.
- Erfolgreiche Wettkampftechniken wurden ins Programm aufgenommen
- Die «Bewegungs- und Zusatzaufgaben» helfen, die Probleme des Judo als Zweikampfsport besser zu verstehen.

- Dieses Ausbildungs- und Prüfungsprogramm soll den Judoka die Möglichkeit geben, auf der Basis einer soliden Grundausbildung ihr individuelles Judo entwickeln zu können.

Judotechniken lösen Ausgangssituationen

Techniken im Judosport werden als mögliche Lösungen für bestimmte Ausgangssituationen betrachtet. Daher hat man in Ausbildung und Prüfung eine Beziehung zwischen Ausgangssituation (Aktionen von Uke oder Tori) und den diese Situationen lösenden Judotechniken hergestellt. Diese «Wenn ... dann ... Beziehungen» sind der rote Faden des vorliegenden Ausbildungsleitfadens für Kinder und Jugendliche.

Für den Übungsleiter bzw. Trainer ist es wichtig, den Schülern geeignete Schrittfolgen (Annäherungen) in den für die Technik richtig ausgewählten Situationen zu vermitteln.

Der Ausbildungsleitfaden verlangt in dieser Hinsicht von den Lehrenden Wissen und methodisches Können, das über die statische Ausführung der einzelnen Techniken hinausgeht und sich auf die realistische Anwendung der Technik bezieht.

Lebendiges Judo

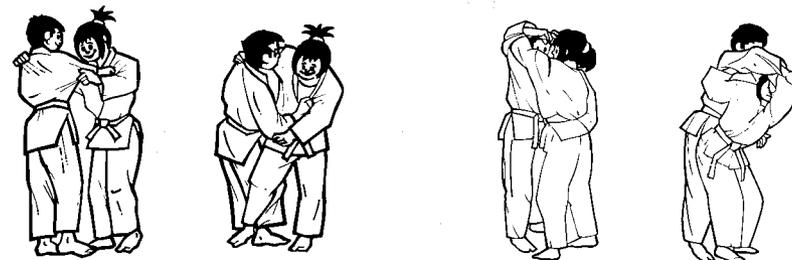
Da im Kinderbereich Judo vor allem als Sport vermittelt wird, ist das in dieser Broschüre vertretene Verständnis von Judotechniken als «Lösungsweg zum Ippon» sinnvoll und gerechtfertigt. Kinder erleben durch dieses Verständnis ein lebendiges, sich immer weiter dynamisch entwickelndes Judo, das sich Veränderungen anpassen kann.

Später, wenn zunehmendes Alter, technisches Können und geistige Reife hinzukommen, kann sich dann ein erweitertes Verständnis der Judotechnik entwickeln, das über die Beschränkung

auf den rein sportlichen, situativen Nutzen hinausgeht.

Dann nämlich können Judotechniken auch in anderen Anwendungssituationen und mit anderen Funktionen eingesetzt werden:

- als Ausdruck technischer Beherrschung in einer Kata,
- zum persönlichen Schutz in der Selbstverteidigung, oder auch
- als schön anzuschauende Bewegung bei einer Zeitlupen-Demonstration.



“Wenn...dann”-Beziehung:
Wenn Uke zieht und zurück geht, dann kann Tori mit O-soto-gari angreifen.

Lebendiges, vielseitiges Judo:
Abwehr eines Schlages von oben mit Seoi-nage

Mit Beginn des Judounterrichts wird der Judo-Neuling viele ihm bislang unbekannte Dinge lernen. Wer mit einer neuen Sache anfängt, muss nicht nur wissen, was er in Zukunft machen wird. Genau so notwendig ist es für den Anfänger, zu erfahren, wie er sich in seinem neuen Umfeld verhalten soll.

Die erste Judostunde bestimmt für viele Judoschüler, wie der nachfolgende Judounterricht verläuft. Daher ist es wichtig, den Schülern im «neuen Raum», dem Dojo, Verhaltens-Regeln vorzugeben, die für ihre ganze Judo-Karriere von Bedeutung sein werden. Was man in der ersten Judostunde lernt, nimmt man für sein ganzes Judoleben mit auf den Weg.



Die hier vorgestellten Judo-Verhaltensregeln sind eine Zusammenfassung positiver Erfahrungen über viele Jahre der Zusammenarbeit zwischen Judoleitern und Judoschülern in der Schweiz. Sie sind keine blinde Übernahme japanischer oder gar religiöser Vorgaben!

Die nachfolgenden Regeln gewähren ein unfallfreies und erfolgreiches Erlernen des Judo. Sie müssen von jedem Judoschüler beachtet werden.



Dojo-Regel «Abwechselnd üben»:

Nur wenn sich die beiden Übungspartner immer beim Einüben der Techniken abwechseln, können beide gemeinsam Lernfortschritte erzielen. Egoistisch nur auf den eigenen Lernerfolg schauen, entspricht nicht der Philosophie des Judo.

1. Judoka (so heissen diejenigen, die Judo üben) sind höflich und hilfsbereit zueinander.
2. Daher muss jeder mit jedem üben. Auch Grosse mit Kleinen und Jungen mit Mädchen bzw. umgekehrt.
3. Alle müssen sich beim Üben so verhalten, dass beide Partner etwas lernen. Deswegen helfen sich Judoka gegenseitig.
4. Judoka üben immer abwechselnd, d.h. zunächst der eine einmal, dann der andere einmal - so lange, bis der Trainer «Stop!» sagt.
5. Alle Judotechniken werden von Anfang an sowohl zur rechten als auch zur linken Seite hin geübt. So lernt man schneller!
6. Auf der Matte kann beim Üben gesprochen werden und man kann Spass und Freude haben. Doch wenn der Trainer in die Hände klatscht, muss man das Reden unterbrechen und zuhören.
7. Wenn der Trainer etwas demonstriert, sitzen die Judoka nebeneinander auf der roten Warnfläche und schauen aufmerksam zu, damit sie die Judotechniken verstehen.
8. Die Judoka wissen, dass Judo-Techniken gefährlich sein können, wenn man sie grob und unaufmerksam anwendet. Daher müssen sich alle Judoka für das Wohlbefinden ihres Partner verantwortlich fühlen und überlegt handeln.
9. Die Judoka erscheinen pünktlich und verlassen die Matte nur am Ende des Unterrichts oder wenn sie sich vorher beim Trainer abgemeldet haben. Der Trainer muss immer wissen, wo jeder Judoka während des Unterrichts ist.
10. Die Judoka nehmen regelmässig am Unterricht teil. Die einzelnen Stunden bauen aufeinander auf und sind jeder ein wichtiger Teil der gesamten Ausbildung im Judo.

Vor dem Kampf

Zu Beginn eines Kampfes binden sich die beiden Judoka einen zusätzlichen Gürtel um: der zuerst Aufgerufene einen roten, sein Gegner einen weissen, so dass man sie leicht unterscheiden kann. Neuerdings darf auch ein blauer Judogi statt des roten Gürtels getragen werden. Du hast die Wahl! Du grüsst, bevor Du die Matte betrittst und nimmst dann die Position an Deiner Markierung ein, entweder an der roten oder an der weissen. Du verbeugst Dich vor Deinem Gegner und machst einen Schritt vorwärts. Der Kampfrichter sagt: «Hajime!» und der Kampf beginnt.

Das Ziel

Du hast ein Ziel: Deinen Gegner an seiner Verteidigung vorbei am Kimono ergreifen, ihn anzugreifen und dadurch zu Fall zu bringen.



«Ippon»

Wenn Du Deinen Gegner mit einem Wurf zu Fall bringst, der mit Kraft und Geschwindigkeit so ausgeführt wurde, dass er überwiegend auf den Rücken fällt, so erhältst Du Ippon. Der Kampfrichter hebt seinen Arm senkrecht nach oben, der Kampf ist vorbei und Du hast gewonnen. - Gut gemacht!

«Waza-ari»

Wenn Deine Bewegung nicht allen Anforderungen für einen Ippon entspricht (mit Kraft und Geschwindigkeit auf den

Rücken) so wird Waza-ari gegeben. Der Kampfrichter hält den Arm in Schulterhöhe waagrecht zur Seite. Der Kampf geht weiter, es sei denn, Du hast vorher schon einen Waza-ari erreicht (2 Waza-ari = 1 Ippon).



«Yuko»

Wenn Dein Gegner auf die Seite fällt, wobei sein Rücken zur Matte zeigt, ist dies ein Yuko (Der Arm des Kampfrichters zeigt schräg nach unten).

«Koka»

Wenn Dein Gegner in einer anderen Position, auf die Seite oder auf das Gesäss fällt, so ist dies Koka (Der Arm des Kampfrichters ist gebeugt, die Hand ausgestreckt und die Handfläche nach vorne).



«Matte!»

Ruft der Kampfrichter «Matte!», so ist der Kampf unterbrochen und Du begibst Dich wieder auf Deine Markierung.

Der Bodenkampf

In den anderen Fällen geht der Kampf weiter und Du kannst auf dem Boden weitermachen, um den Vorteil zu nutzen, wenn Dein Gegner gefallen ist.

Dabei Hast Du drei Möglichkeiten: Du kannst ihn festhalten, würgen oder ihn durch einen Armhebel zur Aufgabe zwingen. Um ihn festzuhalten, musst Du ihn in einer ganz bestimmten Art am Boden kontrollieren.

Der Kampfrichter streckt den Arm in Richtung der Kämpfer und nach 25 Sekunden bedeutet dies Ippon. Unter dieser Zeit erhältst Du Waza-ari für 20 bis 24 Sekunden, Yuko zwischen 15 und 19 Sekunden, Koka zwischen 10 und 14 Sekunden. Für weniger als 10 Sekunden erhältst Du nichts!

Für einen Würgegriff oder Armhebel gibt es nur ein Resultat: Ippon. Dieser wird erreicht, wenn der Gegner aufgibt, indem er zweimal mit der Hand oder dem Fuss auf die Matte oder den Kimono schlägt.



Achtung!

Wenn Du Dich nicht an die Regeln hältst, kann der Kampfrichter Dir eine Bestrafung geben. Wir zeigen im folgenden einige häufige Beispiele: wenn du nicht innerhalb von 20 Sekunden einen Angriff versuchst, so wird Dich der Kampfrichter mit einer speziellen Bewegung darauf aufmerksam machen und Du wirst dafür mit einem Shido bestraft. Dadurch erhält Dein Gegner einen gleichwertigen Vorteil, nämlich ein Koka. Tritt man ohne Kampfhandlung aus der Kampffläche, so resultiert daraus ein Chui, wofür Dein Gegner ein Yuko gut geschrieben bekommt. Darüber hinaus gibt es weitere Bestrafungen, die bis zur Disqualifikation führen können.



Das passiert mit den Wertungen!

Wenn die Kampfzeit abgelaufen ist (und vorher kein Ippon gegeben wurde) kann man die verschiedenen Wertungen, die während des Kampfes gegeben wurden, in absteigender Richtung auf der Wertungstafel ablesen: Ippon - Waza-ari - Yuko - Koka. Auf der Wertungstafel kann man so einen Koka als Einer, Yuko als Zehner, Waza-ari als Hunderter und Ippon als Tausender lesen. Die Tafel wird horizontal von links nach rechts gelesen, wobei die höhere Wertung mehr Gewicht hat, unabhängig von der tatsächlichen Anzahl der erzielten Wertungen.

Qualität ist wichtiger als Quantität.

Der Kämpfer mit der höchsten Wertung wird zum Sieger erklärt.

Wenn beide Kämpfer keine Wertung erzielen konnten, oder wenn beide Kämpfer genau die gleichen Wertungen erzielt haben, entscheiden der Kampfrichter und die Aussenrichter durch Heben der roten oder weissen Fahne. Dabei genügt eine einfache Mehrheit und der Hauptkampfrichter erklärt einen Kämpfer zum Sieger. Nachdem das Ergebnis angezeigt wurde, verlassen die Kämpfer die Matte in umgekehrter Reihenfolge wie zu Beginn, wobei Du nicht vergessen solltest, Dich am Mattenrand noch einmal zu verbeugen.



Go-kyo no waza

Die Go-kyo ist ein System aus vierzig ausgewählten Würfen, die in fünf Stufen von je acht Techniken eingeteilt wurden. Sie wurde 1895, 10 Jahre nach Gründung, offiziell vom Kodokan festgelegt, um das gesamte System der Techniken zu ordnen. Im Jahre 1921, nach 26-jähriger Erfahrung mit diesem System, wurden einige Techniken wegen ihrer Gefährlichkeit in Randori und Shiai durch andere ersetzt. Diese «gefährlichen Techniken» werden teilweise in den Kata für höhere Danträger (klassische und moderne «Selbstverteidigungs-Kata») weiter geübt.

Die heutige Go-kyo enthält die für die Praxis unbedingt notwendigen Techniken und fast alle gebräuchlichen Kampftechniken des modernen Judo. Andererseits sind in ihr einige Techniken erhalten geblieben, die durch die moderne Kampfweise fast unnötig geworden sind (Mahito Ohgo, 1974). Ausserdem hat sich gezeigt, dass «die vollständig willkürliche Reihenfolge der Würfe in der Go-kyo, einer logischen und strukturierten Vermittlung des Judo im Weg steht», wie Anton Geesink (10. Dan) schon 1971 in seinem Lehrbuch «Judo in Evolution» bemerkte.

1. Stufe Ik-kyo

De-ashi-barai*	(33)
Hiza-guruma	(24)
Sasae-tsuru-komi-ashi	(38)
Uki-goshi	(24)
O-soto-gari	(24)
O-goshi	(30)
O-uchi-gari	(26)
Seoi-nage	(30/38)

2. Stufe Ni-kyo

Ko-soto-gari	(30)
Ko-uchi-gari	(26)
Koshi-guruma	(-)
Tsuru-komi-goshi	(33)
Okuri-ashi-barai	(33)
Tai-otoshi	(26)
Harai-goshi	(33)
Uchi-mata	(38)

3. Stufe San-kyo

Ko-soto-gake	(30)
Tsuru-goshi	(-)
Yoko-otoshi	(41)
Ashi-guruma	(46)
Hane-goshi	(46)
Harai-tsuru-komi-ashi	(-)
Tomoe-nage	(41)
Kata-guruma	(53)

4. Stufe Yon-kyo

Sumi-gaeshi	(52)
Tani-otoshi	(41)
Hane-makikomi	(52)
Sukui-nage	(46)
Utsuri-goshi	(47)
O-guruma	(47)
Soto-makikomi	(52)
Uki-otoshi	(-)

5. Stufe Go-kyo

O-soto-guruma	(-)
Uki-waza	(53)
Yoko-wakare	(-)
Yoko-guruma	(53)
Ushiro-goshi	(47)
Ura-nage	(53)
Sumi-otoshi	(-)
Yoko-gake	(-)

* (33) kennzeichnet die Seite in Judo Manual; (-) ist im vorliegenden Ausbildungslitfadent nicht vorhanden

Kyu- und Dangrade

Wie in fast allen japanischen Künsten des «DO» (Weg-Künste) wird das Fortschreiten auf diesem Wege durch verschieden farbige Gürtel symbolisiert. Man kann dabei nach Schüler- und Meistergraden unterscheiden. Die Schülergrade (Kyu) sind farbige Gürtel, die in Europa von weiss über gelb, orange, grün, blau zu braun führen (in Japan zumeist jedoch nur weiss und braun). Sie werden dabei immer dunkler, nähern sich symbolisch immer mehr der Farbe des Meistergrades an. Die Meistergrade (Dan) kann man an

einem schwarzen Gürtel erkennen. Im Judo unterscheidet man 10 Meistergrade. Dabei sind die Gürtel vom 1. - 5. Dan schwarz, die ihnen nachfolgenden Grossmeistergrade ab dem 6. Dan rot-weiss oder rot.

Zur Zeit gibt es zwei lebende Träger des 10. Dan. Es sind dies der Niederländer Anton Geesink und der Brite Charly Palmer, der als erster Europäer diese Ehre erhielt. Jigoro Kano, der Judo-Begründer, war der einzige Träger des 12. Dan. Nach ihm wurde nur bis zum 10. Dan graduiert.

6. - 1. Kyu, Schülergrade

6. Kyu: weisser Gürtel	
5. Kyu: gelber Gürtel,	nach mind. 30 Lektionen, frühestens mit 8 Jahren
4. Kyu: oranger Gürtel,	nach mind. 60 Lektionen, frühestens mit 10 Jahren
3. Kyu: grüner Gürtel,	nach mind. 60 Lektionen, frühestens mit 12 Jahren
2. Kyu: blauer Gürtel,	nach mind. 80 Lektionen, frühestens mit 13 Jahren
1. Kyu: brauner Gürtel,	nach mind. 120 Lektionen, frühestens mit 15 Jahren

1. - 5. Dan, Meistergrade

1. Dan: schwarzer Gürtel,	nach Reglement des SJV
2. Dan: schwarzer Gürtel,	"
3. Dan: schwarzer Gürtel,	"
4. Dan: schwarzer Gürtel,	"
5. Dan: schwarzer Gürtel,	"

6. - 10. Dan, Grossmeistergrade

6. Dan: rot-weisser Gürtel oder schwarzer Gürtel
7. Dan: rot-weisser Gürtel oder schwarzer Gürtel
8. Dan: rot-weisser Gürtel oder schwarzer Gürtel
9. Dan: roter Gürtel oder schwarzer Gürtel
10. Dan: roter Gürtel oder schwarzer Gürtel

Der Zusammenhang zwischen Situationen, Bewegungen und Judotechniken

Je nachdem, wie man Judo versteht bzw. betreibt, können die Judotechniken eher als verlaufsorientierte Aktionen (z.B. in der Kata, wo jede Bewegung fest vorgeschrieben ist) oder als ergebnisorientierte Aktionen verstanden werden (z.B. im Wettkampf, wo der Ippon das Bewegungsziel ist, nicht ein ganz bestimmter Bewegungsablauf oder eine festgelegte Ausführung einer Technik).

Kuzushi (Gleichgewichtbrechen)

Tsukuri (Vorbereiten)

Kake (Technikausführung)

Situationen

im Stand oder am Boden in der Rolle von Tori oder Uke

Bewegungen

mit denen Judotechniken vorbereitet und eingeleitet werden

Judotechniken

können als regelgerechter Abschluss einer zweikämpferischen Auseinandersetzung mit Ippon (voller Punkt) bewertet werden

Solche Situationen (auch als Ausgangssituationen oder Grundsituationen bezeichnet), in denen das Gleichgewicht von Uke leicht gebrochen werden kann sind u.a.

- Aktionen von Uke oder Tori (schieben, ziehen, im Kreis seitwärts rechts oder links herum bewegen, sich seitwärts rechts/links bewegen)
- Stellungen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu) und/oder Körperhaltungen (abgebeugt, mit steifen Armen)
- Verteidigungshandlungen gegen Wurf- bzw. Griffversuche und Griffhandlungen
- Kumi-kata Handlungen
- Bank-/Bauchlage
- Rückenlage
- Beinklammer

Die genannten Situationen beziehen sich auf Judo als Sportart; Judotechniken als Selbstverteidigung oder Kata werden in anderen Situationen angewendet.

- Eingangsmuster (Kodokan-Eingang, Kawaishi-Eingang, etc.)
- Zug-, Schiebe-, Druckbewegungen der Körperteile
- Verteidigungshandlungen bzw. Befreiungsaktionen
- Blockieren, Drehen, Wendungen, Überrollen etc.
- parallel werden
- Stützen blockieren bzw. wegnehmen

- Würfe
- Kombinationen von Würfen
- Gegenwürfe
- Übergänge zum Boden (mit Kombinationen bzw. Gegenaktionen von Würfen und Griffen)
- Griffe (Haltegriffe, Armhebel, Würgegriffe)
- Kombinationen von Griffen

Prüfungsprogramm Halbgelb-/Gelbgurt

Anforderungen: Mindestens 30 Lektionen, frühestens mit 8 Jahren

1. Teil (Halbgelbgurt)

Nage-waza (Wurftechniken)

- O-soto-gari
- Hiza-guruma
- Uki-goshi

Ukemi (Falltechniken)

- Ushiro-ukemi
- Yoko-ukemi
- Mae-mawari-ukemi (mit Liegenbleiben)

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen **Vorbereitung**

Katame-waza (Kontrolltechniken)

- Kuzure-kesa-gatame
- Yoko-shiho-gatame

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer **Grundsituation** des Bodenkampfes:
 - Uke und Tori knien
 - Uke in Bankposition
2. Zeigen einer **Befreiung** pro **Osae-komi-waza/Haltegriff**

Zusatzaufgaben

Yakusoku-geiko (Üben nach Absprache; einmal Du, einmal ich, rechts und links mit selbstgewählter Osae-komi-waza)

2. Teil (Gelbgurt)

Nage-waza (Wurftechniken)

- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Tai-otoshi

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen **Vorbereitung**.
2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen **Vorbereitungen**.
3. Zeigen einer Nage-waza **beidseitig**.

Katame-waza (Kontrolltechniken)

- Tate-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer **Grundsituation** des Bodenkampfes:
 - Uke auf dem Bauch
 - Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen
2. Zeigen einer **Befreiung** pro **Osae-komi-waza**

Zusatzaufgaben

Yakusoku-geiko (Üben nach Absprache; einmal Du, einmal ich, rechts und links mit selbstgewählter Nage-waza)

Begriffserklärung Halbgelb-/Gelbgurt

Thema: Vorbereitung

Eine **sinnvolle Vorbereitung** berücksichtigt, dass ein Judowurf nur dann klappt, wenn Uke und Tori durch **eine Aktion** (d.h. eine Bewegung der Füße, des Körpers, der Arme/Hände) den Wurf ermöglichen und wenn **die Stellung der Partner zueinander** für den beabsichtigten Wurf günstig ist. Eine sinnvolle Vorbereitung bezieht sich auf eine Judo-Situation (vgl. S. 20/21).

Thema: Osae-komi

Ein Haltegriff («Osae-komi») wird angesagt, wenn

1. Tori über Uke liegt
2. Uke überwiegend auf dem Rücken liegt
3. Tori den Uke kontrolliert
4. Tori frei ist (nicht zwischen Ukes Beinen eingeklemmt)
5. sich einer von beiden Kämpfern mit einem Körperteil innerhalb der Wettkampffläche befindet

Thema: Grundsituation

Beim Bodenkampf gibt es bestimmte Situationen, die immer wieder auftreten, wenn Uke einen Haltegriff vermeiden will. Man unterscheidet Ober- und Unterlage für Tori und Uke und folgenden Situationen (vgl. S. 20/21):

- Bank-/Bauchlage
- die Rückenlage
- die Beinklammer sowie
- (im Anfängerstadium) den Kniestand

Thema: Ippon

Das Erzielen eines Ippon (voller Punkt) ist das Ziel der kämpferischen Auseinandersetzung im Judo. Man kann einen Ippon für Würfe,

Haltegriffe, Armhebel und Würgegriffe erhalten. Bei Würfen wird Ippon gegeben, wenn es Tori gelingt, Uke mit (1) Kraft und (2) Geschwindigkeit (3) kontrolliert auf den (4) Rücken oder den (4) seitlichen Rücken zu werfen.

Thema: beidseitig üben

Zu Beginn weiss man noch nicht genau, zu welcher Körperseite man besser werfen oder halten kann. Später ist es ungewiss, zu welcher Seite man angegriffen wird. Daher ist es gut, wenn man beidseitig werfen, halten und fallen kann. Ausserdem wird so auch der Körper ausgeglichener belastet und die Muskulatur gleichmässig ausgebildet.

Thema: Befreiung

Ein Haltegriff gilt als gelöst («Osae-komi Toketa!»), wenn es Uke gelingt, eines der fünf Haltegriff-Kriterien unwirksam zu machen. Eine Befreiung aus einem Haltegriff liegt also vor, wenn

- Uke über Tori kommen kann
- Uke überwiegend auf dem Bauch liegt
- Uke nicht mehr kontrolliert ist
- Tori in Ukes Beinklammer liegt
- beide ausserhalb der Kampffläche sind

Thema: Yakusoku-geiko

Yakusoku-geiko bedeutet «Üben nach Vereinbarung/Absprache». Im Anfänger-Stadium bedeutet dies, dass man immer abwechselnd übt und bei den Würfen keinen Widerstand leistet (z.B. mit den Armen sperrt, den Körper absenkt oder mit der Hüfte gegenhält). Fallen lernen ist genauso wichtig wie werfen lernen.



Nage-waza (Wurftechniken)



O-soto-gari



Hiza-guruma



Uki-goshi

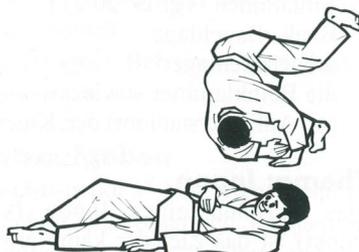
Ukemi (Falltechniken)



Ushiro-ukemi
rückwärts fallen



Yoko-ukemi
seitwärts fallen



Mae-mawari-ukemi
vorwärts rollen mit Liegenbleiben

Osae-komi-waza (Haltetechniken)



Kuzure-kesa-gatame
unter der Achsel von Uke halten



Yoko-shiho-gatame
Kopf und Arm von der Seite halten



Uke und Tori knien
mit gleichem Griff/Ai-yotsu oder
mit gegengleichem Griff/Kenka-yotsu

Osae-komi-waza (Befreiungen)



Kuzure-kesa-gatame
Befreiung Bein klammern



Yoko-shiho-gatame
Befreiung Herausdrehen



Bankposition
Tori in Oberlage



Nage-waza (Wurftechniken)



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



Tai-otoshi

Ukemi (Falltechniken)



Yoko-ukemi
aus dem Sitzen

Osae-komi-waza (Haltetechiken)



Tate-shiho-gatame
Arm und Kopf aus dem
Reitsitz einklemmen



Kami-shiho-gatame
vom Kopf her unter den Armen
in den Gürtel greifen



Rückenlage
Tori in Unterlage

Osae-komi-waza (Befreiungen)



Tate-shiho-gatame
Befreiung Bein festlegen
und überrollen



Kami-shiho-gatame
Befreiung Herausdrehen



Bauchlage
Tori in Oberlage

Anforderungen: Mindestens 60 Lektionen, frühestens mit 10 Jahren

1. Teil (Halborangegurt)

Nage-waza (Wurftechniken)

- Ko-soto-gari/Ko-soto-gake
- O-goshi
- Ippon-seoi-nage

Ukemi (Falltechniken)

- Ushiro-ukemi (über ein Hindernis)
- Yoko-ukemi (an Uke)
- Mae-mawari-ukemi (über ein Hindernis mit Liegenbleiben)

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung
2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen.
3. Zeigen zweier Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig.
4. Zeigen einer **Kombination** (Uke weicht erstem Angriff aus)

Katame-waza (Kontrolltechniken)

- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Hon-kesa-gatame

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes.
2. Zeigen einer Befreiung pro Osae-komi
3. Abschluss eines Angriffs, Tori zwischen Ukes Beinen, mit Osae-komi-waza.
4. Zeigen zweier **Haltegriffwechsel** (Kombinationen) unter Ausnützung von Ukes Befreiungsversuchen.

Zusatzaufgaben

1. Zeigen eines Übergangs Stand-Boden (Uke kniet, Tori steht)
2. Yakusoku-geiko (Üben nach Absprache; abwechslungsweise verschiedene Nage-waza aus der **Bewegung** werfen)

2. Teil (Orangegurt)

Nage-waza (Wurftechniken)

- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Tsuru-komi-goshi
- Harai-goshi

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung
2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen
3. Zeigen zweier Nage-waza (je eine Bein und eine Eindrehtechnik) beidseitig
4. Zeigen eines **Gegenangriffs** (Tori weicht aus und wirft sofort)

Katame Waza (Kontrolltechniken)

- Kata-gatame
- Kuzure-kesa-gatame (in drei Varianten)

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes
2. Befreiung aus der Beinklammer von Uke
3. Zeigen einer Befreiung zu Kata-gatame, zwei zu **Kuzure-kesa-gatame**

Zusatzaufgaben

1. Zeigen eines Übergangs Stand-Boden im Anschluss an die eigene Ashi-waza (Fusstechnik)
2. **Kakari-geiko** (Werfen mit Uke, der sich durch Ausweichen verteidigt)



Thema: Kombination

Eine Kombination von Würfen (Renraku-waza) besteht darin, dass Uke auf einen ersten Angriff durch Ausweichen oder Blockieren reagiert und Tori diese Reaktion für einen zweiten Angriff nutzt. Meistens erfolgt der zweite Wurf in die Richtung, in die Uke reagiert hat. Man unterscheidet (vereinfacht) vorwärts-rückwärts (rückwärts-vorwärts) und rechts-links (links-rechts) Kombinationen.

Thema: Haltegriffwechsel

Wenn Uke versucht, sich aus einem Haltegriff zu befreien, kann Tori durch Verlagern seines Körpergewichts, Ändern der Kontrollpunkte und Einnehmen einer anderen Lage die Befreiung verhindern. Solange die Haltegriffkriterien (vgl. S. 23) erfüllt sind, zählt ein angesagter «Osae-komi» weiter. Wenn man nicht gezwungen wird, sollte man jedoch einen gut angepassten Haltegriff nicht aufgeben.

Thema: Bewegung

Judowürfe lassen sich einfacher ausführen, wenn der Partner in Bewegung ist. Tori versucht, Uke in eine für den Wurf passende Bewegung (d.h. eine der auf Seite 20 beschriebenen Situation) zu versetzen. Natürlich kann man auch einen stehenden Uke oft auch einfach werfen, aber «aus der Bewegung» sehen die Würfe leichter und selbstverständlicher aus.

Thema: Gegenangriff

Bei einem Gegenangriff oder Konter (Gonosen) verteidigt Tori gegen Ukes Wurfversuch durch Blockieren (Schwerpunkt absenken, Hüfte gegen die Wurfrichtung drehen bzw. drücken) oder Ausweichen (dem Zug bzw. Druck der Hände in Wurfrichtung folgend) und nutzt dann diese Verteidigungsaktion, um sofort zu werfen.

Thema: Kuzure

Kuzure kann man mit Variante/Abart übersetzen. Die vorgestellten Haltegriffnamen kennzeichnen ein Prinzip, wie man hält. Zu einem Haltegriffprinzip gibt es zahlreiche verschiedene Ausführungen. Die Varianten nennt man vereinfachend Kuzure, auch wenn es für bestimmte Haltegriff-Varianten spezielle (zumeist jedoch nicht verwendete) japanische Bezeichnungen gibt.

Thema: Kakari-geiko

Kakari-geiko ist eine Form des Randori (vgl. S. 37) für Angriffs- und Verteidigungstechniken. Es dient dem Verbessern der Wurftechnik und des Gefühls für eine aufrechte, lockere Körperhaltung. Tori versucht zu werfen und Uke weicht mit geschmeidigen Bewegungen den Wurfansätzen aus.



Nage-waza (Wurftechniken)



Ko-soto-gari/gake



O-goshi



Ippon-seoi-nage

Ukemi (Falltechniken)



Ushiro-ukemi
über ein Hindernis



Yoko-ukemi
an Uke



Mae-mawari-ukemi
über ein Hindernis mit Liegenbleiben

Osae-komi-waza (Haltetechiken)



Kuzure-kami-shiho-gatame
unter einem Arm in den Gürtel greifen



Hon-kesa-gatame

Osae-komi-waza (Befreiungen)



Kuzure-kami-shiho-gatame
Befreiung aufbrücken überrollen



Hon-kesa-gatame
Befreiung Herausdrehen

Osae-komi-waza (Haltetechniken)



Übergang Stand-Boden
Uke kniet, Tori steht



Rückenlage
Tori zwischen Ukes Beinen



Haltegriffwechsel

Tori nutzt Ukes Befreiungsversuche aus Yoko-shiho-gatame, um zu Kuzure-kesa-gatame zu wechseln

Nage-waza (Wurftechniken)



De-ashi-barai



Okuri-ashi-barai



Tsurikomi-goshi



Harai-goshi



Gegenangriff

Tori weicht Ukes Angriff mit Ko-soto-gari aus und wirft mit Harai-goshi



Osae-komi-waza (Haltetechniken)



Kata-gatame



Kuzure-kesa-gatame
einen Arm kontrollieren



Kuzure-kesa-gatame
Kopf ruht auf dem Oberschenkel



Kuzure-kesa-gatame
der Arm wird hinter dem Rücken in umgekehrter Position gehalten

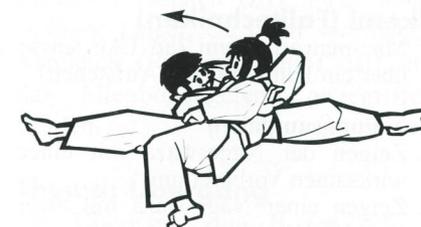


Haltegriffwechsel
von Hon-kesa-gatame zu Kata-gatame

Osae-komi-waza (Befreiungen)



Kata-gatame
Befreiung Überrollen



Kuzure-kesa-gatame
Befreiung Aufrichten



Kuzure-kesa-gatame
Befreiung Überrollen



Beinklammer
Tori in der Oberlage



Befreien aus Beinklammer

Anforderungen: Mindestens 60 Lektionen, frühestens mit 12 Jahren

1. Teil (Halbgrüngurt)

Nage-waza (Wurftechniken)

- Sasae-tsuri-komi-ashi
- Morote-seoi-nage
- Uchi-mata
- Ko-uchi-maki-komi

Ukemi (Falltechniken)

- Mae-mawari-ukemi (an Uke sowie über ein Hindernis mit Aufstehen)

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit einer wirksamen Vorbereitung
2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen
3. Zeigen zweier Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig
4. Zeigen einer Kombination, bei der man nach einer Eindrehtechnik den blockenden Uke nach hinten wirft.

Katame-waza (Kontrolltechniken)

- Yoko-shiho-gatame (in drei Varianten)
- Kuzure-kami-shiho-gatame (in drei Varianten)

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation
2. Zeigen zweier Befreiungen pro Osae-komi-waza.
3. Zeigen zweier Kombinationen pro Osae-komi-waza.
4. Zeigen, wie man aus der Bankposition den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza nehmen kann.

Zusatzaufgaben

1. Zeigen eines **Übergangs** Stand-Boden im Anschluss an die eigene Eindrehtechnik.
2. Je ein **Randori** (freies Üben) am Boden und im Stand.

2. Teil (Grüngurt)

Nage-Waza (Wurftechniken)

- Tomoe-nage
- Yoko-otoshi
- Tani-otoshi
- Seoi-otoshi

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, davon zwei beidseitig.
2. Wurf Uke, nachdem man einmal seinen **Griff** am Ärmel und einmal am Nacken **gelöst** hat.

Katame-waza (Kontrolltechniken)

- Tate-shiho-gatame (in drei Varianten)
- Ude-hishigi-juji-gatame

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza (**Kansetsuwaza** und **Osae-komi-waza**) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation.
2. Zeigen je zweier Befreiungen und Kombinationen zu Tate-shiho-gatame.
3. Zeigen, wie man aus der Bauchlage den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza nehmen kann

Zusatzaufgaben

1. Zeigen zweier **Übergänge** Stand-Boden, nach der Abwehr von Ukes Sutemi-waza (Selbstfalltechnik)
2. **Shiai** (Kämpfen): Teilnahme an internen Wettkämpfen.



Thema: Grifflösen

Das Lösen des gegnerischen Griffs ist dann sinnvoll, wenn dadurch ein gegnerischer Angriff mit einer Wurftechnik verhindert oder die eigene Angriffsvorbereitung gestört wird. Ständiges Grifflösen ohne eigenen Wurfansatz wird im Wettkampf als Passivität bestraft.

Thema: Abklopfen

Wird ein Armhebel wirksam angesetzt, so muss Uke aufgeben. Zum Zeichen der Aufgabe klopft er mit der Hand zweimal auf die Matte oder am Partner/Gegner ab: «Maitta!» - «Ich gebe auf!» und der Kampf ist sofort beendet. Beim Üben muss Tori nach dem Abklopfen die Technik sofort lösen, damit sich Uke nicht verletzt. Der Ausruf «Stop!» erfüllt den gleichen Zweck.

Thema: Randori

Randori bedeutet übersetzt «Kampf-Übung» oder «Übungs-Kampf». In der einen Form übt man das Kämpfen, in der anderen übt man die Techniken kämpferisch. In einem guten Randori geschieht beides, sowohl das kämpferische Auseinandersetzen mit einem Partner, als auch das Anwenden der Techniken im Stand und am Boden gegen den (intelligent dosierten) Widerstand des willig mitspielenden Uke.

Thema: Armhebel

Eine Hebeltechnik im Judo (Kansetsuwaza) ist das schmerzhafte Verdrehen oder Überstrecken des Ellenbogengelenks. Hebel sind (z.B. bei Judo als Selbstverteidigung) auch an anderen Gelenken möglich (z.B. Fuss, Knie, Nacken, Finger, etc.). Im sportlichen Vergleich (Randori, Shiai) darf nur das Ellenbogengelenk angegriffen werden.

Thema: Übergang

Ein Übergang zum Boden erfolgt zumeist im Anschluss an eine nicht mit Ippon bewertete Wurftechnik. Dabei muss darauf geachtet werden, dass Tori nicht auf Uke fällt oder durch nachlässige Partnerkontrolle vor dem Übergang zum Boden Uke gefährdet. Daher muss der kontrollierte Übergang sowohl von Tori als auch von Uke intensiv geübt werden.

Thema: Shiai

Shiai wird mit «Wettkampf» übersetzt. In einem Wettkampf überprüft der Judoka, wie gut das eigene Judo sich entwickelt hat. Zwei Judoka versuchen, gegeneinander einen Ippon (vollen Punkt) zu erzielen. Nach einem Ippon ist der Wettkampf zu Ende. In einem Shiai geht es vor allem darum, das erreichte technische Niveau zu überprüfen und festzustellen, wie man mit Sieg und Niederlage umgehen kann.

Nage-waza (Wurftechniken)



Sasae-tsuri-komi-ashi



Morote-seoi-nage



Uchi-mata



Ko-uchi-makikomi



Mae-mawari-ukemi

an Uke sowie über ein Hindernis mit Aufstehen



Osae-komi-waza (Haltetechniken)



Yoko-shiho-gatame
Kopf und Bein kontrollieren



Yoko-shiho-gatame
unter dem Körper den Gürtel und den
Kopf kontrollieren



Yoko-shiho-gatame
nur Arm kontrollieren

Osae-komi-waza (Haltetechniken)



Kuzure-kami-shiho-gatame
rechte Hand im Nacken,
Position diagonal



Kuzure-kami-shiho-gatame
über einen Arm und unter einem
Arm in den Gürtel greifen,
Position diagonal



Kuzure-kami-shiho-gatame
Über einen Arm und hinter den
Kopf greifen



Bankposition
Tori Unterlage



Nage-waza (Wurftechniken)



Tomoe-nage



Yoko-otoshi



Tani-otoshi



Seoi-otoshi



Griff lösen am Ärmel



Griff lösen am Kragen



**Osae-komi-waza
(Haltetechiken)**

**Kansetsu-waza
(Hebeltechniken)**



Tate-shiho-gatame
Sankaku-Form

Ude-hishigi-juji-gatame
ein Bein in die Achsel



Tate-shiho-gatame
Arm und Gürtel kontrollieren

Ude-hishigi-juji-gatame
beide Beine über den Körper



Tate-shiho-gatame
am Kopf vorbei Gürtel halten



Bauchlage
Tori in Unterlage

**Osae-komi-waza
(im Übergang zum Boden)**



Tomoe-nage
kontern im Übergang zum Boden



Yoko-otoshi
kontern im Übergang zum Boden

Anforderungen: Mindestens 80 Lektionen, frühestens mit 13 Jahren

Nage-waza (Wurftechniken)

- Hane-goshi
- Ashi-guruma/O-guruma
- Sukui-nage/Te-guruma
- Ushiro-goshi/Utsuri-goshi
- Morote-gari
- Kuchiki-daoshi

Ukemi (Falltechniken)

- Freier Fall nach einer Seite
- Mae-ukemi aus der Knieposition

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, davon drei beidseitig
2. Zeigen einer **Tokui-waza** (Lieblingstechnik) in allen Bewegungsrichtungen sowie gegen
 - a) einen rechtskämpfenden,
 - b) linkskämpfenden und
 - c) mit den Armen sperrenden Uke.
3. Zeigen zweier Renraku-waza (Kombinationstechniken) zu der Tokui-waza, wobei man
 - einmal mit der Tokui-waza beginnt und
 - einmal mit der Tokui-waza abschliesst.

Katame-waza (Kontrolltechniken)

- Ude-garami
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Juji-jime
- Okuri-eri-jime

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza (Kansetsu-waza und **Shime-waza**) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes.
2. Zeigen je eines Abschlusses mit einer Kansetsu-waza (Hebeltechnik) und einer Shime-waza (Würge-technik) pro Grundsituation des Bodenkampfes.

Zusatzaufgaben

1. Zeigen zweier Übergänge Stand-Boden, im Anschluss an einen Angriff Ukes mit einer Nage-waza.
2. Shiai (Kämpfen): Teilnahme an einem regionalen Wettkampf
oder
Kata: eine Gruppe aus der **Nage-no-kata**
oder
Selbstverteidigung: Abwehr von 6 unbewaffneten **Kontaktangriffen**

Thema: Tokui-waza

Jeder Judoka sollte sich eine grosse Technik (d.h. ein Wurf, bei dem Uke über Tori nach vorne fällt) als Lieblingstechnik (Tokui-waza) aussuchen. Diese Lieblingstechnik muss als Fortgeschrittener genauer und umfassender studiert werden, damit sie zur Spezialtechnik wird, mit der man im Randori und Shiai erfolgreich werfen kann, auch wenn die Partner/Gegner hart verteidigen.

Thema: Nage-no-kata

Die Nage-no-kata («Form des Werfens») besteht aus fünf Gruppen von je drei Würfen, die beidseitig ausgeführt werden (d.h. 30 Würfe). Jede Bewegung muss formal korrekt und wie beschrieben ausgeführt werden. Kata bedeutet «Form».

1. Te-waza (Handwürfe)
2. Koshi-waza (Hüftwürfe)
3. Ashi-waza (Fuss-/Beinwürfe)
4. Ma-sutemi-waza (gerade Opferwürfe)
5. Yoko-sutemi-waza (seitliche Opferwürfe)

Thema: Shime-waza

Shime-waza (Würgetechniken) wirken auf zwei Weisen: Zum einen durch Druck mit dem Kragen des Judogi oder den Knochen des Unterarms auf die Halsschlagadern (Blutzirkulation) wird unterbunden) oder durch Druck mit dem Arm auf die Halsvorderseite (Druck auf den Sympathikus-Nerv löst Angst und Schmerzen aus). Würgetechniken können bei Uke zur Bewusstlosigkeit führen. Sie müssen daher - wie die Armhebel - mit grösster Verantwortung ausgeführt werden.

Thema: Kontaktangriffe

Unbewaffnete Kontaktangriffe sind z.B.:

- Körper umklammern von vorne, von hinten oder der Seite
- Würgen von vorne, von hinten oder von der Seite
- den Arm, das Handgelenk festhalten oder ziehen
- den Kopf umklammern («Schwitzkasten», «Nelson»)

**Nage-waza
(Wurftechniken)**



Hane-goshi



**Freier Fall
nach einer Seite**



Ashi-guruma

oder



O-guruma



Sukui-nage

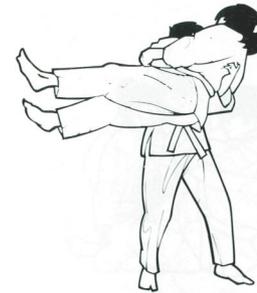
oder



Te-guruma



**Nage-waza
(Wurftechniken)**



Ushiro-goshi

oder



Utsuri-goshi



Morote-gari



Kuchiki-daoshi



Ai-yotsu
gleicher Angriff



Stellungen und Auslagen
abgebeugt und
mit sperrenden Armen



Kenka-yotsu
gegengleicher Griff

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)



Ude-garami
aus Yoko-shiho-gatame



Ude-garami
aus der Rückenlage



Ude-hishigi-waki-gatame

Shime-waza (Würgetechniken)

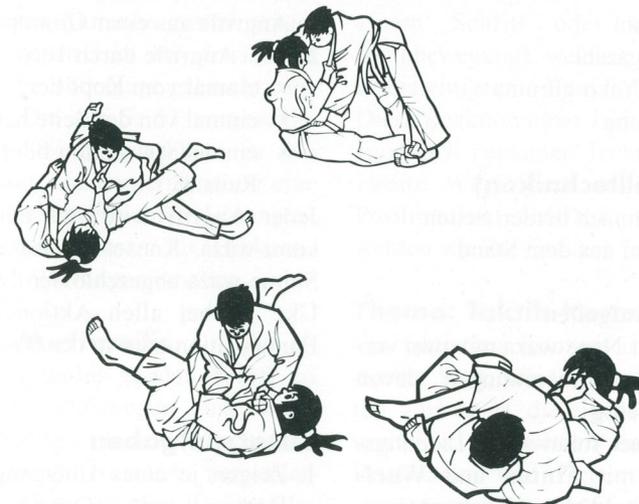


Juji-jime

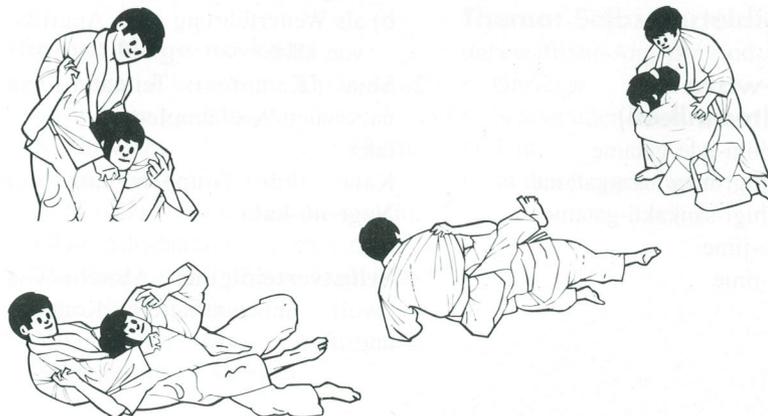


Okuri-eri-jime

Kansetsu-waza und Shime-waza (im Übergang zum Boden)



Kontern im Übergang zum Boden
Ko-uchi-gari mit Ude-hishigi-juji-gatame aus der Rückenlage kontern



Kontern im Übergang zum Boden
Ippon-seoi-nage mit Okuri-eri-jime gegen die Bankposition kontern

Anforderungen: Mindestens 120 Lektionen, frühestens mit 15 Jahren

Nage-waza (Wurftechniken)

- Soto-/Hane-makikomi
- Uki-waza
- Sumi-gaeshi
- Hikkomi-gaeshi
- Ura-nage/Yoko-guruma
- Kata-guruma

Ukemi (Falltechniken)

- Freier Fall nach beiden Seiten
- Mae-ukemi aus dem Stand

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, davon vier beidseitig
2. Zeigen einer Tokui-waza (Lieblingstechnik) mit **Finten** und **Wurf-familie** («taktisches Konzept»)
3. Zeigen zweier Kaeshi-waza (Gegentechniken) zu Deiner Tokui-waza.

Katame-waza (Kontrolltechniken)

- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-hiza/hara-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-gatame
- Sankaku-jime
- Hadaka-jime

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-waza (Griff-techniken) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundposition.
2. Drei Angriffe durch Tori
 - einmal vom Kopf her
 - einmal von der Seite her
 - einmal von hinten oder aus dem Reitsitz.

Jeder Angriff wird mit einer Osae-komi-waza, Kansetsu-waza und einer Shime-waza abgeschlossen.

Uke ist bei allen Aktionen in der Bankposition oder in der Bauchlage.

Zusatzaufgaben

1. Zeigen je eines Übergangs Stand-Boden, mit Osae-komi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza sowohl
 - a) als Weiterführung eines eigenen Angriffs, als auch
 - b) als Weiterführung eines Angriffs von Uke
2. Shiai (Kämpfen): Teilnahme an nationalen Wettkämpfen oder
Kata: drei Gruppen aus der **Nage-no-kata** oder
Selbstverteidigung: Abwehr von zwölf unbewaffneten Kontaktangriffen



Thema: Hikkomi-gaeshi

Unter dem Begriff Hikkomi-gaeshi werden all diejenigen einer Wurftechnik ähnlichen Aktionen zusammengefasst, mit denen Uke aus dem Stand erlaubt in die Bodenlage gebracht werden kann. Die auf S. 53 vorgestellte Variante («Obi-tori-gaeshi» = in den Gürtel fassen und kontern) ist nur eine von zahlreichen erlaubten Lösungen. Neuerdings kann man für Hikkomi-gaeshi auch Wertungen erhalten.

Thema: Wurffamilie

Unter Wurffamilie werden Würfe in verschiedene Richtungen zusammengefasst, die man über Kombinationen und Finten miteinander verbinden kann. In einer Wurffamilie ist die Tokui-waza die zentrale Technik, um die sich die anderen, ergänzenden Würfe gruppieren.

Thema: Nage-no-kata

1. Te-waza: Uki-otoshi, Ippon-seoinage; Kata-guruma
2. Koshi-waza: Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi
3. Ashi-waza: Sasae-tsuru-komi-ashi, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata
4. Ma-sutemi-waza: Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi
5. Yoko-sutemi-waza: Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza

Thema: Finte

Eine Finte besteht aus einem vorge-täuschten Angriff (z.B. einem Zug, einem Schritt oder einer Hüft-/Beinbewegung), welcher Uke zu einer beabsichtigten Reaktion verleitet. Diese Reaktion nutzt Tori dann mit der eigentlich geplanten Technik aus. Der zweite Wurf kann aus der selben Position und Griffhaltung geworfen werden wie die fintierte Technik.

Thema: Taktik-Konzept

Ein taktisches Konzept ist ein individueller Plan, seine Kämpfe zu gestalten. Ziel ist es, die eigene Tokui-waza geschickt einzusetzen und mögliche Reaktionen und Gegenmassnahmen vorwegzudenken. Dadurch kann man mögliche Kampfabläufe besser durchdenken und aktiv gestalten.

Thema: Selbstverteidigung

unbewaffnete Angriffe sind z.B.:

- Ohrfeige
- Schlag oder Boxstoss
- Tritt
- an den Kragen fassen

**Nage-waza
(Wurftechniken)**



Soto-makikomi

oder



Hane-makikomi



Uki-waza



Sumi-gaeshi



**Nage-waza
(Wurftechniken)**



Hikkomi-gaeshi



Kata-guruma

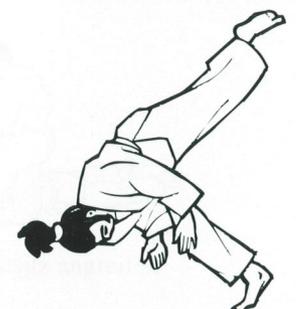


Ura-nage

oder



Yoko-guruma



Freier Fall
nach beiden Seiten

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)



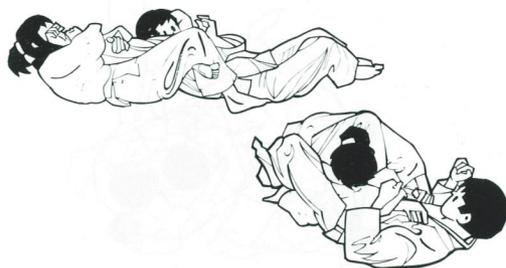
Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-sankaku-gatame

Shime-waza (Würgetechniken)



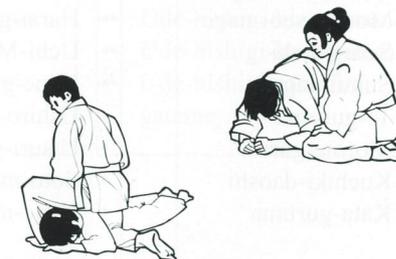
Sankaku-jime



Hakaka-jime



vom Kopf her angreifen



von der Seite her angreifen



vom Rücken her / aus dem Reitsitz angreifen

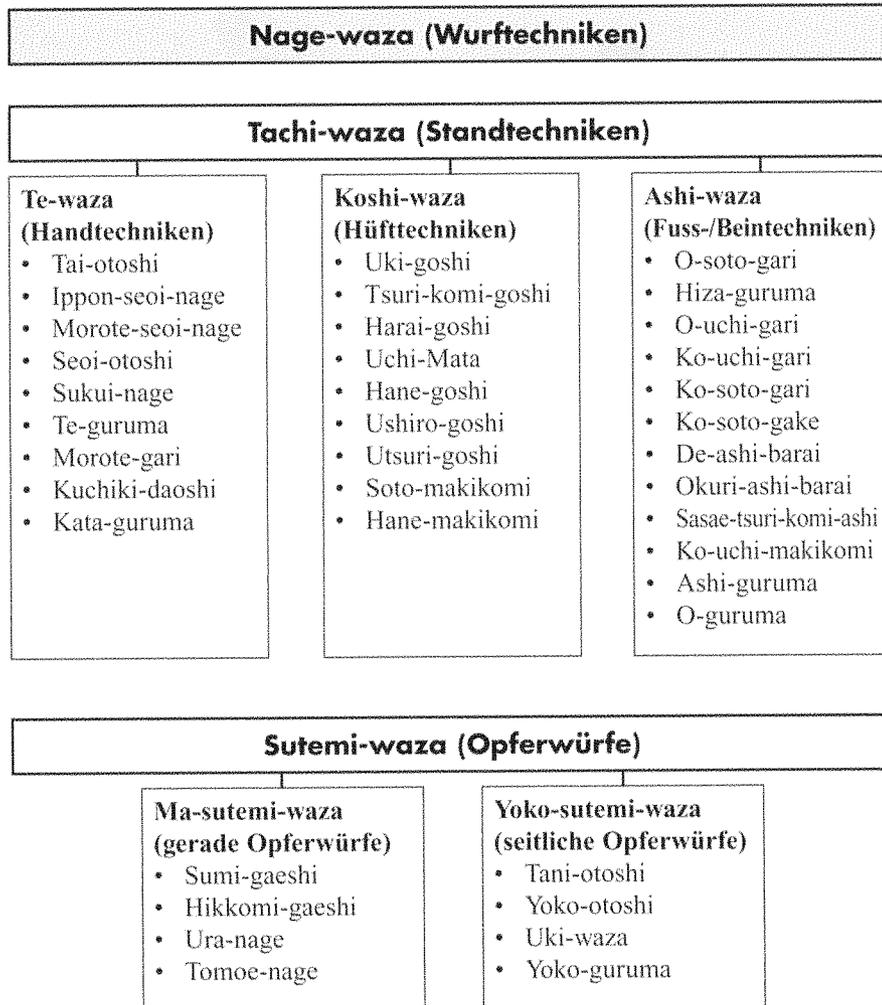


Angriffe gegen die Bank-/Bauchlage

Klassifikation der Judotechniken

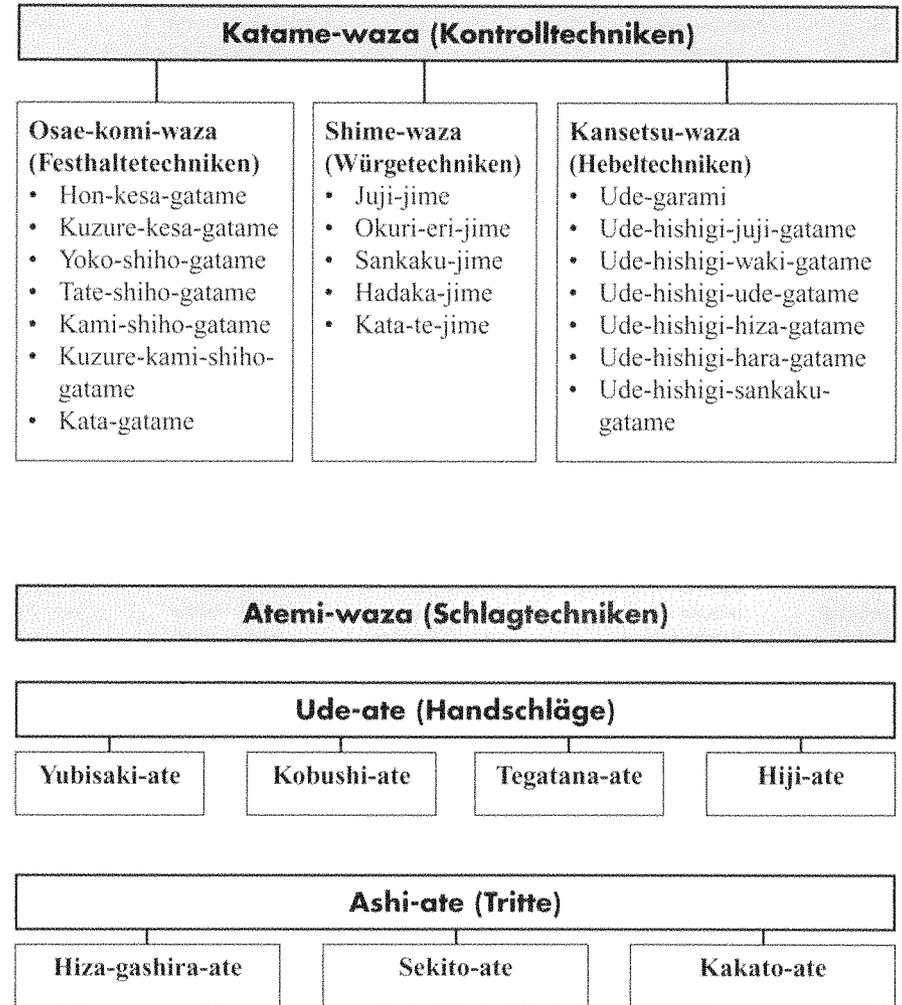
Im folgenden haben wir die im Judo Manual enthaltenen Judotechniken klassifiziert. Dazu haben wir uns an das Klassifikations-Schema des Kodokan gehalten («Kodokan-Judo

Jigoro Kano», Kodansha International Tokyo 1986, S. 56/57). Die einzelnen Techniknamen stehen jeweils immer für eine ganze Gruppe verschiedener Ausführungen. So kann zum Beispiel



Uchi-mata mit sehr vielen verschiedenen Griffen, Eingangsbewegungen und Kontaktpunkten an Uke ausgeführt werden, jedoch bleibt das Wurfprinzip «Uchi-mata» immer erkennbar. Unter

einem Techniknamen wird also nicht eine ganz bestimmte Ausführung verstanden, sondern immer nur das jeweils erkennbare Technik-Prinzip.



Ai-yotsu	gleiche Auslage beider Kämpfer
Ashi	Fuss, Bein
Ashi-gatame	mit Hilfe des Beins (Fuss, Knie) hebeln
Ashi-guruma	Knierad
Ashi-waza	Bein-, Fusstechniken
Ayumi-ashi	normales Gehen, bei dem sich die Füße wechselseitig überholen
Awasete	zusammengenommen
Barai harai	fegen, wischen
Chui	mittlere Bestrafung im Wettkampf
Dan	Meistergrad
Daoshi	umdrücken
De	herauskommen vorkommen
De-ashi-barai	Fussfegen, den vorkommenden Fuss weiterleiten
Dojo	«Ort zum üben des Weges», Übungshalle
Dori	Greifen, ergreifen
Eri	Kragen
Gaeshi	von Kaesu, zurückgeben; hier kontern
Gake	einhängen
Garami	beugen, verdrehen
Gari	sicheln
Goshi/Koshi	Hüfte
Guruma	Rad
Hadaka	frei, nackt
Hadaka-jime	freies, nacktes Würgen
Hane	federn, emporschnellen
Hane-goshi	Hüftspringwurf
Hane-makikomi	schnelles Einrollen
Hansoku-make	Disqualifikation
Hara-gatame	mit Hilfe des Bauches hebeln
Harai	fegen
Harai-goshi	Hüftfegen
Hikkomi	hineingehen
Hikkomi-gaeshi	erlaubter Übergang zur Bodenlage
Hza	Knie
Hiza-gatame	mit dem Knie hebeln
Hiza-guruma	Knierad
Hon	Haupt, hier Grundform
Hon-kesa-gatame	Grundform des Schärpen-Haltegriffes
Ippon	Punkt, vorzeitiger Sieg
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
Jime (Shime)	würgen
Judo	sanfter (nachgebender) Weg
Juji	Kreuz, über Kreuz
Juji-gatame	Kreuzhebel
Juji-jime	Kreuzwürgen

Kami	vom Kopf her
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer, vom Kopf her festhalten
Kansetsu-waza	Hebeltechniken
Kata	Schulter, Form, Eins
Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
Katame	fixieren, unbeweglich machen
Kata-guruma	Schulterrad
Kata-te-jime	mit einer Hand würgen
Keikoku	schwere Bestrafung
Kenka	Streit
Kenka-yotsu	gegengleiche Auslage; Rechtskämpfer gegen Linkskämpfer
Kesa	Schärpe
Kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff
Kinsa	kleinster Vorteil
Ko	klein
Koka	kleine Wertung
Komi	von komu: hineingehen
Koshi-guruma	Hüfttrad
Koshi-waza	Hüfttechniken
Ko-soto-gake	kleines äusseres Einhängen
Ko-soto-gari	kleine Aussensichel
Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Ko-uchi-makikomi	kleines inneres Mitfallen;
Kuchiki	wörtl.: «ein morscher Baum»
Kuchiki-daoshi	«einen morschen Baum umdrücken»
Kumi-kata	Form des Greifens, Grifftechnik
Kuzushi	Gleichgewichtbrechen
Kuzure	Variante, Abart
Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
Kyu	Schülergrad
Mae	vorwärts, vorne
Mae-mawari-ukemi	Judorolle vorwärts
Mae-ukemi	Fallübung vorwärts
Mate	Stop; unterbrechen
Maki	einrollen
Maki-komi	einrollen
Mata	Schenkel
Mokuso	«Schweben der Gedanken», konzentrieren
Morote	mit beiden Händen
Morote-gari	mit beiden Händen sicheln (auch: Ryo-ashi-dori = beide Beine sicheln)
Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
Nage	werfen
Nage-no-kata	die Form des Werfens
Nage-waza	Wurftechnik
O	gross

O-goshi	grosser Hüftwurf
Okuri	beide
Okuri-ashi-barai	beide Beine fegen, Fussnachfegen
Okuri-eri-jime	vom Rücken mit beiden Kragen würgen
Osae-komi	Haltegriff
O-soto-gari	grosse Aussensichel
Otoshi	Stürzen, niederfallen
O-uchi-gari	grosse Innensichel
O-guruma	grosses Rad
Randori	Kampfübung, Übungskampf
Rei	grüssen; Komando zum Gruss
Renraku	kombinieren
Renraku-waza	Kombinationstechniken
Ritsu-rei	Grüssen im Stehen
Sankaku	Dreieck
Sankaku-gatame	mit den Beinen halten oder hebeln
Sankaku-jime	Würger mit den Beinen
Sasae	stoppen, halten
Sasae-tsuri-komi-ashi	Fussstopwurf, Hebzugfusshalten
Se	Rücken
Seoi	auf den Rücken nehmen
Seoi-nage	Schulterwurf
Shiai	offizieller Wettkampf
Shido	Belehrung, kleine Bestrafung
Shiho	vier Punkte
Shime-waza	Würgetechniken
Shisei	judomässiges Stehen
Sono-mama	«Nicht bewegen!»
Sore-made	Kampfende, wörtl.: «Bis dahin!»
Soto	aussen
Soto-makikomi	äusseres Mitfallen
Sukui	Schaukel
Sukui-nage	Schaukelwurf
Sumi	Ecke
Sumi-gaeshi	Eckenkippe
Sutemi	sein Gleichgewicht opfern/aufgeben
Sutemi-waza	Opfertechniken
Tachi	Stand
Tani	Tal
Tani-otoshi	Talfallzug; «ins Tal stürzen»
Tai	Körper
Tai-sabaki	Körperdrehungen
Tai-otoshi	Körpersturz
Tate	vertikal, senkrecht, längs
Tate-shiho-gatame	Reitvierer
Tate-sankaku-gatame	Variante des Tate-shiho-gatame
Te	Hand

Te-guruma	Handrad
Te-waza	Handtechniken
Toketa	Haltegriff gelöst
Tokui	besonders gut
Tokui-waza	Spezialtechnik, Lieblingstechnik
Tomoe	wirbeln
Tomoe-nage	Kopfwurf, wörtl. «Wirbelwurf»
Tori	Angreifer, Ausführender
Tsugi-ashi	die Füße «schlurfend» nachziehen, ohne dass sie sich überholen
Tsuri	angeln, Hebezug
Tsuri-ashi	«schlurfendes» Gehen mit sich überholenden Füßen
Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
Uchi	innen
Uchi-mata	innerer Schenkelwurf
Ude	der Arm
Ude-hishigi	den Arm drücken, hebeln, pressen
Ude-garami	Armbeugehebel
Ude-gatame	mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
Uke	an ihm wird die Technik ausgeführt
Ukemi	Fallübung
Uki	schweben
Uki-gatame	Schwebe-Haltegriff
Uki-goshi	Hüftschwung
Uki-otoshi	Schwebesturz
Uki-waza	Schwebewurf
Ura-nage	Rückwurf; Wurf nach hinten
Ushiro	rückwärts, nach hinten
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Ushiro-kesa-gatame	Rückwärtiger Schärpen-Haltegriff
Ushiro-ukemi	Fallübung rückwärts
Utsuri-goshi	Wechsel-Hüftwurf
Utsuri	wechseln, auf die andere Seite
Waki	Körperseite
Waki-gatame	mit Hilfe der Körperseite hebeln
Waza	Technik
Waza-ari	halber Punkt
Yakusoku-geiko	Üben nach Absprache
Yoko	seitlich, seitwärts, Seite
Yoko-gake	seitliches einhängen
Yoko-guruma	Seitrad
Yoko-otoshi	Seitsturz, den Partner zur Seite stützen
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer
Yuko	mittlere Wertung im Wettkampf
Za-rei	Grüssen im Knien
Za-zen	Fersensitz