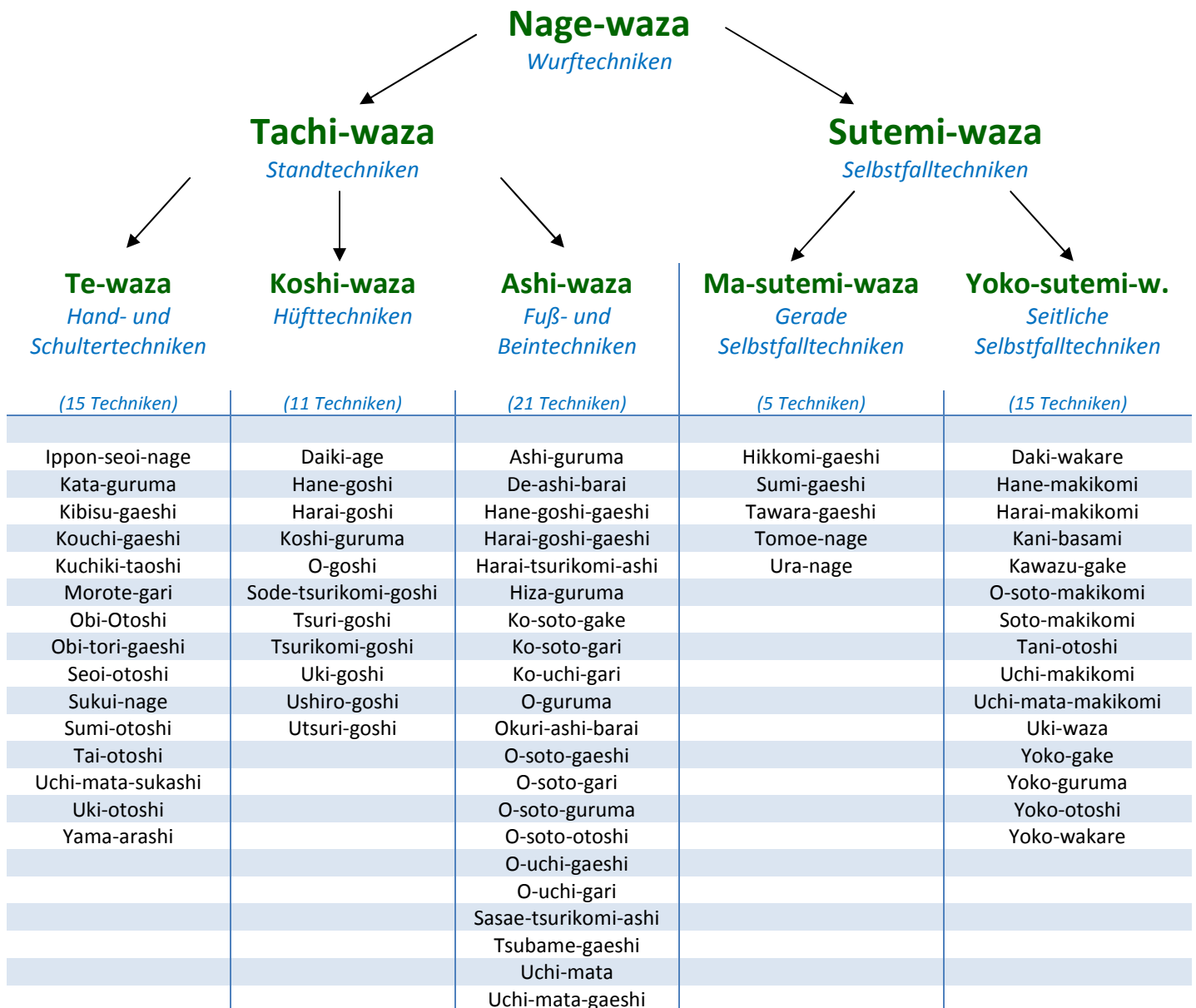


Das Judosystem

Das Judosystem sollte jeder Judoka unabhängig seiner Graduierung kennen. Es untergliedert die Stand- und Bodentechniken nach Prinzipien. Besonders bei den späteren Prüfungen und natürlich auch beim Training ist das Wissen, welche Technik zu welcher Gruppe gehört, wichtig.

1. Die Wurftechniken

Dieses ist die Einteilung aller 67 offiziell vom Kodokan anerkannten Wurftechniken. Neue Würfe werden nach ihren Prinzipien einer dieser 67 Wurftechniken zugeordnet. So gehört z.B. der Te-guruma zu den Suki-nage-ähnlichen Würfen.



2. Die Bodentechniken

Bei den Haltegriffen schwankt die Anzahl der Gruppen in Deutschland. Kata-gatame wird häufig in die Gruppe der Kesa-gatame eingeordnet. Da aber mit dem neuen Dan-Prüfungsprogramm Kata-gatame namentlich als Technik aufgeführt wurde, ist der Haltegriff in der untenstehenden Tabelle als eigenständige Technikgruppe aufgeführt.

Die Gruppe der Hebeltechniken wird oftmals in Ude-hishigi-gatame (**Streckhebel**) und Ude-garami-gatame (**Beugehebel**) weiter unterteilt. Ebenso können die Haltegriffe in die Prinzipien Kesa (**Shärpe bzw. 3-Punkt-Haltegriff**) und Shiho (**4-Punkt-Haltegriff**) untergliedert werden. Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurde an dieser Stelle darauf verzichtet.

Nage-waza

Bodentechniken



Osae-Komi-waza

Haltegriffstechniken

(5 Gruppen)

Shime-waza

Würgetechniken

(7 Gruppen)

Kansetsu-waza

Hebeltechniken

(7 Gruppen)

Kesa-gatame	Ashi-jime	Ashi-gatame
Kami-shiho-gatame (Kata-gatame)	Hadaka-jime	Hara-gatame
Tate-shio-gatame	Juji-jime	Juji-gatame
Yoko-shiho-gatame	Kataha-jime	Kanuki-gatame
	Katate-jime	Ude-garami
	Okuri-eri-jime	Ude-gatame
	Ryote-jime	Waki-gatame

3. Schlag- und Tritttechniken

Häufig wird behauptet, dass es beim Judo keine Schlag- und Tritttechniken gibt. Dieses falsche Bild vom Judo resultiert vor allem daher, dass beim Randori und im Wettkampf sämtliche Atemi-waza (**Schlag- und Tritttechniken**) verboten sind. Judo steht jedoch in der Tradition vom Jiu-jitsu, aus dem schließlich Judo entwickelt wurde.

Die Judo-Strategie benötigt die Atemi-waza zur Überbrückung der Distanz, um die volle Kontrolle über den Gegner zu erlangen. Eine Besondere Bedeutung kommt der Atemi-waza in der Selbstverteidigung. Ab dem Jahr 2011 kann ab dem 3. Kyu (grün) alternativ zu den vorgeschriebenen Anwendungsaufgaben nun auch judospezifische Selbstverteidigung bei den Gürtelprüfungen vorgezeigt werden.

Aber Vorsicht! Durch Schläge und Tritte auf besonders empfindliche Punkte können bleibende Schäden verursacht werden. Die Atemi-waza werden zur Sicherheit als Kata ausgeübt und sind in Wett- und Übungskämpfe verboten. In der Regel beginnt das richtige Studium der Atemi-waza erst nach dem Erhalt des Schwarzgürtels.

