

INHALT

DIE ATHLETEN

1 • BEIN- UND FUSSWÜRFE – *Ashi-waza*

O-soto-gari Große Außensichel	10
Hiza-guruma Knierad	12
O-uchi-gari Große Innensichel	14
Ko-uchi-gari Kleine Innensichel	16
De-ashi-baraï Fußfeger	18
Sasae-tsuru-komi-ashi Fußstoppwurf	20
O-soto-otoshi Großer Außensturz	22
Uchi-mata Innenschenkelwurf	24
Ashi-guruma Beinrad	26
O-guruma Großes Rad	28
Ko-soto-gari Kleine Außensichel	30
Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen	32
Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen	34
Haraï-tsuru-komi-ashi Hebezugfußfegen	36

2 • HAND- UND ARMWÜRFE – *Te-waza*

Morote-seoi-nage Beidhändiger Schulterwurf	40
Eri-seoi-nage Kragenschulterwurf	42
Ippon-seoi-nage Punkt-Schulterwurf	44
Tai-otoshi Körperwurf	46
Sukui-nage Schaufelwurf	48
Te-guruma Handrad	50
Kata-guruma Schulterradd	52
Morote-gari Beidhandsichel	54

3 • HÜFTWÜRFE – *Koshi-waza*

Tsuru-komi-goshi Hebezughüftwurf	58
O-goshi Großer Hüftwurf	60
Uki-goshi Hüftschwungwurf	62
Koshi-guruma Hüfttradd	64
Haraï-goshi Hüftfeger	66
Hane-goshi Springhüftwurf	68
Utsuri-goshi Wechselhüftwurf	70

7

9

39

57

4 • OPFERWÜRFE – *Sutemi-waza*

Tomoe-nage Kopfwurf	74
Yoko-tomoe-nage Seitlicher Kopfwurf	76
Sumi-gaeshi Eckenwurf	78
Tani-otoshi Talfallzug	80
Soto-maki-komi Außendrehwurf	82
Ura-nage Rückwurf	84
Yoko-guruma Seitrad	86

5 • HALTETECHNIKEN – *Osae-komi-waza*

Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform)	90
Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe	92
Yoko-shio-gatame Seitvierer	94
Tate-shio-gatame Reitvierer	96
Kami-shio-gatame Kopfvierer	98
Kata-gatame Schulterhaltegriff	100
Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff	102
Makura-gesa-gatame Kissenschärpe	104

6 • HEBELTECHNIKEN – *Kansetsu-waza*

Juji-gatame Kreuzhebel	108
Ude-gatame Armstreckhebel	110
Ashi-gatame Bein Streckhebel	112
Hara-gatame Bauchstreckhebel	114
Waki-gatame Achselstreckhebel	116
Ude-garami Armbeugehebel	118

7 • WÜRGETECHNIKEN – *Shime-waza*

Sankaku-jime Dreieckswürgen	122
Kata-ha-jime Würgen unter Festlegen einer Schulter	124
Hadaka-jime Freies Würgen	126
Okuri-eri-jime Kragenwürgen (beide Kragen)	128
Kata-juji-jime Mischkreuzwürgen	130
Gyaku-juji-jime Umgekehrtes Kreuzwürgen	132
Nami-juji-jime Ristkreuzwürgen	134

GLOSSAR

DIE AUTOREN

NÜTZLICHE ADRESSEN

73

89

107

121

137

142

143

Uchi-mata

Innenschenkelwurf

AB



1

BEIN- UND FUSSWÜRFE: **Ashi-waza**

AKTION

Uchi-mata kann in zwei Formen ausgeführt werden, im normalen Rechtsgriff:

- **Ashi-waza**-Form (Bein- und Fußwürfe), bei der **Tori** das linke Bein von **Uke** wegsichelt. Diese Variante bleibt meist großgewachsenen Judokas vorbehalten;
- **Koshi-waza**-Form (Hüftwürfe), bei der **Tori** den Oberschenkel des rechten Beins von **Uke** wegsichelt
- ▶ Die beiden Partner befinden sich in der natürlichen Stellung. **Tori** geht mit seinem rechten Fuß vor den rechten Fuß von **Uke** und bricht das Gleichgewicht durch Öffnen seines linken Arms nach oben und vorne in Fallrichtung.
- ▶ Die rechte Hand am Revers führt gleichzeitig in die gleiche Richtung und blockiert **Uke** so nah wie möglich an **Tori**.
- ▶ Das linke Bein von **Tori** wird nun in gebeugtem Zustand zwischen den Beinen von **Uke** positioniert. **Tori** schaut in Richtung seiner linken Hand.
- ▶ Das rechte Bein sichelt nun zwischen die Beine von **Uke**.
- ▶ Die Bein-Form dieser Technik wird oft von großgewachsenen Judokas ausgeführt.
- ▶ Sie erfordert einen enormen Gleichgewichtsbruch auf Höhe des Oberkörpers.
- ▶ Auf korrekte Positionierung des Beins achten für Stabilität der Standbeine.
- ▶ Im Rechtsgriff muss das linke Bein von **Tori** maximal innen zwischen die Standbeine von **Uke** hineingehen.
- ▶ Man muss ebenso darauf achten, eine korrekte Ausrichtung des Körpers beizubehalten und nach vorne zu schauen, um stabil zu bleiben.
- ▶ Die Kopfposition ist sehr wichtig. Man darf niemals auf seine Füße blicken, da sonst das Gesäß nach hinten gehen würde. Der Körper muss gerade bleiben.
- ▶ Beim Sicheln schwankt der Körper, wenn das Bein maximal gestreckt ist.
- ▶ Uchi-mata kann ausgeführt werden, wenn das rechte Bein von **Uke** hinten ist, entweder in der Bewegung oder nach einem Angriff, wie O-soto-gari oder Kouchi-gari. Oder aber bei der Vorwärtsbewegung des rechten Beins, nach dem Ausweichen auf ein Tai-otoshi oder nach einem O-uchi-gari mit einem Uchi-mata-ken-ken.



Harai-tsuri-komi-ashi

Hebezugfußfegen

AB



1

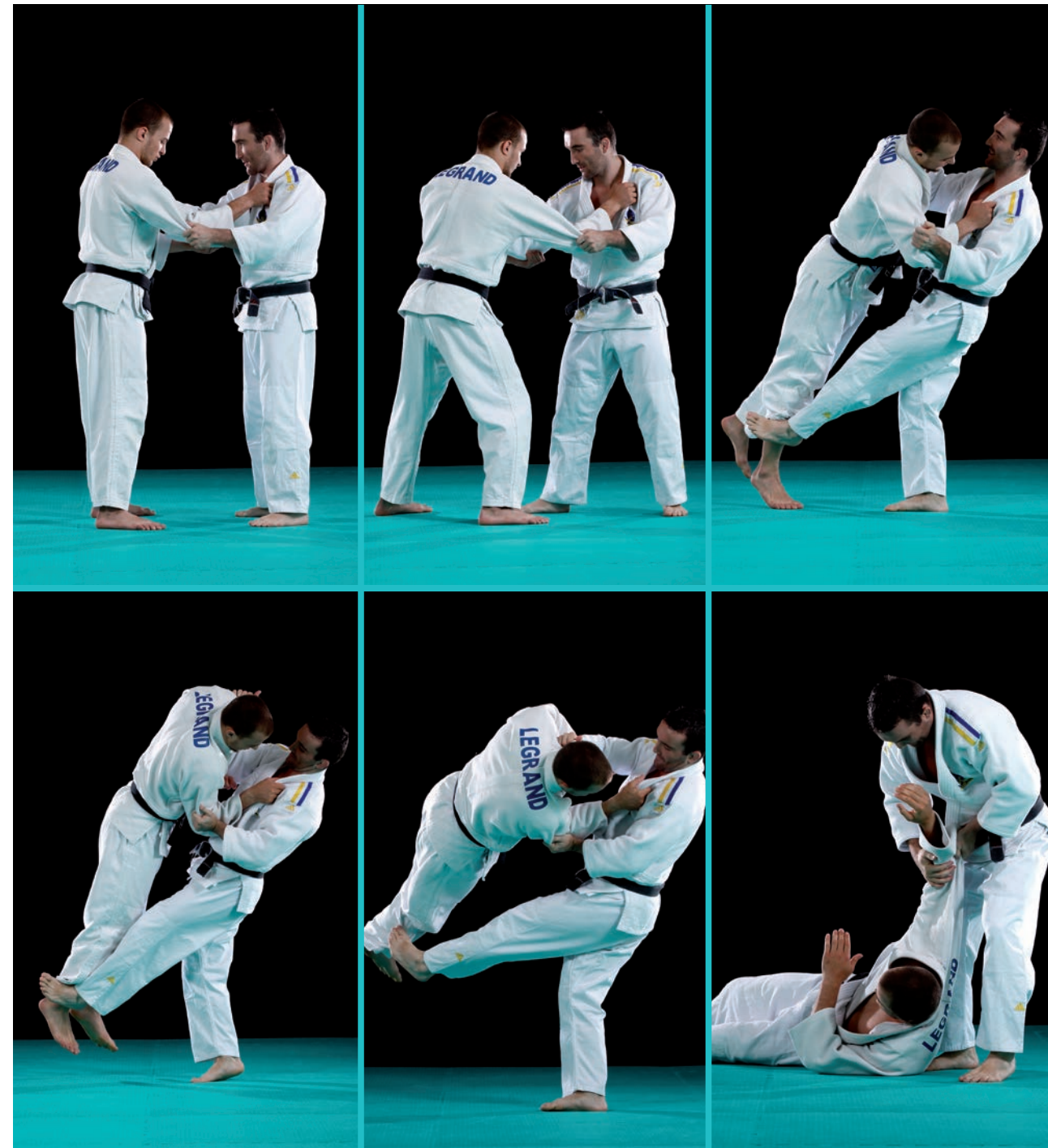
BEIN- UND FUSSWÜRFE: *Ashi-waza*

AKTION

- ▶ In der Bewegung geht **Tori** schnell mit seinem rechten Fuß vor, wobei die Ferse leicht nach außen zeigt, und dabei zwingt er **Uke**, mit seinem linken Bein zurück zu gehen.
- ▶ **Tori** beginnt den Zug mit seiner rechten Hand, während er den rechten Fuß von **Uke** zurückgehen lässt. Seine linke Hand zieht nun nach oben und nach vorne, so dass **Uke** auf die Fußspitzen kommt.
- ▶ **Tori** fegt mit seinem linken Fuß den rechten Knöchel **Ukes** weg.
- ▶ **Tori** führt eine Drehbewegung mit dem Rumpf nach links aus, um Raum vor **Uke** zu schaffen. Mit der linken Hand unterstützt **Tori** den Fall.



- ▶ Harai-tsuri-komi-ashi wird oft mit Sasae verwechselt, da es das gleiche Prinzip des Gleichgewichtsbrechens durch Ziehen und Heben anwendet. Doch diese Technik unterscheidet sich durch das Fegen.
- ▶ **Tori** muss **Uke** ganz gerade schieben, um das Gleichgewicht auf einer rückwärtigen Achse zu brechen.
- ▶ Für die richtige Positionierung des Fegens muss der Partner geschwächt werden.
- ▶ Der Zug mit der rechten Hand ist entscheidend. Der Körper muss sehr gerade ausgerichtet sein, das fegende Bein gestreckt sein.
- ▶ Die Position des Körpers von **Tori** und die seines Beckens sind extrem wichtig.
- ▶ **Toris** Blick muss stets in die Waagerechte gehen.
- ▶ **Tori** darf mit seinem Gesäß nicht nach hinten gehen.
- ▶ **Tori** geht so nah wie möglich an **Uke** heran, um ihn hochzuheben, als ob er unter ihm hindurchgehen wollen würde.



Te-guruma

Handrad

AB



2

HAND- UND ARMWÜRFE: Te-waza

AKTION

Da direkte Beinangriffe im Wettkampf verboten sind, muss Te-guruma in der Folge nach einem Angriff des Partners, wie z. B. Ippon-seoi-nage, Harai-goshi, O-soto-gari oder Uchi-mata, angewendet werden.

- ▶ **Uke** setzt ein Harai-goshi an, **Tori** blockt den Angriff ab und verlagert sein Gewicht auf sein linkes Bein, sein rechtes Bein ist gestreckt.
- ▶ **Tori** blockiert den Angriff mit seinem rechten Arm an der Brust von **Uke**. Mit seinem linken Arm fasst er von hinten zwischen die Beine von **Uke** und greift dessen rechtes Bein.
- ▶ **Tori** fixiert **Uke** mit gestreckten Beinen an sich. Durch die Einwirkung seiner beiden Hände und das Kippen des Rumpfes nach hinten hebt **Tori Uke** aus.
- ▶ **Tori** wirft **Ukes** Oberkörper zu Boden, indem er mit der Hand am Revers zieht.



- ▶ Diese Konter-Technik erfordert viel Energie. Um ein Te-guruma erfolgreich ausführen zu können, braucht man einen muskulösen Rücken und kräftige Beine.
- ▶ Zur effektiven Umsetzung von Te-guruma fixiert **Tori Uke** fest an sich.
- ▶ **Tori** bleibt stets in einer ausreichend geraden Position, um **Uke** zu schieben und anzuheben.
- ▶ **Tori** hebt **Uke** oberhalb seines Beckens aus und wirft ihn auf die Matte.

