

## 1. Wurfprinzipien

Es gibt unterschiedliche Wurftechniken, aufgeteilt in verschiedene Technikgruppen. Bei einem Vergleich dieser Wurftechniken untereinander, lassen sich trotz zahlreicher Unterschiede in den Details der einzelnen Bewegungsphasen prinzipielle Gemeinsamkeiten in den Hauptfunktionsphasen feststellen. Dies sind sogenannte Wurfprinzipien.

Sicheln (Gari)	Der Stützpunkt von Uke, ein stehendes, belastetes Bein, wird in Richtung der Zehen weggerissen, gesichelt, z. B. O-soto-gari, Ko-soto-gari.
Fegen (Barai)	Ein sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt in dem Moment, indem Uke sein Bein gerade abheben bzw. aufsetzen will. Das Bein ist schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Unterstüßungsfläche ist noch gering, z. B. De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai.
Blockieren	Das vorwärtskommende Bein von Uke wird unterhalb des Körperschwerpunktes blockiert, gleichzeitig wird Uke oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen, z. B. Sasae-tsurikomi-ashi, Ashi-guruma.
Einhängen (Gake)	Tori stellt ein Bein blockierend hinter das stehende und belastete Bein von Uke auf und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg, z. B. Ko-soto-gake, Yoko-gake.
Ausheben	Tori stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zum Rumpf von Uke her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben, z. B. O-goshi, Seoi-nage.
Rotieren	Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zum Rumpf von Uke her. Durch eine starke Verwindung (= gleichzeitige Rotation um die Körperquer- u. -längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und einem Armzug, wird Uke geworfen, z. B. Uki-goshi, Soto-maki-komi.
Opfern (Sutemi)	Tori gibt sein Gleichgewicht auf, läßt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird Uke mit Armzug und z. T. mit Beineinsatz geworfen, z. B. Tomoe-nage, Yoko-otoshi.

## 2. Gruppen ähnlicher Würfe der Gokyo

Die 5 Stufen zu je 8 Würfen der Gokyo können nur als grober Rahmen für die Reihenfolge des Unterrichts gesehen werden. Wenn sich eine Technik aus der anderen entwickelt, so muß beim Unterricht auf die Zusammenhänge der Techniken hingewiesen werden. Hierbei handelt es sich um Variationen der Grundtechnik, die aus dem unterschiedlichen Verhalten des Partners folgen, wie z. B. bei Harai-goshi, O-guruma, Ashi-guruma. Auch wird eine charakteristische Bewegung für einen Wurf (z. B. Hebezug, Baueinsatz oder Stemmschritt) bewußter aufgenommen und in ihrer Wichtigkeit erkannt, weil dabei die gleiche Bewegung in anderen Techniken wiedererkannt wird.

Ko-uchi-gari De-ashi-barai	Hüfteinsatz beim Fegen und vorbereitende Schritte sind bei De-ashi-barai links und Ko-uchi-gari rechts gleich.
Ushiro-goshi Utsuri-goshi Sukui-nage Ura-nage Te-guruma	Das Ausheben aus den Knien mit dem Bauch ist gleich, das Abwerfen richtet sich nach dem Verhalten des Partners
Tsuri-komi-goshi Uchi-mata Harai-goshi Hane-goshi Tai-otoshi	Die Arbeit der rechten Hand bzw. des Unterarms ist immer gleich. Sie zieht den Partner auf sich zu und legt sich in seine Achselhöhle. Uke kommt immer mit dem linken Bein vor, nur das rechte Bein von Tori arbeitet jeweils anders.
Okuri-ashi-barai Harai-tsurikomi-ashi	Gleicher Wurf mit Betonung des Baucheinsatzes und Stemmschritt, nur die Wurfrichtung ist anders.
Seoi-nage Tai-otoshi Harai-goshi Uchi-mata	Die Würfe sind aus der Seitwärtsbewegung von Uke (Tsugi-ashi) alle mit dem gleichen Wurfeingang durchzuführen (der linke Fuß schlägt einen Halbkreis um den rechten Fuß nach hinten).
O-goshi Tsurikomi-goshi Seoi-nage	Bei allen Würfen ist es gleich wichtig, den Partner in einer vertikalen Ebene zu werfen, indem er aus den Knien heraus mit dem Gesäß nach oben ausgehoben (gestoßen) wird.
Uki-goshi Harai-goshi Ashi-guruma O-guruma	Allen Würfen ist die Drehung in der Hüfte, das Werfen des Partners in einer horizontalen Ebene gemeinsam.

Alle Yoko-sutemi-waza Techniken werden verständlicher, wenn sie als Gruppen angesehen werden, in denen hauptsächlich ein Merkmal - die Wurfrichtung - verändert wird.

### 3. Wurftechniken der Gokyo

Die Gokyo ist in fünf Stufen zu je acht Wurftechniken gegliedert. Sie stellt das traditionelle Gerüst der Wurftechniken dar und wurde vom Kodokan entwickelt bzw. zusammengestellt. Sie besteht in dieser Form seit etwa 1895 und wurde 1920 nochmals überarbeitet.

1. Stufe	2. Stufe	3. Stufe	4. Stufe	5. Stufe
De-ashi-barai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-maki-komi	Yoko-wakare
Uki-goshi	Tsurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
O-soto-gari	Okuri-ashi-barai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Ura-nage
O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-maki-komi	Sumi-otoshi
Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

#### 4. Wurftechniken außerhalb der Gokyo

Die Techniken der Gokyo wurden durch den Kodokan etwa 1895 festgelegt und 1920 nochmals überprüft. Seit dieser Zeit entstanden viele neue Techniken bzw. Variationen von Techniken der Gokyo.

Nach sorgfältiger Prüfung hat der Kodokan 17 Techniken zu den offiziellen Techniken der Gokyo zugefügt. Diese Techniken werden Shimmeisho-no-waza<sup>1)</sup> genannt.

Morote-gari	Harai-goshi-gaeshi
Kuchiki-taoshi	Hane-goshi-gaeshi
Kibisu-gaeshi	Uchi-mata-gaeshi
Uchi-mata-sukashi	Kani-basami
Dakiage	Kawazu-gake
Tsubame-gaeshi	O-soto-maki-komi
O-soto-gaeshi	Uchi-mata-maki-komi
O-uchi-gaeshi	Harai-maki-komi
Ko-uchi-gaeshi	

Darüber hinaus haben sich im Wettkampf weitere Techniken entwickelt. Um nicht den Rahmen zu sprengen werden an dieser Stelle einige beispielhaft genannt.

Seoi-otoshi	Sode-tsuru-komi-goshi
Eri-seoi-nage	Obi-otoshi
Trautmann-Seoi-nage	O-soto-otoshi
Yama-arashi	Kata-ashi-dori
Tama Guruma	Tawara-gaeshi
Kabarelli-Uchi-mata	Hikkomi-gaeshi
Te-guruma	Yoko-tomoe-nage
Kubi-nage	Ude-gaeshi
Laatz Abtaucher	

#### 5. Kombinationen

Mit einer Kombination werden zwei oder mehr Techniken miteinander verbunden, sie werden verkettet. Jeder Kombination liegt das Prinzip der Aktion-Reaktion-Aktion zu grunde.

Generell werden zwei Möglichkeiten unterschieden:

- Der Partner wird durch eine Finte (Scheinangriff, Täuschungsmanöver) zu einer Reaktion veranlaßt. Diese Reaktion wird für die tatsächlich geplante Technik genutzt.
- Der Partner reagiert auf eine Technik, die mit der Absicht durchgeführt wird, einen Ippon zu erzielen. Diese Reaktion wird zu einer neuen Technik (Folgetechnik) genutzt.

Kombinationen gehören als fester Bestandteil zum Handlungsrepertoire und Handlungskomplex eines Judoka.

1) - "Jigoro Kano, Kodokan Judo, Kodansha international, Tokyo, New York & San Francisco, 1986"

<b>Beispiele:</b>	<b>1. Technik</b>	<b>Folgetechnik</b>
	Ko-uchi-gari	à Seoi-nage
	Ko-uchi-gari	à O-uchi-gari
	Ko-uch-gari	à Tai-otoshi
	O-uchi-gari	à Tai-otoshi
	O-uchi-gari	à Uchi-mata
	O-soto-gari	à Uchi-mata
	O-soto-gari	à Harai-goshi
	Hiza-guruma	à O-soto-gari
	Hiza-guruma	à De-ashi-barai
	Tai-otoshi	à Ko-uchi-gari
	Seoi-nage	à Ko-uchi-gari
	Seoi-nage	à Seoi-otoshi
	Seoi-nage	à Sukui-nage
	Harai-goshi	à O-soto-gari
	Uchi-mata	à Tani-otoshi
	Uchi-mata	à O-uchi-gari

## 6. Kontertechniken

Eine Kontertechnik ist eine Technik, die einen Angriff von Uke beantwortet. Hierbei ist wichtig, daß Tori sich entsprechend der Situation richtig verhält. Eine Kontertechnik ist eine Reaktion auf die Aktion von Uke. Sie wird vorbereitet durch

- Blocken,
- Übersteigen,
- Losreißen,
- Ausweichen.

Die Kontertechnik kann auch in die Bewegung von Uke hineingestartet werden (Antizipation).

<b>Beispiele:</b>	<b>Kontertechnik</b>	<b>Angriffstechnik</b>
	Sasae-tsuru-komi-ashi	gegen Sasae-tsuru-komi-ashi
	Hiza-guruma	gegen Ko-uchi-gari
	Sukashi-nage	gegen Uchi-mata
	Yoko-wakare	gegen O-soto-otoshi
	Ko-soto-gake	gegen Tai-otoshi
	De-ashi-barai	gegen Ko-uchi-gari
	O-soto-gari	gegen O-soto-gari
	Tani-otoshi	gegen Koshi-guruma
	Yoko-guruma	gegen Seoi-nage
	Sumi-gaeshi	gegen Kata-guruma
	Tsubame-gaeshi	gegen De-ashi-barai
	O-uchi-gaeshi	gegen O-uchi-gari
	Utsuri-goshi	gegen Harai-goshi
	Ushiro-goshi	gegen Koshi-guruma
	Te-guruma	gegen Uchi-mata
	Tawara-gaeshi	gegen Morote-gari