

Vorkenntnisse	Stichprobenartig		
Grundform der Standtechniken Eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite	Yoko – otoshi	Ashi – uchi – mata	Utsuri – goshi
Grundform der Bodentechniken	Juji – jime	Hadaka – jime	Okuri – eri – jime
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> • 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen 		
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Aus je 1 verschiedenen Standardsituationen Juji – jime, Hadaka – jime, Okuri – eri – jime und Kata – ha – jime anwenden 		
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und / oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. • Bodenrandori (auch unter Einbeziehung von Shime – waza) 		
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage – no – kata Gruppe Ashi – waza (nur zu einer Seite) 		

Yoko – otoshi

Übersetzung: Seitensturz

Gruppe: Yoko – sutemi – waza



Yoko – otoshi aus der Seitwärtsbewegung

- Ukes Gleichgewicht wird zur rechten Seite gebrochen
- Tori gleitet mit seinem linken Bein an der Außenseite von Ukes rechtem Bein entlang
- Tori lässt sich auf seine linke Seite fallen in wirft Uke zu dessen rechter Seite



Yoko – otoshi als Kombination nach Ko – uchi – gari

- Tori greift mit Ko – uchi – gari an
- Uke weicht nach hinten aus
- In diesem Moment bricht Tori Ukes Gleichgewicht zu dessen rechter Seite, gleitet mit seinem linken Bein an der Außenseite von Ukes rechtem Bein entlang, lässt sich fallen und wirft Uke durch starken Zug mit dem linken Arm

Ashi – uchi – mata

Übersetzung: Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beines

Gruppe: Ashi – waza



Ashi – uchi – mata aus der Kreisbewegung

- Tori zieht Uke in eine Kreisbewegung. Beide vollführen bei jeder Drehung zwei Schritte, wobei Tori einen deutlich kleineren Kreis beschreitet als Uke
- Wie in der Kata vorgegeben, zieht Tori Uke zwei Drehungen nach schräg hinten. Ukes Schritte dabei sind die gleichen wie bei den Drehungen
- Ukes Gewicht lastet nun auf dem vorne stehenden, linken Bein
- Dieses Bein wird von Ukes linkem Bein angehoben und so wird Uke geworfen



Ashi – uchi – mata als Kombination nach Ko – uchi – gari

- Tori greift mit Ko – uchi – gari an
- Uke weicht diesem Wurf aus, indem er sein rechtes Bein nach hinten zieht
- Ukes Gewicht liegt nun auf seinem linken Bein
- Tori dreht sich mit einem Schritt des linken Beines ein und wirft Uke durch anheben des rechten Beines

Utsuri – goshi

Übersetzung: Hüftwechselwurf

Gruppe: Koshi – waza



Utsuri – goshi als Konter gegen Koshi – guruma

- Uke greift mit Koshi – guruma an
- Tori unterbricht Ukes Wurfansatz, indem er seine Hüfte nach vorne bringt
- Ukes Hüfte wird von Toris linkem Arm umschlossen
- Tori hebt nun Uke aus, indem er in die Knie geht und die Hüfte nach vorne bringt
- Tori zieht Uke nun auf seiner linken Hüfte
- Uke wird nun ähnlich wie bei O – goshi über die Hüfte abgeworfen

Yoko – gake

Übersetzung: Seitliches Einhängen

Gruppe: Yoko – sutemi – waza



Yoko – gake aus einer Extremsituation

- Mit seiner rechten Hand greift Tori in Ukes Gürtel, mit der linken Hand wird Ukes linker Arm kontrolliert
- Nun hakt Tori sein rechtes Bein hinter Ukes linkem Fuß ein. Dabei befindet sich das Knie neben Ukes Bein
- Auf dieses Bein wird Spannung gebracht
- Nun reißt Tori Ukes linkes Bein hoch, bringt durch seinen rechten Arm Druck auf Ukes Hüfte, lässt sich gleichzeitig fallen und wirft Uke

Juji – jime

Mit gekreuzten Händen / Unterarmen würgen



Diese Bilder sind zur besseren Anschaulichkeit gestellt.

- Tori fasst mit seiner linken Hand, die Finger nach innen, in Ukes linkes Revers
- Mit seiner rechten Hand überkreuzt Tori seinen linken Arm und fasst mit dem Daumen nach innen an Ukes rechtes Revers. Die Handgelenke sollten gerade sein
- Durch ziehen der Ellenbogen nach außen und durch Druck mit der linken äußeren Handkante wird Uke gewürgt

Juji – jime als Angriff gegen die Bank (vorne/seite)

- Tori greift mit seiner rechten Hand in den Kragen von Uke. Der Daumen ist innen
- Mit seiner linken Hand greift Tori unter Ukes rechtem Arm hindurch in dessen linkes Revers
- Tori streckt sein linkes Bein und rollt Uke über dieses
- Tori rollt mit, setzt sich auf Uke und würgt durch heranziehen beider Arme



Juji – jime aus der eigenen Rückenlage

- Uke greift Tori zwischen dessen Beinen mit der rechten Hand an
- Tori umschlingt den angreifenden Arm mit seinem linken Arm und fasst in Ukes linkes Revers
- Tori greift nun mit seiner rechten Hand in Ukes rechten Kragen
- Durch das Heranziehen beider Arme wird Uke gewürgt



Hadaka – jime

Würgen, ohne in den Judogi des Gegner zu greifen



Diese Bilder sind zur besseren Anschaulichkeit gestellt.

- Tori umfasst Ukes Hals mit seinem rechten Arm und positioniert seinen Handballen an Ukes Halsschlagader
- Mit der linken Hand fasst Tori in seine Rechte und drückt so gegen die Halsschlagader
- Durch anziehen beider Arme wird gewürgt

Hadaka – jime gegen die Bauchlage (oben)

- Uke liegt auf dem Bauch
- Tori schiebt mit seinem linken Arm Ukes Kopf zur Seite um Platz für seinen Arm zu schaffen
- Ist genug Platz schiebt Tori seinen rechten Arm unter Ukes Kopf hindurch
- Er positioniert seine Hand an Ukes Halsschlagader, fasst mit der linken Hand in die Rechte und zieht zu



Hadaka – jime gegen die Bauchlage

- Tori schiebt seinen rechten Arm unter Ukes rechter Achsel diagonal an Ukes linke Schulter
- Er fasst mit der rechten Hand in seinen linken Ärmel und schiebt die linke Hand hinter Ukes Kopf vorbei an dessen rechte Halsschlagader
- Nun sollten beide Hände von Tori an beiden Halsschlagadern von Uke sein
- Durch strecken der Arme wird gewürgt



Okuri – eri – jime

Mit Hilfe des Kragen von hinten würgen



Diese Bilder sind zur besseren Anschaulichkeit gestellt.

- Tori fasst mit der rechten Hand an Ukes Hals vorbei in dessen linkes Revers
- Mit seiner linken Hand fasst Tori unter Ukes linkem Arm hindurch in dessen rechtes Revers
- Durch ziehen mit beiden Händen drückt Ukes Kragen wird gewürgt

Okuri – eri – jime gegen die Bank (oben)

- Uke befindet sich in der Bank und Tori greift wie beschrieben in Ukes Reversseiten
- Ist die rechte Hand an Ukes Hals, so wird nach links gerollt und mit der linken Hand gezogen, um Uke keine Möglichkeit zu geben den Kopf zu befreien
- Nach der Rolle liegt Uke auf Toris Bauch und wird durch Toris Beine kontrolliert
- Beim würgen sollte Tori beide Arme gestreckt haben



Okuri – eri – jime gegen die Bank (vorne)

- Tori greift mit der rechten Hand an Ukes Kopf vorbei in dessen rechtes Revers
- Die linke Hand positioniert Tori unter Ukes rechtem Arm hindurch an dessen linkem Revers
- Tori taucht mit dem Kopf rechts unter Uke hindurch und zieht diesen mit sich
- Durch strecken des linken Armes und ziehen des rechten Armes wird gewürgt



Kata—ha—jime

Durch Fixierung der Schulter würgen



Diese Bilder sind zur besseren Anschaulichkeit gestellt.

- Tori greift mit der rechten Hand an Ukes Kopf vorbei in dessen linkes Revers
- Damit sich Uke beim Würgen nicht wegdreht, wird dessen Schulter umschlungen
- Tori drückt mit seinem linken Arm dabei nicht Ukes Kopf nach vorne, sondern schiebt ihn wie in Bild 2 gezeigt unter seinem eigenen Arm hindurch

Kata – ha – jime gegen die Bank (oben)

- Tori greift mit der rechten Hand an Ukes Kopf vorbei in dessen linkes Revers
- Mit seinem linken Arm nimmt Tori Ukes mögliche Stütze weg und rollt sich nach links, wobei er mit Toris Revers dessen Hals zuzieht
- Während und nach der Rolle wird Uke durch Toris Beine kontrolliert
- Zuletzt schiebt Tori seinen linken Arm zwischen Uke und seinem rechten Arm hindurch und würgt ihn

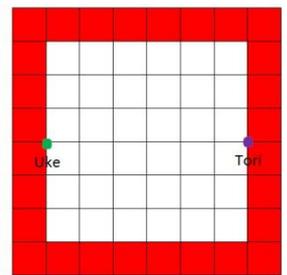
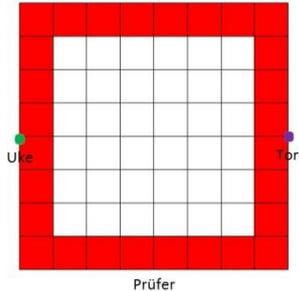


Kata – ha – jime gegen die Bank (vorne)

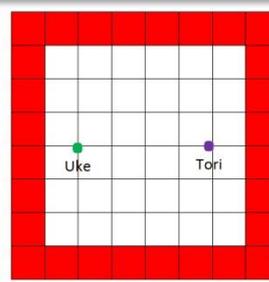
- Tori umschlingt Ukes Kopf mit seinem rechten Arm
- Er bewegt seinen linken Arm unter Ukes rechtem Arm hindurch und legt seine Hand in Ukes Nacken
- Mit dem Kopf taucht Tori nun rechts unter Uke hindurch und rollt sich auf seinen Bauch
- In dieser Position wird gewürgt



Angrüßen



- Zu Beginn der Kata werden die oben gezeigten Positionen eingenommen. (außerhalb der Matte)
- Tori und Uke grüßen die Matte an, indem sie sich mit geschlossenen Fersen zueinander verbeugen.
- Anschließend wird mit 2 Schritten, mit links beginnend, die rote Matte überschritten. Tori und Uke haben einen Abstand von 6m.
- Tori und Uke drehen sich zu den Prüfern und verbeugen sich wieder mit geschlossenen Fersen.
- Daraufhin drehen sich Tori und Uke wieder zueinander und gehen in den Kniesitz. Hierbei werden zuerst die Zehen aufgesetzt und erst weggeknickt, wenn beide Knie die Matte berühren. Die Füße / Zehen sollen nicht überkreuzt werden.
- Sie verbeugen sich im Kniesitz zueinander, wobei der Rücken eine waagerechte Linie bilden soll.
- Im Anschluss werden die Zehen wieder aufgesetzt und beide stehen auf. Die Fersen sind wieder geschlossen.
- Beide führen nun einen links – rechts Schritt, den Eröffnungsschritt, aus und stehen Schulterbreit 4 m voneinander entfernt. Nun beginnt die erste Technik.



1. Technik: Okuri – ashi – barai



- Tori und Uke treffen sich in der Mattenmitte.
- Sie greifen beide rechts und beginnen mit Seitwärtsschritten nach rechts mit gesteigertem Schritttempo.
- Bei diesen Schritten übt Tori kontinuierlich Druck auf Ukes rechten Arm aus.
- Beim dritten Schritt wird Uke mit Okuri – ashi – barai rechts geworfen. Dabei ist das Bein gestreckt und die Hüfte gerade, sodass sie eine Linie bilden.
- Uke steht auf und geht zu Tori.
- Beide greifen nun links.
- Nach drei Schritten in Richtung der Prüfer, bei dem Druck auf Ukes linke Seite gegeben wird, wird Uke mit Okuri – ashi – barai links geworfen.
- Uke steht auf und beide gehen zu Ukes Startposition.



2. Technik: Sasae – tsuri – komi – ashi



- Uke kommt auf seine Startposition.
- Uke greift Tori mit gestreckten Armen an, sodass er Druck auf Tori ausüben kann.
- Beide gehen 2 Tsugi – ashi Schritte (Nachstellschritte) in Toris Richtung.
- Tori verlässt seinen 2. Nachstellschritt, indem er das rechte Bein in etwa 45° nach hinten rechts verschiebt. Dadurch vollzieht Tori einen Schrittwechsel.
- Uke kommt nun mit dem rechten Bein nach vorne, welches Tori mit seinem linken Fuß blockieren kann.
- Nach dem Blockieren des Fußes und während des Wurfes dreht sich Tori 180° mit und kontrolliert Uke. Bei dieser Drehung sollte Tori seinen Fuß nicht aufsetzen.
- Uke steht auf und geht auf Toris Startposition.
- Er dreht sich um und greift Tori links an. Der Wurf wird nun links ausgeführt.

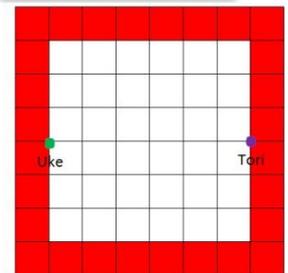
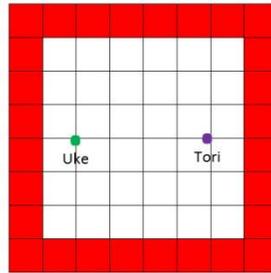
3. Technik: Ashi – uchi – mata



- Tori und Uke treffen sich in der Mattenmitte. Dabei wird ein Abstand von ca. einem Meter eingehalten.
- Beide greifen mit einem Schritt rechts nach vorne.
- Nun leitet Tori eine Kreisbewegung (im Uhrzeigersinn) ein, wobei Uke einen großen Kreis um Tori beschreitet.
- Beim dritten Schritt macht Tori nur noch einen kleinen Schritt links nach vorne, zieht Uke weiter im Kreis und fädelt mit seinem rechten Bein zwischen Ukes Beine ein und wirft diesen. Dabei wird die auf Uke wirkende Kraft ausgenutzt und dessen Beine nach hinten weggeführt.
- Uke steht wieder auf und stellt sich von den Prüfern aus gesehen auf die rechte Seite. Nun greifen beide links an und machen mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne. Die Drehung wird nun gegen den Uhrzeigersinn durchgeführt.
- Nach dem linken Wurf gehen beide auf ihre Startpositionen zurück und es beginnt das Kleiderordnen.



Abgrüßen



- Nach der letzten Technik gehen Tori und Uke wieder zu ihren Ausgangspositionen zurück. (4m Entfernung)
- Sind beide angekommen, beginnen sie mit dem Kleiderordnen, d.h. Gürtel festziehen, Jacke ordnen, etc. Dies sollte in etwa 3 – 4 Sekunden dauern.
- Nach dem Ordnen drehen sich Tori und Uke möglichst gleichzeitig zueinander in Richtung der Prüfer um.
- Es folgt ein rechts – links Schritt zurück, bei dem die Fersen wieder geschlossen werden.
- Beide knien sich voreinander hin und grüßen zueinander ab.
- Danach stehen beide auf, drehen sich zu den Prüfern und verbeugen sich.
- Tori und Uke drehen sich wieder zueinander und gehen mit rechts beginnend, aus der Mattenfläche heraus.
- Zum Schluss wird noch von außen die Matte durch eine Verbeugung abgegrüßt.

