



# 5. KYU

## Prüfungsprogramm

Vorbereitungszeit 6 Monate

# JUDO

## KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.5 (21.07.2011)

# Inhalt

<b>Erklärungen zum Buch</b>	<b>IV</b>
<b>Vorwort</b>	<b>IV</b>
<b>Auszug Prüfungsordnung der IBF</b>	<b>1</b>
<b>Ashi waza</b>	<b>2</b>
O soto gari	3
De ashi barai	4
Hiza guruma	5
Ko soto gake	6
O uchi gari	7
Ko uchi gari	8
<b>Koshi waza</b>	<b>9</b>
Uki goshi	10
Kubi nage	11
Tsuru goshi	12
Koshi guruma	13
<b>Kata waza</b>	<b>14</b>
Kata seoi	15
Seoi nage	16
<b>Te waza</b>	<b>17</b>
Tai otoshi	18
Uki otoshi	19
Hizi otoshi	20
<b>Sutemi waza</b>	<b>21</b>
Tomoe nage	22
Yoko tomoe	23
<b>Osae komi waza</b>	<b>24</b>
Kesa gatame	25
Kata gatame	26
Kami shiho gatame	27
Kuzure kami shiho gatame	28
Gayaku kesa gatame	29
<b>Jime waza</b>	<b>30</b>
Die Würgetechniken - Bemerkungen	31
Kata juji jime	32
Gayaku juji jime	33
Yoko juji jime	34
Ushiho jime	35

<b>Kansetsu waza</b>	<b>36</b>
Die Hebeltechniken - Bemerkungen	37
Grundstellung 1. Position	38
Ude hisigi juji gatame	39
Ude garami	40
Ude hisigi	41
Yoko hiza gatame	42
<b>Glossar</b>	<b>43</b>
<b>Stichwortregister</b>	<b>49</b>
<b>Versionshinweise, Impressum</b>	<b>55</b>

# Vorwort

## Warum dieses Buch?

An dieser Stelle möchte ich kurz erklären warum dieses Buch überhaupt geschrieben wurde, und wozu es gut ist. Vorweg soll gesagt sein, dass das Buch auf keinen Fall den Trainer ersetzen soll. Es dient lediglich dazu, schnell nachzusehen welche Techniken für welchen Gürtel gefordert sind sowie um eine kurze Übersicht über den Ablauf der einzelnen Techniken zu erhalten.

Die hier dargestellten Techniken sind in der Form abgebildet und beschrieben, wie sie von der IBF innerhalb des Kaiwaishi-Systems gewünscht werden. Dies bedeutet nicht, dass andere Varianten (z.B. Kano-System) der entsprechenden Technik „falsch“ sind. In erster Linie kommt es bei den Schülern und Lernenden darauf an das Prinzip der Technik erkannt zu haben. Innerhalb des Trainings werden die Techniken wie hier beschrieben vermittelt; unter Umständen mit den entsprechenden Hinweisen zu Varianten.

Die Durchführungen der hier vorgestellten Techniken beziehen sich ausschließlich auf die Prüfungen. Innerhalb des Wettkampftrainings werden entsprechende Varianten oder sogar komplett andere Durchführungen vermittelt.

Ich hoffe, dass dieses Buch eine kleine Hilfe während der Prüfungsvorbereitungen gibt und wünsche allen den größtmöglichen Erfolg.

Tobias Westermann

## Erklärungen zum Buch



**TORI = der werfende**

- immer im blauen Anzug
- immer blonde Haare



**UKE = der geworfene**

- immer im weißen Anzug
- immer schwarze Haare



UKE´s Fuß unbelastet



UKE´s Fuß belastet



TORI´s Fuß



TORIS´ Fuß steht nicht auf dem Boden



benutzter Fußteil

## **Auszug Prüfungsordnung der IBF**

Der erworbene Gürtel ist bei allen sportlichen Anlässen zu tragen. Das Recht zum Tragen des neuen Gürtels beginnt nach bestandener Prüfung. Betreibt ein Budoka mehrere Sportarten, trägt er jeweils nur den in der betreffenden Sportart erworbenen Gürtel.

Graduiert werden kann, wer:

- a) die zuletzt abgelegte Prüfung nachweist (Eintragung im Budo-Paß oder bestätigte Urkunde).
- b) während der Vorbereitungszeit hinreichend trainiert hat.
- c) die Voraussetzungen dieser Prüfungsordnung erfüllt.

Für jeden Kyu-Grad werden die geforderten Fallübungen komplexer und steigen in ihrer Anzahl. Eine entsprechende Beherrschung der Fallschule wird für jede Kyu-Prüfung vorausgesetzt. Die japanischen Begriffe der zu zeigenden Techniken müssen bekannt sein.

### **5. Kyu – Kinder bis einschließlich 13 Jahre**

Ab dem 5. Kyu werden die gemäß der Prüfungsordnung zu zeigenden Techniken anhand der Judo-Bewertungskriterien beurteilt und anhand des Punktesystems (3-7 Punkte) bewertet.

Der Schwerpunkt wird hier auf die korrekte Ausführung der Technik und die Wahrung des eigenen Gleichgewichts unter guter Körperhaltung gelegt. Außerdem muß Ukes Gleichgewicht ausreichend gebrochen werden.

Bei Gelbgurtprüfungen (insbesondere mit Kindern) sollte wohlwollend bewertet werden.

### **5. Kyu – Erwachsene**

Zusätzlich zu den o. g. Bewertungskriterien sollte die Durchführung der Technik (Ansatz, Gleichgewicht brechen, Ausführung) ohne nennenswerte Unterbrechungen stattfinden. Es wird gegenüber den Prüfungen bis 13 Jahre eine erhöhte Koordinationsfähigkeit gefordert, d.h. die Technik bestimmenden Bewegungen sollten gleichzeitig ausgeführt werden.



## **Ashi waza**

*Fußtechniken*

- 01. O soto gari
- 02. De ashi barai
- 03. Hiza guruma
- 04. Ko soto gake
- 05. O uchi gari
- 06. Ko uchi gari

## 1. Fußwurf

### O soto gari 大外舎

große Außensichel

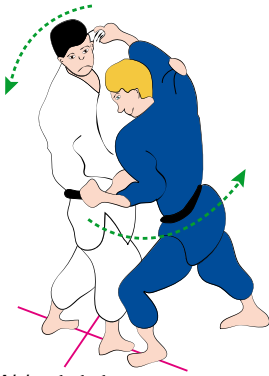


Abb. 1.1.1a



Abb. 1.1.1b

#### KUZUSHI:

Druck durch TORI's rechte Hand nach hinten rechts. UKE's Gewicht lastet auf seinem rechten Fuß.

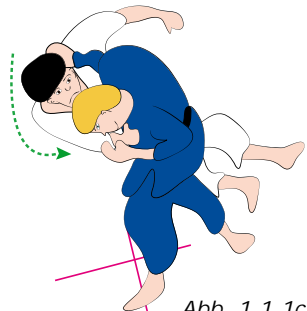
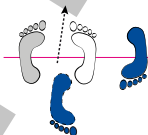


Abb. 1.1.1c

## 2. Fußwurf

### De ashi barai 出足払

Fußfeger

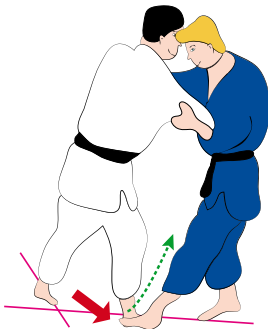


Abb. 1.1.2a

**TSUKURI:** UKE stellt sein rechtes Bein, entweder von selber, oder unter Einwirkung einer Zugbewegung von TORI´s linken Arm, vor. Es sind somit folgende Ausgangssituationen möglich:

- UKE befindet sich in „*Migi-shizentai*“, also mit vorangestelltem rechten Bein, wobei aber sein Gewicht hauptsächlich auf dem hinteren linken Bein ruht;
- UKE verlässt „*Shizen-hontai*“ durch Zurücksetzen seines linken Fußes.

Die zu erst genannte Möglichkeit ist die optimale Ausgangssituation, sie entspricht am ehesten dem Bewegungsablauf und der Wirksamkeit der Technik. Sie stimmt mit dem richtigen Tsukuri überein.

**KAKE:** TORI bringt seinen linken Fuß nach vorne, stellt ihn aber nicht auf den Boden, sondern führt seine linke Fußsohle an das rechte Sprunggelenk von UKE. TORI fegt mit seinem linken Fuß von seitwärts-hinten gegen UKE´s rechtes Sprunggelenk. Während er den Zug seines linken Arms fortsetzt, drückt er UKE´s linke Schulter mit seiner rechten Hand stark nach hinten. UKE fällt auf seine linke Seite.

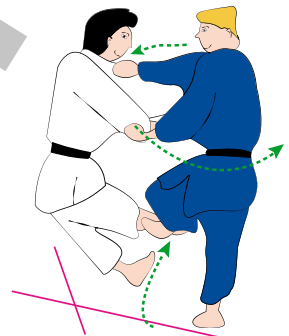
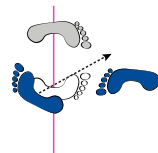


Abb. 1.1.2b

### KUZUSHI:

TORI´s linke Hand zieht UKE nah unten während seine rechte Hand nach links zieht. UKE wird gedreht.



### 3. Fußwurf

## Hiza guruma 膝車

*Knierad*

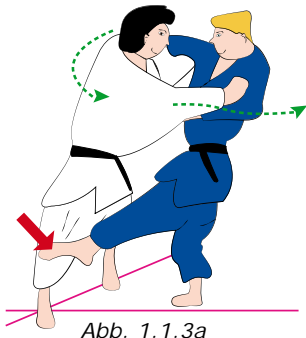


Abb. 1.1.3a

**TSUKURI:** UKE wird durch TORI veranlasst sein linkes Bein nach vorne zu stellen, so dass er nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht wird.

Um dies zu bewerkstelligen oder UKE in dieser Stellung zu halten, ist der Zug der Hände von TORI der wichtigste Punkt während der Ausführung dieser Technik. Der gleichzeitige Zug von TORI muss dazu führen, dass UKE aus dem Gleichgewicht gebracht wird und sich sein Kopf in Richtung von TORI's linker Schulter bewegt.

TORI stellt seine linke Fußsohle gegen das rechte Knie von UKE (etwas nach außen). TORI's linkes Bein ist halb gestreckt, während er sich leicht nach hinten lehnt.

**KAKE:** TORI zieht UKE mit beiden Armen nach vorne sowie nach oben, hierdurch wird UKE leicht auf seine Fußspitzen gehoben, wenn das Ungleichgewicht ausreicht, wandelt er seinen Zug in eine Drehung um, und zieht UKE mithilfe seines linken Armes nach unten, sein rechter Arm unterstützt diese Dreh- und Zugsbewegung.

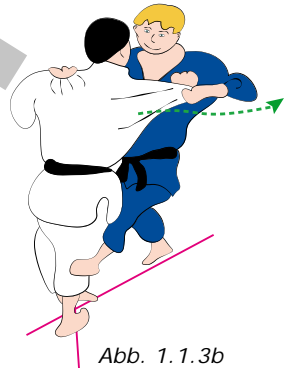
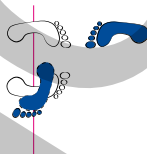


Abb. 1.1.3b

#### KUZUSHI:

TORI zieht mit seiner linken Hand nach zunächst nach aussen-oben, dann nach unten, wobei er mit seiner rechten Hand UKE stark drückt.



## 4. Fußwurf

### Ko soto gake 小外掛 *kleines äußeres Einhängen*

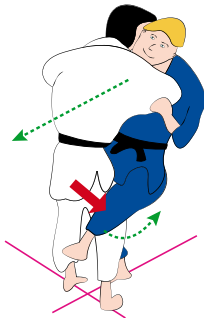


Abb. 1.1.4a

**KAKE:** TORI zieht UKE durch Anspannen seiner Arme eng an sich heran (enger Körperkontakt). Durch den plötzlichen Druck seiner beiden Arme und das Wegziehen des eingehakten Beins von UKE wird UKE nach hinten geworfen.

**BEMERKUNG:** TORI muss seine Beine ausreichend geöffnet haben, und vermeiden, mit seiner linken Ferse die Achillessehne von UKE zu treffen.

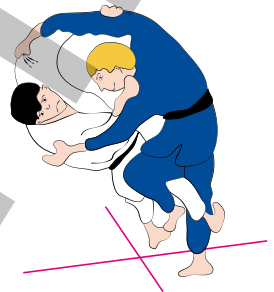
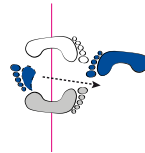


Abb. 1.1.4b

#### KUZUSHI:

Tori drückt UKE mit seiner rechten Hand nach hinten und zieht mit seiner linken Hand nach hinten-unten.



## 5. Fußwurf

### O uchi gari 大内含 *große Innensichel*

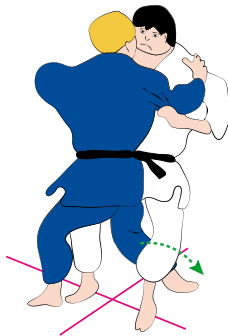


Abb. 1.1.5a

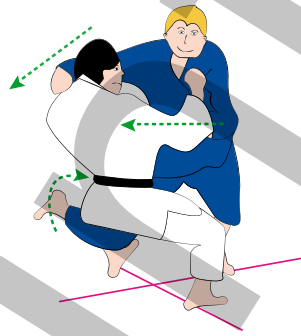


Abb. 1.1.5b

**TSUKURI:** TORI und UKE befinden sich in derselbe Stellung wie bei der vorherigen Technik (*Ko soto gake*), aber UKE´s Beine sind wesentlich mehr geöffnet, bzw. sein linkes Bein steht weiter vorne.

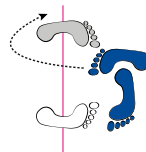
TORI stellt seinen rechten Fuß auf Höhe der Mittelachse fast zwischen UKE´s Beine. TORI setzt nun seinen linken Fuß um 90° nach links gedreht neben seinen rechten Fuß; seine Füße bilden somit ein „T“. Während dieser Bewegung dreht TORI seinen Körper gegen die Uhr, sodass seine rechte Hüfte engen Kontakt mit UKE hat. Zeitgleich zieht er UKE, mit beiden Armen zu sich heran, während TORI sein halb gestrecktes rechtes Bein zwischen UKE´s Beine bringt. Die rechte Hüfte von TORI drückt gegen den Unterleib von UKE. TORI´s rechtes Knie befindet sich hinter UKE´s linkem Knie, Kniekehle an Kniekehle.

**KAKE:** TORI setzt die seitliche Sichelbewegung mit seinem rechten Bein fort. Er unterstützt diese Bewegung, indem er sich mit seiner ganzen rechten Körperseite eng gegen UKE´s Körper drückt.

Hierdurch wird UKE nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht, verstärkt durch den Druck von TORI´s Armen, fällt UKE nach hinten.

#### KUZUSHI:

TORI drückt UKE mit seiner rechten Hand nach hinten-rechts, sodass UKE´s Gewicht auf seiner linken Ferse ruht.



## 6. Fußwurf

### Ko uchi gari 小内舎

kleine Innensichel

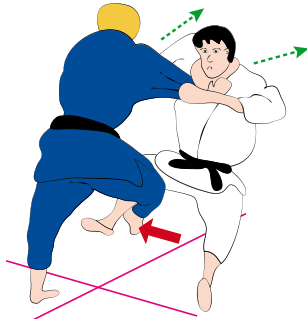


Abb. 1.1.6a

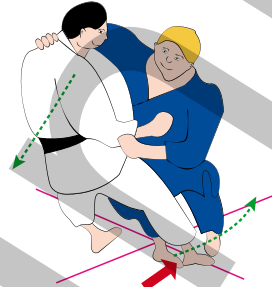


Abb. 1.1.6b

**TSUKURI:** UKE befindet sich entweder in „Shizen-hontai“, also mit beiden Füßen auf derselben Standlinie, oder er hat sein rechtes Bein nach vorne gestellt.

Der Wurfeingang und die Fußstellung gleichen dem der 5. Fußtechnik (*O uchi gari*), hier wird jedoch nicht das linke Bein von UKE angegriffen, sondern sein rechtes.

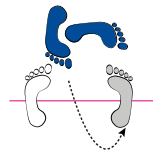
**KAKE:** TORI führt seine rechte Fußsohle hinter den rechten Fuß von UKE. Er schiebt, bzw. fegt den Fuß nun aus UKE's Sicht nach vorne. Zur gleichen Zeit hebt er UKE stark und mit einer schnellen Bewegung seiner beiden Arme an. Diese Bewegung endet in einer Druckbewegung nach vorne, die UKE letztendlich nach hinten wirft.

Der wichtigste Aspekt zum Gelingen dieser Technik ist, dass TORI alle Bewegungen schnell und gleichzeitig ausführt.

**BEMERKUNG:** Die Sichelbewegung von TORI's rechtem Fuß ist ausschlaggebend für die Gleichgewichtsbrechung. TORI kann sie am Ende seiner Bewegung durch eine Körperdrehung nach links unterstützen.

### KUZUSHI:

**TORI zieht UKE mit seiner linken Hand nach unten, während seine rechte Hand UKE nach hinten drückt.**



# 腰技

## **Koshi waza**

*Hüfttechniken*

- 01. Uki goshi
- 02. Kubi nage
- 03. Tsurigoshi
- 04. Koshi guruma

# 1. Hüftwurf

## Uki goshi 浮腰

flatternde Hüfte

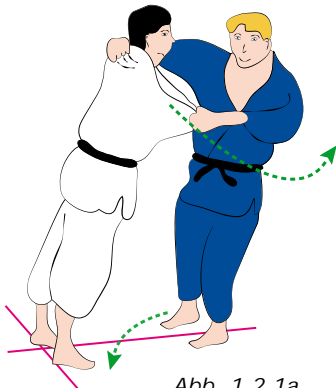


Abb. 1.2.1a

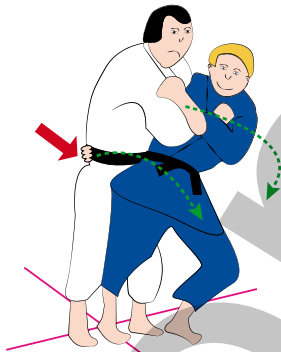


Abb. 1.2.1b

rechte Niere haben engem Kontakt mit dem Unterleib und der Brust von UKE. Dies bewirkt, dass UKE stark nach vorne geneigt wird. Durch Zug seines linken Arms und Druck seiner rechten Hand auf den Gürtel von UKE wird dies unterstützt.

Um zu werfen, beugt TORI seinen Oberkörper nach vorne, das Gewicht der von den zwei Körpern gebildeten Einheit, bewirkt den Rest. UKE fällt über TORI´s rechte Hüfte.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.

**TSUKURI:** UKE´s befindet sich in „Shizen-hontai“, also seine Füße sind parallel, leicht breitbeinig auf der gleichen Achse, sein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

TORI nutzt diese Gewichtsverlagerung von UKE, indem er ihn mithilfe seiner Arme nach oben-vorne zieht. TORI stellt seinen rechten Fuß zwischen die Füße von UKE, neben UKE´s rechten Fuß und dreht sich auf seinen Zehen gegen den Uhrzeigersinn ein. TORI´s Rücken hat engen Kontakt mit dem Ober- und Unterkörper von UKE. Während dieser Drehbewegung, stellt TORI seinen linken Fuß zwischen seinen rechten und dem linken Fuß von UKE. TORI befindet sich nun direkt vor UKE. Beide blicken in dieselbe Richtung. Während dieser Bewegung führt TORI seinen rechten Arm unter dem linken Arm von UKE auf dessen Rücken; ca. in Höhe der linken Niere. TORI´s linke Hand befindet sich am rechten Ärmel von UKE, um durch Zug UKE weiter aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**KAKE:** TORI Füße befinden sich vor und zwischen den Füßen von UKE, seine Beine sind ein wenig gebeugt. Sein rechter Schenkel, seine rechte Hüfte und seine

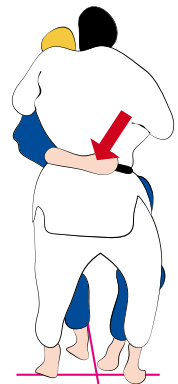
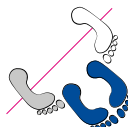


Abb. 1.2.1c



## 2. Hüftwurf

### Kubi nage 頸投

Genickwurf

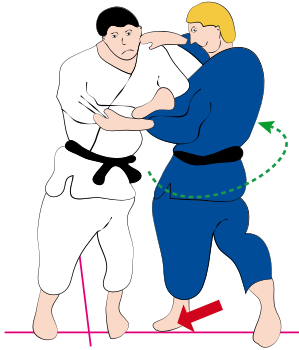


Abb. 1.2.2a

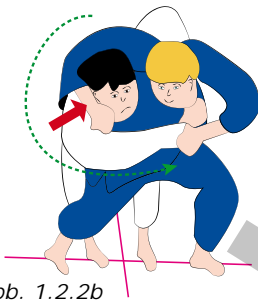


Abb. 1.2.2b

**TSUKURI:** UKE's Beine befinden sich auf derselben Standlinie. TORI bricht UKE's Gleichgewicht nach vorne.

TORI stellt seinen linken Fuß nach vorne, etwa auf die Standlinie von UKE, außen neben UKE's linken Fuß. Er befreit seine rechte Hand von UKE's Griff und legt seinen Arm von rechts um UKE's Hals, hierdurch wird UKE's Gleichgewicht weiter gestört. Zeitgleich dreht sich TORI über seinen linken Fuß gegen die Uhr mit dem Rücken vor UKE (enger Kontakt). Hierbei stellt er sein rechtes Bein, Zehen nach vorne weisend, neben UKE's rechtes Bein, aber hinter UKE's Standlinie. TORI's Wade hat engen Kontakt mit dem seitlichen Unterschenkel von UKE. Sein rechter Fuß befindet sich fast in derselben Achse wie seine linker Fuß und der rechte Fuß von UKE.

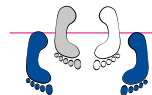
**KAKE:** TORI beugt sein linkes Bein, sodass sich sein linkes Schienbein senkrecht zum Boden befindet. Sein rechter Arm befindet sich wie ein „Schal“, um den Hals von UKE. UKE's Hals liegt zwischen TORI's Bizeps und seinem Unterarm.

TORI dreht nun UKE um eine starre Achse, die durch sein rechtes Bein, seiner rechten Hüfte, sowie einer Diagonale, die bis zu seiner linken Schulter geht, gebildet wird. Die Arme von TORI vollführen eine Drehbewegung von rechts nach links. Die Köpfe von TORI und UKE haben hierbei Kontakt.

**BEMERKUNG:** TORI sollte darauf achten, dass UKE nicht durch seinen rechten Arm (hinter UKE's Nacken) nach unten gezogen wird, sondern UKE durch den Hüfteinsatz von TORI zu Fall gebracht wird, da es sich hier um eine Hüfttechnik handelt.

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



### 3. Hüftwurf

#### Tsuri goshi 釣腰

angehobene Hüfte

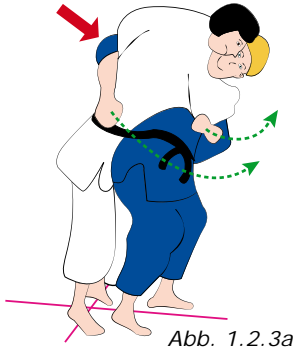


Abb. 1.2.3a

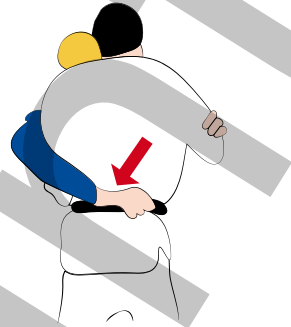


Abb. 1.2.3b

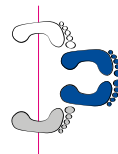
**TSUKURI:** Die Ausgangssituation und der Bewegungsablauf gleichen dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*), wobei jedoch folgender Unterschied zu beachten ist:

Der rechte Arm von TORI blockiert den linken Arm von UKE in Höhe seines Ellenbogens, indem TORI um UKE's Arm herumfasst. Die Füße von TORI befinden ebenfalls zwischen den Füßen von UKE.

**BEMERKUNG:** Angenommen UKE widersteht dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*), indem er mit seiner linken Hand die rechte Hüfte von TORI bei seiner Eindrehbewegung blockiert, kann TORI diese Technik anwenden, da hier die Blockierung der Hüfte durch UKE verhindert wird, weil dessen linker Arm eingeklemmt ist.

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



## 4. Hüftwurf

### Koshi guruma 腰車

Hüfttrad

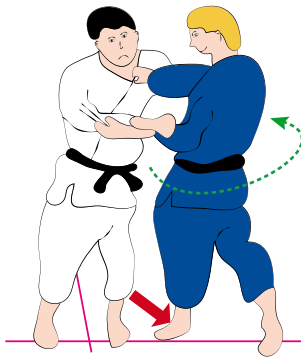


Abb. 1.2.4a

von UKE. TORI stellt seinen rechten Fuß Seitlichaußen neben den rechten Fuß von UKE, hierbei hat seine Wade Kontakt mit UKE's Schienbein. Somit stehen alle vier Füße auf derselben Standlinie. Während dieses Bewegungsablaufs hat TORI's rechte Hand den linken Kragen von UKE nicht verlassen.

**KAKE:** TORI hat sein linkes Bein leicht gebeugt, sein Knie befindet sich senkrecht über den Zehen. Sein rechtes Bein ist leicht gestreckt, und blockiert somit UKE's rechtes Knie.

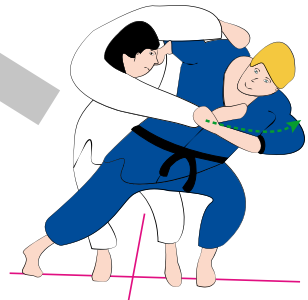


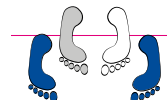
Abb. 1.2.4b

Hauptmerkmal dieser Technik bildet die Achse, um die UKE gedreht wird. Die rechte Hüfte von TORI hat Kontakt mit der Mitte von UKE's Unterleib. Zeitgleich zieht TORI's linke Hand UKE stark an seinem rechten Ärmel unterhalb des Ellenbogens, während TORI's rechte Hand, welche sich auf Höhe von UKE's linkem Schlüsselbein befindet, UKE stark nach links drückt. Hierdurch wird UKE zu einer Drehbewegung über das rechte gestreckte Bein von TORI gezwungen, und kommt letztendlich zu Fall.

**BEMERKUNG:** Es gibt einen wesentlichen Unterschied zum 2. Hüftwurf (*Kubi nage*): TORI verändert die Position seiner Hände während der kompletten Wurfausführung nicht.

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



# 肩技

## **Kata waza**

*Schultertechniken*

01. Kata seoi

02. Seoi nage

# 1. Schulterwurf

## Kata seoi 肩背負

auf der Schulter tragen

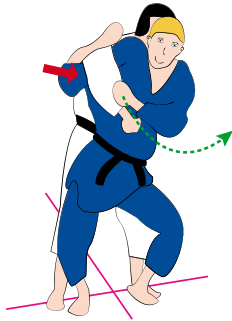


Abb. 1.3.1a

**TSUKURI:** UKE befindet sich in „Shizen-hontai“, beide Füße befinden sich parallel auf derselben Standlinie. Sein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

Die Eindrehbewegung von TORI gleicht der des 1. Hüftwurfs (*Uki goshi*). TORI befindet sich also mit seinen Füßen zwischen UKE´s Füßen. Schon während der Ausführung der Eindrehtechnik, geht TORI mit aufrechtem Oberkörper leicht in die Knie, sodass sich sein Gesäß unter UKE´s Körperschwerpunkt befindet. Zeitgleich ergreift TORI´s linker Arm den rechten Arm; weit im unteren Ärmelbereich, von UKE und zieht ihn stark nach vorne-rechts.

Durch diese Bewegung bringt TORI seinen Rücken in engen Kontakt mit UKE´s Brust und Bauch. TORI´s rechtes Schulterblatt drückt somit gegen den rechten Brustmuskel und die Achsel von UKE. Der angewinkelte linke Arm von TORI wird unter UKE´s rechten Arm gebracht, und seine Hand greift UKE´s Jacke in Höhe der rechten Schulter; somit wird UKE´s rechter Arm blockiert.

**KAKE:** Sobald diese Kontaktpunkte hergestellt sind, neigt sich TORI stark nach vorne, wobei die Bewegung durch TORI´s Gesäß unterstützt wird, welches während TORI seine Beine streckt nach hinten gestoßen wird. UKE´s Beine werden vom Boden abgehoben, wobei sich das rechte Bein als Erstes hebt. Dies hat zu Folge, dass UKE nur schlecht zur rechten Seite ausweichen kann.



Abb. 1.3.1b

**BEMERKUNG:** Die Unterseite von UKE´s rechtem Oberarm muss sich auf dem rechten Bizeps von TORI befinden, und nicht auf seiner Schulter bzw. seinem Schlüsselbein. Dies würde die Wurfausführung und die Kontermöglichkeiten seitens UKE begünstigen.

Diese Technik heißt in japanischen „*Ippon seoi nage*“, dies bedeutet: Schulterwurf durch einen einzigen Punkt.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.



## 2. Schulterwurf

### Seoi nage 背負投

#### Schulterwurf

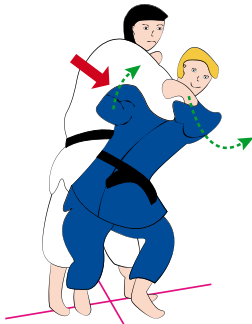


Abb. 1.3.2a

**TSUKURI:** Es wird dieselbe Technik der Gleichgewichtsbrechung sowie derselbe Wurfeingang wie für den 1. Schulterwurf (*Kata seoi*) angewendet. Aber TORI's rechte Hand lässt den linken Kragen von UKE nicht los, sondern befindet sich ziemlich hoch an UKE's Kragen. Wird zu weit unten an UKE's Kragen gegriffen, können Probleme bei dem weiteren Bewegungsablauf auftreten.

In dem Moment, in dem TORI sich nach links eindreht, um seinen Rücken gegen die Brust von UKE zu drücken; wie in der vorhergehenden Technik, beugt er seinen rechten Arm ohne UKE's Kragen loszulassen, und führt seinen Ellenbogen unter dem rechten Arm von UKE. Die Unterseite seines Unterarms liegt nach dieser Bewegung in UKE's rechter Achselhöhle. Der linke Kragen von UKE ist immer noch von TORI gefasst.

**KAKE:** Es gilt die gleiche Durchführung wie für den 1. Schulterwurf (*Kata seoi*).

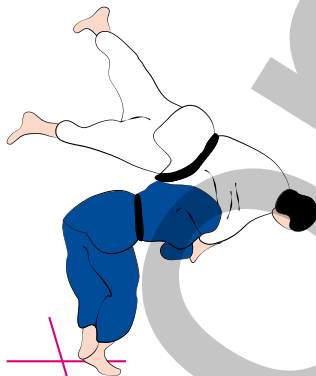
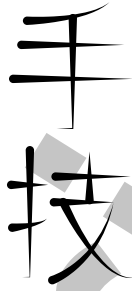


Abb. 1.3.2b

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's Händen, wird das Gewicht von UKE nach vorne gebrochen, sodass UKE auf seinen Fußspitzen steht.





## **Te waza**

*Handtechniken*

- 01. Tai otoshi
- 02. Uki otoshi
- 03. Hizi goshi

# 1. Handwurf

## Tai otoshi 体落

Körper Sturz

**TSUKURI:** UKE befindet sich mit leicht geöffneten Beinen in aufrechter Stellung, wobei sich sein Gewicht auf seine rechte Seite verlagert.

TORI´s nutzt dies, indem er mithilfe seiner rechten Hand UKE weiter nach links drückt. UKE´s Gewicht lastet nun vollständig auf seinem rechten Bein. Gleichzeitig zieht TORI mit seiner linken Hand UKE´s rechten Arm stark nach vorne, um ihn weiter aus dem Gleichgewicht zu bringen.

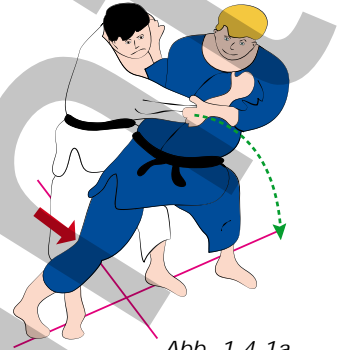


Abb. 1.4.1a

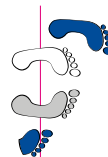
**KAKE:** Zeitgleich zu diesen Bewegungen der Gleichgewichtsbrechung, setzt TORI sein linkes Bein seitlich vor das linke Bein von UKE und dreht sich über dieses Bein gegen den Uhrzeigersinn vor UKE (Kawaishi-Eingang). TORI stellt sein rechtes Bein seitlich neben das rechte Bein von UKE. TORI´s Füße und UKE´s Füße bilden fast eine Linie. UKE´s Körper hat hierbei kaum Kontakt zu TORI. Der untere Teil von TORI´s Wade blockiert UKE´s rechten Knöchel bzw. seinen rechten Unterschenkel. Durch Zug mit der linken Hand von TORI und Druck der rechten Hand fällt UKE letztendlich über sein gestrecktes rechtes Bein.

**BEMERKUNG:** Die beiden folgenden Punkte bilden den Hauptbestandteil der Technik:

- Der diagonal verlaufende Zug von TORI´s linker Hand an UKE´s rechtem Arm und die ergänzende Drehbewegung von TORI´s Körper über seinen linken Arm.
- Die Drehung von TORI´s rechter Hüfte, welche keinen Kontakt mit UKE´s Unterkörper hat. TORI und UKE haben nur Kontakt durch TORI´s Handgelenke und seinem rechten Knöchel.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s linker Hand, sowie Zug der rechten Hand nach oben, wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



## 2. Handwurf

### Uki otoshi 浮落

*flatternder Sturz*

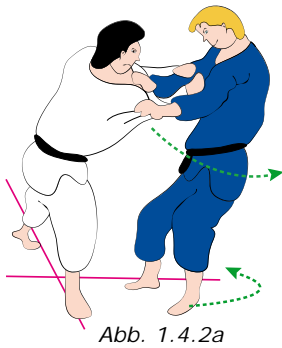


Abb. 1.4.2a

**TSUKURI:** UKE befindet sich mit etwas geöffneten Beinen in aufrechter Stellung, wobei sich sein Gewicht leicht auf seine rechte Seite verlagert hat. TORI setzt seinen rechten Fuß seitlich-außen vor den linken Fuß von UKE. Die Bewegungsrichtung seines Fußes ist also diagonal nach vorne-rechts. Zeitgleich zieht er UKE mit seiner linken Hand stark nach vorne-links. Gleichzeitig dreht er sich auf seinem rechten Fuß, und setzt den linken Fuß weit zurück, wobei er seinen Körper um 90° nach links dreht. Er befindet sich also im rechten Winkel zu UKE. Während er sein linkes Bein zurücksetzt, kniet er sich in der Form ab, dass er sein linkes Schienbein auf den Boden legt. Sein rechter Oberschenkel befindet sich senkrecht zu Boden. Sein rechter Fuß steht platt auf dem Boden, die Zehen zeigen nach vorne und Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Sein Oberkörper ist weiterhin aufgerichtet.

**KAKE:** Während dieses Bewegungsablaufs zieht TORI den linken Arm von UKE weiterhin stark von UKE's Körper weg nach unten. Diese Zugbewegung wird durch Druck bzw. Zug der rechten Hand an UKE's Kragen verstärkt. Kurz vor Erreichen des tiefsten Punkts mit TORI's linker Hand, beschreibt diese eine Aufwärtsbewegung um UKE zum freien Fall zu zwingen. TORI's Ellenbogen befinden sich während des gesamten Bewegungsablaufes eng an seinen Körperseiten. UKE wird querliegend (mit „Durchreißer“) geworfen.

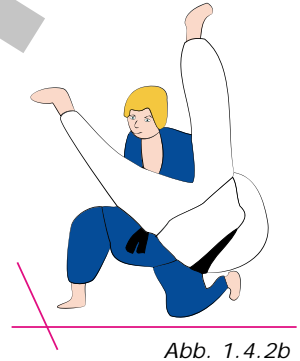
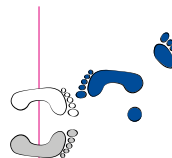


Abb. 1.4.2b

**BEMERKUNG:** Die Bewegung muss - um wirksam zu sein - sehr schnell ausgeführt werden, und ist stark von TORI's Ausgangsstellung sowie der Gleichgewichtsbrechung abhängig.

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



### 3. Handwurf

## Hizi otoshi 肱落

Ellenbogen Sturz

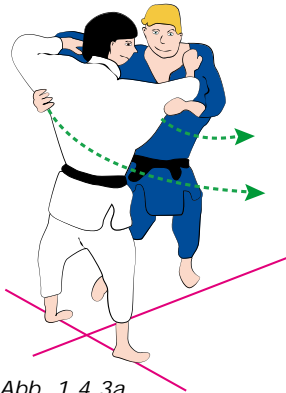


Abb. 1.4.3a

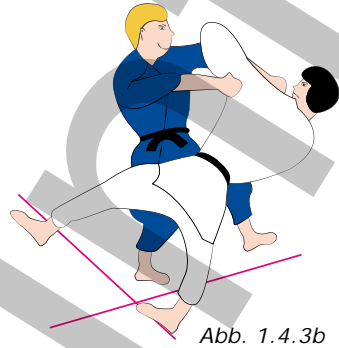


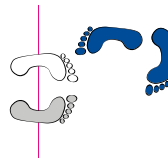
Abb. 1.4.3b

**TSUKURI:** Es gilt dieselbe Ausgangssituation sowie das gleiche Prinzip wie für den 2. Handwurf (*Uki otoshi*). Aber TORI, führt seinen rechten Arm unter UKE´s linke Achsel, sodass seine Hand auf dem linken Schulterblatt von UKE zu liegen kommt – Es wird nicht in UKE´s Jacke gegriffen.

**KAKE:** TORI zieht bzw. hebt UKE mit beiden Händen nach oben an. Er dreht sich nach links um eine Wippbewegung auszuführen, hierzu drückt er von unten in UKE´s linke Achsel und zieht mit seiner linken Hand stark an UKE´s rechten Ärmel. Hierdurch wird UKE an seiner linken Seite stark angehoben, während seine rechte Seite in Richtung Boden gezogen wird. Im Gegensatz zur vorherigen Technik kniet sich TORI während der Wurfbewegung nicht ab. Die Wurfbahn von UKE gleicht der der vorherigen Technik.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



# 捨身技

## **Sutemi waza**

*Opfertechniken*

01. Tomoe nage

02. Yoko tomoe

# 1. Opferwurf

## Tomoe nage 巴投

Kreiswurf

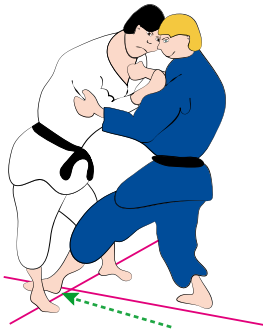


Abb. 1.5.1a

**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Haltung, mit nach vorne gestelltem rechten Fuß in „*migi-shizentai*“, bzw. macht einen Schritt nach vorne.

TORI stellt seinen linken Fuß zwischen die Beine von UKE, möglichst weit hinter die Standlinie von UKE, gleichzeitig zieht TORI mit beiden Händen UKE stark nach vorne, sodass UKE auf seine Zehenspitzen gehoben wird. TORI lässt sich, mit seinem ganzen Gewicht auf den Boden bzw. auf seinen Rücken fallen, indem er sich einfach hinsetzt. Zeitgleich hebt TORI seinen rechten Fuß an, und platziert seine Fußsohle auf UKE's Unterkörper, unterhalb des Nabels (diese

Stelle, unten begrenzt durch den Schamberg, oben durch den Nabel, heißt im japanischen „*Tanden*“).

**KAKE:** TORI liegt auf dem Rücken, UKE befindet sich in stark abgebeugter Haltung und „liegt“ auf TORI's rechter Fußsohle. TORI übt weiterhin sehr starken Zug mit seinen Armen aus, während er ruckartig sein rechtes Bein streckt. Er führt sein Bein nach hinten, als ob er eine Rückwärtsrolle ausführen will. Hierbei stützt er sich und seinen Rücken mit dem angewinkelten linken Bein ab.

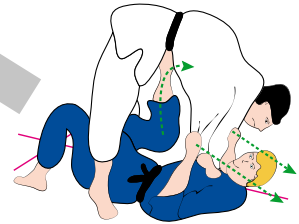


Abb. 1.5.1b

UKE verlässt seine Position, oberhalb von TORI, dreht sich über seine Handgelenke, welche sich an den Schultern von TORI befinden, um letztendlich über TORI nach hinten zu fallen. UKE liegt nach dem Fall in einer Linie mit TORI.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert, danach erfolgt mit beiden Händen ein starker Zug nach oben.

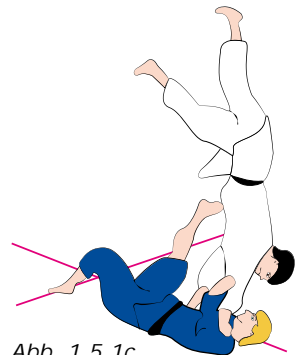
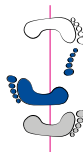


Abb. 1.5.1c

## 2. Opferwurf

### Yoko tomoe 横巴投

seitlicher Kreis

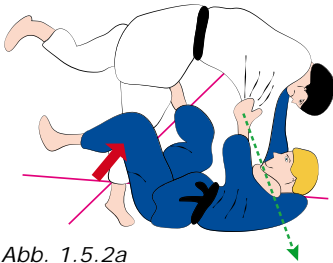


Abb. 1.5.2a

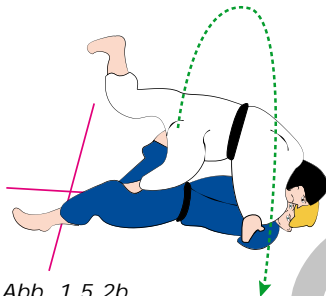


Abb. 1.5.2b

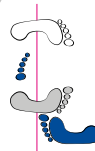
**TSUKURI:** Es gilt dieselbe Vorgehensweise wie für die vorhergehende Technik (*Tomoe nage*), aber TORI stellt seinen linken Fuß neben den rechten Fuß von UKE, im Gegensatz zum Tomoe nage, wo er sich zwischen UKE's Beinen befindet. Hierdurch wird UKE's rechter Fuß blockiert.

**KAKE:** Wenn TORI UKE in die richtige Position gezogen hat, also oberhalb von ihm, und ihn hierdurch aus dem Gleichgewicht gebracht hat, wird anstatt die Technik in Richtung hinter seinem Kopf auszuführen, sein linkes Knie neben den rechten Fuß von UKE gelegt. Der Druck seines rechten Beines auf den Unterkörper von UKE wird weitergeführt, sodass dieser gut nach hinten fallen kann. Im Gegensatz zum „Tomoe nage“ fällt UKE nicht direkt hinter TORI (also, TORI und UKE liegen nicht in einer Linie), sondern leicht schräg. Nach dem Fall liegen sie also in Bezug auf die Wurfachse versetzt.

**BEMERKUNG:** Diese Technik ergänzt die vorhergehende in der Weise, dass TORI, wenn er die vorhergehende Technik ausführt, hier UKE's rechtes Bein blockiert, und somit verhindert, dass er dieses nach vorne stellt, um sich abzustützen.

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert, danach erfolgt mit beiden Händen ein starker Zug nach oben



# 押込技

## **Osae komi waza**

*Haltetechniken*

01. Kesa gatame
02. Kata gatame
03. Kami shiho gatame
04. Kuzure kami shiho gatame
05. Gayaku kesa gatame

*Bei der Demonstration der Haltetechniken während der Prüfung, sollen die Übergänge zwischen den einzelnen Techniken gleitend erfolgen.*

# 1. Haltetechnik

## Kesa gatame 袈裟固

Schärpen Kontrolle

UKE befindet sich auf dem Rücken.

TORI ist neben UKE, an dessen rechter Seite, ungefähr im rechten Winkel, und hat UKE sein Gesicht zugewandt. Sein rechtes Bein ist angewinkelt, wobei sein Knie gegen den rechten Oberarm von UKE drückt. Sein linkes Bein ist im 90° Winkel zu UKE's Längsachse ausgerichtet und ebenso leicht angewinkelt (der von TORI's Oberschenkeln gebildete Winkel muss „stumpf“ sein). Während TORI diese Position einnimmt, lehnt er sich gegen die rechte Seite von UKE; auf Höhe der Leber. TORI's rechter Arm wird um UKE's Hals, hinter den Nacken gelegt und fasst in dessen Kragen. Nun übt TORI mit seinen Armen bzw. Brust starken Zug bzw. Druck auf UKE aus. UKE wird somit an TORI's rechte Seite gepresst. TORI zieht den rechten Arm von UKE mit seiner linken Hand stark in Richtung seiner linken Körperseite, hierdurch wird UKE's Unterarm unter TORI's linker Achsel blockiert.

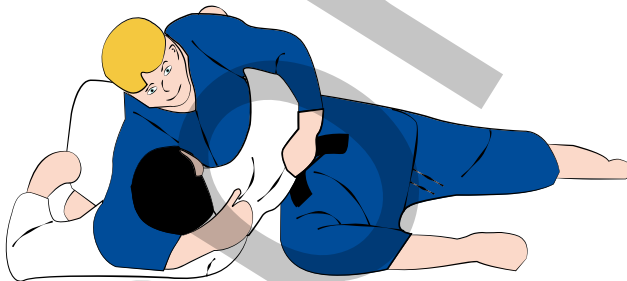


Abb. 2.1.1

**BEMERKUNG:** Die Kontaktpunkte müssen wie durch Zangen während des gesamten Haltevorgangs gut erhalten bleiben.

KESA beschreibt eine buddhistische Priesterjacke, von daher der Name der 1. Haltetechnik.

## 2. Haltetechnik

### Kata gatame 肩固

Schulter Kontrolle

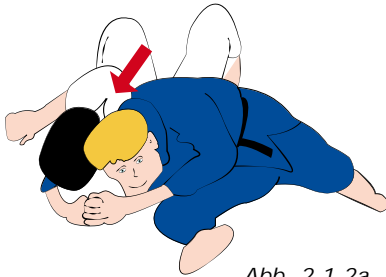


Abb. 2.1.2a

TORI und UKE befinden sich in derselben Ausgangssituation wie in der 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*).

TORI blockiert jedoch den rechten Arm von UKE mit der rechten Seite seines Halses bzw. seines Schlüsselbeins. UKE's Arm ist also zwischen TORI und seiner eigenen rechten Gesichtshälfte eingeklemmt. TORI neigt nun seinen Kopf nach vorne und drückt ihn gegen die rechte Seite von UKE's Kopf. Seine beiden Hände greifen durch Einhaken der Finger hinter UKE's Nacken ineinander.

**BEMERKUNG:** Üblicherweise wird diese Technik angewendet, wenn TORI die 1. Haltetechnik (*Kesa gatame*) ausübt und UKE versucht dies zu verhindern. Durch diese Technik wird UKE die Möglichkeit genommen seinen rechten Arm für Befreiungsversuche zu benutzen.

Ebenso bietet sich diese Technik an, wenn TORI UKE bereits in der 1. Haltetechnik kontrolliert, aber UKE seinen rechten Arm unter der Achsel von TORI befreien konnte. TORI drückt demzufolge UKE's Ellenbogen mit seinem linken Arm gegen seine rechte Schulter und bringt seinen Kopf möglichst tief nach unten, hierdurch wird UKE's Arm blockiert. Nun greifen beiden Hände von TORI wie in der Abbildung ersichtlich ineinander.



Abb. 2.1.2b

### 3. Haltetechnik

#### **Kami shiho gatame** 上四方固

*hintere 4-Punkt-Kontrolle*

UKE befindet sich in Rückenlage auf dem Boden.

TORI, hockt auf seinen Knien hinter UKE, der Spann seiner Füße liegt auf dem Boden und seine angewinkelten Beine sind geöffnet, sodass UKE's Kopf zwischen seine Schenkel passt.

TORI greift mit seinen Händen unter den Armen von UKE in dessen Gürtel, hierbei legt er sich mit seinem Oberkörper auf UKE's Oberkörper; Seine Wange kommt ca. auf UKE's Brustbein zu liegen. Mit Hilfe seiner Oberarme presst TORI UKE's Oberarme an dessen Seiten. TORI stabilisiert seine Lage indem er seine angewinkelten Beine etwas spreizt, sodass sein Gesäß zwischen seine Unterschenkel passt. Es ist darauf zu achten, dass die Kontaktpunkte zwischen den Schultern sowie dem Kopf von UKE mit TORI's Bauch, gehalten werden.

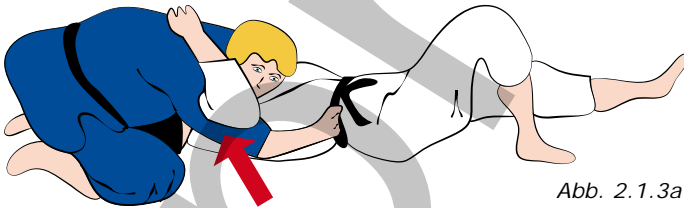


Abb. 2.1.3a

#### 4. Haltetechnik

### Kuzure kami shiho gatame 崩上四方固

Variante hintere 4-Punkt-Kontrolle

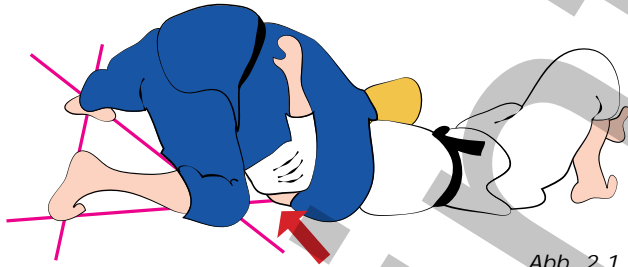


Abb. 2.1.4a

TORI und UKE befinden sich in der gleichen Ausgangsstellung wie in der 3. Haltetechnik (*Kami shiho gatame*). TORI schiebt jedoch seinen rechten Arm unter die rechte Achsel von UKE nach hinten in UKE's Kragen; möglichst weit in Richtung von UKE's linker Seite, zu ergreifen. UKE's rechter Arm wird hierbei weit nach oben gedrückt, sodass er unter TORI's rechter Achsel eingeklemmt wird. Im Gegensatz zur vorherigen Technik, streckt TORI sein linkes Bein weit nach links, sein rechtes Bein bleibt angewinkelt, hierbei befindet sich seine linke Fußsohle platt auf dem Boden und sein linkes Knie hat keinen Kontakt mit dem Boden; seine Beine sind weit gespreizt. Nun stützt sich TORI mit seiner rechten Schulter bzw. seinem Oberkörper weit auf UKE's Oberkörper. Seine rechte Wange ruht an UKE's Gürtel.

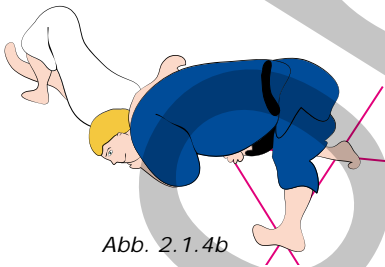


Abb. 2.1.4b

Der wichtigste Punkt bei der Durchführung dieser Technik, besteht darin UKE's rechten Arm und die rechte Schulter gegen TORI's rechte Seite zu pressen während er sich nach vorne beugt um UKE zu belasten.

**BEMERKUNG:** TORI geht von der 3. in die 4. Haltetechnik über, wenn UKE es gelungen ist, seinen rechten Arm zu befreien. TORI sollte sich darin üben, sehr schnell und geschmeidig, in einer fließenden Bewegung, zwischen diesen beiden Haltetechniken (*Kuzure kami shiho gatame* und *Gayaku kesa gatame*) zu wechseln.

## 5. Haltetechnik

### Gayaku kesa gatame 逆袈裟固

*umgekehrte Schärpen Kontrolle*

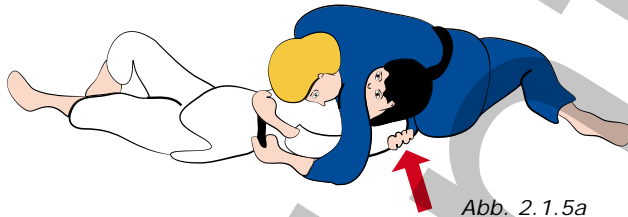


Abb. 2.1.5a

Die Ausgangsstellung von TORI und UKE ist dieselbe wie in der 4. Haltetechnik (*Kuzure kami shiho gatame*). Ebenso verändert sich die Stellung von TORI's Armen nicht besonders.

Aber TORI dreht sich während der Kontakt zu UKE's Brust aufrecht erhalten bleibt gegen den Uhrzeigersinn nach rechts mit seiner Brust als Drehpunkt, hierbei lässt TORI sein rechtes Bein in der Position, mit seinem linken Bein beschreibt er zeitgleich einen Halbkreis um sich selbst, wobei er es unter seinem rechten Bein durchführt. Nach diesem Bewegungsablauf befindet sich TORI sitzend neben UKE's rechter Seite. Er drückt seine linke Seite stark gegen die rechte Schulter von UKE. UKE's rechter Arm wird stark nach oben in Richtung von TORI's rechter Achsel gedrückt.

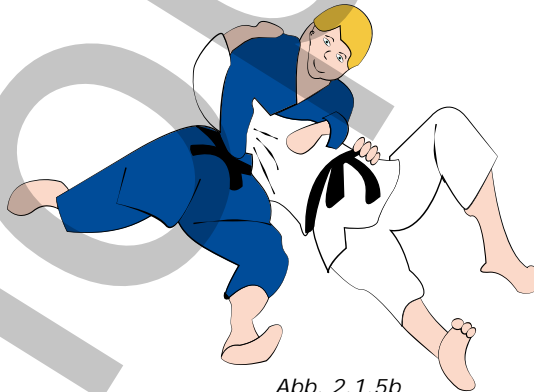


Abb. 2.1.5b

# 絞技

## **Jime waza**

*Würgetechniken*

1/01. Kata juji jime

1/02. Gayaku juji jime

1/03. Yoko juji jime

1/04. Ushiro jime

*zusätzlich ab 14 Jahre*

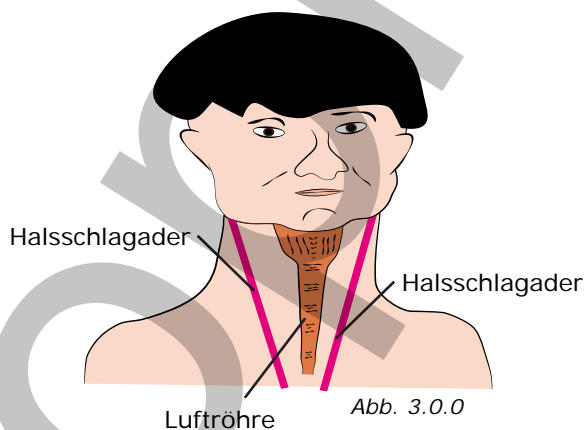
## Die Würgetechniken - Bemerkungen

Das Ziel von Würgetechniken ist es, UKE zur Aufgabe zu bringen:

- Sei es, indem man die Halsschlagadern; von beiden Seiten des Halses, unter den Kiefern komprimiert, welches die Durchblutung des Gehirns verhindert; man spricht von „Blutwürge“.
- Sei es, indem man auf die Luftröhre Druck ausübt, also vor dem Hals, vom Adamsapfel bis zur oberen Begrenzung des Brustbeins. Hierdurch wird die Anreicherung des Bluts mit Sauerstoff verhindert, welches zum Erstickten führt; man spricht von „Luftwürge“.

Es gibt auch Nervenwürgen, die die normalen Würgetechniken ergänzen, aber innerhalb dieses Buches wird auf eine Ausführung dieser Techniken verzichtet.

UKE verdeutlicht seine Aufgabe indem er ein oder mehrere Male eindeutig an seinem Gegner oder auf der Tatami abklopft. Im äußersten Fall, kann er dieses auch mit Hilfe seiner Ferse oder eines anderen Körperteils verdeutlichen. (In Japan kann er auch sagen: „Moito“ - „Ich bin besiegt“.)



## 1. Würgetechnik der 1. Gruppe

### **Kata juji jime** 肩十字絞 *einseitige Kreuz-Würge*

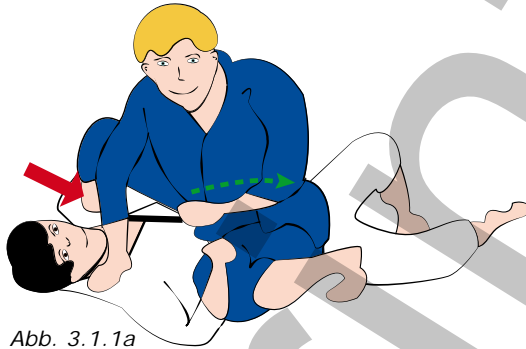


Abb. 3.1.1a

TORI und UKE befinden sich in derselben Ausgangsstellung wie in der 2. Gruppe der Hebeltechniken. Also TORI sitzt rittlings auf UKE, sein rechter Fuß steht auf dem Boden und blockiert den linken Arm von UKE in Höhe der Achsel während sein linkes Bein kniet. Die rechte Hand von TORI greift in den rechten Kragen von UKE, etwa unterhalb des Ohres, sein Daumen befindet innen. Seine linke Hand greift ziemlich weit unten in UKE's linken Kragen, ungefähr auf Höhe des Brustbeins, um UKE's Jacke auf dessen Körper zu fixieren; hier liegt TORI's Daumen außen.

TORI drückt die rechte Außenseite seines rechten Unterarms, wie eine Stange auf den Hals von UKE, während er gleichzeitig UKE's linken Kragen stark nach unten zieht. Seine Hand und sein Unterarm sind nicht angewinkelt, sondern bilden eine starre Achse. Mit seiner linken Hand zieht TORI UKE's linken Kragen stark nach unten. TORI beendet die Technik indem er sich mit seinem rechten Bein; wie mit seinem linken Bein, hinkniet und seinen Oberkörper nach vorne beugt.

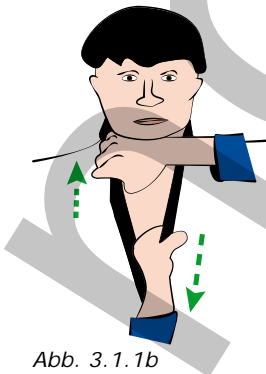


Abb. 3.1.1b

**BEMERKUNG:** Diese Würgetechnik gehört in den Bereich der Luftwürgen. Das Wichtigste bei der Ausführung dieser Technik ist, dass TORI's rechte Hand möglichst weit im Nackenbereich, mit innenliegenden Daumen, in UKE's Kragen fasst. Danach muss der Zug an UKE's linkem Kragen erfolgen, sodass dieser in Richtung von TORI's rechtem Handgelenk gebracht wird.

## 2. Würgetechnik der 1. Gruppe

### Gayaku juji jime 逆十字絞

umgekehrte Kreuz-Würge

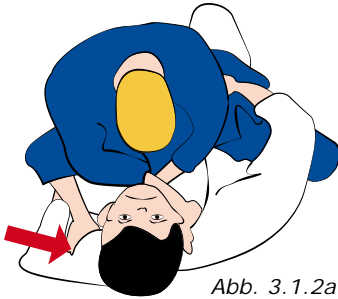


Abb. 3.1.2a

TORI und UKE befinden sich in der gleichen selben Ausgangssituation wie in der Grundstellung zur 2. Gruppe der Hebeltechniken, analog zur vorhergehende Würgetechnik (*Kata juji jime*). Die rechte Hand von TORI greift möglichst weit hinten; im Bereich von UKE's rechtem Ohr, in dessen Kragen. Im Gegensatz zur vorhergehenden Technik (*Kata juji jime*) ist darauf zu achten das sich TORI's Daumen außerhalb von UKE's Jacke befindet. Nun führt TORI seinen linken Unterarm unter

seinem rechten Unterarm durch, und seine Hand fasst auf dieselbe Art und Weise in UKE's linkem Kragen wie seine rechte Hand. Die Stellung von TORI's Händen ist also spiegelbildlich gleich.

Die Handgelenke von TORI kreuzen sich vor dem Hals von UKE, wobei sich sein rechtes Handgelenk oberhalb des linken befindet, die Handinnenflächen zeigen in beiden Fällen nach außen. Nun führt TORI eine doppelte Bewegung aus:

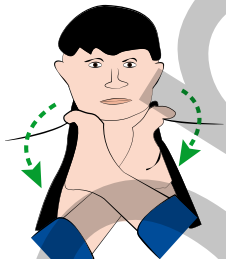


Abb. 3.1.2b

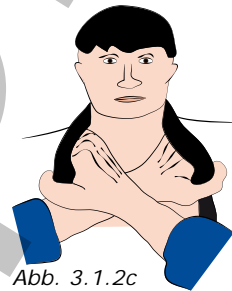


Abb. 3.1.2c

- zuerst zieht er UKE's Kopf mit beiden Armen nach oben, wobei er gleichzeitig seine Hände zueinander zieht; es tritt eine Scherenwirkung auf.
- Während dieser Zugbewegung führt er eine Drehung seiner Handgelenke nach unten-außen aus, welche den Druck seiner Handkanten auf UKE's Halsschlagadern verstärkt und die eigentliche Würge Wirkung verursacht.

**BEMERKUNG:** Diese Würgetechnik gehört in die Gruppe der Blutwürgen. Sowohl für die 1. Würgetechnik (*Kata juji jime*), wie auch für die 2. Würgetechnik (*Gyaku juji jime*), muss TORI die Technik beenden, indem er sich mit seinem rechten Bein; wie mit seinem linken Bein, hinkniet. TORI kann sich ebenfalls beim Einsetzen der Würge Wirkung, mit seinem Oberkörper abbeugen, und seine Brust auf die Brust von UKE legen.

### 3. Würgetechnik der 1. Gruppe

#### **Yoko juji jime** 横十字絞

*seitliche Kreuz-Würge*

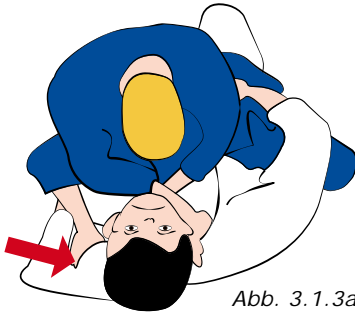


Abb. 3.1.3a

UKE und TORI befinden sich in der gleichen Stellung wie in der vorhergehenden Technik. TORI wendet die 2. Würgetechnik (*Gyaku juji jime*) an, aber:

UKE versucht sich zu befreien, indem er versucht TORI nach rechts, „abzuwerfen“. TORI gibt dem Druck nach, und lässt sich über sein linkes Knie, auf seine Seite fallen, hierbei schlingt er seine Beine um UKE's Oberkörper. TORI befindet sich nun in der Position der 13. Würgetechnik (*Do jime*). TORI liegt auf seiner linken Seite, und UKE auf seiner rechten Seite. UKE wird dementsprechend mit zwei Würgetechniken attackiert (*Gyaku juji jime* und *Do jime*), die ihre Wirksamkeit verdoppeln bzw. ergänzen.

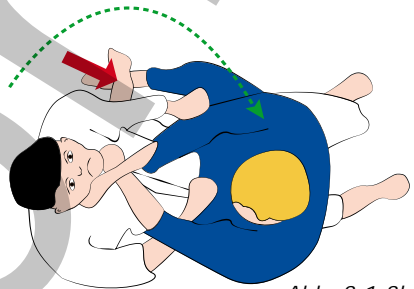


Abb. 3.1.3b

## 4. Würgetechnik der 1. Gruppe

### **Ushiro jime** 後絞 *rückwärtige Würge*

TORI und UKE befinden sich in folgender Ausgangssituation:

UKE sitzt aufrecht auf dem Boden, TORI befindet sich hinter UKE, wobei seine Brust und sein Unterkörper engen Kontakt mit UKE´s Rücken haben. Das linke Knie von TORI befindet sich links von UKE, an dessen Hüfte, auf dem Boden. TORI´s rechter Fuß steht platt auf dem Boden neben UKE´s rechter Hüfte, wobei sich sein Knie unter der Achsel befindet um UKE zu blockieren.



Abb. 3.1.4a

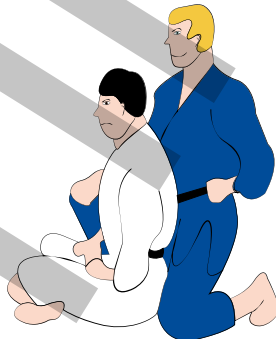


Abb. 3.1.4b

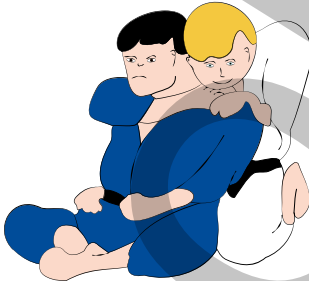


Abb. 3.1.4c

TORI legt seinen rechten Unterarm unter das Kinn von UKE, unmittelbar auf UKE´s Luftröhre. Sein linker Unterarm befindet sich in engem Kontakt zu UKE´s linkem Schulterblatt, wobei sich sein Handgelenk auf UKE´s linkes Schlüsselbein stützt (in Halsnähe).

TORI verhakt die angewinkelten Finger seiner beiden Hände ineinander und legt die rechte Wange an UKE´s linkes Ohr. Hierbei drückt seine rechte Schulter von hinten gegen das rechte Schulterblatt von UKE, um dessen Hals zu blockieren. Nun zieht TORI seinen rechten Ellenbogen nach hinten, wodurch eine Hebelwirkung auf UKE´s Luftröhre eintritt. Den Drehpunkt bilden hierbei, die verhakten Hände von TORI.



Abb. 3.1.4d

**BEMERKUNG:** Diese Würge gehört in die Gruppe der Luftwürgen.

# 関節技

## **Kansetsu waza**

*Hebeltechniken*

1/01. Ude hisigi juji gatame

1/02. Ude garami

1/03. Ude hisigi

1/04. yoko hiza gatame

*zusätzlich ab 14 Jahre*

## Die Hebeltechniken - Bemerkungen

Hebeltechniken dienen dazu den Gegner, bzw. Partner im Training zur Aufgabe zu zwingen. Im wettkampforientierten Judo sind nur Hebeltechniken erlaubt, welche am Ellbogen wirken. Grundsätzlich kann aber jedes Gelenk (z. B. Knie, Finger, Hand und sogar Genick) überdehnt oder verdreht; also gehebelt werden. Die Bewegung; durch TORI herbeigeführt, entgegen der anatomisch vorgesehenen Bewegungsrichtung führt zu einem stechenden Schmerz, welcher den Partner zur Aufgabe zwingt. Wichtig ist hierbei, dass der Arm von UKE fixiert ist. Die Wirksamkeit und der einzusetzende Kraftaufwand werden durch das physikalische Hebelgesetz bestimmt.

Man unterscheidet zwei Arten von Hebeltechniken: **Streckhebel (Gatame-Gruppen)** und **Beugehebel (Garami-Gruppen)**. Bei den Streckhebeln wird der gestreckte Arm von UKE entgegen der normalen Bewegungsrichtung gedrückt. Bei den Beugehebeln hingegen wird UKE's angewinkelter Arm im Ellenbogengelenk verdreht.

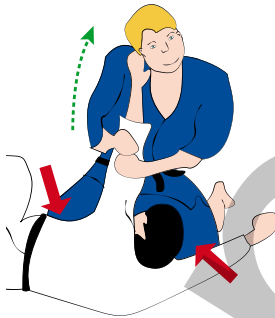


Abb. 4.1.3 - Streckhebel

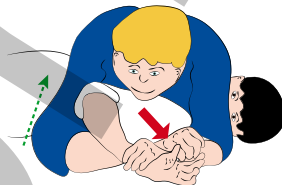


Abb. 4.1.2a - Beugehebel

## 1. Position der Arm-Hebel

### Grundstellung 1. Position

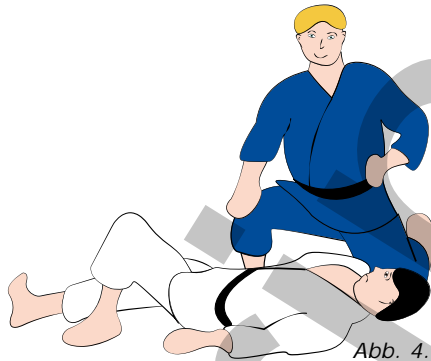


Abb. 4.1.0a

UKE liegt auf dem Rücken und TORI befindet sich an dessen rechter Seite, sein linkes Knie befindet sich auf dem Boden und drückt gegen UKE's rechte Schulter, das angehobene rechte Knie, ist auf Höhe von UKE's Gürtel, wobei sein auf den Boden gestellter Fuß unter UKE geschoben wird. Die rechte Hand von TORI stützt sich auf seinem rechten Knie ab, während sich seine linke Hand an seiner linken Hüfte befindet.

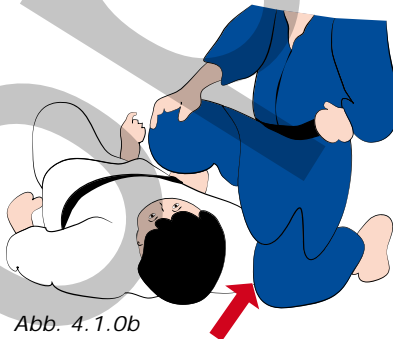


Abb. 4.1.0b

## 1. Arm-Hebel / 1. Position

### Ude hisigi juji gatame 腕挫十字固

*Kontrolle durch kreuzweises Armverbiegen*

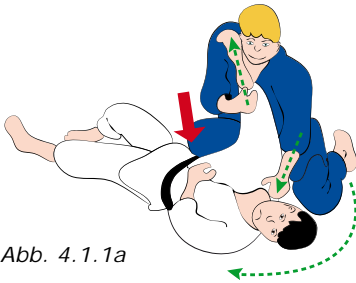


Abb. 4.1.1a

UKE greift TORI mit seiner rechten Hand an, indem UKE versucht in den rechten Kragen von TORI zu fassen. TORI senkt sein rechtes Knie ab, sodass es auf UKE's Unterkörper drückt, er ergreift er mit seiner rechten Hand den rechten Ärmel von UKE an der Innenseite, etwas oberhalb des Ellenbogens, und zieht ihn nach oben. Hierbei bleibt der rechte Ellenbogen von TORI eng an seine rechte Seite, sein Kopf kann leicht nach rechts geneigt werden,

um UKE's rechtes Handgelenk am Schlüsselbein zu fixieren. Zeitgleich fasst TORI mit seiner linken Hand; Daumen außen, in den rechten Kragen von UKE's Jacke. Dieser wird stark gegen UKE's rechte Halsseite gedrückt. TORI drückt sein Knie weiter gegen UKE's Brust (auf Höhe der Leber). Sein linkes Knie hat Kontakt mit UKE's rechtem Ohr.

TORI führt also eine doppelte, gegenläufige Zugbewegung aus; nach oben mit seinem rechten Arm, und nach unten mit seiner linken Hand. TORI neigt seinen Kopf und seine Brust nach vorne, wobei er sich mit seinem rechten Knie weiterhin auf UKE abstützt. Hierdurch kann er sein linkes Bein über den Kopf von UKE heben um seine Ferse neben die linke Wange von UKE zu stellen, wenn TORI nun sein Bein streckt, liegt seine Kniekehle auf der Luftröhre von UKE. Nun setzt sich TORI rückwärts auf den Boden, wobei er seine Knie stark gegeneinander drückt. Er lässt den rechten Kragen von UKE los und legt seine linke Hand ebenfalls auf die Innenseite von UKE's rechten Arm; unterhalb seiner rechten Hand. TORI hat seine Knie und Schenkel eng zusammengepresst (UKE muss Schwierigkeiten haben, seinen Arm zu befreien), seine Ellenbogen liegen stark an seinen Seiten an. Er streckt nun vorsichtig seine Hüfte nach oben, indem er seine Bauchmuskeln anspannt während er UKE's rechten Arm weiterhin stark auf seinem Brustbein fixiert. Hieraus resultiert eine Überdehnung des Ellenbogens, welcher oberhalb von TORI's Schambein, durch die Innenseiten seiner Schenkel fixiert wird.

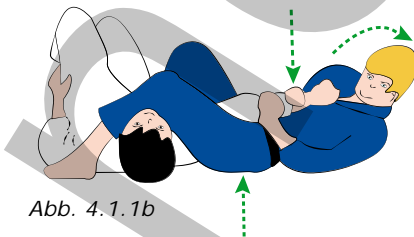


Abb. 4.1.1b

**BEMERKUNG:** Diese 1. Hebeltechnik wird oft benutzt, um vorhergehende Techniken wirksam abzuschließen. Die Dehnung des Ellenbogens ist noch wirksamer, wenn TORI gleichzeitig das Handgelenk von UKE zur rechten Seite dreht.

## 2. Arm-Hebel / 1. Position

### Ude garami 腕緘

#### Arm Kontrolle

UKE versucht mit seinen linken Arm den Kragen von TORI zu ergreifen. Daraufhin legt TORI seine linken Hand von hinten auf das linke Handgelenk von UKE, sodass seine Handfläche auf der Außenseite von UKE's Handgelenk liegt. Nun neigt sich TORI mit seinem Oberkörper nach unten, auf die Brust von UKE, um so UKE's Handgelenk (mit angewinkeltem Arm) auf dem Boden neben UKE's linker Seite zu fixieren. Hierbei stützt sich sein linker Ellenbogen auf dem Boden in der Nähe von UKE's linker Wange ab; sein Unterarm liegt auf dem Boden auf.

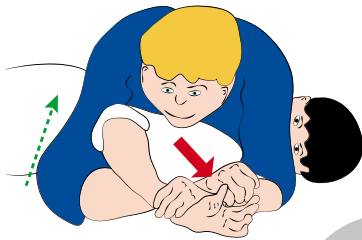


Abb. 4.1.2a

TORI schiebt seine rechte Hand, mit der Handfläche zum Boden gerichtet, unter den angewinkelten linken Oberarm von UKE; senkrecht zu seinem linken Unterarm. Sein rechter Ellenbogen hat den gleichen Abstand zu seinen Schultern, wie sein linker Ellenbogen. TORI umfasst mit seiner rechten Hand sein eigenes linkes Handgelenk von oben. Durch das Strecken seines rechten Beins belastet TORI UKE's Brust mit seinem Oberkörper. Gleichzeitig dreht er seine beiden Handgelenke nach oben und hebt seinen rechten Ellenbogen an. Hierdurch wird das linke Ellenbogengelenk von UKE stark verdreht. Der linke Arm von UKE, TORI's rechter Unterarm und das linke Handgelenk von TORI müssen ein Rechteck bilden.

Gleichzeitig dreht er seine beiden Handgelenke nach oben und hebt seinen rechten Ellenbogen an. Hierdurch wird das linke Ellenbogengelenk von UKE stark verdreht. Der linke Arm von UKE, TORI's rechter Unterarm und das linke Handgelenk von TORI müssen ein Rechteck bilden.

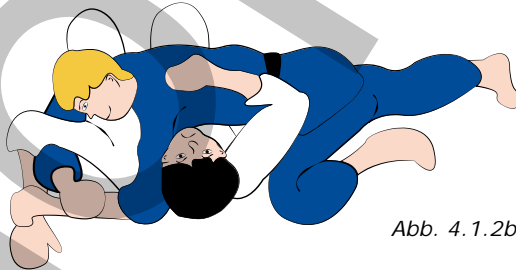


Abb. 4.1.2b

**BEMERKUNG:** UKE kann versuchen, sich zu widersetzen, indem er sich beugt oder seinen Arm versucht stärker anzuwinkeln und seinen Ellenbogen näher an seine linke Körperseite bringt. Aber im Allgemeinen wird durch UKE's Befreiungsversuche die Hebelwirkung nur zeitlich verzögert.

### 3. Arm-Hebel / 1. Position

#### **Ude hisigi** 腕挫

*Arm verbiegen*

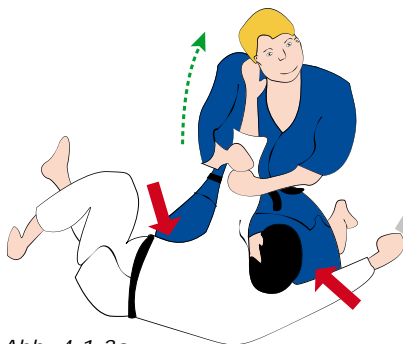


Abb. 4.1.3a

UKE streckt seinen linken Arm ist nach oben, um TORI's rechten Kragen zu ergreifen. TORI neigt seinen Kopf nach rechts und hebt seiner rechten Schulter an, um das linke Handgelenk von UKE zwischen seiner rechten Schulter und seiner rechten Wange einzuklemmen. Nun legt TORI seine Handflächen nebeneinander; die rechte Hand befindet sich oberhalb der linken Hand, auf den Ellenbogen, wobei sich seine eigenen Ellenbogen und Unterarme eng an seinem Körper befinden. Zur gleichen Zeit, drückt TORI's rechtes

Knie auf die Brust von UKE; auf Höhe der Leber. Hierdurch wird verhindert, dass UKE sich auf seine rechte Seite drehen kann während das linke Knie verhindert, dass UKE seitwärts wegrutscht. TORI streckt seinen Oberkörper; er kann ruhig ein Hohlkreuz bilden, nach oben, wobei er seine beiden Hände, welche auf UKE's linken Ellenbogen liegen, in Richtung seines Unterkörpers drückt.

Der einsetzende Schmerz ist stark und unmittelbar. TORI ergänzt den Druck auf UKE's Ellenbogen mit einer leichten rechtsseitigen Drehbewegung der Handgelenke und der Hüfte.

#### 4. Arm-Hebel / 1. Position

### Yoko hiza gatame 横膝固

*seitliche Knie Kontrolle*

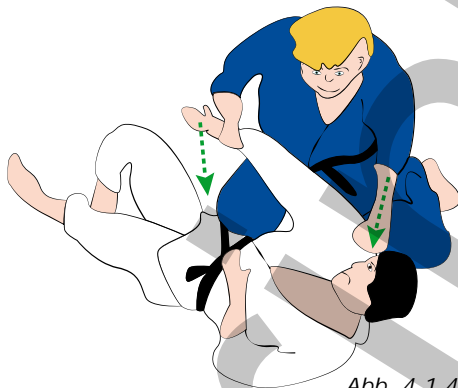


Abb. 4.1.4

TORI ergreift von oben mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk von UKE, sodass sich seine Handfläche auf der Innenseite von UKE's Handgelenk befindet. Er übt auf dem Arm von UKE einen kräftigen Zug nach rechts aus. Hierdurch kann TORI UKE's Arm bzw. Ellenbogen in seiner rechten Leiste bzw. auf seinem Oberschenkel blockieren. Gleichzeitig drückt er mit seiner linken Hand auf die rechte Schulter von UKE, sodass sie auf dem Boden fixiert wird. UKE's gestreckter rechter Arm liegt mit der Außenseite auf TORI's rechtem Oberschenkel. TORI übt mit seiner rechten Hand Druck nach unten auf das rechte Handgelenk von UKE aus, hierdurch wird UKE's Ellenbogengelenk gehobelt, da es sich als Fixpunkt auf TORI's Oberschenkel befindet.

**BEMERKUNG:** Dieselbe Technik kann in derselben Stellung auf dem linken Knie von TORI ausgeführt werden, aber hier kann UKE leichter ausweichen, da der linke Schenkel als Stützenpunkt geneigt ist. Die Stellung und die Kontakte von TORI's Knien ist mit der vorhergehenden Hebeltechnik ([Ude hisigi](#)) identisch.

## Glossar

*japanisch - deutsch*

### A

age	heben
arashi	stürmen
ashi	Fuß, Bein

### B

barai	fegen
basami	Schere

### D

dan	Meistergrad
de	vorschieben
do	Weg
do	Stamm
dojo	Trainingsraum

### E

ebi	Krebs
eri	Kragen

### G

gaeshi	Konter
gake	einhängen, einhaken
garami	Kontrolle, unbeweglich
gari	Sichel
gatame	Kontrolle
gatame no kata	Form der Kontrolle
gayaku	umgekehrt
gi	Judoanzug
go	fünf
gonosen no kata	Form der Gegenwürfe
goshi	Hüfte
guruma	Rad

## H

hachi  
hadaka  
hajime  
hane  
hantai  
hara  
harai  
hasami  
henkawaza  
hidari  
hikiwake  
hisigi  
hiza  
hizi

acht  
nackt, frei  
Kampfbeginn  
springen  
Entscheidung  
Bauch  
fegen  
Schere  
Wechseltechnik  
links  
unentschieden  
verdrehen, verbiegen  
Knie  
Ellenbogen

## I

ichi  
Ippon

eins  
ein Punkt

## J

jigotai  
jime  
jitsu, jutsu  
joseki  
ju  
ju  
ju renshu  
juji

defensive Haltung  
Würge, würgen  
Technik, Anwendung  
Lehrer  
sanft  
zehn  
freies Training -> Randori  
Kreuz, kreuzen

## K

kaeshi  
kagato  
kake  
kami

Konter  
Fuß  
Wurfendphase  
oben, oberer

kani  
kansetsu  
kanuki  
kari  
kashira  
kata  
kata  
kata  
katame  
keiko  
kensui  
kesa  
ki  
kiai  
kime no kata  
ko  
komi  
koshi  
kubi  
kumi kata  
kumite  
kuzure  
kuzushi  
kyu  
kyu

## **M**

mae  
maki  
mata  
mate  
migi  
mochi  
morote  
mune

Krebs  
Hebel  
Riegel  
Kampfrichter  
Kopf  
Schulter  
einhändig, einseitig  
Form  
Kontrolle  
Übung, Training  
hängen  
Priestergewand  
Lebensenergie  
Kampfschrei  
Form der Entscheidung  
klein  
drehen  
Hüfte  
Genick, Nacken  
Faßart  
Kampf  
Variante, Veränderung  
Gleichgewichtsbrechung  
Schülergrad  
neun

vorne, vorwärts  
einrollen  
Schenkel  
Kampfunterbrechung  
rechts  
Griff  
mit beiden Händen  
Brust

## N

nage	Wurf
nage no kata	Form des Werfens
narabi	normal
ne waza	Bodentechnik
ni	zwei

## O

o	groß
obi	Gürtel, Gurt
okuri	gleitend
osae	halten
osae komi	Haltegriff
othen	rollen, drehen
otoshi	Sturz

## R

randori	lockerer Kampf
renraku	kombinieren
rok	sechs
Rio	beidseitig
ritsurei	Gruß im Stehen
ryu	Stilrichtung

## S

san	drei
sankaku	Dreieck
sasae	blocken, stoppen
sensei	Lehrer, Meister, Trainer
senshu	Sportler
seoi	tragen, Rücken
shi	vier
shiai	Turnier
shiai geiko	Wettkampftraining
shichi	<u>sieben</u>

shihan  
shiho  
shime  
shizentai  
sode  
sono mama  
soro made  
soto  
sukui  
sumi  
sutemi

## T

tachi waza  
tai  
tai sabaki  
tani  
tatami  
tate  
tawara  
te  
te kubi  
toketa  
tokui waza  
tomoe  
tori  
tsuki  
tsukuri  
tsuri

## U

uchi  
ude  
uke  
ukemi

großer Meister  
4-Punkt  
Würge, würgen  
Normalstellung, -haltung  
Ärmel  
nicht bewegen  
Kampfende  
außen  
Löffeln, Schaufeln  
Ecke  
Opfer

Standtechniken  
Körper  
Körperrückkehr  
Tal  
Reisstrohmatten, Judomatten  
senkrecht, oben  
Strohsack  
Hand  
Handgelenk  
Haltegriff gelöst  
Spezialtechnik  
Kreis  
der ausführende, werfende  
Stoß  
Wurfvorbereitung  
anheben

innen  
Arm  
der geworfene  
fallen

uki  
ura  
ushiro  
utsuri

schwebend, flatternd  
rückwärts  
rückwärts  
wechseln

## **W**

wakare  
waza  
wazari

reißen  
Technik  
halberpunkt

## **Y**

yama  
yoko  
yuko

Berg  
seitlich  
Wertung

## **Z**

zarei

Gruß im Sitzen

# Stichwortregister

## Symbole

- 1. Arm-Hebel / 1. Position 39
- 1. Fußwurf 3
- 1. Haltetechnik 25
- 1. Handwurf 18
- 1. Hüftwurf 10
- 1. Opferwurf 22
- 1. Position der Arm-Hebel 38
- 1. Schulterwurf 15
- 1. Würgetechnik der 1. Gruppe 32
- 2. Arm-Hebel / 1. Position 40
- 2. Fußwurf 4
- 2. Haltetechnik 26
- 2. Handwurf 19
- 2. Hüftwurf 11
- 2. Opferwurf 23
- 2. Schulterwurf 16
- 2. Würgetechnik der 1. Gruppe 33
- 3. Arm-Hebel / 1. Position 41
- 3. Fußwurf 5
- 3. Haltetechnik 27
- 3. Handwurf 20
- 3. Hüftwurf 12
- 3. Würgetechnik der 1. Gruppe 34
- 4. Arm-Hebel / 1. Position 42
- 4. Fußwurf 6
- 4. Haltetechnik 28
- 4. Hüftwurf 13
- 4-Punkt-Kontrolle, hintere 27; -> *Kami shiho gatame*
- 4-Punkt-Kontrolle, hintere Variante 28; -> *Kuzure kami shiho gatame*
- 4. Würgetechnik der 1. Gruppe 35
- 5. Fußwurf 7
- 5. Haltetechnik 29
- 6. Fußwurf 8
- 13. Würgetechnik 34

## A

- Achillessehne 6
- angehobene Hüfte 12; -> *Tsuri goshi*
- Arm Kontrolle 40; -> *Ude garami*
- Arm verbiegen 41; -> *Ude hisigi*

Armverbiegen, kreuzweises 39; -> *Ude hisigi juji gatame*  
ashi 4  
Ashi waza 2-8; -> *Fußtechniken*  
Außensichel, große 3; -> *O soto gari*

## **B**

barai 4  
Bemerkungen, Würgetechniken 31  
Beugehebel 37  
Bizeps 11, 15  
Blutwürge 31  
buddhistische Priesterjacke 25

## **D**

De ashi barai 4; -> *Fußfeger*  
Do jime 34  
Drehbewegung 41  
Durchreißer 19

## **E**

Einhängen, kleines äußeres 6; -> *Ko soto gake*  
Ellenbogen Sturz 20; -> *Hizi otoshi*  
Erwachsene 1

## **F**

Fallübungen 1  
Finger, einhaken 26  
flatternde Hüfte 10; -> *Uki goshi*  
Fußfeger 4; -> *De ashi barai*  
Fußtechniken 2; -> *Ashi waza*

## **G**

gake 6  
Garami-Gruppe 37  
gari 3, 7, 8  
Gatame-Gruppe 37  
Gayaku 29, 33  
Gayaku juji jime 33; -> *Kreuz-Würge, umgekehrte*  
Gayaku kesa gatame 28, 29; -> *Schärpen Kontrolle, umgekehrte*  
Gelbgurtprüfung 1  
Genickwurf 11; -> *Kubi nage*  
goshi 10, 12  
Grundstellung 1. Position 38

guruma 5, 13  
Gyaku juji jime 34

## H

Halsschlagader 31  
Haltetechniken 24–29; -> *Osae komi waza*  
Hebelgesetz, physikalische 37  
Hebeltechniken 36–42; -> *Kansetsu waza*  
hisigi 39, 41  
hiza 42  
Hiza 5  
Hiza guruma 5; -> *Knierad*  
Hizi 20  
Hizi otoshi 20; -> *Ellenbogen Sturz*  
Hüftrad 13; -> *Koshi guruma*

## I

Innensichel, große 7; -> *O uchi gari*  
Innensichel, kleine 8; -> *Ko uchi gari*  
Ippon seoi nage 15

## J

Jime waza 30–35; -> *Würgetechniken*  
juji 32, 33, 34, 39

## K

kami 28  
Kami 27  
Kami shiho gatame 27, 28; -> *4-Punkt-Kontrolle, hintere*  
Kansetsu waza 36–42; -> *Hebeltechniken*  
Kata 15, 26, 32  
Kata gatame 26; -> *Schulter Kontrolle*  
Kata juji jime 32, 33; -> *Kreuz-Würge, einseitige*  
Kata seoi 15, 16; -> *Schulter tragen, auf der*  
kesa 29  
Kesa 25  
Kesa gatame 25, 26; -> *Schärpen Kontrolle*  
Kinder 1  
Kniekehle 7, 39  
Knie Kontrolle, seitliche 42; -> *Yoko hiza gatame*  
Knierad 5; -> *Hiza guruma*  
Körper Sturz 18; -> *Tai otoshi*  
Koshi 13

Koshi guruma 13; -> *Hüfttrad*  
Ko soto gake 6, 7; -> *Einhängen, kleines äußeres*  
Ko uchi gari 8; -> *Innensichel, kleine*  
Kreis, seitlicher 23; -> *Yoko tomoe*  
Kreiswurf 22; -> *Tomoe nage*  
Kreuz-Würge, einseitige; -> *Kata juji jime*  
Kreuz-Würge, einseitige 32  
Kreuz-Würge, seitliche 34; -> *Yoko juji jime*  
Kreuz-Würge, umgekehrte 33, 34; -> *Gayaku juji jime*  
Kubi 11  
Kubi nage 11, 13; -> *Genickwurf*  
Kuzure 28  
Kuzure kami shiho gatame 29  
Kyu-Grad 1

## **L**

Lufttröhre 31  
Luftwürge 31, 32, 35

## **M**

migi-shizentai 3, 22  
Migi-shizentai 4  
Moito 31

## **N**

Nervenwürgen 31

## **O**

Opfertechiken 21–23  
Osae komi waza 24–29; -> *Haltetechniken*  
O soto gari 3; -> *Außensichel, große*  
otoshi 18, 19, 20  
O uchi gari 7, 8; -> *Innensichel, große*

## **P**

Prüfungsordnung IBF 1  
Punktesystems 1

## **S**

Schärpe 25  
Schärpen Kontrolle 25; -> *Kesa gatame*  
Schärpen Kontrolle, umgekehrte 29; -> *Gayaku kesa gatame*  
Scherenwirkung 33

Schulter 26  
Schulter Kontrolle 26; -> *Kata gatame*  
Schulter tragen, auf der 15; -> *Kata seoi*  
Schulterwurf 16; -> *Seoi nage*  
seoi 15  
Seoi 16  
Seoi nage 16; -> *Schulterwurf*  
shiho 27, 28  
Shizen-hontai 3, 4, 6, 8, 10, 13, 15  
Sichelbewegung 7, 8  
soto 3, 6  
Streckhebel 37  
Sturz 18, 19, 20, 46  
Sturz, flatternder 19; -> *Uki otoshi*  
Sutemi waza 21–23

## T

Tai 18  
Tai otoshi 18; -> *Körper Sturz*  
Tanden 22  
tomoe 23  
Tomoe 22  
Tomoe nage 22, 23; -> *Kreiswurf*  
Tsuru 12  
Tsuru goshi 12; -> *angehobene Hüfte*

## U

Übergänge, gleitende 24  
uchi 7, 8  
Ude 39, 40, 41  
Ude garami 40; -> *Arm Kontrolle*  
Ude hisigi 42; -> *Arm verbiegen*  
Ude hisigi juji gatame 39  
Uki 10, 19  
Uki goshi 10, 12, 15; -> *flatternde Hüfte*  
Uki otoshi 19, 20; -> *Sturz, flatternder*  
Ushiro 35  
Ushiro jime 35; -> *Würge, rückwärtige*

## **V**

Variante 28  
verbiegen 41

## **W**

Würge, rückwärtige 35; -> *Ushiro jime*  
Würgetechniken 30–35; -> *Jime waza*

## **Y**

Yoko 23, 34, 42  
Yoko hiza gatame 42; -> *Knie Kontrolle, seitliche*  
Yoko juji jime 34; -> *Kreuz-Würge, seitliche*  
Yoko tomoe 23; -> *Kreis, seitlicher*

## Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
09.1	01.06.2009	Bucherstellung
10.2	11.07.2010	komplette Überarbeitung Texte/Bilder
11.3	12.02.2011	Versionshinweise eingefügt Seitenränder & Positionierung geändert Bilder teilw. stilistisch geändert Ergänzung Standlinien & Bewegungen Gruppendeckblätter um Techniken ergänzt
11.4	26.03.2011	Absatzformate für Inhaltsverzeichnis erstellt
11.5	21.07.2011	Absatzformate angepasst Titelblatt, Absatznummerierung eingefügt Textlayout, Zeichnungen modifiziert Rechtschreibprüfung Stichwortverzeichnis, Glossar eingefügt Impressum eingefügt

## Impressum

Judo - Kawaishi System

Idee, Texte und Zeichnungen: Tobias Westermann, 1. DAN Judo

Copyright © 2011, Tobias Westermann, 15537 Gosen - Neu Zittau,  
Gersdorfstraße 4a / [info@schuljudo.de](mailto:info@schuljudo.de)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und Speicherung in jeglicher digitaler Form, der Texte, Formulierungen sowie der Zeichnungen und Bilder nur nach schriftlicher Genehmigung des Autors.

Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.