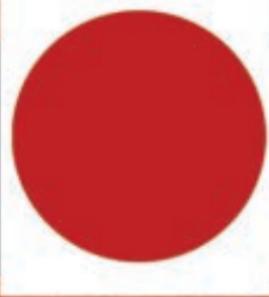


BERND LINN

# JUDO



# KOMPAKT

**DAS NACHSCHLÄGEWERK FÜR  
TRAINER, PRÜFER & JUDOKA**



**Grundlagen**

**Stand- & Bodentechniken vom 8. Kyu bis 5. Dan  
Das offizielle Kyu- & Dan-Prüfungsprogramm**

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>Kapitel 1 – Grundlagen .....</b>	<b>8</b>
Die Geschichte des Judo .....	8
Judo in Deutschland .....	9
Die Kleidung im Judo .....	10
Hygiene im Judo .....	11
Kanos Grundprinzipien des Judo .....	11
Das Dojo .....	12
Graduierungen und die Gürtelfarben .....	13
Das Judosystem .....	14
Kodokan, Go-kyo, Kawaishi .....	15
Andere Judolehrsysteme .....	16
Hauptübungsformen .....	17
Hilfsübungsformen .....	18
Judoetikette .....	19
Wie man sich auf der Matte bewegt .....	20
Kumi-Kata ( <i>die Form des Greifens</i> ) .....	21
Kuzushi ( <i>Gleichgewicht</i> ) .....	22
Shintai ( <i>Körperhaltung</i> ) .....	22
Tsukuri ( <i>Eingänge</i> ) .....	23
Ukemi ( <i>Methode des richtigen Fallens</i> ) .....	24
<b>Kapitel 2 – Wurftechniken .....</b>	<b>27</b>
Tachi-waza ( <i>Standtechniken</i> ) .....	27
Übergang vom Stand in den Boden .....	61
Abwehrverhalten im Stand .....	62
Kensai-waza ( <i>Finten</i> ) .....	63
Renraku ( <i>Kombinationen</i> ) .....	64
Kaeshi-waza ( <i>Kontertechniken</i> ) .....	65
Die Go-kyo .....	66
Alle 54 Standtechniken vom 8. Kyu bis 2. Dan .....	69
Alle 24 Grifftechniken vom 8. Kyu bis 2. Dan .....	70
Systematisierung nach Wurfprinzipien .....	71



<b>Kapitel 3 – Haltegriffe</b> .....	<b>72</b>
Abwehrverhalten gegen Haltegriffe .....	80
<b>Kapitel 4 – Würgetechniken</b> .....	<b>81</b>
Abwehrverhalten gegen Würgetechniken .....	98
<b>Kapitel 5 – Hebeltechniken</b> .....	<b>99</b>
Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken .....	112
<b>Kapitel 6 – Judo-Selbstverteidigung</b> .....	<b>113</b>
<b>Kapitel 7 – Kata</b> .....	<b>127</b>
Allgemeines zur Kata .....	127
Nage-no-Kata ( <i>die Form des Werfens</i> ) .....	128
Katame-no-Kata ( <i>die Form der Bodengriffe</i> ) .....	129
Gonosen-no-Kata ( <i>die Form der Gegenwürfe</i> ) .....	130
Nage-waza-ura-no-Kata ( <i>die Form der Gegenwürfe</i> ) .....	131
Kime-no-Kata ( <i>die Form der klassischen Selbstverteidigung</i> ) .....	132
Kodokan-goshin-jutsu ( <i>die Form der modernen Selbstverteidigung</i> ) .....	133
Ju-no-Kata ( <i>die Form der Geschmeidigkeit</i> ) .....	135
Itsutsu-no-Kata ( <i>die Form der fünf Symbole</i> ) .....	136
Koshiki-no-Kata ( <i>die Form der Selbstverteidigung</i> ) .....	137
Rensa-no-Kata ( <i>die Form der Verkettungen</i> ) .....	138
Go-no-Kata ( <i>die Form der Stärke</i> ) .....	139
Hirano-no-Kata ( <i>Übungsform von Angriff – Reaktion – Wurf</i> ) .....	139
Seiryoku-zen 'yo-kokumin-taiiku-no-Kata ( <i>nationale Leibeszweigung nach dem Prinzip der effektiven Nutzung der Energie</i> ) .....	140
<b>Kapitel 8 – Allgemeines zum Prüfungsprogramm</b> .....	<b>143</b>
Prüfungsprogramm 8. Kyu bis 5. Dan .....	146
SV-Prüfungsprogramm 3. Kyu bis 3. Dan .....	164
<b>Kapitel 9 – Sonstiges</b> .....	<b>167</b>
DJB Landesverbände .....	167
Alters- und Gewichtsklassen im Judo (ab 2013) .....	168
Die 10 Judowerte im Deutschen Judo-Bund .....	170
Einige der wichtigsten Kampfrichterzeichen .....	172
Glossar .....	173
Bildnachweis .....	185



## Vorwort

Lieber Judoka,

das hier vorliegende Buch beinhaltet alles Wissenswerte für die neue Prüfungsordnung des DJB vom 8. Kyu bis 5. Dan. Es dient als Nachschlagewerk bei Prüfungen und ist für Prüflinge, Trainer und Prüfer gleichermaßen gedacht. Aus Platzgründen kann in diesem Buch natürlich nicht ausgiebig auf die zahlreichen Themen eingegangen werden. Ebenso wurde auf ausführliche Beschreibungen bei den einzelnen Techniken verzichtet (mehr und ausführliche Infos gibt es in meinem 560 Seiten großen Buch „Judo-Kampfkunst“). Ich wünsche dir mit diesem Buch viel Spaß und Erfolg. Möge es dir bei deinen Vorbereitungen für das Training und für die Prüfungen hilfreich und stets ein guter Ratgeber sein.

### Danke!

Ich bedanke mich bei allen Beteiligten, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstehen konnte. Ohne die Mitarbeit und Unterstützung von Freunden und Kollegen wäre ein solches Projekt nicht möglich. Dies waren, in alphabetischer Reihenfolge:

- Franco Bartone
- Gerd Dörr
- Jan Morsch
- Robert Morsch
- Britta Linn
- Lisa Roggendorf

Bedanken möchte ich mich auch beim Deutschen Judo-Bund e. V., der die Prüfungsunterlagen (Kyu- und Dan-Prüfung inklusive SV-Prüfungsordnung) zur Verfügung gestellt hat.



# KAPITEL 2

## WURFTECHNIKEN

### Tachi-Waza (*Standtechniken*)

#### De-ashi-barai (*Fußfeger*)

Gruppe: Ashi-waza

Erster Wurf der Go-kyo/Kodokan

Beim De-ashi-barai wird der nach vorne kommende Fuß von hinten oder der Seite in seiner Bewegung weitergefegt, kurz bevor dieser wieder belastet wird.



#### Ko-uchi-barai (*kleiner Innenfeger*)

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo

Beim Ko-uchi-barai wird der nach vorne kommende, unbelastete Fuß von innen nach seitlich vorne weggefegt, kurz bevor Uke diesen voll belasten will.



#### Tsubami-gaeshi

(*Schwalbengegenwurf*)

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo/Kodokan

Tori kontert Ukes Fegeversuch von De-ashi-barai, indem er Ukes Angriff durch Übersteigen ausweicht und Uke mit der gleichen Fegetechnik wirft, ohne dabei den Griff zu wechseln.





### O-uchi-barai (großer Innenfeger)

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo

Beim O-uchi-barai wird das nach vorne kommende, unbelastete Bein seitlich nach außen weggefegt, kurz bevor Uke dieses wieder voll belasten will.

### Okuri-ashi-barai (beidseitiger Nachfeger)

Gruppe: Ashi-waza

13. Wurf der Go-kyo/Kodokan

Beim Okuri-ashi-barai werden Ukes Füße aneinandergeschoben und weggefegt – Dominoeffekt.



### Harai-tsuri-komi-ashi (Hebezug-Fußfeger)

Gruppe: Ashi-waza

22. Wurf der Go-kyo/Kodokan

Beim Harai-tsuri-komi-ashi wird Ukes Gleichgewicht durch Zug nach vorne gebrochen und sein rechtes Bein, durch starken Hüft- und Beineinsatz von Tori, nach hinten am Fußgelenk weggefegt.



### Ko-uchi-ashi-dori

*(kleine Innensichel mit Beinfassen)*

Gruppe: Ashi-waza

*Wurf außerhalb der Go-kyo*

Beim Ko-uchi-ashi-dori wird Uke durch Zug am Bein und Druck gegen die Schulter nach hinten geworfen, dabei ist der Wurfansatz identisch mit Ko-uchi-gari.



### O-uchi-gari *(große Innensichel)*

Gruppe: Ashi-waza

*Siebter Wurf der Go-kyo/Kodokan*

Beim O-uchi-gari wird Ukes Standbein von innen nach außen weggesichelt und dieser nach seitlich hinten geworfen.

### Ko-uchi-gari *(kleine Innensichel)*

Gruppe: Ashi-waza

*10. Wurf der Go-kyo/Kodokan*

Tori wirft Uke, indem er dessen vordringendes rechtes Bein von hinten an der Ferse mit seiner rechten Fußsohle nach vorne wegsichelt und ihn gleichzeitig nach hinten umwirft.





### Ko-uchi-gake

*(kleines inneres Einhängen)*

Gruppe: Ashi-waza

*Wurf außerhalb der Go-kyo*

Tori bringt Uke nach hinten oder schräg rechts aus dem Gleichgewicht. Dann hakt er sich mit seiner rechten Fußsohle von hinten an Ukes rechtes Bein ein und sichelt dieses nach vorne oben weg.

### Ko-soto-gari (kleine Außensichel)

Gruppe: Ashi-waza

*Neunter Wurf der Go-kyo/Kodokan*

Beim Ko-soto-gari bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten oder schräg rechts und sichelt Tori Ukes Standbein (teilbelastet) an der Ferse von außen nach vorne weg.



### Ko-soto-gake

*(kleines äußeres Einhängen)*

Gruppe: Ashi-waza

*17. Wurf der Go-kyo/Kodokan*

Beim Ko-soto-gake bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten oder schräg rechts, hakt sich mit der linken Fußsohle von hinten an Ukes rechter Ferse ein und sichelt diese nach vorne oben weg.



### Nidan-ko-soto-gake (doppelte kleine Außensichel)

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo/Kodokan

Beim Nidan-ko-soto-gake bringt Tori Uke nach hinten aus dem Gleichgewicht, bringt seinen linken Fuß an Ukes linke Ferse und sichelt diese nach vorne weg. Meist wird die Technik mit einem Ko-soto-gari-Angriff eingeleitet.



### O-soto-gari (große Außensichel)

Gruppe: Ashi-waza

Fünfter Wurf der Go-kyo/Kodokan

Tori bricht Ukes Gleichgewicht schräg zur Seite und sichelt dann Ukes rechtes Standbein von außen weg, dabei beugt er seinen Oberkörper nach vorne.

### O-soto-gaeshi (großer Außengegenwurf)

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo/  
Kodokan

Beim O-soto-gaeshi wird das sich in der Luft befindliche Bein von Uke (O-soto-gari-Angriff) gesichelt und dieser nach hinten geworfen (wie bei O-soto-gari).



**O-soto-guruma**  
(großes Außenrad)

Gruppe: Ashi-waza

33. Wurf der Go-kyo/Kodokan

Beim O-soto-guruma bringt Tori Uke nach hinten oder schräg zur Seite aus dem Gleichgewicht und sichelt beide Beine von Ukes von hinten weg, dabei beugt er seinen Oberkörper nach vorne.



**O-soto-otoshi 1**  
(großer Außenwurf)

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo/Kodokan

Tori stellt sein rechtes Bein dicht hinter Ukes rechtes Bein und blockiert dieses. Gleichzeitig bricht er Ukes Gleichgewicht nach hinten und wirft ihn über die Blockade rücklings nach hinten.

**O-soto-otoshi 2**  
(großer Außenwurf)

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo/Kodokan

Beim O-soto-otoshi wird Ukes Standbein von hinten geblockt. Um Ukes Gleichgewicht nach hinten zu brechen, geht Tori bei der Wurfausführung auf das rechte Knie.



**Sasai-tsuru-komi-ashi***(Hebezug-Fußhalter)***Gruppe: Ashi-waza***Dritter Wurf der Go-kyo/Kodokan*

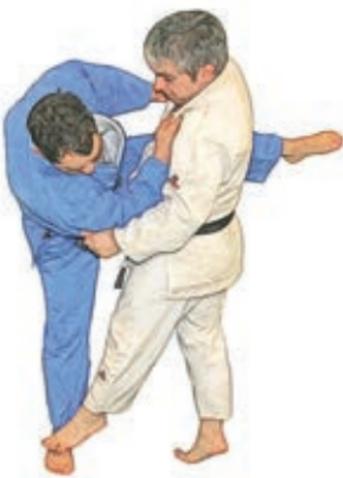
Beim Sasai-tsuru-komi-ashi wird das nach vorne kommende Bein von Uke geblockt. Durch die eigene Körperdrehung von Tori sowie durch Zug und Schub der Arme wird Uke nach vorne geworfen.

**Hiza-guruma (Knierad)****Gruppe: Ashi-waza***Zweiter Wurf der Go-kyo/Kodokan*

Beim Hiza-guruma wird das nach vorne kommende Bein von Uke am Knie gesperrt und Uke schlägt ein Rad über diese Sperre nach vorne.

**Ude-hiza-guruma (Arm-Knierad)****Gruppe: Ashi-waza***Wurf außerhalb der Go-kyo*

Beim Ude-hiza-guruma wird das Standbein von Uke geblockt und über diese Blockade nach vorne ausgehoben. Dabei hebt Tori mit seiner rechten Hand Ukes linkes Bein hoch.



### Ashi-uchi-mata

*(Bein-Innenschenkelwurf)*

Gruppe: Ashi-waza

16. Wurf der Go-kyo/Kodokan

Beim Ashi-uchi-mata wird Ukes Oberschenkel von Toris Schwungbein von innen nach hoch oben weggeschlagen.



### Khabarelli

*(laut IJF Obi-tori-gaeshi)*

Gruppe: Ashi-waza

Wurf außerhalb der Go-kyo

Beim Khabarelli-Wurf wird Uke von Toris Schwungbein an seinem Oberschenkel von innen ausgehoben und mithilfe der Arme zur Seite abgeworfen. Dabei kann Tori bei der Wurfausführung mitfallen.

### Ashi-guruma *(Beinrad)*

Gruppe: Ashi-waza

20. Wurf der Go-kyo/Kodokan

Beim Ashi-guruma wird das Gleichgewicht von Uke nach vorne gebrochen, indem man sein Bein sperrt und ihn über den Fixpunkt ein Rad schlagen lässt.

