

1. Allgemeine Grundlagen

Ne-waza beinhaltet alle Techniken bzw. Aktionen, die im Bodenkampf angewendet werden. Dabei bedeutet das japanische Ne „liegen“. Das Judo im Bodenkampf folgt den grundsätzlichen Basisfertigkeiten des Bewegens in der Bodenlage. Die zur Anwendung kommenden Techniken sind die Katame-waza (Grifftechniken). Das japanische Katame bedeutet „halten, festhalten, unbeweglich machen, kontrollieren“. Einige dieser Techniken können auch im Stand ausgeführt werden. Bei den Aktionen der Ne-waza handelt es sich darüber hinaus um Fertigkeiten, mit denen z.B. die Ausführung einer Grifftechnik vorbereitet wird, z.B. Umdrehen von Uke, der sich in der Bank- und Bauchlage befindet oder Angriffsaktionen gegen Uke, der sich in der Rückenlage (Untermann) befindet usw.

Im Kodokan werden in der Katame-waza 32 Techniken, aufgeteilt in 3 Technikgruppen, definiert (s.u.):

- Osaekomi-waza (10 Festhaltetechniken)
- Shime-waza (12 Würgetechniken)
- Kansetsu-waza (10 Hebeltechniken)

Diese Definitionen beinhalten den korrekten Grundablauf der jeweiligen Technik 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 des korrekten Grundablaufs der verschiedenen Kodokan-Techniken.

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.

Durch unterschiedliche Wettkampfsituationen, körperliche Eigenschaften und Ideen in der Technikausführung durch die Judoka ergeben sich unendlich viele Möglichkeiten in der Variation der im Kodokan definierten Techniken.

Für den Erfolg ist immer die wettkampfrelevante Situation einer Technik wichtig:

- Eine zentrale Stellung haben die Standardsituationen mit den Verhaltensmöglichkeiten und Zielen von Tori und Uke in der jeweiligen Situation.
- Besonders das Verhalten bei der Lösung einer Standardsituation ist wichtig. Im Mittelpunkt steht immer das grundsätzliche Verhalten von Tori in einer Standardsituation und das sinnvolle Verbinden von Technik und Standardsituation:
 - Eine **Technik** ist **nicht „Selbstzweck“**, sondern die **Situation im Bodenkampf bestimmt die Lösung** und damit den Einsatz einer möglichen **Technik, Aktion oder Bewegung**.
 - Zur **Lösung** der Situation muss die **Technik auf die Situation angepasst** werden.
 - Für jede Technikanwendung zur Lösung einer Situation sind die Kontrolle und das Gleichgewichtbrechen von Uke Voraussetzung.

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.

2. Schlüsselpunkte in der Bodenarbeit

Es gibt drei wichtige Schlüsselpunkte für ein erfolgreiches Judo am Boden:

1. Situatives Bewegungs-Judo in Standardsituationen des Bodenkampfes

- sinnvolles Verbinden von Technik und Standardsituation
- Erkennen und Nutzen der entstehenden Möglichkeiten = „**Situationen nutzen**“
- Möglichkeiten entstehen auf Initiative von Tori = „**Situationen herstellen**“

2. Beachtung des Prinzips Aktion → Reaktion → Aktion

- sinnvoller Körpereinsatz beim Zusammenspiel der Eigenbewegung mit der Bewegung des Partners (Koordination).

Ziele: – Halten des eigenen Gleichgewichts
– Brechen des Gleichgewichts von Uke
– ständige Kontrolle von Uke

3. Korrekter Grundablauf der Technik

Die Kenntnis und das Umsetzen der Hauptmerkmale einer Technik sind für das erfolgreiche Funktionieren einer Technik wichtig:

- Wie funktioniert das Technikprinzip?
- Welche Vorbereitungen sind für die Technik erforderlich?
- Wo sind die Kontaktpunkte, um Uke zu kontrollieren?

3. Standardsituationen

In der Bodenarbeit bilden die Standardsituationen die Ausgangssituation jeder Technik. Aus einer Standardsituation werden alle Techniken entwickelt. Sehr selten ergeben sich andere Positionen in Ne-waza. Dies geschieht vorwiegend bei missglückten oder nur als Teilerfolg zu wertenden Wurftechniken. Solche Positionen entstehen in der Regel nur sehr kurzzeitig, da beide Judoka (Tori und Uke) bestrebt sind, in eine Standardposition überzugehen.

Folgende Situationen gelten als Standardsituationen:

1. Bauchlage - Obermann Uke befindet sich in der Bauchlage und Tori befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori greift an.
2. Bauchlage - Untermann Tori befindet sich in der Bauchlage und Uke befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori verteidigt sich.
3. Bankposition - Obermann Uke befindet sich in der Bank und Tori befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori greift an.
4. Bankposition - Untermann Tori befindet sich in der Bank und Uke befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori verteidigt sich.
5. Rückenlage - Obermann Uke liegt auf dem Rücken und Tori greift Uke von den Beinen bzw. zwischen den Beinen an.
6. Rückenlage - Untermann Tori liegt auf dem Rücken und Uke befindet sich zwischen den Beinen von Tori.

7. Beinklammer - Obermann Uke hat in der Unterlage ein Bein von Tori geklammert.
8. Beinklammer - Untermann Tori hat in der Unterlage ein Bein von Uke geklammert.
9. Haltegriff - Obermann Tori führt einen Haltegriff aus und nutzt die Bewegungen von Uke für weitere Techniken.
10. Haltegriff - Untermann Tori wird von Uke mit einem Haltegriff gehalten. Diese Situation nutzt Tori für Hebel- oder Würgetechniken oder befreit sich aus dem Haltegriff, um mit einer Folgetechnik zum Erfolg zu kommen.

4. Osae-komi-waza (Haltetechiken)

Kodokan-Technik	Technikprinzip	weitere Techniken
Hon-kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Ushiro-kesa-gatame Ura-gatame Uki-gatame Kata-gatame	auf einer Seite neben dem Partner liegend oder kniend halten	Makura-kesa-gatame Kuzure-kata-gatame
Yoko-shiho-gatame	auf dem Bauch neben dem Partner liegend oder kniend halten	Kuzure-yoko-shiho-gatame Mune-gatame Kata-osae-gatame Ushiro-yoko-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame	auf dem Bauch hinter dem Partner liegend oder kniend halten	Ura-shiho-gatame Kami-sankaku-gatame
Tate-shiho-gatame	über dem Partner liegend oder kniend halten	Kuzure-tate-shiho-gatame Tate-sankaku-gatame

5. Shime-waza (Würgetechniken)

Kodokan-Technik	Technikprinzip	weitere Techniken
Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Sode-guruma-jime	mit beiden Händen und gekreuzten Unterarmen würgen	Yoko-juji-jime Tomoe-jime
Hadaka-jime	ohne Hilfe des Judogi würgen	Ushiro-jime
Okuri-eri-jime	durch Zuziehen des Kragens würgen	Gyaku-okuri-eri-jime Koshi-jime
Kata-ha-jime	durch Fixieren eines Armes oder der Schulter würgen	Gyaku-kata-ha-jime Othen-jime Kaeshi-jime Gyaku-kaeshi-jime
Ryote-jime	mit beiden Händen ohne Kreuzen der Unterarme würgen	Maki-komi-jime
Katate-jime Tsukkomi-jime	mit einer Hand würgen	Ebi-jime Kami-shiho-jime

Kodokan-Technik	Technikprinzip	weitere Techniken
Sankaku-jime Do-jime (im Wettkampf verboten)	mit Hilfe eines oder beider Beine würgen	Ashi-jime Kata-jime Kensui-jime Kagato-jime Kami-sankaku-jime Hasami-jime Kami-shiho-ashi-jime

6. Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

Kodokan-Technik	Technikprinzip	weitere Techniken
Ude-hishigi-juji-gatame	den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln	Kami-juji-gatame Gyaku-juji-gatame Yoko-juji-gatame Othen-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame	mit beiden Händen von hinten auf den Arm oder Ellenbogen drückend hebeln	Mune-ude-gatame Gyaku-ude-gatame Hizi-maki-komi
Ude-hishigi-waki-gatame	mit einer Seite oder Achsel hebeln	Gyaku-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame	mit dem Bauch oder der Körper- vorderseite hebeln	Gyaku-hara-gatame
Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame	mit Hilfe von Bein/Beinen oder Knie hebeln	Kesa-ashi-gatame Kami-hiza-gatame Yoko-hiza-gatame Ryo-hiza-gatame
Ude-garami Ashi garami (im Wettkampf verboten)	den gebeugten Arm hebeln (Ashi garami: gebeugtes Kniehebeln)	Gyaku-ude-garami Hara-garami Ashi-garami Kesa-garami Gyaku-kesa-garami Waki-garami Gyaku-waki-garami
Ude-hishigi-te-gatame	mit Hilfe einer Hand hebeln	
	den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln	Kanuki-gatame Gyaku-kanuki- gatame Mune-kanuki-gatame Ryo-kanuki-gatame Kami-shiho-kanuki- gatame

Literatur

- Kodokan Judo Institute, 12. September 2020, <http://kodokanjudoinstitutione.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
- Isao Okano, Vital Judo Grappling Techniques, Japan Publications Inc., Tokyo 1976
- Mikonosuke Kawaishi, My Method of Judo, W. Foulsham & Co. Ltd., London 1955
- Gunji Koizumi, My Study of Judo, W. Foulsham & Co. Ltd., London 1960