

DAN-Prüfungsgrundlagen – Norbert Ulrich

(Judohasen Spandau, Hennigsdorfer Judoverein) - Prüfungskomplexe

Vorbereitung auf ShoDAN

Teilnahme Jahreslehrgang ShoDAN für Ältere(14-tägig): 2019 und 2020/2022 beim Berliner Judoverband; Ltg. Astrid Machulik, 6.DAN

2021 Webinar wegen Corona (Nage-No-Kata / Katame-No-Kata); Ltg. Astrid Machulik, 6.DAN

Teilnahme Nage-No-Kata – Lehrgang am 21.06.2019; Dozent: Sameshima Motonari, Kodokan, 8.DAN

Teilnahme Nage-No-Kata – Lehrgang am 9.11.2019; Dozent: Iura Sensai, Kodokan, 8. DAN

Teilnahme Nage-No-Kata – Lehrgang am 5.03.2022; Dozenten: Dirk Krüger, 6. DAN; Martin Reißmann, 6. DAN

- **Komplex – Nage-Waza**

Tsuri-Goshi (Hüftzug)	O-Soto-Guruma (Großes Außenrad)	Sukui-Nage (Schaufelwurf)	Uki-Waza (Rückfallzug)	Sumi-Otoshi (Eckenkippe)	Harai-Tsurikomi-Ashi (Hebe-Zug-Fuß-Fegen)	Yoko-Wakare (Seitenriss)
---------------------------------	---	-------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------------

- **Komplex – Kaeshi-Waza / Renka-Waza** (rote Schrift-Favorit)

	Kaeshi-Waza	Renka-Waza
	Ko-Soto-Gake / Uchi-Mata	O-Uchi-Gari / Uchi-Mata / Tai-Otoshi
	Hiza-Guruma / Hiza-Guruma	Ko-Uchi-Gari – O-Uchi-Gari
	O-Goshi / Tani-Otoshi	Hiza-Guruma / Tai-Otoshi
alternativ		
	O-Goshi / Yoko-Guruma	Hiza-Guruma / Harai-Goshi
	Koshi-Guruma / Tsurigoshi	Koshi-Guruma / O-Uchi-Gari
	Harai-Goshi / Ushiro-Goshi	Hiza-Guruma / Ashi-Guruma
	O-Soto-Gari / Harai-Goshi / Yoko-Wakare	Harai-Goshi / O-Soto-Gari
	Hane-Goshi / Tani-Otoshi	Ko-Soto-Gari / Tani-Otoshi
	Harai-Goshi / Ko-Soto-Gake	O-Soto-Gari / O-Soto-Otoshi
		Tai-Otoshi / Ko-Uchi-Gari
		O-Soto-Gari / Tani-Otoshi
		O-Soto-Gari / Ashi-Guruma
		O-Soto-Gari / O-Soto-Maki-Komi
		Ko-Uchi-Gari / Ko-Uchi-Maki-Komi
		Ko-Uchi-Gari / Tai-Otoshi

• Komplex – Spezialtechnik – Tai-Otoshi (Te-Waza)

6. Wurf der 2. Gruppe der Go-Kyo (Ni)

-Werfen aus 3 verschiedenen Blickrichtungen.

Wurfgrundlage: Verwringen, d.h. Drehen um Körperlängsachse, ohne Hüftkontakt, Wurfausführung über Kippachse, Rotationsbewegung des eigenen Körpers wird für Kraftübertragung mitgenutzt. Fußstellung über Kodokan-Eingang, Streckung rechte Körperseite, rechter Fuß übersteigt Ukes rechten Fuß in Höhe von Ukes rechtem Schienbein, elastische Beinstellung beibehalten, linkes eigenes Bein im Knie gebeugt als Unterstützung für elastische Körperhaltung und sicherem Stand, aber auch als Mehrwert für tiefen Ansatz zum Unterlaufen von Ukes Schwerpunkt (KSP), hierbei wird Drehmoment erzeugt. Fußstellung des rechten Fußes kurz erläutern. Nicht auf einer Linie stehen, d.h. linkes Bein von Uke steht vorne.

- Gleichgewichtsbrechung nach Schräg-Rechts-Vorne / Migi-Mae-Sumi-Kuzushi

Eingänge:

Mit vorbereitender Technik – Einleitung über Ko-Uchi-Gari oder O-Uchi-Gari

Kodokan-Eingang: Tori geht vorwärts und stoppt mit rechtem Stemmtritt und wirft entgegen Laufrichtung

Halber Kodokan: Eindrehen aus Toris eigener Seitwärtsbewegung

Pulling-Out: aus Toris Rückwärtsbewegung heraus, dreht mit hinterem Bein raus und rechtes Bein in Laufrichtung vor Uke bringen

Griffvariation (Kumi-Kata); Basisgriff: Eri-Kumi-Kata

da nicht immer der bevorzugte Griff und/oder die bevorzugte Auslage erreicht werden kann, muss man den Wurf auch mit verschiedenen Griff-Varianten (Kumi-Kata = Form des Greifens) werfen / in verschiedenen Auslagen (Ai-Yotsu=gleiche Auslage / Kenka-Yotsu=gegengleiche Auslage) werfen können, Tsurite und Hikite erläutern

AI-Yotsu:

Rechte Hand am Revers von Uke, über rechten Unterarmkontakt **Druckaufbau**

Linke Hand mit Griff in Ellenbogenhöhe von Uke, **Zugaufbau** in Richtung über Toris linken Schulterbereich, um so zu optimaler Zugwirkung über linken Arm zu kommen.

Uke in Linksauslage-Zielstellung besteht u.a. in Verkürzung Wurfansatzweg, um zu bester Angriffsstellung zu kommen,

Kuzushi mit linkem Armzug gleichzeitig mit seitlicher Angriffsrichtung Toris

- *rechte Hand Toris auf dem Rücken von Uke, löst sich bei Wurfausführung und fixiert Ukes linken Arm, linke Hand zieht Ukes rechten Arm (Schulter mit Übergang in Boden-underhook)*
- *linke Hand Toris greift an Ukes unteren linken Jackenärmel, rechte Hand im oberen Kragenbereich und beugt sich bei Wurfansatz, linke Hand mit kräftigem Zug, ggf. Verdrehen bzw. Umwickeln von Ukes linkem Arm mit Toris rechtem Arm und schnellem Zugriff Toris, es ist kein Armhebel*

- *Angriffsfinte Toris mit O-Uchi-Gari, um Uke in günstige Wurfposition (kurzen Weg) zu bringen*

Uke in Rechtsauslage –

Uke blockt über seinen rechten Arm Tori ab.

- Tori greift mit seiner linken Hand an Ukes rechten Jackenärmel und mit rechtem Arm an Ukes rechtem Revers, zieht links und drückt rechts bei vorhergehendem Gegenzug, Tori täuscht Ko-Uchi-Gari an
- *Tori greift mit rechter Hand an Ukes rechtes Revers, geht mit rechtem Unterarm in Ukes rechte Armbeuge, hierdurch Druckaufbau und Kake*
- *Tori greift mit linker Hand an Ukes rechtes Revers, geht mit rechter Hand auf Rücken von Uke, rechter Arm ist eingeknickt und mit Armbeuge nimmt Tori über Ukes linke Schulter*
- Tori greift mit rechter Hand in Ukes Ellenbogenbeuge, dadurch beugt sich Ukes Arm ein, Tori zieht gleichzeitig mit linkem Arm und wirft
- Tori greift mit linker Hand in rechtes Revers von Uke (gestreckt), rechte Hand Toris greift in Ukes Jackenärmel (Nähe Ukes Hand), rechte Hand unterstützt Zug des linken Arms von Tori.
- allgemein: Tori täuscht Ko-Uchi-Gari an, damit Uke in günstige Wurfposition kommt

Fußstellung:

- Ukes linker Fuß vorne: Uke in kurzen Weg bringen, Finte Angriff O-Uchi-Gari
- Ukes rechter Fuß vorne: Finte Angriff Ko-Uchi-Gari
- Uke in abgebeugter Haltung: Ansatz Finte über O-Uchi-Gari und tiefem Tai-Otoshi in knieender Haltung

Tandoku-Renshu (Einzelübungen – Übungen ohne Partner) -> zur Spezialtechnik im Stand

- Uchi-Komi (wiederholte Wurfansätze ohne Wurf) -> zur Spezialtechnik im Stand (Basis-Uchi-Komi [Kuzushi] / erweiteres Basis-Uchi-Komi [Kuzushi + Tsukuri] -> zur Spezialtechnik im Stand

• Komplex – Bodentechniken – Katame-Waza (19 Techniken; 5-7-7)

Osae-Komi-Waza (5 Techniken)		
		Osae-Komi-Waza als Haltekreispräsentation und optional als alternative Anwendungsvariante(n) aus jeweiliger Gruppe
1	Kesa-Gatame (Grundform Schulter-schärpe)	Beginn über Ukes Bank mit Übergang in Kuzure-Kesa-Gatame, auch Eingang über Übergang Stand-Boden 1.1 Kuzure-Kesa-Gatame auch über 1.2 1.2 Hon-Kesa-Gatame
2	Kata-Gatame im Haltekreis (Schulter-schärpe)	2.1 Fortsetzung aus 1.1, Befreiungsversuch Ukes 2.2 Kata-Gatame aus Bankposition Ukes, Tori von vorne, rechte Hand am Hals vorbei an Ukes rechten Oberarm fassen, linke Hand fasst an eigenen Ärmel, linkes Bein strecken und nach links kippen 2.3 Tori in Rückenlage, fixiert Uke mit Hüftklammer, umklammert Ukes Hals, leitet Ukes rechten angreifenden Arm vorbei und dreht sich zur linken Seite; dabei linkes

		<i>Bein an Uke vorbei strecken, rechtes Bein schiebt unterstützend mit eigener Körperdrehung (eigene Hüfte rechts rausschieben) weiter und Übergang in Kata-Gatame</i>
3	Tate-Shiho-Gatame im Haltekreis (oberer Reitvierer)	3.1 Fortsetzung aus 2.1 bei lfd. Kontrolle Ukes 3.2 Tori in Scherenposition, angreifenden Arm von Uke vorbeileiten, um Kopf mit beiden Händen fassen und linke Hand am rechten Ärmel, drehen und halten, linke Bein beim Drehen lang machen; analog wie bei Kata-Gatame
4	Yoko-Shiho-Gatame im Haltekreis (Seitvierer)	4.1 Fortsetzung aus 3.1, Übergang in Mune-Gatame 4.2 Uke in Bauchlage, Griff in gegenüberliegenden Arm Ukes und ins eigene Revers fassen, am Kopf vorbei und an Ukes Bein fassen und drehen mit Übergang in Mune-Gatame 4.3 Uke in Bauchlage, Angriff von der Seite, rechter Unterarm belastet Uke, linkes Knie streckt Ukes linken angewinkelten Arm, linker Arm greift unter Armwinkel Ukes an eigene rechte Hand und dreht Uke
5	Kami-Shiho-Gatame im Haltekreis (oberer Vierer)	5.1 Fortsetzung aus 4.1 5.2 Uke in Banklage, Angriff Tori von vorne, linker Arm Toris greift an Ukes linken Oberarm, rechte Hand in Gürtel Ukes, rechtes Bein Toris an Ukes linker Seite strecken und drehen
Haltekreis: Kata-Gatame aus Scherenposition → Tate-Shiho-Gatame → Mune-Gatame → Kami – Shiho-Gatame →		
Kansetsu-Waza (7 Techniken) – aus Anwendungspositionen		
1	Ude-Garami (Armbeugehebel)	Uke befindet sich in Bauchlage, Tori greift von der Seite an und überführt Uke in Mune Gatame 1.1 Uke versucht seinen linken Arm zu befreien, Tori belastet Ukes Oberkörper und geht in Position für Ude-Garami
2	Ude-Gatame (Armdrehstreckhebel)	Uke in Mune-Gatame, auch aus Kuzure-Kesa-Gatame 2.1 Uke dreht sich in Richtung Tori und will sich befreien, Tori übernimmt und geht in Kniestand, beide Hände an Ellenbogen, rechte Hand unter linker Hand, Hände übereinander und in Kopfrichtung von Uke drehen, rechtes Knie auf Uke fixiert
3	Ashi-Gatame (Streckhebel mit Hilfe des Beines)	Tori greift Uke in Banklage von vorne an und dreht ihn in Kuzure-Kesa-Gatame; linke Hand fixiert Uke im Nacken (Kragen), rechte Hand bringt Ukes linken Arm auf den Rücken, linke Hand fasst an Ukes rechten Ellenbogen von außen und zieht an und dreht Uke in Kuzure-Kesa-Gatame Uke in Kuzure-Kesa-Gatame 3.1 Uke befreit seinen rechten Arm, Tori übernimmt und streckt Arm mit linkem Knie über rechtem Bein 3.2 Uke in Bankposition; Tori an Ukes linker Seite greift in Nacken Ukes und mit rechter Hand in Ukes Gürtel

		und zieht in ran, Uke streckt linken Arm, Tori übernimmt linken Arm mit seinem linken Bein, linkes Bein über rechter Kniekehle, Bein(e) langsam anheben und strecken
4	Hara-Gatame (Streckhebel mit Hilfe des Bauches)	<p><i>Uke kommt aus Kuzure-Kesa-Gatame, wie vor</i></p> <p>5.1 Tori hält Kuzure-Kesa-Gatame, Tori übernimmt angreifenden rechten Ellenbogen von Uke, linkes Bein über Kopf von Uke, langsam nach hinten lehnen und strecken</p> <p>5.2 Tori übernimmt Arm und geht seitlich in Kniestand und überstreckt mit Bauch Ukes Arm</p> <p>5.3 Uke in Banklage; Tori übernimmt mit linkem Bein Ukes linken Arm und belastet ihn mit Bauch (auch als Handlungskette mit Ashi-Gatame möglich)</p> <p>5.4 Uke in Banklage, Tori mit linker Hand an Ukes Kragen, rechte Hand an Ukes Gürtel, zieht ihn ran, rechtes Bein Toris rutscht in Schulterbeuge Ukes, Tori übernimmt Ukes linken abstützenden Arm im Kniesitz mit Armstreckung durch Bauch</p>
5	Waki-Gatame (Streckhebel mit Hilfe der Achsel)	<p>Uke in Kuzure-Kesa-Gatame</p> <p>4.1 Tori übernimmt Ukes linken Arm nach Angriff Ukes und dreht Uke in Bauchlage, Tori jetzt an Ukes rechter Körperseite und belastet mit rechter Körperseite Schulter von Uke und hebt Ukes linken Arm</p> <p>4.2 Tori in Banklage, Uke greift von vorne an, Tori übernimmt Ukes rechten Arm und umklammert ihn, dreht sich dabei aus der Banklage und geht in Waki-Gatame über, Parallellage zu Uke</p>
6	Kannuki-Gatame (Riegelstreckhebel)	<p>Tori befindet sich in der Scherenposition</p> <p>6.1 Ukes rechten angreifenden Arm mit linkem Arm umschlingen und in eigener linker Achsel fixieren, rechte Hand an Ukes rechter Schulter und linke Hand an eigenen Ellenbogen fassen und Ukes Arm strecken, Kontrolle über Hüftklammer</p> <p>6.2 aus Übergang 1.1 Ude-Garami bzw. Mune-Gatame, langen Arm verriegeln und strecken</p>
7	Juji-Gatame (Kreuzstreckhebel)	<p>7.1 Tori in Scherenposition, übernimmt Ukes angreifenden rechten Arm mit beiden Händen und klemmt Ukes Unterarm mit linkem Arm ein mit Griff in eigenes Revers, rechte Hand geht in Ukes Kniebeuge, rechtes Bein geht über Ukes linke Körperseite und Toris linkes Bein an Halsseite Ukes vorbei, drehen, strecken und hebeln</p> <p>Uke befindet sich in Banklage</p> <p>7.2 Tori greift mit linker Hand in Ukes Kragen und zieht hoch, rechte Hand unter Ukes rechten Arm durch und Griff ins eigene Revers, rechtes Bein über Uke, linkes</p>

		<p>Bein auf gegenüberliegender Kopfseite und Rolle über Uke, Arm über Leisten ziehen. Beide Knie zusammen.</p> <p>7.3 Uke in Bauchlage, Tori als Angriff von hinten geht in Sankaku-Gatame, rechte Hand in Kragen, linke Hand an Ukes linker Schulter hochziehen, rechtes hohes Bein von Tori an Ukes Kopf vorbei</p>
<p>Jime-Waza (7 Techniken) – aus Anwendungspositionen</p>		
1	<p>Nami-Juji-Jime (Kreuzwürgen)</p>	<p>Uke in Rückenlage</p> <p>1.1 Angriff von vorne und Uke in Rückenlage, Daumen innen, hier als Nami-Juji-Jime</p> <p>Tori in Rückenlage</p> <p>1.2 Hände gehen über in andere Halsposition, Daumen außen, weit oben im Kragen (Gyaku)</p>
2	<p>Ashi-Jime (mit Hilfe der Beine-Füße)</p>	<p>Tori in Scherenposition, Uke versucht Toris rechtes Bein zu umgehen</p> <p>2.1 Uke Angriff bei Toris Scherenposition, Tori übernimmt und setzt rechtes Bein hinter Ukes Kopf, linkes Bein in Ashi-Sankaku, rechten Arm von Uke ranziehen</p> <p>2.2 Kagato-Jime; Toris rechtes Bein vor Ukes Hals bringen bei Angriff von Uke, beide Hände greifen parallel unterhalb rechten Fuß in Ukes Revers</p>
3	<p>Hadaka-Jime (Freies Würgen, ohne Unterstützung Judogi von Uke)</p>	<p>Tori befindet sich in Scherenposition</p> <p>3.1 Tori übernimmt Angriff, mit rechtem Arm umfasst Tori Ukes Hals und greift in eigenen linken Ärmel, linke Hand von vorne mit Elle an Ukes Hals und zuziehen (Hüftklammer)</p> <p>3.2 Tori in Rückenlage, Uke in Rückenlage auf Tori, rechte Hand Toris an Hals von Uke, linke Hand über Oberkörper von Uke, rechte Hand in Armbeuge, linke Hand Toris hinter Kopf von Uke und anziehen</p>
4	<p>Kata-Ha-Jime (hinteres Schulterwürgen)</p>	<p>Uke in Bankposition</p> <p>4.1.1 Kaeshi-Jime; Angriff Tori von vorne, rechte Hand unter Ukes Hals, linker Arm unter Ukes Arm und Handrücken hinter Ukes Kopf, zur linken Seite rollen und zuziehen (siehe auch als Angriff von vorne Boden)</p> <p>4.1.2 auch als Angriff von hinten, Uke in der Bank, Tori greift mit rechter Hand an Hals und linke Hand blockiert Ukes linke Stützhand, Tori lässt sich nach links fallen und greift mit flachem Handrücken an Ukes Hinterkopf</p> <p>4.2 Uke greift mit Ippon-Seoi-Nage an, Tori übernimmt als Übergang Stand zu Boden und lässt sich vor Uke fallen, zieht mit rechter Hand an Ukes Kragen und linke Hand schließt Ukes linken Arm ein, Handrücken Toris hinter Ukes Kopf und zuziehen</p> <p>4.3 Uke mit Angriff zu Kesa-Gatame, Tori übernimmt angreifenden Arm Ukes</p>

		Beachte generell: Drehen Ukes aus der Bankposition von hinten nur mit beiden eingehakten Beinen
5	Okuri-Eri-Jime (Kragenwürger)	Uke in Bauchlage, Tori greift von hinten an 5.1 Tori greift mit rechter Hand unter Ukes Hals, mit linker Hand hebt er Ukes linkes Bein an und geht mit linkem Fuß unter Ukes Bein, Tori dreht sich nach rechts auf den Rücken und fasst mit linker Hand unter Ukes Arm in dessen rechtes Revers und zieht mit rechter Hand zu 5.2 Gyaku-Okuri-Eri-Jime aus der Bank von Uke als Angriff von vorne
6	Ryo-Te-Jime (beidhändiges Parallelwürgen)	Uke in Banklage 6.1 Maki-Komi-Jime; Tori Angriff von vorne und dreht sich nach links und zieht zu 6.2 Tori in Scherenposition, Tori im Parallelgriff an Ukes Hals, linkes und rechtes Bein über Ukes Schulter
7	Kata-Te-Jime (einhändiges Würgen)	7.1 Ebi-Jime; Uke in Scherenposition, Tori greift mit rechter Hand an Ukes Halsseite und belastet Ukes Brustkorb, linke Hand greift nach hinten in Ukes rechtes Bein und holt es vor, linke Hand greift ins Revers von Uke am Hals, zieht zu und gleichzeitig mit rechter Hand Uke an der Hose hinten hochziehen Uke in Bankposition 7.2 Jigoku-Jime 7.3 Koshi-Jime; Tori greift von Ukes rechter Seite an, linker Arm hält Ukes linken Arm und fixiert ihn, rechte Hand Toris in Ukes rechtem Revers am Hals, Tori bringt seine linke Hüfte und linkes Bein vor (Technik auch bei Übergang Stand-Boden)

- **Komplex - Boden (9 Anwendungen)**

-davon Übergang Stand – Boden (4 Anwendungen)

Angriff Uke

1 mit **Tomoe-Nage** und Tori Übergang zu Osae-Komi-Waza (z.B. Yoko-Shiho-Gatame, Kesa-Gatame, rechter Arm greift Ukes Bein, Kuzure-Gesa-Gatame); situative Anwendung

2 Uke Angriff mit **Ippon-Seoi-Nage** und Tori Übergang zu Jime-Waza (Kata-Te-Jime als Koshi-Jime)

Reserve: Uke Angriff mit Hiza Guruma und Tori Übergang in Hasami-Jime

Angriff Tori

3 Nach missglücktem Angriff Toris mit **Tai-Otoshi** (Uke kommt in Rückenlage) und Übergang in Kesa-Gatame

4 Nach Angriff **Ko-Soto-Gari** Übergang in Juji-Gatame

Reserve: Nach Angriff mit Hiza-Guruma rechts Übergang in Hasami-Jime

-davon Angriff gegen Uke am Boden (3 Anwendungen)

Bank / Bauchlage Uke (unter Berücksichtigung der Prinzipien Hebeln, Halten, Würgen)

5 Seite gegen die Bank / Bauchlage:

Übergang in Mune-Gatame (Halten) oder **Ashi-Gatame (Kwansetsu-Waza)**, auch Jigoku-Jime (Jime-Waza)

6 Vorne gegen die Bank: **Kataha-Jime (Jime-Waza)**, Kami-Shiho-Gatame, Kuzure-Kesa-Gatame oder Kata-Gatame (Osae-Komi-Waza)

7 Hinten gegen die Bauchlage: Okuri-Eri-Jime (Jime-Waza) oder Sankaku-Gatame (Hebeln) oder **Ura-Shio-Gatame (Osae-Komi-Waza)**

-davon Verteidigungsverhalten am Boden (2 Anwendungen)

8 – 9

Grundsätzlich: Abwehrverhalten bei Bodentechniken:

Beinklammer; Hals dicht machen, Hebelansatz vermeiden

Beispiele:

Tori am Boden liegend mit aktiver Beinarbeit Uke an ein Herankommen hindern; bei Osae-Komi-Waza Angriff Ukes, möglichst Beine an Körper und in Seitlage bringen, weiterhin Bein von Uke umklammern oder überrollen, unterstützend dabei Griff in Ukes Gürtel

Tori in Kuzure-Kesa-Gatame; beidhändiger Griff an Ukes Ellenbogen, Tori dreht sich nach rechts, somit Verteidigungsstellung aus Seitlage über Knie-Ellenbogen-Abwehr und dabei Knie unter Uke, Körperdrehung nach links bei gleichzeitigem beidhändigem Druck-Zug über Ellenbogen und Übergang zu Kata-Gatame;

siehe Verteidigungsverhalten aus Katame-No-Kata auch Variante mit Ukes Angriff aus Kesa-Gatame mit Weiterleiten Ukes und Übernahme in Kataha-Jime

Tori in Rückenlage; Angriff von Uke mit Nami-Juji-Jime, Tori mit beiden Händen an unteren Ellenbogen Ukes abstützen, lang machen und drehen

Verteidigung aus Beispielen von Katame-No-Kata:

Kuzure-Kesa-Gatame

1-beide Hände fassen ineinander (vor Ukes Kopf) und Uke dreht sich erst rechts dann nach links

2-linke Hand greift am Kopf vorbei in Toris Gürtel, rechte Hand an Ukes Oberschenkel und rechtes Bein klammern

3- linke Hand greift am Kopf vorbei in Toris Gürtel, rechte Hand an Ukes Oberschenkel und nach links kippen

Kata-Gatame

1-beide Hände vor Ukes Kopf zusammen und mit rechtem Ellenbogen Ukes Kopf zur Seite und selber nach rechts drehen und auf den Bauch drehen

2-linke Hand in Ukes Gürtel, ranziehen, nach rechts drehen und Bein klammern

3-Abstand zu Uke und Rolle rückwärts

Kami-Shiho-Gatame

1-beide Arme umschlingen Ukes Oberkörper, links-rechts drehen und umdrehen

2-Uke vom Körper mit beiden Händen wegdrücken und dabei selber auf den Bauch drehen

3-Uke wegdrücken, fassen und rückwärts rollen in Tate-Shiho-Gatame

Yoko-Shiho-Gatame

1-mit beiden Armen Tori wegdrücken und linkes Bein über Ukes Kopf

2-linken Arm in Ukes Gürtel, nach rechts drehen und Bein von Uke klammern

3-linke Hand in Ukes Gürtel, rechte Hand drückt Ukes Körper und drehen

Kuzure-Kesa-Gatame

1-linke Hand an Hals von Uke, nach rechts und auf den Bauch drehen

2-wie vor, linkes Knie anziehen und Angriff unterstützen

3-linke Hand in Gürtel und drehen

• **Komplex – Nage-No-Kata**

Te-Waza	Uki-Otoshi	Ippon-Seoi-Nage	Kata-Guruma
Koshi-Waza	Uki-Goshi (li/re)	Harai-Goshi	Tsurikomi-Goshi
Ashi-Waza	Okuri-Ashi-Harai	Sasae-Tsurikomiashi	Uchi-Mata (Mattenmitte)
Ma-Sutemi-Waza	Tomoe-Nage (Mattenmitte-Uke steht)	Ura-Nage (Mattenmitte)	Sumi-Gaeshi (Uke steht)
Yoko-Sutemi-Waza	Yoko-Gake	Yoko-Guruma (Uke steht)	Uki-Waza (Uke steht)

• **Komplex – Theorie zur Prüfung**

Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung

1 Zug und Druck

Hier müssen generell zwei Formen unterschieden werden.

Aktive Position:

Ziel ist, durch Zug und Druck das Gleichgewicht des Gegners zu brechen. Bekanntlich erzeugt jede Wirkung eine Gegenwirkung. Wenn demzufolge auf einen Körper mit einer Kraft eingewirkt wird, so wirkt diese Kraft in entgegengesetzter Wirkung zurück (Reaktionsprinzip).

Aus dieser Kenntnis heraus ist es möglich, den Gegner zu einer entgegengerichteten Bewegung zu provozieren:

- Durch eine Schubbewegung in eine Vorwärtsbewegung
- Durch eine Zugbewegung in eine Rückwärtsbewegung
- Durch eine Zugbewegung nach links in eine Seitwärtsbewegung nach rechts
- Durch eine Hubbewegung in eine Abwärtsbewegung
- Durch eine Druckbewegung nach unten in eine Aufwärtsbewegung, usw.

Passive Position:

Durch Übernahme der Bewegung des Gegners kann dessen Gleichgewicht ebenso gebrochen werden. Der Zug des Partners wird mit Druck, sein Druck wird mit Zug beantwortet. Hierdurch wird der Partner aus seinem Schwerpunkt gebracht und erfolgreich geworfen werden. An Zug und Druck kann man das Prinzip des Judo erkennen: „Siegen durch Nachgeben“.

2 Gleichgewicht

Ein Judoka befindet sich im Gleichgewicht, wenn das Lot des *Körperschwerpunkts* (KSP) sich über der *Unterstützungsfläche* befindet. Die Unterstützungsfläche ist die Fläche, die von den Unterstützungspunkten des Körpers eingegrenzt wird. Das Brechen des gegnerischen Gleichgewichts kann sowohl bei Aufrechterhaltung als auch bei Aufgabe des eigenen Gleichgewichts erfolgen. Dazu muss ein *Kraftimpuls* mittels Muskelkraft und eigenem Körper auf den Gegner übertragen und ein *Drehmoment* erzeugt werden. Je weiter der Kraftimpuls vom KSP entfernt ausgeübt wird, desto größer ist das Drehmoment.

- Stabiles Gleichgewicht: Das Lot des KSP befindet sich innerhalb der Unterstützungsfläche.
- Labiles Gleichgewicht: Das Lot des KSP befindet sich über dem Rand der Unterstützungsfläche.
- Gebrochenes Gleichgewicht: Das Lot des KSP befindet sich außerhalb der Unterstützungsfläche.
- Dynamisches Gleichgewicht: Trotz der ständigen Bewegungen und damit ständigen Schwerpunktverlagerungen, trotz der ständigen Einwirkungen der eigenen und gegnerischen inneren und äußeren Kräfte bleibt das Lot innerhalb der Unterstützungsfläche.

Die Störung des Gleichgewichtes durch direkte Krafteinwirkung erfolgt über Arme und Hände auf den Körper des Gegners. Die Krafteinwirkung muss direkt erfolgen.

Acht Formen der Störung des Gleichgewichtes lassen sich unterscheiden:

- a) Nach vorne, Mae kuzushi
- b) Nach hinten, Ushiro kuzushi
- c) Nach links, Hidari kuzushi
- d) Nach rechts, Migi kuzushi
- e) Nach rechts vorne, Migi mae sumi kuzushi
- f) Nach links vorne, Hidari mae sumi kuzushi
- g) Nach rechts hinten, Migi ushiro sumi kuzushi
- h) Nach links hinten, Hidari ushiro sumi kuzushi

Die damit gegebene labile Gleichgewichtslage des Gegners wird je nach Richtung des Gleichgewichtsbruchs zur Verwendung unterschiedlicher Wurftechniken ausgenutzt.

3 Kontaktpunkte

Durch günstige/gute Kontaktpunkte wird eine gute Kraftübertragung ermöglicht. Unter günstigen Kontaktpunkten sind beispielhaft zu verstehen: „Aufrechten Seiten-Bauch Kontakt, Bauch-Bauch-Kontakt, Rücken- Bauch-Kontakt, Seite-Seite-Kontakt“

4 Kräftewirkung

Im Judo werden innere und äußere Kräfte genutzt, um das eigene Gleichgewicht zu stabilisieren und das Gleichgewicht des Gegners zu stören bzw. zu brechen. Wesentlich beim Ausführen einer Judotechnik ist die Nutzung äußerer Kräfte (Schwerkraft, Reibungskraft, gegnerische Kräfte) und innerer Kräfte (eigene Muskelkräfte) zur Erhaltung des eigenen Gleichgewichts.

Folgende Kräftewirkungen werden unterschieden:

- Die Gewichtskraft (Schwerkraft)

Physikalisch befindet sich ein Körper im Gleichgewicht, wenn sein Schwerpunkt innerhalb seiner Unterstü­tzungsfläche liegt. Als Unterstü­tzungsfläche bezeichnet man alle Punkte, an denen der Körper mit der Unterlage Kontakt hat. Bei mehreren Kontaktstellen ergibt sich die Unterstü­tzungsfläche aus der Verbindung aller Kontaktpunkte des Körpers mit der Unterlage.

Wenn der Körperschwerpunkt nun außerhalb der Unterstü­tzungsfläche liegt und von der Schwerkraft nach unten gezogen wird, so ist das Gleichgewicht labil bzw. gebrochen. Die Unterstü­tzungsfläche und die Körperhaltung müssen also immer so gewählt werden, dass der Schwerpunkt mittig über der Unterstü­tzungsfläche liegt.

- Die Reibungskraft

Auf einen Körper wirken immer vertikale und horizontale Kräfte ein. Die vertikalen Kräfte sind die Gewichtskraft bzw. die Schwerkraft. Die horizontalen Kräfte nennt man Reibungskräfte. Zur Sicherung des Gleichgewichts eines Körpers müssen sich die vertikalen und die horizontalen Kräfte gegenseitig aufheben. Die Größe der Reibungskraft ist abhängig von der Oberfläche der Unterstü­tzungsfläche (im Judo: Tatami-Oberseite) und der Kontaktstelle des Körpers (i. d. R.: Fußsohle). Je größer das Gewicht des Judoka und je rauer die Oberfläche der sich berührenden Teile von Unterstü­tzungsfläche und Kontaktstelle desto größer ist die Reibungskraft. Wenn die Schwerkraft voll auf die Kontaktstelle wirkt und die Reibungskraft rechtwinklig zur Schwerkraft ausgeübt wird, so ist die Reibungskraft am größten. Wird der Körper nun durch Zug, Druck oder sonstige Kräfte aus dem Mittelpunkt der Unterstü­tzungsfläche gebracht, so wird das Gleichgewicht labil und die Schwerkraft wirkt nicht mehr in vollem Maße auf die Kontaktfläche ein. Die Reibung nimmt also ab. Beispiel: Uke wird mit dem rechten Bein nach vorne gezogen, Uke macht eine Gegenbewegung, der Schwerpunkt bleibt hinten. Tori setzt zum Kouchi-gari an.

- Die Muskelkräfte des Gegners

Die Muskelkräfte der Judoka wirken sich auf das Gleichgewicht aus. Wenn Schub, Druck Zug oder Hubbewegungen beider Judokas gleich groß sind, heben sich die Muskelkräfte gegenseitig auf (z. B. beide Judokas drücken mit gleicher Kraft gegeneinander, das Gleichgewicht bleibt erhalten). Wenn die einwirkenden Muskelkräfte unterschiedlich groß sind, wird das Gleichgewicht gestört (z. B. Tori zieht und Uke setzt keine Kräfte entgegen. Uke gerät in eine Vorwärtsbewegung, der Schwerpunkt gerät außerhalb der Unterstü­tzungsfläche und das Gleichgewicht ist gebrochen).

- Die inneren (Muskel)Kräfte

Ein Muskel verkürzt seine Länge bei einer Kraftentwicklung. Das bedeutet, dass die an den Muskelen befindlichen Sehnen in unterschiedliche Richtungen eine Kraftentwicklung erfahren (beide zum Muskel hin). Die entgegengesetzten Kräfte heben sich auf. Wenn nun ein Muskelende in einem Widerlager fixiert ist, entsteht im Muskel eine Aktionskraft und am

Widerlager eine Reaktionskraft. Hierdurch können zwei Bewegungsrichtungen erzeugt werden:

- Drehbewegung

Wenn nun die Reibungskraft und die Schwerkraft an den Füßen als feststehendes Widerlager betrachtet werden und der Körper sich mittig im Schwerpunkt dreht (Wirkungslinie der Muskelkraft), so befindet er sich trotz der inneren Muskelkraft im Gleichgewicht. Verläuft die Wirkungslinie am Körperschwerpunkt vorbei, so entsteht ein Drehmoment, das eine Drehbewegung hervorruft. Dieses Drehmoment kann durch einen starren Griff auf den gegnerischen Judoka übertragen werden und hierdurch ein Gleichgewichtsbruch erzeugt werden (z. B. Eindrehen zum O-goshi).

- geradlinige Bewegungsrichtung

Auch hier werden Reibungskraft und Schwerkraft an den Füßen als feststehendes Widerlager betrachtet. Tori dreht sich jedoch nicht, sondern bewegt seinen Körper in eine Richtung, fort vom Zentrum der

Unterstützungsfläche. Hierdurch gibt Tori sein eigenes Gleichgewicht auf und kann Uke in eine Richtung ziehen (Sutemi-Waza).

Phasen der Bodentechnik

Vergleichbar mit denen der Wurftechnik (Kuzushi, Tsukuri und Kake)

- **Griffvorbereitung** – Kumikata Junbi

Erlangen einer für den Griffansatz günstigen Position, günstige Kraftübertragung auf Uke gewährleisten, Tori schafft hier die wesentlichen Voraussetzungen für günstigen Griffansatz.

- **Griffansatz** – Kumikata Hiraki

Umfasst das schnelle und geschickte Herstellen geeigneter Kontaktpunkte durch Tori

- **Griffdurchführung** – Kumikata Seiritzu

Ununterbrochene Kontrolle bis zur Aufgabe Ukes bzw. Ende Haltegriffzeit

Hilfsübungsformen:

Nichtwettkampfnaher Trainingsmittel

Tandoku-Renshu – Bewegungsablauf üben ohne Partner

Tandoku-Renshu (= alleine Üben)

Darunter werden Übungen zur Ausführung von judospezifischen Bewegungsabläufen bzw. Teilen davon *ohne Partner (sog. Schattenjudo)* zur Schaffung und Präzisierung von Bewegungsvorstellungen, zur Verbesserung der Präzision und Schnelligkeit des Bewegungsablaufs sowie zur speziellen Vorbelastung bzw. Kompensation von hohen psychophysischen Belastungen verstanden.

- üben unterschiedlicher Schrittmuster
- über unterschiedlicher Einstiegsvarianten
 - Kodokan-Einstieg (*aus der TORIs eigener Vorwärtsbewegung wird UKE durch einen Stemmschritt gestoppt*)
 - halber-Kodokan-Einstieg (*Eindrehen aus TORIs eigener Seitwärtsbewegung*)
 - Pulling-Out (*TORI dreht in eigener Rückwärtsbewegung mit seinem hinteren Bein heraus (steht dann 90 Grad zu UKE) (TORIs Zehen weisen in entgegengesetzte Richtungen), dann zieht TORI das hintere Bein nach und steht dann parallel zu UKE (UKEs und TORIs Zehen zeigen jetzt in die gleiche Richtung)*)
 - Step-In (*TORI macht einen Schritt zwischen UKEs Beine, dann stellt TORI sein zweites Bein heran und wirft dann mit dem ersten (=Einspringen in die Technik)*)
 - Kawaishi (*TORI macht einen Schritt zur Seite und täuscht vor, z.B. links werfen zu wollen. Durch Körperdrehung vollzieht TORI jedoch zur anderen Seite den Wurf; z.B. bei Ashi-Guruma und Sukui-Nage*)

Sotai-Renshu – Bewegungsablauf mit Partner als Oberbegriff

Uchi-Komi – mit Partner und ohne Wurfausführung mit wiederholtem Bewegungsablauf;

Uchi-Komi- (=wiederholtes Üben) Geiko

Unter Uchi-Komi-Geiko verstehen wir das mehrfache Wiederholen eines Technikansatzes (im Boden oder im Stand; z.B.: als Teilbewegung der Wurftechnik) in möglichst rhythmischer Serie.

oder anders ausgedrückt:

Darunter werden Übungen zur Ausführung von Teilbewegungsabläufen bzw. Phasen (meist KUZUSHI und TSUKURI) judospezifischer Bewegungsabläufe mit Partner.

In vereinbarten Fällen wird auch die gesamte Wurf- oder Grifftechnik mit dem Ziel der Automatisierung von technischen Fertigkeiten bzw.

Vervollkommnung technischer Fertigkeiten in Einheit mit der Ausprägung motorischer Fähigkeiten (z.B. technikgebundene Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauerfähigkeiten), zur Willensschulung und als spezielle Vorbelastung geübt.

Basis-UCHI-KOMI-GEIKO

Grundform einer Ansatzbewegung mit Stemmschritt, Einsatz von Hub- und Zugarm, Gleichgewichtsbruch und Annäherung auf Halbdistanz aus der heraus in verschiedene Richtungen weiter gearbeitet werden kann

Kontaktziehen oder Anriss-UCHI-KOMI-GEIKO

Trainingsmittel zum Verbessern der Zugkraft, akzentuierter Einsatz von Stemmbein, Hub-und /oder Zugarm ohne vollständigen Wurfansatz

Kontakt-UCHI-KOMI-GEIKO

vollständiger Wurfansatz ohne Ausheben zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, Seite-Seite- oder Bauch-Bauchkontakt

Eindreh-UCHI-KOMI-GEIKO

mit Ausheben: vollständiger Wurfansatz zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, oder Bauch-Bauchkontakt mit leichtem Anlupfen oder vollständigem Ausheben

Bewegungs-UCHI-KOMI-GEIKO

rhythmische Wurfansätze aus der Bewegung (alle Bewegungsrichtungen z.B.: rückwärts, seitwärts, vorwärts, hoch-tief, etc. und Schrittmuster, z.B.: vor/rück, rechts/links im Wechsel, etc. sind möglich) mit gleichmäßiger Schrittfrequenz, Trainingsmittel zur Verbesserung des „Timings“

Wechsel-UCHI-KOMI-GEIKO

Abwechselnder Ansatz der individuellen Techniken durch UKE und TORI ohne unnötige Zwischenschritte. Es schult des Bewegungsempfinden und den Bewegungsrhythmus. Die Bewegungen sind schnell und flüssig auszuführen – der Partner leistet jeweils KEINEN Widerstand.

3er- oder Halte-UCHI-KOMI-GEIKO

UKE wird von einer dritten Person fixiert, so dass TORIs submaximale oder gar maximale Kraft nach Kontaktaufnahme weiter wirken kann.

<p style="text-align: center;">technische Übungen</p> <p>Darunter werden Übungen zum Erlernen und Vervollkommen technischer Fertigkeiten ohne Widerstand des Partners unter vorher vereinbarten Bedingungen (z.B. Körperhaltung, Bewegungsrichtung und –tempo, Art und Anzahl der Techniken, Übungsdauer, Partnerwechsel usw.).</p> <p>Sie dienen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Ausprägung der Bewegungsvorstellung, • der Verbesserung der Präzision des Bewegungsablaufes, • der Entwicklung der Schnelligkeit und speziellen Ausdauer • sowie des Erfassens geeigneter Situationen für entsprechende Wurf- und Grifftechniken. 	<p style="text-align: center;">Kyu- und KATA-Übungen</p> <p style="text-align: center;">wie auch</p> <p style="text-align: center;">Nage-Komi-Formen</p> <p>Unter Nage-komi-Formen verstehen wir das Werfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumi-Kata bzw. Auslage.</p> <p style="text-align: center;">üben mit verbundenen Augen / Dunkel-Training</p>
<p>Matten-Werfen TORI wirft UKE auf eine Weichbodenmatte, um die Wurfausführung mit maximalem Körpereinsatz</p>	
<p>wechselseitiges Werfen Beide Partner werfen sich abwechselnd im Stand oder aus der Bewegung auf der Matte, wobei gleiche oder unterschiedliche Techniken angewandt werden. ausführen zu können (z.B. Ausführung einer Eindrehtechnik als Maki-Komi-Variante)</p>	
<p>Dreier-Werfen Drei Judokas bilden in einer Aufstellung ein Dreieck. Partner 1 wirft Partner 2, der dann sofort aufsteht und Partner 3 wirft, Partner 3 steht dann sofort wieder auf und wirft Partner 1 usw.</p>	
<p>Reihen-Werfen TORI wirft hintereinander eine Anzahl (5 -10) Partner, die in einer Linie bzw. Reihe vor ihm stehen und auf ihn zukommen. Am Ende dieser Wurfserie schließt er sich der Reihe an und wird dann zum Wurfpartner für die anderen.</p>	
<p>Kreis-Werfen TORI steht in der Mitte eines Kreises, den seine Wurfpartner (5 – 10) bilden. Er wirft die auf ihn zukommenden Partner in einer vorher festgelegten Reihenfolge (z.B. Uhrzeigersinn oder abwechselnd aus unterschiedlichen Richtungen kommend)</p>	
<p>TORI übt seine Wurftechniken mit verbundenen Augen (oder im Dunkeln), um durch das Ausschalten des optischen Analysators gezielt die taktile und kinästhetische Wahrnehmung zu schulen und das spezielle „Bewegungsgefühl“ zu entwickeln.</p>	

Wettkampfnah Trainingsmittel

<p>technisch-taktische Übungen</p> <p>Darunter werden Übungen zur Lösung eng begrenzter technisch-taktischer Aufgaben durch TORI verstanden, wobei UKE entsprechend der Aufgabenstellung die erforderliche Situation durch seine Verhaltensweise organisiert (z.B. Position auf der Matte / Mattenrand, Platzwechsel, Faßart, Faßartwechsel, Bewegungstempo und Rhythmuswechsel, Art und Weise der Verteidigung, Körperhaltung, Kampfauslage usw.)</p> <p>Die Übungen zielen auf die Entwicklung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten unter erleichterten Bedingungen und dienen der Entwicklung und Vervollkommen von Kampfhandlungen.</p>
<p>Kakari-Geiko (=in mehreren Durchgängen Üben: Ein JUDOKA bleibt nach abgelaufener Randorizeit auf der Matte und bekommt ständig neue Partner.)</p> <p>Es werden damit Angriff oder Verteidigung, Gegenangriff bzw. Konter durch einen Partner auf der Grundlage vorgegebener bzw. vereinbarter Bedingungen in wettkampfnahen Verhaltensweisen geübt. Der Widerstand von UKE ist dosiert, so wird die vollständige Ausführung wirkungsvoller Kampfhandlungen ermöglicht.</p> <p>Durch mehrfachen Partnerwechsel nach 4 bis 5 min über einen Übungszeitraum von ca. 20min -30min werden die notwendigen Wirkungen hinsichtlich der Entwicklung und Vervollkommen von Kampfhandlungen unter erleichterten Bedingungen sowie der Ausprägung spezieller konditioneller und koordinativer Fähigkeiten bzw. der Entwicklung judospezifischer psychischer Wettkampfeigenschaften erzielt.</p>

<p>Butsukari-Geiko (Einen stark verteidigenden, körperlich überlegenen Partner bis zur Erschöpfung angreifen.)</p> <p>Kakari-Geiko ist ein Üben gegen ständig wechselnde frische Gegner-> Bustukari-Geiko ist ein ständiges Angreifen gegen <u>einen</u> sich verteidigenden Gegner.</p>
<p>Yaku-Soku-Geiko (=in Bewegung Üben: Aus der freien Bewegung werfen sich UKE und TORI abwechselnd.)</p> <p>Geübt werden Angriff und Verteidigung durch beide Partner in ständigem Wechsel, wobei die entsprechenden Angriffs- und Verteidigungstechniken und damit die möglichen Verhaltensweisen vorher vereinbart werden. Der Widerstand des Partners wird entsprechend der Aufgabenstellung und dem Leistungsvermögen dosiert und gestattet die vollständige Ausführung von wirkungsvollen Angriffs- und Verteidigungsaktionen.</p> <p>Die Übungen dienen der Entwicklung von Vervollkommnung von Kampfhandlungen in Einheit von Angriff und Verteidigung, der Schulung der Situationserkennung und –nutzung sowie des „Gefühls“ für den optimalen Zeitpunkt der Ausführung der Angriffs- oder Verteidigungshandlung.</p> <p>Um vor allem die Angriffsaktion zur Anwendung und Wirkung zu bringen, ordnet sich das Verteidigungsverhalten den Angriffsbemühungen unter. Deshalb gilt: Angriff > Verteidigung.</p>

Wettkampfadäquate Trainingsmittel

<p>japanische Runde</p> <p>Die Übung dient:</p> <ul style="list-style-type: none"> der Stabilisierung von Kampfhandlungen unter extremen Bedingungen (zunehmende Ermüdung und ständig wechselnde Gegner) Ausprägung der komplexen Wettkampfkondition Ausprägung und Stabilisierung des Kampfes-Willens 	<p>Es werden Kampfhandlungen und die individuelle Kampfesweise unter sogenannten Überlast-Bedingungen geschult. TORI kämpft gegen mehrere sich nacheinander abwechselnde Partner über eine vereinbarte Kampfzeit von ein bis zwei Minuten je Kampf – wobei die Partner ständig angreifen und zu werfen versuchen. Der Kampf wird nicht vor der vereinbarten Zeit unterbrochen (auch wenn z.B. Ippon geworfen wurde.)</p> <p>Durch Veränderung der Partner-Reihenfolge unter Berücksichtigung ihres Gewichtes, Leistungsniveaus und dessen Kampfweise kann zusätzlich belastet werden.</p>
<p>Shobu (= Übungskampf)</p> <p>Der SHOBU dient der Ausprägung einer komplexen Wettkampfleistung.</p>	<p>Es werden individuell selbst gewählte Angriffs- und Verteidigungsaktionen durch beide Partner bei echtem Widerstand und unter Berücksichtigung der Wettkampfregele geübt. Die Übungsdauer kann unterschiedlich sein.</p> <p>IPPON-Shobu IPPON oder Waza-Ari oder vorher festgelegte Strafen beenden den SHOBU vorzeitig. • ZIEL -> schnelles Erreichen der entscheidenden Wertung im Stand- / Bodenkampf.</p> <p>SHOBU über die volle Kampfzeit Die während der vorher festgelegten Wettkampfzeit erreichten Wertungen werden addiert und bestimmen dann den Sieger. • ZIEL -> Schulung der Wettkampf-Ausdauer</p> <p>SHOBU mit erhöhten Leistungsanforderungen TORI muß z.B. zwei IPPON für den Sieg erreichen -> UKE genügt ein IPPON. • ZIEL -> Ausprägung und Stabilisierung psychischer Wettkampfeigenschaften durch überhöhte Anforderungen.</p> <p>SHOBU mit (erhöhten) Wertungsvorgaben an den Partner UKE beginnt mit einem Wertungsvorsprung, der ausgeglichen bzw. überboten werden muß. • ZIEL -> Ausprägung und Stabilisierung psychischer Wettkampfeigenschaften durch überhöhte Anforderungen.</p> <p>Boden-SHOBU Aus einer vereinbarten Ausgangssituation wird der Bodenkampf begonnen und bis zur Wertung bzw. Neutralisation der Situation geführt. Die Passivität wird wie im Standkampf bestraft.</p>
<p>Shiai (= Wettkampf)</p> <p>Die Teilnahme am Wettkampf zielt auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung der Kampfhandlungen Ausprägung einer komplexen Wettkampfleistung Ausprägung und Stabilisierung psychischer Wettkampfeigenschaften 	<p>Die Anwendung des Wettkampfes als Trainingsmittel erfolgt mit dem Ziel, die Wirksamkeit der Kampfhandlungen zu testen und Impulse für die weitere Entwicklung und Ausprägung der individuellen Kampfesweise zu erhalten.</p> <p>Jeder-gegen-Jeden (nordisches System)</p> <p>K.O.-System</p> <p>doppeltes K.O.-System mit einfacher oder doppelter Hoffnungsrunde</p> <p>Gruppen-Vorrunden (jeder-gegen-jeden) und anschließender K.O.-Runde</p> <p>Rot-Weiß-Mannschaftsturnier (ohne Gewichtsklassen)</p> <p>KACHINUKI-SHIAI (doppelte Reihe -> der Sieger kämpft für seine Mannschaft weiter)</p> <p>Wettkampf mit limitiertem Leistungsniveau der Gegner (Kuy- oder DAN-Grade)</p>

Kan-Geiko

Trainieren unter extremen Verhältnissen

Ergänzende Geschichte (kurz)

- 1860 Jigoro Kano geboren
- 1882 Gründung des Kodokan
- 1895 Entwicklung der Go-Kyu (7 / 7 / 7 / 10 / 11 – Techniken in 5 (Go) Gruppen)
- 1920 Herausnahme von 8 Wurftechniken aus der Go-Kyu des Kodokan (**Habuka-Reza-Waza**)
- Obi-Otoshi, Daki-Wakare, Hikkomi-Gaeshi, O-Soto-Otoshi, Tawara-Gaeshi, Uchi-Maki-Komi, Seoi-Otoshi, Yama-Arashi

- Reinnahme von 6 Wurftechniken

O-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gake, Hane-Maki-Komi, Sukui-Nage, O-Guruma, Sumi-Otoshi

- insgesamt somit 40 Techniken ab 1920

Von 1982 bis 1995 weitere 19 Würfe (**Shimmeisho-No-Waza**), hiervon 2 Techniken als Neubenennungen: Sode-Tsuri-Komi-Goshi und Ippon-Seoi-Nage

Somit z.Zt. **67** offiziell benannte Wurftechniken des Kodokan

Begrüßung:

Mokuso / Kano-Ni-Rei / Sensai-Ni-Rei / Otagai-Ni-Rei

Tsuri-Te, Hiki-Te (Hub-Hand, Zughand)

Laufen:

Tai-Sabaki: Bewegung des eigenen Körpers

Ayumi-Ashi: natürliche Art des Gehens

Tsugi-Ashi: ein Fuß geht voraus und der andere folgt unabhängig von der Bewegungsrichtung