

## 1. Allgemeine Grundlagen

Seit seiner Gründung im Jahr 1882 wurden im Kodokan 68 Wurftechniken, aufgeteilt in 5 Wurfgruppen, definiert:

- Te-waza (16 Handwurftechniken)
- Koshi-waza (10 Hüftwurftechniken)
- Ashi-waza (21 Fuß- und Beinwurftechniken)
- Ma-sutemi-waza ( 5 gerade Selbstfalltechniken)
- Yoko-sutemi-waza (16 seitliche Selbstfalltechniken)

Die Techniken sind auf der Homepage des Kodokan veröffentlicht (s. Literaturangaben). Diese Definitionen beinhalten den korrekten Grundablauf der jeweiligen Wurftechnik und gehen dabei von den für die jeweilige Technik erforderlichen, idealen körperlichen Voraussetzungen von Tori und Uke aus. Die Definitionen dienen der Festschreibung und Überlieferung der verschiedenen Kodokan-Techniken. Seit 1895 werden diese Techniken und entstehende weitere Techniken im Kodokan regelmäßig überprüft und ggf. zu den offiziellen Kodokan-Techniken hinzugefügt.

Besonders wichtig ist, dass eine Technik nur dann erfolgreich sein kann, wenn auch die körperlichen Voraussetzungen von Tori und Uke berücksichtigt werden. Die Ausführung der Technik muss deshalb an die körperlichen Voraussetzungen von Tori und Uke entsprechend angepasst werden. Es gilt die Aussage:

- Eine **Technik** ist nicht richtig oder falsch, sondern sie **funktioniert oder funktioniert nicht!**

Dabei ist immer, insbesondere bei Kombinations- und Kontertechniken, die wettkampf-relevante Situation für den Erfolg einer Technik wichtig:

- Die definierte Technik ist nicht „Selbstzweck“, sondern die **Situation bestimmt die Lösung** und die Anwendung einer bestimmten Technikvariation.

Das auslösende Element in jeder Situation bzw. bei jeder Handlung ist das jeweilige Agieren von Tori und/oder Uke. Hieraus entwickelt sich gewollt oder ungewollt der Erfolg einer Technik. Eine entscheidende Rolle spielt dabei das Prinzip

- Aktion → Reaktion → Aktion.

Durch unterschiedliche Wettkampfsituationen, körperliche Eigenschaften und Ideen in der Wurfausführung durch die Judoka ergeben sich unendlich viele Möglichkeiten in der Variation der im Kodokan definierten Techniken. Dadurch entwickeln sich auch weitere Techniken, mit denen ggf. zu einem späteren Zeitpunkt die offiziellen Kodokan-Techniken erweitert werden. Hier einige Beispiele:

- Eri-seoi-nage                      – Kata-ashi-dori                      – Ude-gaeshi                      – Kubi-nage
- Trautmann-Seoi-nage              – Tama-guruma                      – Laatz-Abtaucher              – Te-guruma
- Kabarelli-Uchi-mata              – Yoko-tomoe-nage

## 2. Wurftechniken der Gokyo no waza und Gruppen ähnlicher Würfe

In der Gokyo no waza sind die wichtigsten Wurftechniken in 5 Stufen zu je 8 Wurf-techniken zusammengefasst. Sie entstand 1895 im Kodokan, wurde 1920 nochmals überarbeitet und ist heute mit ihren 40 Techniken das traditionelle Gerüst der Wurftechniken.

## Go kyo no waza

Dai-ikko (1. Stufe)	Dai-nikyo (2. Stufe)	Dai-sankyo (3. Stufe)	Dai-yonkyo (4. Stufe)	Dai-gokyo (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-tsuri-komi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi	Yoko-wakare
Uki-goshi	Tsuri-komi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
O-soto-gari	Okuri-ashi-barai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsuri-komi-ashi	O-guruma	Ura-nage
O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

Übrigens, 1982 wurden die 40 Techniken der Go-kyo-no-waza um acht ältere, traditionelle Techniken (= Habukareta waza) als offizielle Kodokan-Techniken erweitert. Bis 2017 wurden dann weitere „neue“ Techniken in der Shinmeisho no waza als offizielle Kodokan-Techniken aufgenommen, so dass im Kodokan heute 68 Techniken definiert werden.

Beim Erlernen der Wurftechniken ist es allerdings sinnvoll, ähnliche Wurftechniken zu berücksichtigen. Hier werden die Zusammenhänge bei der Entwicklung einer Technik aus einer anderen sichtbar. Die neue Technik entsteht als Variation bzw. Folgetechnik aus der Ursprungstechnik durch das unterschiedliche Verhalten des Partners, wie z.B. bei Harai-goshi, O-guruma, Ashi-guruma. Auch werden die charakteristischen Eigenschaften der Würfe (z.B. Hebezug, Baucheinsatz, Stemmschritt usw.) in ihrer Wichtigkeit deutlich und eine gleiche charakteristische Eigenschaft in anderen Techniken wiedererkannt. Hier einige Beispiele:

Wurftechniken	Charakteristische Eigenschaften
Ko-uchi-gari, De-ashi-barai	Hüfteinsatz beim Fegen/Sicheln 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 der Unterarm wird in die Achselhöhle gelegt. Uke kommt immer mit dem linken Bein vor, nur das rechte Bein von Tori arbeitet jeweils anders.
Okuri-ashi-barai, Harai-tsuri-komi-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 (dabei schlägt der linke Fuß einen Halbkreis um den rechten Fuß nach hinten).
O-goshi, Tsuri-komi-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.

Die Sutemi-waza Techniken werden verständlicher, wenn sie als Gruppen betrachtet werden, in denen sich hauptsächlich ein Merkmal - die Wurfrichtung - verändert.

### 3. Wurfprinzipien <sup>1)</sup>

Bei einem Vergleich der Wurftechniken untereinander, lassen sich trotz zahlreicher Unterschiede in den Details der einzelnen Bewegungsphasen prinzipielle Gemeinsamkeiten in den Hauptfunktionsphasen feststellen. Dies sind die sogenannten 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 Unterstütsungsfläche ist noch gering, z.B. De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai.
- **Blockieren** Das bewegende 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 Hüft-/Rücken-Kontakt zum Rumpf von Uke her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben, z.B. O-goshi, Seoi-nage.
- **Verwringen** Tori stellt Hüft-/Rücken-Kontakt zum Rumpf von Uke her. Durch eine starke Verwringung (= gleichzeitige Rotation um die Körper-quer- und -längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und einem Armzug, wird Uke geworfen, z.B. Uki-goshi.
- **Eindrehen** Tori stellt Seite-Bauch-Kontakt oder Rücken-Bauch-Kontakt durch Platzwechsel und Oberkörper-Drehbewegung zu Uke her. Durch Armzug, Weiterdrehen und/oder Ausheben wird Uke unter Beibehaltung dieses Kontaktes geworfen.
- **Einrollen** Durch Einrollen um einen Arm oder ein Bein und Weiterrollen überträgt Tori durch die Kraft auf Uke, z.B. Soto-makikomi.
- **Selbstfallen (Sutemi, Opfern)** 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.

### 4. Kombinationen

Mit einer Kombination werden zwei oder mehr Techniken/Aktionen miteinander verbunden, sie werden verkettet. Das Prinzip der Aktion → Reaktion → Aktion ist die Grundlage jeder Kombination. Generell werden zwei Möglichkeiten unterschieden:

- Der Partner wird durch eine Finte (Scheinangriff, Täuschungsmanöver, Aktivität usw.) zu einer Reaktion veranlasst. Diese Reaktion wird anschließend für die tatsächlich geplante Technik genutzt, → „**Situationen herstellen**“. Die Wurfabsicht liegt bei der Folgetechnik.

- 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, → „**Situationen nutzen**“.

Als fester Bestandteil gehören Kombinationen zum Handlungsrepertoire und Handlungskomplex eines Judoka. Hier einige Beispiele:

1. Technik	Folgetechnik
Ko-uchi-gari	Seoi-nage
Ko-uchi-gari	O-uchi-gari
Ko-uchi-gari	Tai-otoshi
O-uchi-gari	Tai-otoshi
O-uchi-gari	Uchi-mata
O-soto-gari	Uchi-mata
O-soto-gari	Harai-goshi
Tai-otoshi	Ko-uchi-gari

1. Technik	Folgetechnik
Hiza-guruma	O-uchi-gari
Hiza-guruma	De-ashi-barai
Seoi-nage	Ko-uchi-makikomi
Seoi-nage	Seoi-otoshi
Seoi-nage	Sukui-nage
Harai-goshi	O-soto-gari
Uchi-mata	Tani-otoshi
Uchi-mata	O-uchi-gari

## 5. Kontertechniken

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

- Losreißen, – Sperren, – Blocken, – Übersteigen, – Ausweichen.

Die Kontertechnik kann auch in die Bewegung von Uke hinein gestartet werden, dann wird von Antizipation gesprochen.

### Beispiele:

Angriffstechnik	Kontertechnik
Sasae-tsuri-komi-ashi	Sasae-tsuri-komi-ashi
De-ashi-barai	Tsubame-gaeshi
Seoi-nage	Yoko-guruma
Kata-guruma	Sumi-gaeshi
Harai-goshi	Utsuri-goshi
Koshi-guruma	Ushiro-goshi
Koshi-guruma	Tani-otoshi
Morote-gari	Tawara-gaeshi

Angriffstechnik	Kontertechnik
O-uchi-gari	O-uchi-gaeshi
Ko-uchi-gari	Hiza-guruma
Uchi-mata	Sukashi-nage
O-soto-otoshi	Yoko-wakare
Tai-otoshi	Ko-soto-gake
Ko-uchi-gari	De-ashi-barai
O-soto-gari	O-soto-gari
Uchi-mata	Te-guruma

## Literatur

- Kodokan Judo Institute, 12. September 2020, <http://kodokanjudo.org/en/waza/list/>
- Jigoro Kano, Kodokan Judo, Kodansha International, Tokyo, New York & San Francisco, 1986
- Kyuzo Mifune, The Canon of Judo, Kodansha International, Tokyo, New York, London, 2004
- Tetsuya Sato and Isao Okano, Vital Judo, Japan Publications Inc., Tokyo 1973
- Mikonosuke Kawaishi, Standing Judo • The Combinations and Counter-attacks, W. Foulsham & Co. Ltd., London 1963
- Katsuhiko Kashiwazaki & Hidetoshi Nakanishi, Attacking Judo • A Guide to Combinations and Counters, Ippon Books Ltd., London 1992

<sup>1)</sup> DJB, Begleitmaterial zum Dan-Prüfungsprogramm, 4. Auflage Mai 2011