

Glossar der wichtigsten Fachbegriffe im Judo

Unabhängig von der Graduierung eines Judokas, sollte er einige Grundbegriffe des Judos beherrschen. Vor allem bei den höher Graduierten zählt sich dieses Wissen positiv bei ihren Prüfungen als auch im Training aus.

Nage-waze → Wurftechnik
Ne-waza → Bodentechnik

Kumi-kata → Form/Art des Fassens (Fassarten)

- Ai yotsu → normale Griffhaltung (*rechts gegen rechts / links gegen links*)
- Kenka yotsu → gegengleiche Griffhaltung (*rechts gegen links/ links gegen rechts*)
- Weitere Griffarten
z.B. Ärmel/Kragengriff, Doppelreversgriff, Diagonalgriff, Gadaulgriff (am Kopf vorbei in den Gürtel fassen)

Phasen eines Wurfs

1. Kuzushi → Gleichgewichtsbruch
2. Tsukuri → Wurfeingang (*Eindrehen, Annähern*)
3. Kake → Niederwurf

Uchi-komi → Übungsform zur Automatisierung u.a. von Wurfelementen
(hauptsächlich Kuzushi und Tsukuri)

Kombination → Verbindung von meist zwei Würfen.
Wenn die erste Technik nicht erfolgreich ist, weil der Gegner reagiert, so wird aus dieser Reaktion eine zweite Technik angewandt. Die erste Technik muss mit vollem Einsatz angegriffen werden.

Kontertechnik → Gegenwurf
Ukes Angriff wird geblockt und mit einer eigenen Technik erfolgreich beendet.

Finte → Scheinangriff
eine Technik wird angetäuscht, um eine Reaktion hervorzurufen

Standardsituationen im Boden

wenn Tori:

Bank/Bauchobermann →
 Bank/Bauchuntermann →
 Rückenlageobermann →
 Rückenlageuntermann →
 Beinklammerobermann →
 Beinklammeruntermann →

dann Uke:

Bank/Bauchuntermann
 Bank/Bauchobermann
 Rückenlageuntermann
 Rückenlageobermann
 Beinklammeruntermann
 Beinklammerobermann

Tori kann gegen die Bank/Bauchposition von der Seite, vom Kopf oder von oben/hinten angreifen.

wichtige Wurfprinzipien

Gari (*Sicheln*)

Ukes Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen wegreißen, sicheln.

Beispiele: O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari, O-soto-gari

Barai (*Fegen*)

Ukes bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem Ukes Bein gerade abhebt bzw. aufgesetzt wird. (*Es ist schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Matte ist noch gering.*)

Beispiele: O-uchi-barai, Ko-uchi-barai

Blockieren

Ukes vorwärts kommendes oder stehendes Bein wird unterhalb des Körperschwerpunktes blockiert, gleichzeitig wird er oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen.

Beispiele: Tai-otoshi, Uki-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi

Gake (*Einhängen*)

Tori stellt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes und belastetes Bein auf und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.

Beispiele: Ko-soto-gake, Yoko-gake

Ausheben

Tori stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben und geworfen.

Beispiele: O-goshi, Seoi-nage, Koshi-guruma

Sutemi (*Opfern*)

Tori gibt sein Gleichgewicht auf, lässt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird Uke mit Armzug und zum Teil Beineinsatz geworfen.

Beispiele: Tani-otoshi, Tomoe-nage, Sumi-gaeshi

Rotieren lassen (*Verwringen*)

Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch eine starke Verwringung (gleichzeitige Rotation um die Körperquer- und -längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und Armzug wird Uke geworfen.

Anmerkung: Soto-maki-komi

Wurfgruppen

Tachi-waza (Standtechnik)

- Te-waza → Hand- und Schultertechniken
 Koshi-waza → Hüfttechniken
 Ashi-waza → Fuß- und Beintechniken

Sutemi-waza (Selbstfalltechnik)

- Ma-sutemi-waza → gerade Selbstfalltechniken
 Yoko-sutemi-waza → seitliche Selbstfalltechniken

Technikgruppen im Boden

Osae-komi-waza (Haltegriffe)

- Kesa-gatame → neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten
 Yoko-shiho-gatame → neben dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten
 Tate-shiho-gatame → über dem Gegner liegend oder kniend halten
 Kami-shiho-gatame → hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten

Kansetsu-waza (Armhebel)

- Juji-gatame → den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln
 (Leistenstreckhebel)
 Ude-gatame → mit beiden Händen von hinten auf den Arm oder Ellenbogen drückend
 hebeln (Dreh-Streckhebel)
 Waki-gatame → mit einer Seite oder Achsel hebeln
 Hara-gatame → mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln
 Kannuki-gatame → den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln
 Ashi-gatame → mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln
 Ude-garami → den gebeugten Arm hebeln (Armbeugehebel)

Shime-waza (Würgegriffe)

- Juji-jime → mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen (Kreuzwürgen)
 Okuri-eri-jime → durch Zuziehen des Kragens würgen
 Ryote-jime → die Revers ohne Kreuzung der Unterarme greifen und würgen (Parallelwürgen)
 Ashi-jime → mit Hilfe des Beins würgen
 Hadaka-jime → ohne Hilfe des Judogi würgen (freies Würgen)
 Kata-ha-jime → Würgen unter Festlegung eines Arms oder der Schulter
 des Gegners
 Kata-te-jime → hauptsächlich mit einer Hand würgen