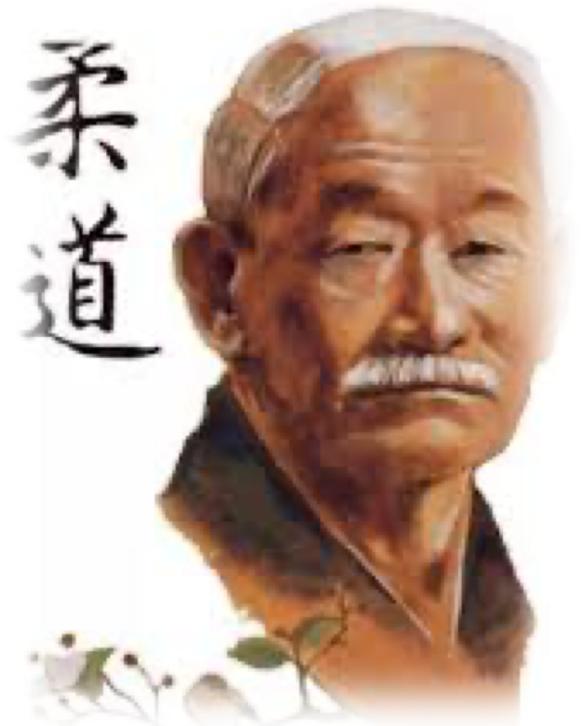


Polzeisportverein Freital e.V.

Judo-Bibel

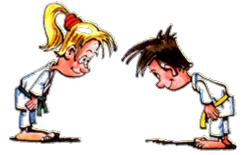
Version 1.3



1 Die Judowerte

Höflichkeit

Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



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 zu Recht zu finden.



Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



Respekt

Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.



Bescheidenheit

Siehe 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.



Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



Mut

Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



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.



Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst Du beim Judo unweigerlich Freunde finden.



2 Der Judoanzug (Judogi)



Uwagi



Zubon



Obi

3 Wie binde ich meine Judogürtel (Obi) richtig?



Den Obi von der rechten Seite her anlegen. Soll das aufgenähte Logo später zu sehen sein, muss dieses nach innen zeigen.



Zweimal übereinander wickeln. Der Obi sollte direkt oberhalb der Hüftknochen sitzen.



Das unten liegende des Obi nach unten herausziehen und den Obi drehen, bis beide Enden ungefähr dieselbe Länge haben.



Das obere Ende von unten nach oben unter beiden Lagen des Obi hindurchziehen.



Das nach oben gezogene Ende wieder nach unten führen, unter der obersten Lage hindurch.



Das untere Ende des Obi nach oben ziehen und durch die entstandene Schlaufe führen.



Das durch die Schlaufe gezogene Ende nach unten zwischen beiden Lagen des Obi hindurchführen.

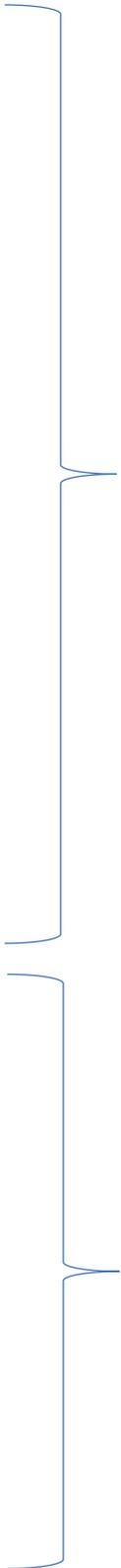


Den Knoten an beiden Enden festziehen. Beide Enden liegen nun unter dem Obi.

4 Die japanischen Kodokan Judo Schriftzeichen

Schriftzeichen = Kanji

講
道
館
柔
道



Kodokan

Judo

5 Die Judoprinzipien

Im Kodokanmuseum in Tokyo sind die Originale der Kaligraphien von ihnen ausgestellt. So sind wenigstens die Kanji klar. Mit der Übersetzung wird es dann schon schwieriger.

Erstes Judoprinzip:

精

Sei Geist; Energie; Vitalität

力

Ryoku Kraft, Körperkraft, Geisteskraft, Können, Macht, Gewalt
sich anstrengen, sich große Mühe geben, sich bemühen, fleißig arbeiten, streben

善

Zen gut

用

Yo Angelegenheit, Geschäft, gebrauchen, benutzen

Interpretation des ersten Judoprinzips ist: **Guter Gebrauch der Energie**

Zweites Judoprinzip:

自

Ji Selbst, von selbst, unwillkürlich, naturgemäß, automatisch

他

Ta ein anderer, etwas anderes, anderer, jemand anderes, anderer Ort;
außer, noch, noch dazu, sonst noch, daneben, darüber hinaus,
außerdem, anderer, zweit, ferner

共

Kyo zusammen, beide, alle

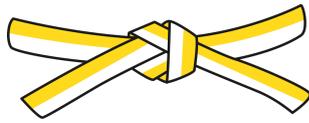
栄

Ei Ruhm, Ehre, Glanz, Glänzen, gedeihen, blühen

Interpretation des zweiten Judoprinzips ist: **Gemeinsames Gedeihen**

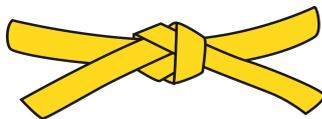
„Guter Gebrauch der Energie“ ohne „Gemeinsames Gedeihen“ und „Gemeinsames Gedeihen“ ohne „Guter Gebrauch der Energie“ sind nicht möglich. Die beiden Judoprinzipien bedingen sich gegenseitig und zeigen die zwei zentrale Aspekte des Judo.

6 Prüfungswissen



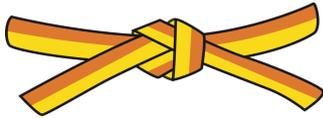
8. Kyu (Weiß-Gelb)

1. Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
2. Mune-gatame	Brust-Haltegriff, Variante de Yoko-shiho-gatame
3. O-goshi	großer Hüftwurf
4. O-soto-otoshi	großer Außensturz
5. Randori	freies Üben
6. Rei	Gruß
7. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)
8. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich Nehmer)
9. Ukemi	Falltechnik
10. Uki-goshi	Hüftschwung



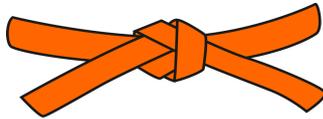
6.1 7. Kyu (Gelb)

1. Ai-yotsu	Gleicher Griff: rechts gegen rechts / links gegen links
2. Gari	sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle / dem Bein von Tori weggerissen
3. Kami-shio-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
4. Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff
5. Mae-mawari-ukemi	Judorolle vorwärts (mit liegenbelieben oder aufstehen)
6. Otoshi	stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen
7. O-uchi-gari	Große Innensichel
8. Sei-otoshi	Schultersturz
9. Tate-shio-gatame	Reitvierer; auf dem Partner "reiten" und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben
10. Yoko-shio-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite



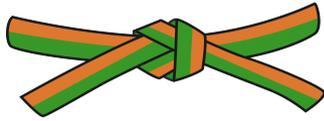
6.2 6. Kyu (Gelb-Orange)

1.	De-ashi-barai	Vorwärtiges Fußfegen
2.	Gake	Einhängen
3.	Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
4.	Ko-soto-gake	kleine Außensichel
5.	Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
6.	Tai-otoshi	Körpersturz



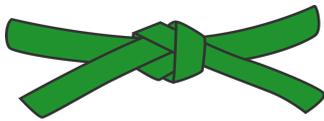
6.3 5. Kyu (Orange)

1.	Harai-goshi	Hüftfeger
2.	Juji-gatame	Kreuzhebel
3.	Kenka-yotsu	gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt
4.	Kumi-kata	Form / Art des Greifens
5.	Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
6.	O-soto-gari	große Außensichel
7.	Sasae-tsuri-komi-ashi	Hebezug-Fußhalten



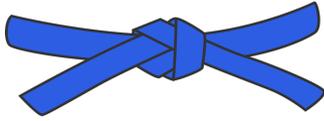
6.4 4. Kyu (Orange-Grün)

1.	Kake	Wurfausführung und Kontrolle
2.	Koshi-uchi-mata	innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
3.	Ko-uchi-barai	kleines Inneres Fegen
4.	Ko-uchi-maki-komi	kleines Einrollen von Innen
5.	Tsukuri	Wurfansatz / Annäherung
6.	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
7.	O-uchi-barai	großes Inneres fegen
8.	Sutemi-waza	"Opfertechniken", Selbstfallwürfe
9.	Tomoe-nage	Kopfwurf (wörtlich "Wirbelwurf")
10.	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
11.	Ude-gatame	mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
12.	Waki-gatame	mit der Körperseite hebeln
13.	Yoko-tomoe-nage	seitlicher Kopfwurf



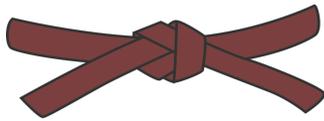
6.5 3. Kyu (Grün)

1.	Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins
2.	Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beines (auch Knies)
3.	Hane-goshi	Hüftspringwurf (wörtl. "schnellender Hüftwurf")
4.	Kata	Form
5.	Koshi-guruma	Hüfttrad
6.	Nage-no-kata	Form des Werfens
7.	Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
8.	Tani-otoshi	Talfallzug ("ins Tal stürzen")
9.	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
10.	Yoko-sumi-gaeshi	seitliche Ecken-Kippe



6.6 2. Kyu (Blau)

1.	Ashi-uchi-mata	innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beines
2.	Ashi-waza	Fußtechniken
3.	Hadaka-jime	freies Würgen, "nacktes" Würgen
4.	Juji-jime	Kreuzwürgen
5.	Kata-ha-jime	einen Arm festlegen und würgen
6.	Okuri-eri-jime	mit beiden Kragen würgen
7.	Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
8.	Yoko-gake	seitliches Einhängen (seitlicher Körpersturz)
9.	Yoko-otoshi	Seitsturz



6.7 1. Kyu (Braun)

1.	Ashi-guruma	Beinrad
2.	Hane-maki-komi	"schnellendes" Einrollen
3.	Kata-guruma	Schulterrad
4.	Kata-te-jime	mit einer Hand würgen
5.	Kawaishi-Eingang	über Kreuz-Eingang
6.	Koshi-jime	"Hüftwürger"
7.	Makikomi-waza	"Einroll-/Einwickeltechniken"
8.	O-guruma	großes Rad
9.	Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
10.	Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
11.	Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
12.	Shime-waza	Würgetechnik
13.	Soto-maki-komi	äußeres Einrollen/Einwickeln
14.	Te-guruma	Handrad
15.	Te-waza	Handtechnik
16.	Uki-otoshi	Schwebesturz
17.	Ura-nage	Rückwurf
18.	Yoko-guruma	Seitrad



6.8 1. Dan (Schwarz)

1. Ashi-gatame	Bein(Fuß)hebel; Hebeln mit Hilfe des Beines/Fußes
2. Ashi-jime	Würgen mit Hilfe des Beines/der Beine
3. Hara-gatame	Hebel mit Hilfe des Bauchs
4. Harai-tsuru-komi-ashi	Hebezug-Fußfegen
5. Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
6. Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
7. Kata-te-jime	Würgen (hauptsächlich) mit einer Hand
8. O-soto-guruma	Großes Außenrad
9. Ryo-te-jime	Doppelhand-Würgen; „Parallelgriff-Würgen“
10. Sukui-nage	Schaufelwurf
11. Sumi-otoshi	Eckenkippe
12. Tandoku-renshu	Einzelübungen; Übungen ohne Partner (Übungsform)
13. Tsuru-goshi	Hüftzug
14. Uchi-komi	Wiederholte Wurfansätze ohne Wurf (Übungsform)
15. Uki-waza	Rückfallzug
16. Yoko-wakare	Seitenriss



6.9 2. Dan (Schwarz)

1. Kodokan	Lehrhalle des Weges
2. Sode-tsuru-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels
3. Yama-arashi	„Bergsturm“ (Handwurf)
4. Hikkomi-gaeshi	Zugkippe; hineinziehen in den Wurf
5. Taware-gaeshi	Reisballen-Wurf
6. Morote-gari	Beidhandsicheln
7. Obi-otoshi	Gürtelwurf (Handwurf)
8. Osae-komi-waza	Haltetchnik
9. Kansetsu-waza	Hebeltechnik
10. Shime-waza	Würgetechnik
11. Nage-komi	Wiederholtes Werfen (Übungsform)
12. Katame-no-kata	Kata der Grifftechniken
13. Rensa-no-kata	Kata der Verkettungen (hier Übergang Stand Boden)

7 Kata / Kodokan

	Einführung	Standardisierung
Nage-no-kata	1884 oder 1885	zuletzt 1960
Katame-no-kata	1884 oder 1885	zuletzt 1960
Ju-no-kata oder Taiso-no-kata	1887	1977
Kime-no-Kata oder Shinken-shobu-no-kata	1888	1977
Itsutsu-no-kata	1887	1992
Koshiki-no-kata	—	1990
Go-no- kata	1887	—
Sei-ryoku-zen-yo kokumin-taiiku-no-kata	—	—
Kodokan Goshin-Jutsu	1956	—

8 Zusatzwissen

Ayumi-ashi	normales gehen auf der Matte
Butsukari-geiko	Uchi-komi gegen einen sperrenden Uke
Hidari	links
Jigoro Kano	Begründer des Judo (* 28.10.1860, † 04.05.1938)
Jigotai	Verteidigungsstellung; man senkt den Körperschwerpunkt
Kakari-geiko	Kampftraining unter Belastung, gegen einen dosiert sperrenden Partner
Kansetsu-waza	Hebeltechniken
Katame-waza	Grifftechniken
Mae-ukemi	Fallen vorwärts mit aufstehen
Migi	rechts
Nage-komi	Tori wirft, Uwe übt das Fallen, ohne Widerstand
Nage-waza	Wurftechniken
Oase-komi-waza	Festhaltetechniken
Randori	Übungskampf
Shime-waza	Würgetechniken
Shisei	Kampfstellungen
Shizentai	man steht aufrecht und locker, Füße sind schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt
Sotai-renshu	üben mit dem Partner; Ablauf der Technik mit wenig/keinen Widerstand von Ute trainieren
Tachi-waza	Würfe aus dem Stand
Tai-sabaki	Körperdrehung / "Platzwechsel"
Tanden	Verteidigung im Stand unter vorschnellen der Hüfte
Tandoku-renshu	üben ohne Partner; Ablauf der Technik wird ohne Uke trainiert
Tatami	Matte

Tsugi-ashi	Nachstellschritt schleifend, dabei überholen sich die Füße nicht
Tsuri-ashi	gehen mit schleifenden Füßen, dabei überholen sich die Füße
Uchi-komi	üben mit dem Partner, ohne zu werfen
Ushiro-ukemi	Fallen rückwärts
Uwagi	Judo-Jacke
Yaku-soku-geiko	Bewegungsabläufe nach Absprache mit Uke trainieren, keinen/wenig Widerstand
Yoko-ukemi	Fallen seitwärts
Zenpo-ukemi	Fallen vorwärts mit liegenbleiben

9 Ne-waza (Bodentechniken)

ÜB = Übersetzung | TG = Technikgruppe

Ashi-garami	ÜB: Beugehebel mit Hilfe des Beins TG: Kansetsu-waza
Ashi-gatame	ÜB: Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies) TG: Kansetsu-waza
Ashi-jime	ÜB: Würgen mit Hilfe des Beines/der Beine TG: Shime-waza
Hadaka-jime	ÜB: freies Würgen, „nacktes“ Würgen TG: Shime-waza
Hara-gatame	ÜB: Hebel mit Hilfe des Bauchs TG: Kansetsu-waza
Juji-gatame	ÜB: Kreuzhebel TG: Kansetsu-waza
Juji-jime	ÜB: Kreuzwürgen TG: Shime-waza
Kami-shio-gatame	ÜB: Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her TG: Osae-komi-waza
Kannuki-gatame	ÜB: Riegelstreckhebel TG: Kansetsu-waza
Kata-gatame	ÜB: Schulter-Haltegriff TG: Osae-komi-waza
Kata-ha-jime	ÜB: einen Arm festlegen und würgen TG: Shime-waza
Kata-te-jime	ÜB: mit einer Hand würgen TG: Shime-waza
Kesa-gatame	ÜB: Schärpen Haltegriff TG: Osae-komi-waza
Koshi-jime	ÜB: Hüftwürger TG: Shime-waza

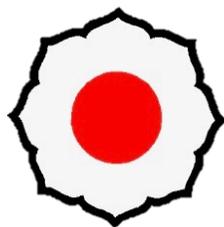
Kuzure-kesa-gatame	ÜB: Variante des Schärpen-Haltegriffs TG: Osae-komi-waza
Mune-gatame	ÜB: Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shio-gatame TG: Osae-komi-waza
Okuri-eri-jime	ÜB: mit beiden Kragen würgen TG: Shime-waza
Ryo-te-jime	ÜB: Doppelhand-Würgen; „Parallelgriff-Würgen“ TG: Shime-waza
Sankaku-gatame	ÜB: Dreiecks-Hebel TG: Kansetsu-waza
Sankaku-jime	ÜB: Dreiecks-Würger mit den Beinen TG: Shime-waza
Sankaku-osae-gatame	ÜB: Dreiecks-Haltegriff TG: Osae-komi-waza
Tate-shio-gatame	ÜB: Reitvierer; Vier-Punkte- Haltegriff von oben TG: Osae-komi-waza
Ude-gatame	ÜB: mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken TG: Kansetsu-waza
Waki-gatame	ÜB: mit der Körperseite hebeln TG: Kansetsu-waza
Yoko-shio-gatame	ÜB: Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite TG: Osae-komi-waza

10 Nage-waza (Wurftechniken) gegliedert nach Kyu-Grad

	Technik	Bedeutung	Wurfgruppe	Wurfprinzip
8. Kyu	O-goshi	Großer Hüftwurf	Koshi-waza	Anheben
	Uki-goshi	Hüftschwung	Koshi-waza	Drehen
	O-soto-otoshi	Großer Außensturz	Ashi-Waza Te-waza	Blockieren (Ashi-waza reguläre Variante) Kippen (Te-Waza-Variante für Kinder)
7. Kyu	O-goshi	Großer Hüftwurf	Koshi-waza	Anheben
	Uki-goshi	Hüftschwung	Koshi-waza	Drehen
	O-uchi-gari	Große Innesichel	Ashi-waza	Wegreißen
	Seoi-otoshi	Schultersturz	Te-waza	Kippen
6. Kyu	Ippon-seoi-nage	Punkt Schulterwurf	Kata-waza	Heben
	Tai-otoshi	Körpersturz	Te-waza	Kippen
	Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel	Ashi-waza	Wegreißen
	Ko-soto-gake	Kleines äußeres Einhängen	Ashi-waza	Wegreißen
	Ko-soto-gari	Kleine Außensichel	Ashi-waza	Wegreißen
	De-ashi-barai	Vorwärtiges Fußfegen	Ashi-waza	Fegen
5. Kyu	Morote-seoi-nage	Schulterwurf	Kata-waza	Heben
	Sasae-tsuri-komi-ashi	Hebezug-Fußhalten	Ashi-waza	Blockieren / Stoppen
	Hiza-guruma	Knierad	Ashi-waza	Blockieren / Stoppen
	Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen	Ashi-waza	Fegen
	O-soto-gari	Große Außensichel	Ashi-waza	Wegreißen
	Harai-goshi	Hüftfeger	Koshi-waza	Drehen
4. Kyu	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf	Koshi-waza	Anheben
	Koshi-uchi-mata (Kawaeshi)	Innerer Schenkelwurf	Koshi-waza	Anheben
	O-uchi-barai	Großes inneres Fegen	Ashi-waza	Fegen
	Ko-uchi-barai	Kleins inneres Fegen	Ashi-waza	Fegen
	Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen nach innen	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
	Tomoe-nage	Kopfwurf	Ma-sutemi-waza	Opfern rückwärts*
3. Kyu	Koshi-guruma	Hüftrad	Koshi-waza	Drehen
	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf	Koshi-waza	Anheben
	Hane-goshi	Hüftspringwurf	Koshi-waza	Drehen
	Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe	Ma-sutemi-waza	Opfern rückwärts*
	Tani-otoshi	Talfallzug	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
	Yoko-otoshi	Seitsturz	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
2. Kyu	Ashi-uchi-mata (Kodokan)	Innerer Schenkelwurf	Ashi-waza	Fegen
	Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf	Koshi-waza	Anheben
	Yoko-gake	Seitlicher Körpersturz	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
1. Kyu	Ashi-guruma	Beinrad	Ashi-waza	Sperren
	O-guruma	Großes Rad	Ashi-waza	Sperren
	Ura-nage	Rückwurf	Ma-sutemi-waza	Opfern rückwärts*
	Yoko-guruma	Seitrad	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
	Sukui-nage	Schaufelwurf	Te-waza	Kippen
	Te-guruma	Handrad	Te-waza	Heben
	Kata-guruma	Schulterrad	Kata-waza	Drehen
	Soto-maki-komi	Äußeres Einrollen	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
	Hane-maki-komi	„Schnellendes“ Einrollen	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
1. Dan	Tsuri-goshi	Hüftzug	Koshi-waza	Anheben
	O-soto-guruma	Großes Außenrad	Ashi-waza	Wegreißen
	Sukui-nage	Schaufelwurf	Te-waza	Kippen
	Uki-waza	Rückfallzug	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
	Sumi-otoshi	Eckenkippe	Te-waza	Kippen
	Harai-tsuri-komi-ashi	Hebezugfußfegen	Ashi-waza	Fegen
	Yoko-wakare	Seitenriß	Yoko-sutemi-waza	Opfern seitwärts*
2. Dan	Sode-tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf mit Hilfe des Ärmels	Koshi-waza	Anheben
	Yama-arashi	Bergsturm	Te-waza	
	Hikkomi-gaeshi	Zugkippe	Ma-sutemi-waza	Opfern rückwärts*
	Taware-gaeshi	Reisballenwurf	Ma-sutemi-waza	Opfern rückwärts*
	Morote-gari	Beidhandsicheln	Te-waza	Kippen
	Obi-otoshi	Gürtelwurf	Te-waza	Kippen

*opfern seitwärts = werfen durch Aufgabe des eigenen Gleichgewichtes zur Seite

*opfern rückwärts = werfen durch Aufgabe des eigenen Gleichgewichtes auf den Rücken



Die Wurftechniken des Kodokan

NAGE-WAZA

(67 Techniken)

TACHI-WAZA

ASHI-WAZA

(21 Techniken)

Sasae-tsuru-komi-ashi
Harai-tsuru-komi-ashi
Okuri-ashi-harei
Ko-soto-gake
O-soto-gaeshi
Uchi-mata-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi
O-uchi-gari
O-soto-gari
Ko-uchi-gari
Ko-soto-gari
Hiza-guruma
De-ashi-harei
Tsubame-gaeshi
Ashi-guruma
Uchi-mata
O-guruma
O-soto-guruma
O-soto-otoshi
Harai-goshi-gaeshi
O-uchi-gaeshi

KOSHI-WAZA

(11 Techniken)

Harai-goshi
Hane-goshi
O-goshi
Tsuru-komi-goshi
Koshi-guruma
Uki-goshi
Sode-tsuru-komi-goshi
Daki-age
Ushiro-goshi
Utsuri-goshi
Tsuru-goshi

TE / KATA-WAZA

(15 Techniken)

Seoi-nage
Tai-otoshi
Ippon-seoi-nage
Uki-otoshi
Sumi-otoshi
Obi-otoshi
Yama-arashi
Ko-uchi-gaeshi
Kuchiki-taoshi
Seoi-otoshi
Sukui-nage
Morote-gari
Kata-guruma
Kibisu-gaeshi
Uchi-mata-sukashi

SUTEMI-WAZA

MA-SUTEMI-WAZA

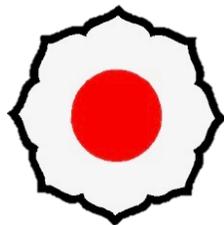
(5 Techniken)

Ura-nage
Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Hikkomi-gaeshi
Tawara-gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA

(15 Techniken)

Uki-waza
Yoko-guruma
Yoko-wakare
Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Hane-maki-komi
Ko-Uchi-maki-komi
Uchi-maki-komi
Kawazu-gake
Yoko-gake
Daki-wakare
Harai-maki-komi
Uchi-mata-maki-komi
Soto-maki-komi
Kani-basami



Die Bodentechniken des Kodokan

NE-WAZA

(27 Techniken)

OSAE-KOMI-WAZA

(7 Techniken)

Hon-kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Yoko-shio-gatame
Tate-shio-gatame
Kami-shio-gatame
Kuzure-kami-shio-gatame

UDE-KANSETSU-WAZA

(9 Techniken)

Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ude-hishigi-ashi-gatame
Ude-hishigi-te-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Ashi-garami (verboten)

SHIME-WAZA

(11 Techniken)

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Hadaka-jime
Okuri-eri-jime
Kata-ha-jime
Sode-guruma-jime
Kata-te-jime
Ryo-te-jime
Tsukkomi-jime
Sankaku-jime

Do-jime (verboten)