

Vorbereitung für die Danprüfung

Praxisteil für den 1.Dan

Aufgestellt: Ing. Alfred Himmler

Inhalt

a.)Kyu – Programm

- 1.) 5 Wurftechniken
- 2.) 5 Kombinationen
- 3.) 5 Kontertechniken
- 4.) 5 Osae-komi-waza
- 5.) 5 Kansetsu-waza
- 6.) 5 Shime-waza
- 7.) 4 Übergänge Stand / Boden
- 8.) 6 Techniken gegen Bauch-/ Banklage von Uke

b.)Techn., takt., method. – Programm

- 9.) 4 Techniken in 4 Richtungen

c.) Gokyo

- 10.) alle Gruppen

d.) Kata

- 11.) Nage - no - kata

a.) Kyu–Programm (Judotechniken)

1.) Beherrschung der Wurftechniken des Kyu - Programms, die nicht in der GOKYU enthalten sind, aus zweckmäßigen Bewegungen

- Drehwurf (6./5. Kyu, Pkt. 1.3.1.)
- Ko-uchi-barai (4. Kyu, Pkt. 1.1.1.)
- O-uchi-barai (4. Kyu, Pkt. 1.1.2.)
- Ko-uchi-maki-komi (3. Kyu, Pkt. 1.1.2.)
- Ashi-dori (3. Kyu, Pkt. 1.1.4.)
- Morote-gari (3./2. Kyu, Pkt. 1.1.3.)
- Tokui-waza aus 3 verschiedenen Bewegungsrichtungen
- Yoko-tomoe-nage (2. Kyu, Pkt. 1.1.1.)
- Te-guruma (2. Kyu, Pkt. 1.1.2.)
- Tokui-waza mit 2 verschiedenen Kumi-kata (2.Kyu, Pkt.1.1.3.)
- Sode-tsuri-komi-goshi (2./1. Kyu, Pkt. 1.1.1.)
- Haekkomi-gaeshi (1. Kyu, Pkt. 1.1.1.)

2.) Beherrschung der Kombinationen (Renraku Waza oder Rensoku - Waza) des Kyu - Programms.

- a.) Vom Kniestand zu Osae-komi-waza
- b.) Von O-goshi zu Osae-komi-waza
- c.) Von O-goshi zu Ude-hishigi-juji-gatame
- d.) Von Koshi-guruma zu Osae-komi-waza
- e.) Von Ippon-seoi-nage zu Osae-komi-waza
- f.) Von Ippon-seoi-nage zu Kansetsu-waza
- g.) Von De-ashi-barai zu Kansetsu-waza
- h.) Von Ko-uchi-barai zu Ippon-seoi-nage
- i.) Von De-ashi-barai zu Koshi-guruma
- j.) Von Tai-otoshi zu Ko-uchi-gari
- k.) Von Tsurikomi-goshi zu O-uchi-gari
- l.) Von Tai-otoshi zu Hidari- ippon-seoi-nage
- m.) Von Harai-goshi zu O-soto-gari

- n.) Von O-soto-gari zu Harai-goshi
- o.) Von Ippon-seoi-nage zu Ko-uchi-maki-komi
- p.) Von Tsurikomi-goshi zu Hidari-tani-otoshi
- q.) Von Uchi-mata zu Ko-uchi-gari
- r.) Von O-uchi-gari zu Uchi-mata
- s.) Kombinationen mit der Spezialtechnik (3 Möglichkeiten)
- t.) Kombinationen mit Tokui-waza als Ausgangstechnik (3 Möglichkeiten)

Begriffsbestimmungen:

Renraku-Waza:

Tori täuscht eine Technik nur an, um Uke in eine günstige Position für seine eigene Technik zu bringen. (z.B.: Ko-uchi-barai - Seoi-nage).

Rensoku-Waza:

Tori will Uke mit einer Technik werfen. Uke verhindert dies (Block) und Tori nützt nun diese Reaktion von Uke zu einer neuen Technik.

Voraussetzung / Situation = S:

Aufgabe = A:

Zu a.) Vom Kniestand zu Osae-komi-waza (6./5. Kyu, Pkt.1.4.1.)

S: Angriff von Tori, Technik nur zum Teil wirksam

A: Uke vom Kniestand in den Haltegriff drehen

Zu b.) Von O-goshi zu Osae-komi-waza (5. Kyu, Pkt. 1.3.1.)

S: Uke ermöglicht O-Goshi

A: Uke mit O-goshi werfen und anschließend festhalten

Zu c.) Von O-goshi zu Ude-hishigi-juji-gatame (5. Kyu, Pkt. 1.3.2.)

S: Uke ermöglicht O-goshi

A: Uke mit O-goshi werfen und anschließend Hebeltechnik ansetzen (Ude-hishigi-juji-gatame)

Zu d.) Von Koshi-guruma zu zu Osae-komi-waza (5./4. Kyu, Pkt. 1.3.1.)

S: Uke ermöglicht Koshi-guruma

A: Tori wirft mit Koshi-guruma und schließt mit Festhalter (Kesa-gatame) an

Zu e.) Von Ippon-seoi-nage zu Osae-komi-waza (5./4. Kyu, Pkt. 1.3.2.)

S: Uke ermöglicht Ippon-seoi-nage

A: Tori wirft mit Ippon-seoi-nage und hält Uke anschließend fest

Zu f.) Von Ippon-seoi-nage zu Kansetsu-waza (5./4. Kyu, Pkt.1.3.3.)

S: Uke ermöglicht Ippon-seoi-nage

A: Nach erfolgter Wurftechnik Hebel ansetzen (Ude-hishigi-juji-gatame)

Zu g.) Von De-ashi-barai zu Kansetsu-waza (5./4. Kyu, Pkt. 1.3.4.)

S: Ausgangstechnik ist De-ashi-barai

A: Tori wirft mit De-ashi-barai und schließt mit Hebeltechnik (Ude-hishigi-juji-gatame) an

Zu h.) Von Ko-uchi-barai zu Ipponseoi-nage (4. Kyu, Pkt. 1.3.1.)

S: Uke gibt das angegriffene Bein zurück (verhindert Ko-uchi-barai)

A: Ansatz von Ippon-seoi-nage

Zu i.) Von De-Ashi-barai zu Koshi-guruma (4. Kyu, Pkt. 1.3.2.)

S: Tori greift mit De-ashi-barai an, Uke steigt mit dem rechten Bein zurück

A: Angriff mit indirektem Eingang zu Koshi-guruma

Zu j.) Von Tai-otoshi zu Ko-uchi-gari (4./3. Kyu, Pkt. 1.3.1.)

S: Tori greift mit Tai-otoshi an, Uke steigt über das rechte Bein von Tori aus

A: Angriff von Tori mit Ko-uchi-gari

Zu k.) Von Tsurikomi-goshi zu O-uchi-gari (3. Kyu, Pkt. 1.3.1.)

S: Tori greift mit Tsurikomi-goshi an, Uke blockt mit linker Hüfte (Eindrehen nicht mehr möglich)

A: Körperstellung von Uke ermöglicht O-uchi-gari

Zu l.) Von Tai-otoshi zu Hidari-ippō-seoi-nage (3. Kyu, Pkt. 1.3.2.)

S: Uke blockt Tai-otoshi bereits im Ansatz und reißt sich vom Griff der linken Hand los.

A: Tori dreht sich auf dem rechten Fußballen nach rechts und wirft Uke mit Hidari-ippō-seoi-nage

Zu m.) Von Harai-goshi zu O-soto-gari (3./2. Kyu, Pkt. 1.3.1.)

S: Tori greift mit Harai-goshi an, Uke blockt

A: Tori hängt sich mit seinem rechten Bein an das Standbein von Uke und springt mit seinem Standbein mehrmals nach links und wirft O-soto-gari

Zu n.) Von O-sot-gari zu Harai-goshi (3./2. Kyu, Pkt. 1.3.2.)

S: Tori greift mit O-soto-gasri an, Uke weicht dem Angriff aus (rechtes Bein weit nach hinten)

A: Uke ist vorgebeugt, Tori nutzt die geschwächte Position, springt mit beibehaltendem Armzug mit dem Standbein zurück und wirft Harai-goshi

Zu o.) Von Ippon-seoi-nage zu Ko-uchi-maki-komi (3./2. Kyu, Pkt. 1.3.3.)

S: Tori greift mit Ippon-seoi-nage an, Uke erkennt diese Absicht und macht mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne (Block)

A: Tori greift mit der rechten Hand auf den Oberschenkel von Uke, schiebt sein rechtes Bein hinter das rechte Bein von Uke und wirft Ko-uchi-maki-komi

Zu p.) Von Tsurikomi-goshi zu Hidari-tani-otoshi (3./2. Kyu, Pkt. 1.3.4)

S: Uke blockiert Toris Angriff mit Tsurikomi-goshi

A: Tori zieht sein rechtes Bein zurück, schiebt es hinter die Beine von Uke und wirft Hidari-tani-otoshi

Zu q.) Von Uchi-mata zu Ko-uchi-gari (2. Kyu, Pkt. 1.3.1.)

S: Tori versucht Uchi-mata zu werfen, Uke hebt das angegriffene Bein hoch

A: Tori drückt Uke verstärkt auf das Standbein und sichelt dieses mit seinem rechten Bein weg

Zu r.) Von O-uchi-gari zu Uchi-mata (2. Kyu, Pkt. 1.3.2.)

S: Tori greift mit O-uchi-gari an, Uke entlastet sein angegriffenes linkes Bein und verlagert sein Gewicht auf das rechte Bein

A: Tori erkennt die geschwächte Stellung von Uke, bleibt mit seinem rechten Bein am linken Bein Ukes hängen und springt auf seinem Standbein zurück und wirft durch Hochdrücken des rechten Beines mit Uchi-mata

**Zu s.) Kombinationen mit der Spezialtechnik (3 Möglichkeiten)
(2./1. Kyu, Pkt.1.3.1.)**

z.B.:

O-uchi-gari - Tai-otoshi

Okuri-ashi-barai - Tai-otoshi

Ko-uchi-gari - Tai-otoshi

**Zu t.) Kombinationen mit Tokui-waza als Ausgangstechnik
(3 Möglichkeiten) (1.Kyu, Pkt.1.3.1.)**

z.B.:

Tai-otoshi (Uke weicht aus) - Ko-uchi-gari

Tai-otoshi (Block) - Hidari-ippou-seoi-nage

Tai-otoshi (Block) - Hidari-tani-otoshi

3.) Beherrschung der Kontertechniken (Gonosen und Gaeshi) des Kyu -Programms

- a.) Aussteigen in die Eindrehrichtung
- b.) Hidari-O-goshi gegen Koshi-guruma
- c.) Aussteigen gegen die Eindrehrichtung
- d.) 3 Gonosentechniken (Zuvorkommen, Gegenwurftechniken)
- e.) Tani-otoshi gegen Harai-goshi
- f.) Te-guruma gegen Uchi-mata
- g.) Uchi-mata-sukashi
- h.) O-uchi-barai gegen Tani-otoshi
- i.) Uchi-mata gegen Ko-soto-gake

Begriffsbestimmungen:

Gonosen-Waza:

Gonosen bedeutet soviel wie Gegenwurf. Tori kommt dem Angriff von Uke zuvor und nutzt die Angriffsbewegung von Uke für seine Technik aus.

Gaeshi-Waza:

Gaeshi (auch Kaeshi) heißt „Gegenangriff, Gegen-oder Kontertechnik“.

Uke setzt die Technik ganz an, Tori hat starke Position (Block, zu geringes Kuzushi, etc.), verhindert den Wurf und wirft selbst.

Zu a.) Aussteigen in die Eindrehrichtung (5./4. Kyu, Pkt. 1.4.1.)

Eine Möglichkeit, sich gegen eine Wurftechnik zu verteidigen

Zu b.) Hidari-o-goshi gegen Koshi-guruma (5./4. Kyu, Pkt. 1.4.2.)

S: Uke greift mit Koshi-guruma an, Tori steigt in Eindrehrichtung von Uke aus (Weiterführung von Punkt a.)).

A: Tori weicht dem Angriff von Uke nach rechts aus und kommt mit seinem rechten Fuß vor Uke zu stehen. Dann erfolgt das Eindrehen von Tori mit der linken Hüfte, wobei das linke Bein ebenfalls vor dem Körper von Uke gestellt wird. Es folgt die Wurfausführung von Hidari-o-goshi (O-goshi links).

Zu c.) Aussteigen gegen die Eindrehrichtung (4./3. Kyu, Pkt 1.4.1.)

Eine weitere Möglichkeit, sich gegen eine Wurftechnik zu verteidigen

Zu d.) 3 Gonosentechniken (3./2. Kyu, Pkt. 1.4.1.)

z.B.:

O-soto-gari - O-soto-gari

De-ashi-barai - Tsubami-gaeshi

Ko-uchi-gari - Sasae-tsurikomi-ashi

Zu e.) Tani-otoshi gegen Harai-goshi (3./2. Kyu, Pkt. 1.4.2.)

S: Uke greift mit Harai-goshi an

A: Tori erkennt die Absicht von Uke, senkt sein Becken ab und gleitet mit seinem linken Bein hinter das Standbein von Uke. Wurf mit Tani-otshi

Zu f.) Te-guruma gegen Uchi-mata (2. Kyu, Pkt. 1.4.1.)

S: Uke greift mit Uchi-mata an, Tori weicht dem Ansatz von Uke in Eindrehrichtung aus

A: Tori erfasst mit seiner linken Hand das hochgehende rechte Bein Ukes, nutzt die Schwungbewegung aus und wirft mit Te-guruma

Zu g.) Uchi-mata-sukashi (2./1. Kyu, Pkt. 1.4.1.)

Sukashi = Kontern einer Wurftechnik durch Ausweichen und Weiterführen der Bewegung des Angreifers

S: Uke setzt Uchi-mata an, Tori weicht so schnell aus, dass Uke mit seinem Schwungbein nicht zwischen die Beine von Tori kommt

A: Uke schwingt mit seinem rechten Bein an Toris linker Hüfte vorbei und beugt dabei seinen Oberkörper. Tori führt mit den Armen die Drehbewegung von Uke weiter

Zu h.) O-uchi-gari gegen Tani-otoshi (1. Kyu, Pkt.1.4.1.)

S: Uke greift mit Tani-otoshi an

A: Tori nützt die Bewegung für sich aus und führt Ukes
Angriffsbein mit O-uchi-barai weiter

Zu i.) Uchi-mata gegen Ko-soto-gake (1. Kyu, Pkt.1.4.2.)

S: Uke versucht mit Ko-soto-gake zu werfen

A: Tori erkennt die Absicht von Uke und steigt mit seinem linken Bein zurück (Position mit dem Rücken zu Uke) . Uke hängt mit seinem linken Bein am rechten Bein Toris. Tori nützt den Schwung der Drehbewegung, drückt sein rechtes Bein hoch und wirft Uchi-mata

4.) Beherrschung der Osae-komi-waza des Kyu-Programmes

- Prinzip Kesa, Yoko. Tate, Kami (6./5. Kyu, Pkt.1.2.1.1-1.2.1.4)
- Befreiung aus Kesa-gatame (2 Möglichkeiten) (6./5.Kyu, Pkt.1.5.1)
- Wechsel zwischen 2 Haltegriffen (5.Kyu, Pkt.1.3.3)
- Befreiung aus Yoko-shiho-gatame (2 Möglichkeiten) (5.Kyu, Pkt.1.4.1)
- Befreiung aus Tate-shiho-gatame (2 Möglichkeiten) (5./4 Kyu, Pkt.1.4.3)
- Befreiung aus Kami-shiho-gatame (2 Möglichkeiten) (4.Kyu, Pkt.1.4.3)
- Englischer Festhalter (4./3 Kyu, Pkt.1.2.1.1.)
- Verteidigung aus der Rückenlage, wenn Uke sich zwischen den Beinen von Tori befindet (2 Möglichkeiten) (4./3 Kyu, Pkt.1.4.2)
- Uke liegt auf dem Rücken und umklammert mit seinen Beinen ein Bein von Tori (2 Möglichkeiten) (4./3 Kyu, Pkt.1.4.3)
- Gyaku-kesa-gatame (3.Kyu, Pkt.1.2.1.1.)
- Sangaku-waza aus der Bankstellung oder Bauchlage von Uke (2 Möglichkeiten) (3.Kyu, Pkt.1.2.2.1.)

- Tori verteidigt sich in Bankstellung gegen einen Angriff von Uke (3.Kyu, Pkt.1.4.1.)
- Kata-gatame (3./2. Kyu, Pkt.1.2.1.1.)
- Ura-gatame (2.Kyu, Pkt.1.2.1.1.)

5.) Beherrschung der Kansetsu-waza des Kyu-programmes

- Ude-hishigi-juji-gatame (5.Kyu, Pkt. 1.2.1.1.)
- Ashi-gatame aus Kesa-gatame (5./4. Kyu, Pkt. 1.2.2.1.)
- Ude-hishigi-hiza-gatame (4.Kyu, Pkt. 1.2.1.1.)
- Verteidigung gegen Hishigi (4.Kyu, Pkt. 1.4.2.)
- Aus der Bankstellung Ukes zu Kansetsu-waza übergehen (3.Kyu, Pkt. 1.3.3.)
- Ude-gatame (3./2. Kyu, Pkt. 1.2.2.1.)
- Ude-garami (2.Kyu, Pkt. 1.2.3.1.)
- Waki-gatame (2./1. Kyu, Pkt. 1.2.1.1.)
- Ashi-gatame (1.Kyu, Pkt. 1.2.1.1.)

6.) Beherrschung der Shime-waza des Kyu-programmes

- Nami-juji-jime (5./4. Kyu, Pkt.1.2.1.)
- Gyaku-juji-jime (5./4. Kyu, Pkt.1.2.2.)
- Kata-juji-jime (5./4. Kyu, Pkt.1.2.3.)
- Okuri-eri-jime (4./3. Kyu, Pkt.1.2.2.1.)
- Hadaka-jime (4./3. Kyu, Pkt.1.2.2.2.)
- Aus der Bankstellung Ukes zu Shime-waza übergehen (3./2. Kyu, Pkt.1.3.5.)
- Kata-ha-jime (2. Kyu, Pkt.1.2.2.1.)
- Eri-jime (2./1. Kyu, Pkt.1.2.2.1.)

7.) Beherrschung von 4 Übergängen Stand-Boden, wobei 2 Techniken für Uke und 2 Techniken für Tori zu demonstrieren sind.

a.) 2 Techniken für Uke

z.B.:

O-soto-gari - O-soto-gari + Kesa-gatame

Tai-otoshi - Ko-soto-gari + Tate-shiho-gatame

b.) 2 Techniken für Tori

z.B.:

Harai-goshi / Block - O-soto-gari + Kesa-gatame

Ko-uchi-gari / Block - O-uchi-gari + Yoko-shiho-gatame
(aus der Beinumklammerung)

8.) 6 Techniken gegen die Bauch- / Banklage von Uke

a) Bauchlage

z.B.:

vom Rücken her:

-Umdrehen auf Tate-shiho-gatame

-Würgen (Hadaka-jime)

-Hebel (Ude-hishigi-juji-gatame)

Vom Kopf her:

-Sangaku-Techniken

b.) Banklage

z.B.:

von der Seite her:

-Umdrehen und festhalten

-Hebel (Neil Adams-Technik u. Ashi-gatame)

- Würger (Ashi-jime)

**b.) Techn., takt.,
method. – Pro-
gramm**

9.) 4 Techniken in 4 Richtungen (nach rechts vorne, nach links vorne, nach hinten und zur Seite, aus der Sicht von Uke)

z.B.:

Tai-otoshi

Seoi-nage

Bewegungsrichtung von Tori:
Vorwärts, rückwärts, seitwärts und
Kreisbewegung

Harai-goshi

Uchi-mata

c.) GOKYO

Erläuterungen

Inhalt:

a.) Bewegungsablauf

b.) Gruppen

1. Gruppe

2. Gruppe

3. Gruppe

4. Gruppe

5. Gruppe

c.) Erläuterungen:

ST = Schritte Tori

SU = Schritte Uke

B = Besonderheiten

Beschrieben wird immer die Rechtsausführung

DER BEWEGUNGSABLAUF

TORI UND UKE VERBEUGEN SICH VOR DER MATTE.

BEIDE GEHEN AUF DIE MATTE UND VERBEUGEN SICH ZUR PRÜFUNGSKOMMISSION (PRÜFER), DANN ZUEINANDER.

TORI GEHT AUF UKE ZU UND VERHÄRRT EINEN SCHRITT VOR DIESEM.

UKE FASZT IN GRUNDFASZART ZU UND BEGINNT ZU GEHEN (RECHTES BEIN VOR.)

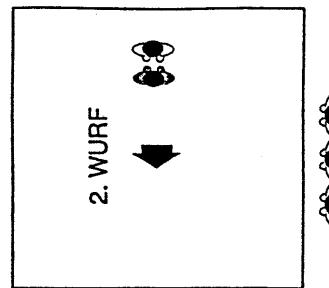
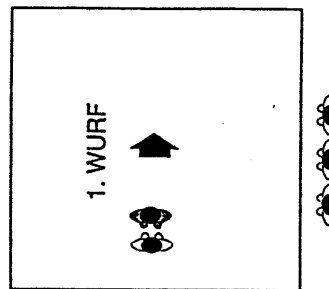
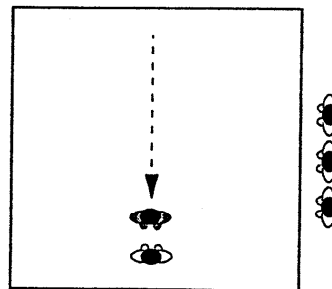
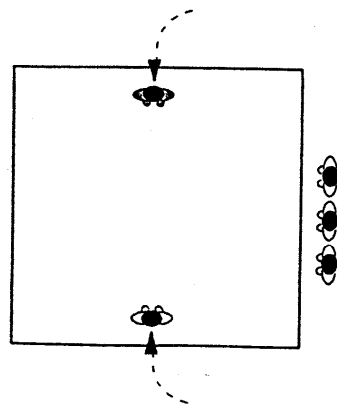
TORI GREIFT AUF UKES JUDOGI UND WEICHT SEINEN SCHRITTEN NACH HINTEN AUS.

TORI BEGINNT MIT DEM ERSTEN WURF.

DER ZWEITE WURF WIRD IN DIE ANDERE RICHTUNG AUSGEFÜHRT.

NACH BEENDIGUNG DER 40 WÜRFE GEHEN BEIDE IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK. SIE VERBEUGEN SICH ZUEINANDER, DANN ZUR PRÜFUNGSKOMMISSION (PRÜFER).

BEIDE VERLASSEN DIE MATTE UND VERBEUGEN SICH VOR DIESE.



DER JUDOJI KANN NACH JEDER EINZELNEN GRUPPE GERICHTET WERDEN.

10.) Alle Gruppen (1 - 5)

Gruppe 1:

DE-ASHI-BARAI

ST : links - rechts - links- rechts zur Seite drehen (nach links), um links mit De-ashi-barai ansetzen zu können.

SU : rechts - links - rechts - links - rechts

B : Toris 4. Schritt zur Seite (20 Grad) - Platz zum fegen

HIZA-GURUMA

ST : links - rechts - links- rechts zur Seite drehen (nach rechts) - links unterhalb des Knies ansetzen

SU : rechts - links- rechts - links - rechts

B : Tori sperrt mit seinem linken Bein Ukes rechtes Bein (hinter der Beinachse) unterhalb des Knies, Toris linkes Bein ist gebeugt

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

ST : links - rechts - links- rechts zur Seite drehen (nach rechts) - mit dem linken Bein am Sprunggelenk Ukes ansetzen

SU : rechts - links - rechts - links - rechts

B : Tori sperrt Ukes Bein an dessen rechten Sprunggelenk

UKI-GOSHI

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein beistellen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Beinstellung, ein Fuß innen einer außen, Drehwurf (rechter Arm Sichelbewegung)

O-SOTO-GARI

ST : links - rechts (nach hinten) - links nach vorne - rechts durchschwingen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Uke über das Standbein werfen (Abweichung von der Bewegungsachse 15 Grad)

O-GOSHI

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein beistellen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Toris Beine innerhalb Ukes Beinen, Knie durchstrecken, Oberkörper nach vorne beugen (Kippmoment)

O-UCHI-GARI

ST : links - rechts (nach hinten) - links nach vor (zwischen der Beinachse Ukes) - rechtes Bein sichelt Ukes Standbein weg

SU : rechts - links (nach vor) - rechts nach vor, aber nicht aufsetzen

B : Tori hebt Ukes rechtes Bein an und fegt das linke Bein (Standbein) Ukes weg

SEOI-NAGE

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein beistellen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Beine strecken, starker Armzug

Gruppe 2 :

KO-SOTO-GARI

ST : links -rechts - links nach hinten -rechtes Bein außen neben Ukes Standbein stellen (rechtes Bein) - links fegen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Toris 4. Schritt nach außen und nach vorne

KO-UCHI-GARI

ST : links - rechts nach hinten - links quer zwischen Ukes Beine - rechts fegen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten (Uke geht mit dem linken Bein weiter nach vor)

B : Toris 3. Schritt quer (Beinachse Uke)

KOSHI-GURUMA

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein beistellen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Griff Toris mit der rechten Hand auf die Schulter Ukes

TSURI-KOMI-GOSHI

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein beistellen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Griff Toris mit der rechten Hand zur linken Brustseite oder Achselhöhle Ukes

OKURI-ASHI-BARAI

ST : links - rechts nach hinten - links nach hinten und zur Seite stellen - rechts beistellen - links fegen

SU : rechts - links nach vor - rechts nach vor und zur Seite - links beistellen

B : Tori fegt Ukes rechtes Bein auf das linke Bein (beide Beine werden weggefedt)

TAI-OTOSHI

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein sperrt Ukes vorkommendes Bein (rechte Bein)

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Te-waza, kein Hüftkontakt

HARAI-GOSHI

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein außen vorbeischnwingen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Beinstellung Ukes eng

UCHI-MATA

ST : links - rechts - links eindrehen - rechtes Bein schwingt zwischen Ukes Beine durch

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Beinstellung Ukes breit, Hüftwurf

Gruppe 3 :

KO-SOTO-GAKE

ST : links - rechts - links - rechts außen neben Ukes rechtem Bein hinstellen - links einhängen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Toris 4. Schritt rechts außen neben Ukes rechtem Bein

TSURI-GOSHI

ST : links - rechts - links - Stopp Ukes - rechtes Bein beistellen

SU : rechts - links - rechts - Stopp - links andeuten

B : Toris rechte Hand greift von außen zum Gürtel Ukes (beim Stopp) und zieht Uke auf seine Hüfte

YOKO-OTOSHI

ST : links - rechts - links - rechts seitlich abstellen (45 Grad) - links vor das Standbein Ukes

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Uke wird nach rechts über das Standbein geworfen

ASHI-GURUMA

ST : links - rechts - links zur Seite stellen - rechts knapp unterhalb des Knies ansetzen und in Wurfrichtung drehen

SU : rechts - links - rechts - links nur andeuten

B : Toris rechtes Bein ist Drehachse, Ansatz knapp unterhalb des Knies

HANE-GOSHI

ST : links - rechts nach hinten - rechts nach vor - links nach vor und querstellen - mit dem rechten Bein Ukes rechtes Bein schräg nach hinten wegschieben

SU : rechts vor - links vor - links nach hinten - rechts nach hinten (nur andeuten)

B : Ukes rechtes Bein wird nach hinten weggeschoben

HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

ST : links - rechts nach hinten - rechtes Bein nach vorne und querstellen - linkes Bein schiebt Ukes rechtes Bein gerade nach hinten weg

SU : rechts vor - links vor - links nach hinten - rechtes Bein wird von Tori gerade nach hinten weggeschoben

B : Das rechte Bein Ukes wird gerade nach hinten gefegt

TOMOE-NAGE

Standard: 2 - 2 - 1

ST : links - rechts nach hinten - recht - links nach vorne - rechtes Bein setzt in Ukes Leiste (links) an

SU : rechts vor - links vor - links - rechts nach hinten

B : eingestütztes Bein abgewinkelt (durchstrecken), Arme gestreckt (Verletzung)

Variante: 3 - 1 - 1

ST : links - rechts - links nach hinten - links nach vorne - rechts in Ukes Leiste (links) ansetzen

SU : rechts - links - rechts nach vorne - rechts zurück

B : wie Standard

KATA-GURUMA

Standard:

ST : links - rechts - links eindrehen - rechts beistellen und nach vorne werfen

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Uke wird nach vorne geworfen

Variante:

ST : links - rechts - links zur Seite drehen (nach rechts) - rechts beistellen und nach vorne werfen

SU : rechts - links - rechts zur Seite - links beistellen

B : Uke wird nach vorne geworfen

Gruppe 4 :

SUMI-GAESHI

Schritte: 3 - 1 - 1; Shigotai

ST : links - rechts - links nach hinten - links - rechts nach vorne - rechts zwischen Ukes Beine

SU : rechts - links - rechts nach vorne - rechts - links nach hinten

B : Shigotai, Becken anheben, rechter Fuß abgewinkelt in Wurfansatzposition verharren

TANI-OTOSHI

ST : links - rechts - links nach hinten - links außen an beiden Beinen Ukes vorbeistellen

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Wurf nach hinten, rechtes Bein wird beim 4. Schritt nicht nach außen gestellt (kein Fehler)

HANE-MAKI-KOMI

ST : links - rechts - links eindrehen - rechts am Unterschenkel von Uke ansetzen und wegdrücken

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : rechter Arm Ukes wird mit dem rechten Arm Toris eingeklemmt, beide machen eine Judorolle

SUKUI-NAGE

ST : links - rechts nach hinten - links zur Seite (nach links) - rechts beistellen

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Uke geht normal weiter, rechte Hand Toris greift von vorne zwischen die Beine Ukes nach hinten

UTSURI-GOSHI

ST : links - rechts nach hinten - links zur Seite (nach rechts) - rechts beistellen und ausheben

SU : rechts - links - rechts - Grätsche verkehrt (linkes Bein Ukes nach vorne)

B : Nach dem Ausheben Beinwechsel von Uke (Grätsche nun richtig) - eindrehen und mit O-goshi werfen

O-GURUMA

ST : links - rechts - links zur Seite drehen - rechts am Oberschenkel ansetzen und in Wurfrichtung drehen

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Bein ist die Drehachse, Ansatz am Oberschenkel, in Wurfrichtung drehen

SOTO-MAKI-KOMI

ST : links - rechts - links eindrehen - rechts außen neben Ukes rechtem Bein stellen

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Griff wie Hane-maki-komi, Bein außen vor Ukes rechtem Bein stellen

UKI-OTOSHI

ST : links - rechts - links knien - werfen (nachdrehen, nicht bei der Kata)

SU : rechts - links - rechts

B : linkes Bein Toris kniet, starker Armzug

Gruppe 5 :

O-SOTO-GURUMA

ST : links - rechts nach hinten - links nach vor - rechts beide Beine Ukes wegfeegen

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Wurf ca. 90 Grad zur Bewegungsrichtung ausführen (beide Beine wegfeegen)

UKI-WAZA

ST : links - rechts nach hinten - links schräg (45 Grad) zur Seite vor Uke am Boden hinlegen und werfen

SU : rechts - links - rechts

B : Wurfrichtung schräg unter 45 Grad nach hinten

YOKO-WAKARE

ST : links - rechts - links - rechtes Bein vor Ukes Beine aufstellen - linkes Bein gestreckt am Boden

SU : rechts - links - rechts

B : Tori liegt vor Ukes Beinen, rechtes Bein aufgestellt, linkes gestreckt am Boden, starker Armzug

YOKO-GURUMA

ST : links - rechts - links nach außen - rechts zwischen Ukes Beine

SU : rechts - links - rechts

B : Uke greift mit der rechten Hand zu und drückt Toris Kopf nach unten (nach dem 3. Schritt, Tori nach links außen und nach vor, Uke rechts vorne), Shigotai

USHIRO-GOSHI

ST : links - rechts nach hinten - links zur Seite (nach links) - rechts beistellen

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Toris Arme um die Hüfte Ukes, ausheben (hochschwingen) und werfen

URA-NAGE

ST : links - rechts nach hinten - links zur Seite - rechts beistellen (links)

SU : rechts - links - rechts - links andeuten

B : Tori geht zu Boden und Drehung, Ukes Grätsche ist verkehrt

SUMI-OTOSHI

ST : links - rechts - links - links zur Seite (Uke auf das rechte Bein stellen) stellen - rechts zur Seite stellen (Uke auf das linke Bein stellen) - Uke nach rückwärts wegdrücken

SU : rechts - links - rechts - rechtes Bein - linkes Bein

B : Eckenkippe, Uke nach rückwärts wegdrücken und werfen

YOKO-GAKE

ST : links - rechts - links großer Schritt - rechten Fuß auch nach hinten ziehen - Ukes rechtes Bein belasten und über das Standbein (rechtes Bein) einhängen und werfen

SU : rechts - links - rechts

B : am belasteten Standbein einhängen und werfen

d.) Kata

11.) Nage - no - kata

a.) Allgemeines

Treffpunkt in der Mitte (3)

Okuri - ashi - barai

Uchi - mata

Tomoe - nage

Schlagtechnik (4)

Seoi - nage

Uki - goshi

Ura - nage

Yoko - otoshi

Gleicher Schrittbeginn (beide Partner rechts nach vorne) (4)

Uchi -mata

Tomoe - nage

Sumi - gaeshi

Uki - waza

b.) Zeremoniell

Tori steht rechts, Uke links von Shomen oder Joseki. Sie betreten die Matte, nehmen an der Kata-Achse Aufstellung und verbeugen sich zu Shomen oder Joseki. Dabei ist zu beachten, dass die Fersen geschlossen sind. Die Arme befinden sich seitlich am Oberschenkel anliegend. Beim Vorwärtsbeugen gleiten die Hände nach vorne. Dann drehen sich Tori und Uke zueinander und knien sich nieder, beginnend mit dem linken Fuß. Die Zehen sind dabei aufgestellt und werden erst umgelegt, wenn sich beide auf die Fersen setzen.

Beim Verbeugen setzen die Handflächen etwa eine Handbreite vor den Knien auf. Die Fingerspitzen sind zueinander gewendet und etwa 6 cm voneinander entfernt. Beim Verbeugen soll der Rücken so gerade wie möglich sein. Das Becken soll nicht angehoben werden. Die Zehen werden anschließend wieder aufgestellt. Beginnend mit dem rechten Fuß stehen beide auf und machen einen Schritt nach vorwärts. Beide gehen aufeinander zu, wobei Tori schneller ist, sodass Uke höchstens ein bis zwei Schritte weiter nach vorne kommt. Dann beginnt die 1. Gruppe. Am Ende der Kata wird das Ushigi in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt. Das Kleiderrichten zwischen den Gruppen erfolgt wie bisher gewohnt. Die Ausführenden haben darauf zu achten, dass sie Shomen oder Joseki nie den Rücken zukehren, sowohl beim Wegdrehen zum Kleiderrichten, als auch beim Zueinanderdrehen danach.

Fußstellung beim Grüßen: Öffnungswinkel ca. 45°

1. Gruppe:

(1) Uki - otoshi

Nachdem beide zur Ausgangsposition gelangt sind (ca. 60 cm von einander entfernt), fassen beide gleichzeitig und Uke beginnt in Tsugi - ashi, beginnend mit dem rechten Fuß, zu gehen. Uke muss Tori schieben. Grundsätzlich ist es egal, ob der Wurf am 2., 3. oder 5. Schritt geworfen wird. Es ist dann zu werfen, wenn der Gleichgewichtsbruch optimal ist und die Voraussetzungen für den Wurf stimmen. Kano warf z. B. auf den 2. Schritt. Es ist für den äußeren Eindruck eher darauf zu achten, dass alle Würfe in etwa nach der gleichen Schrittzahl geworfen werden. Entscheidend ist auch der Abstand zwischen Uke und Tori. D. h., wenn Uke beim letzten Schritt ca. 50 cm vorsteigt, steigt Tori 55 - 60 cm zurück. Der Gleichgewichtsbruch erfolgt auf den Zehen. Tori kniet am linken Knie ab, wobei er zu Uke schaut. Tori soll sich nicht mitdrehen. Der rechte Arm dreht nicht. Tori zieht Uke einfach 45° nach unten. Die Beinstellung soll etwa so sein, dass das linke Bein (Rechtausführung) etwa einen Winkel von 30 - 45° mit der Kata-Achse bzw. dem rechten Bein (Oberschenkel) von Tori bildet

(2) Seoi - nage (mit Schlagtechnik)

Die Bezeichnung „Seoi-nage“ war ursprünglich sowohl für Ippon-seoi-nage, als auch für Morote-seoi-nage gebräuchlich. Mit der Zeit hat jede Art von Seoi-nage einen eigenständigen Namen erhalten. Es gibt aber noch eine Abart, und zwar Kata(te)-seoi-nage, bei dem Ukes Arm über die Schulter von Uke gefasst wird.. Das ist eher die Ausführungsvariante beider Kata. Bei der Ausführung von Seoi-nage schlägt Uke gerade von oben nach unten auf Toris Scheitelbein. Uke soll den Schlag voll durchziehen. Wenn Uke ausgehoben wird, greift er mit der freien Hand zu Toris Hüfte und bringt sein freies Bein nach vor, sodass die Hüfte vollen Kontakt zu Tori erhält. Während er seinen Schlagschwung vollendet, versucht er eine Spannung in seinem Körper zu bringen und wird so geworfen.

(3) Kata - guruma

Es gibt viele Arten von Kata-guruma. Dabei kann Uke seitlich, vorwärts, rückwärts und nach hinten mit Mitfallen abgeworfen werden. In der Kata ist jedoch nur die „klassische Variante“ erwünscht, d. h. Uke wird in der Gehrichtung über Toris Schulter geworfen. Tori geht in eine Art „Schlussstand“, d. h. er zieht sein freies Bein bei. Tori hat darauf zu achten, dass sein Kopf beim Wurfansatz in Gürtelhöhe ist und dass er Uke im Genick hochhebt und diesen nicht auf den Schulterblättern liegen hat. Uke hat auf eine gute Körperspannung zu achten und soll wie ein Brett auf Toris Genick-Schulterbereich liegen. (beim 2. Schritt mit der linken Hand Griffwechsel)

2. Gruppe:

In der zweiten Gruppe ist auch ein wenig Judo-Geschichte integriert und zwar in der Wurfreihenfolge. Kanos Lieblingstechnik war Uki-goshi, diese Technik wurde aber mit der Zeit verhindert und so kam es, dass er das Standbein von Uke mit einem Bein wegfegt, damit entstand Harai-goshi. In weiterer Folge wurde durch weiteres Aussteigen auch Harai-goshi verhindert und so senkte Kano eben seine Hüfte tiefer ab, das war der Ursprung von Tsurikomi-goshi. Nach dem Kleiderordnen drehen sich beide zueinander und gehen aufeinander zu. Tori ist wieder etwas schneller und muss für Uki-goshi auf eine größere Distanz achten.

(1) Uki - goshi (mit Schlagtechnik - zuerst links, dann rechts)

Der Schlag von Uke ist der gleiche wie bei Seoi-nage, also von oben nach unten auf Toris Scheitelbein. Der Wurf erfolgt hauptsächlich auf Grund der starken Kontrolle mit der Schulter und dem Wurfarm. Beim Wurfansatz ist aus diesem Grunde Tori leicht nach hinten geneigt. Die Beinstellung ist eher eng. Ob sich ein Bein innerhalb und eines außerhalb der Schrittstellung von Tori befindet, ist nebensächlich.

(2) Harai - goshi

Im 2. Schritt greift Tori auf Ukes Schulterblatt und drückt Uke dabei auf das Standbein, im 3. Schritt wird das Kuzushi verstärkt, sodass Uke auf die Zehen zu stehen kommt, das bedingt eine kleine Pause. Erst wenn Ukes Füße etwa auf gleicher Höhe sind, dreht sich Tori vollständig ein und wirft Harai-goshi. Bei der Wurfausführung ist darauf zu achten, dass das Schwungbein nicht abgewinkelt wird.

(3) Tsuru - komi - goshi

Gleich beim Zugreifen, unmittelbar vor bzw. beim ersten Schritt greift Tori hoch am Kragen bei Ukes Genick. Die Schrittfolge unterscheidet sich deutlich von den anderen Techniken dieser Kata . Beim letzten Schritt rechts vor - bei Rechtsausführung) wird das Kuzushi verstärkt, d. h. Tori zieht stark nach oben.

Schrittfolge Tori:

links - rechts auf gleiche Höhe wie der linke Fuß, dann links zurück - rechts zwischen linkes Bein Toris und Ukes rechtes Bein, dann Drehung in Wurfrichtung

3. Gruppe:

(1) Okuri - ashi - barai

Uke und Tori kommen zur Mitte, fassen und führen einen seitlichen Tsugi-ashi aus, wobei Tori Uke zu ziehen beginnt, sodass auch dieser die Bewegung mitmachen muss und wirft Okuri-ashi-barai. Auf die linke Seite ebenfalls und beide sollten wieder in der Kata-Achse sein.

(2) Sasae - tsuri - komi - ashi

Im 2. Schritt steigt Tori seitlich weg und bringt Uke stark aus dem Gleichgewicht. Dieser steigt mit einem kürzerem Schritt nach, um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. In diesem Moment wird geworfen. Kein „Schrittfehler“.

(3) Uchi - Mata

Treffpunkt in der Mitte, Tori und Uke rechts einen Schritt nach vorne

Auch bei Uchi-mata gibt es verschieden Ausführungsvarianten. Bei der Kata wird das Bein von Uke mit dem Bein von Tori angegriffen. Es ist also nur „O-uchi-mata“ erwünscht. Beide bleiben in stehender Position und greifen auch ganz normal. Beim Zufassen steigen beide mit dem rechten Fuß vor. Beide bewegen sich kreisförmig, wobei man sich zwei Kreise vorstellen muss. Tori bewegt sich auf den inneren Kreis,

während sich Uke auf den äußeren Kreis bewegt. Beide beginnen die Kreisbewegung mit dem linken Fuß. Am dritten Schritt erfolgt der Wurf.

4. Gruppe:

(1) Tomoe - nage

Wie bei Okuri-ashi-barai gehen beide zur Mitte. Tori schiebt Uke drei Schritte zurück. Darauf will Uke Tori zurückschieben und steigt zuerst mit dem linken Bein vor. Bei diesem Schritt steigt Tori mit seinem linken Bein zwischen die Beine von Uke und greift mit der linken Hand ebenfalls aufs Revers; zieht Uke stärker nach oben und wirft (rechts) Tomoe-nage. Uke rollt und steht gleich nach dem Wurf auf. Das gleiche über links.

(2) Ura - nage

Uke schlägt wie bei Seoi-nage, also von oben auf das Scheitelbein von Tori. Schrittfolge wie gewohnt. Tori greift mit der linken Hand weit um Ukes Taille herum, die rechte Hand setzt er am Bauch von Uke an, also noch etwas unterhalb des Gürtels. Tori wirft Uke direkt und gerade nach hinten und fällt auf beide Schultern.

(3) Sumi - gaeshi

beide mit dem rechten Bein nach vorne

Beide gehen in eine aufrechte Shigotai-Position (keine Ringerstellung). Die Spannung zwischen Uke und Tori muss so sein, dass, wenn einer den Griff lösen würde, beide nach hinten umfallen. Die Oberschenkel sind waagrecht. Im 2. Schritt zieht Tori Uke auf sein linkes Bein. Uke will sich verteidigen und steigt rechts vor. Tori zieht dabei sein linkes Bein nach (schleift auf der Matte), steigt zwischen Ukes Beine und wirft mit dem rechten Bein. Der Rist ist dabei am inneren Oberschenkel von Uke.

5. Gruppe:

(1) Yoko - gake

Auch bei Yoko-gake gibt es eine Vielzahl von Ausführungsvarianten. Der „Wiener Yoko-gake“ ist auch ein Yoko-gake, aber eine Ma-sutemi-waza. Bei der Kata soll diese Variante nicht gezeigt werden. Tori bringt Uke von Schritt zu Schritt immer stärker in eine seitliche Stellung. Im zweiten Schritt wird das Kuzushi so stark, dass Uke nur noch auf dem rechten Fuß auf der kleinen Zehenspitze steht. Im 3. Schritt bringt Uke sein linkes Bein etwas näher an sein rechtes Bein (im nächsten Moment müsste Uke sein linkes Bein nach hinten stellen, um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen). In diesem Moment wechselt Tori rasch die Belastung der Beine also von rechts auf links und schlägt (ähnlich, als ob er eine Ballscheibe von Dr. Jahoda wegschießt) das rechte Standbein von Uke weg. Beide fallen Seite an Seite nieder.

(2) Yoko - guruma (Schlagtechnik)

Begonnen wird wie bei Ura-nage. Tori will auch zuerst Ura-nage werfen, Uke verhindert dies aber, indem er mit dem rechten Arm stärker nach unten drückt und sich dabei etwas nach links dreht. Daraufhin schiebt Tori sein rechtes Bein weit zwischen die Beine von Uke und wirft Yoko-guruma, wobei Tori darauf achten sollte, dass er mehr auf der linken Körperseite (yoko) zu liegen kommt und Uke nachschaut. Es ist eigentlich eine Kombination Ura-nage - Yoko-guruma.

(3) Uki - waza

(beide einen Schritt nach rechts vorne)

Beide begeben sich wieder in eine Shigotai-Position, gleich wie bei Sumi-gaeshi. Wie bei Sumi-gaeshi drückt Tori beim 2. Schritt stärker auf sein linkes Bein. Uke will nun weit nach rechts steigen, um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. Tori gleitet mit seinem linken Bein weit nach links aus (Fußsohle schleift auf der Matte) und wirft Uki-waza.

Nach der Linksausführung dieser Technik ist die Kata beendet. Beide richten sich die Kleidung, drehen sich zueinander, führen das Zeremoniell aus und verlassen die Matte.