

Griff- und Kontrolltechniken im Boden (Katame-waza)


Osae-komi-waza (Festhalte-Techniken)					
	袈裟固 (Kesa-gatame)	崩袈裟固 (Kuzure-kesa-gatame)	後袈裟固 (Ushiro-kesa-gatame)	浮固 (Uki-gatame)	肩固 (Kata-gatame)
	縦四方固 (Tate-shiho-gatame)	横四方固 (Yoko-shiho-gatame)	上四方固 (Kami-shiho-gatame)	崩上四方固 (Kuzure-kami-shiho-gatame)	裏固 (Ura-gatame)

Ude-kansetzu-waza (Arm-Hebel-)					
	腕緘 (Ude-garami)	腕挫十字固 (Ude-hishigi-juji-gatame)	腕挫腕固 (Ude-hishigi-ude-gatame)	腕挫膝固 (Ude-hishigi-hiza-gatame)	腕挫腋固 (Ude-hishigi-waki-gatame)
	腕挫腹固 (Ude-hishigi-hara-gatame)	腕挫脚固 (Ude-hishigi-ashi-gatame)	腕挫手固 (Ude-hishigi-te-gatame)	腕挫三角固 (Ude-hishigi-sankaku-gatame)	足緘 (Ashi-garami)

Shime-waza (Würge-Techniken)						
	並十字絞 (Nami-juji-jime) (mit gekreuzten Armen würgen)	逆十字絞 (Gyaku-juji-jime) (mit gekreuzten Armen würgen)	片十字絞 (Kata-juji-jime) (mit gekreuzten Armen würgen)	裸絞 (Hadaka-jime) (ohne Hilfe des Gi von hinten würgen)	送襟絞 (Okuri-eri-jime) (Okuri=eines zum anderen führen) (Würgen, wenn ein Revers zum anderen Revers gezogen wird)	片羽絞 (Kataha-jime) (Kata=seitlich [nicht Schulter!])
	片手絞 (Katate-jime) Druck <u>von vorn</u> auf den Hals	両手絞 (Ryote-jime) mit beiden Händen würgen	袖車絞 (Sode-guruma-jime) Würgen, durch Greifen der eigenen Ärmel mit dem Hals von UKE in der so entstehenden Kreis/Rad („Guruma“)-Mitte	突込絞 (Tsukkomi-jime) Stoß-Würge	三角絞 (Sankaku-jime) mit einem Bein-Dreieck würgen	胴絞 (Do-jime) Rumpfwürge; der Körper wird abgeschnürt

Griff- und Kontrolltechniken im Boden (Katame-waza)

Osae-Komi-waza (Festhalte-Techniken)

Kesa-Gatamen	<p>Schärpen-Haltegriffe</p> <p>Neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder kniend halten.</p>						
		(Hon)-Kesa-Gatame (Basisschärpe)	Kuzure-Kesa-Gatame (Variante der Kissenschärpe)	Makura-Kesa-Gatame (Kissenschärpe) oder Ura-Kesa-Gatame -> gem. KODOKAN -> Kuzure-Kesa-Gatame	Gyaku-Kesa-Gatame (umgekehrte Basisschärpe) oder Ushiro-Kesa-Gatame oder Kashira-Gatame -> gem. KODOKAN -> Kuzure-Kesa-Gatame	Uki-Gatame (Kniereitvierer)	
Kata-Gatamen	<p>Schulter-Haltegriffe</p>						
		Kata-Gatame (Schulterschärpe)	Henka-Waza -> Kata-Gatame (Kuzure-Kata-Gatame) (veränderte Technik Schulterschärpe)	Henka-Waza -> Kata-Gatame (veränderte Technik Schulterschärpe)			
Tate-Shiho-Gatamen	<p>(Tate [=von Oben]) - vier Ecken -> Reitvierer-Haltegriffe</p> <p>Über dem Gegner liegend oder kniend halten.</p>						
		Tate-Shiho-Gatame (Reit-Vierer)	Henka-Waza -> Tate-Shiho-Gatame Kuzure-Tate-Shiho-Gatame (veränderte Technik Reit-Vierer)	Tate-Sankaku-Gatame (Klammerreitvierer)	Henka-Waza Tate-Sankaku-Gatame (veränderte Technik Klammer-Reit-Vierer)		
Yoko-Shiho-Gatamen	<p>(Yoko [=seitlich]) - vier Ecken -> Seitliche-4-Punkt- Haltegriffe</p> <p>Neben dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten.</p>						
		Yoko-Shiho-Gatame (Seit-Vierer)	Henka-Waza -> Yoko-Shiho-Gatame (Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame) (veränderte Technik Seit-Vierer)	Gyaku (Ushiro)-Yoko-Shiho-Gatame (umgekehrter Seit-Vierer)	Mune-Gatame (Brust-Seitvierer)	Kata-Osae-Gatame (Doppel-Seitvierer)	
Kami-Shiho-Gatamen	<p>(Kami [=oberer Körper]) -> Obere-4-Punkt- Haltegriffe</p> <p>Hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten.</p>						
		Kami-Shiho-Gatame (Oberer-Vierer)	Kuzure-Kami-Shiho-Gatame (Variante Oberer-Vierer)	Ura-Shiho-Gatame (Oberer-Arm-Vierer)	Kami-Sankaku-Gatame (Oberer Dreiecksvierer)	Sankaku-Osae-Gatame	

"Kesa" and "kami-shiho" are the only wazas which has "kuzure".
There are no "Kuzure" in "Yoko-shiho-gatame", "Tate-shiho-gatame" nor in "Kata-gatame".

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

















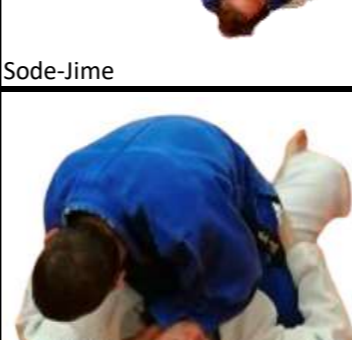


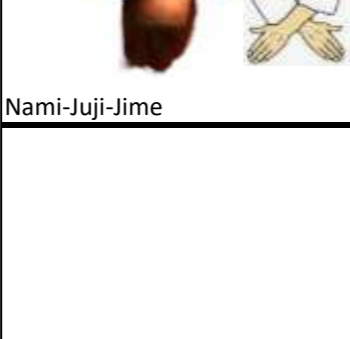

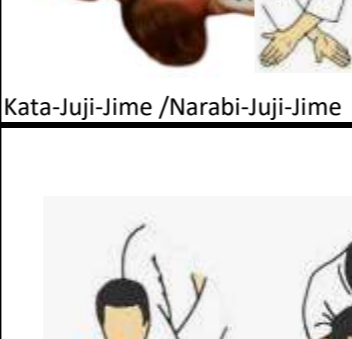


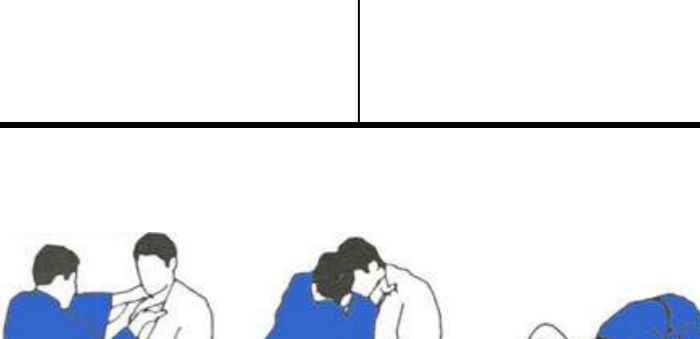



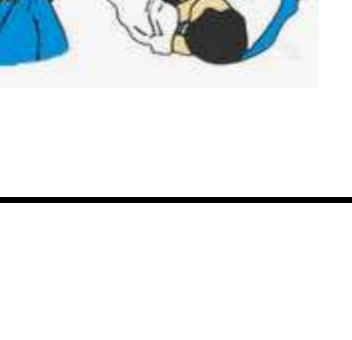
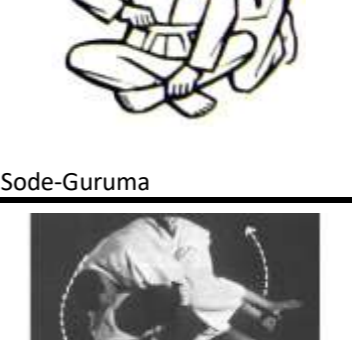


Griff- und Kontrolltechniken im Boden (Katame-waza)

Ude-Kansetzu-waza (Arm-Hebel-Techniken)

Ude-Hishigi-Ashi-Gatamen	<p>Beinstreckhebel</p> <p>Mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln.</p> <p>(Ude-Hishigi-> den Arm (Ellenbogen) dabei überstrecken).</p>							
Ude-Hishigi-Hara-Gatamen	<p>Bauchstreckhebel</p> <p>Mit dem Bauch/über den Bauch oder der Körpervorderseite hebeln.</p> <p>(Ude-Hishigi-> den Arm (Ellenbogen) dabei überstrecken).</p>							
Ude-Hishigi-Juji-Gatamen	<p>Kreuzstreckhebel</p> <p>Den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln.</p> <p>(Ude-Hishigi-> den Arm (Ellenbogen) dabei überstrecken).</p>							
Ude-Hishigi-Kannuki-Gatamen	<p>Riegelstreckhebel</p> <p>Den Arm strecken, mit den Unterarmen verriegeln und hebeln.</p> <p>(Ude-Hishigi-> den Arm (Ellenbogen) dabei überstrecken).</p>							oder
Ude-Hishigi-Ude-Gatamen	<p>Arm-Drehstreckhebel</p> <p>Mit beiden Händen auf Arm oder Ellenbogen drückend hebeln.</p> <p>Kleine Druckfläche -> Große Wirkung.</p> <p>(Ude-Hishigi-> den Arm (Ellenbogen) dabei überstrecken).</p>							
Ude-Hishigi-Waki-Gatamen	<p>Achselstreckhebel</p> <p>Mit einer Körperseite oder der Achsel hebeln.</p> <p>(Ude-Hishigi-> den Arm (Ellenbogen) dabei überstrecken).</p>							
Ude-Garami	<p>Armbeugehebel</p> <p>Hebeltechniken am gebeugten Arm von Uke.</p> <p>(Garami -> das Ellenbogengelenk wird verdreht)</p>							

Griff- und Kontrolltechniken im Boden (Katame-waza)

Shime-waza (Würge-Techniken)

Shime-waza (Würge-Techniken)	Ashi-Jime	<p>„Bein-Würgen“</p> <p>Mit Hilfe des Beines würgen.</p>		 UKEs Befreiungsversuch aus TORIs Schere kontert TORI, um UKE mit Hiza-Jime zu würgen					
	Hadaka-Jime	<p>„Freies Würgen“</p> <p>Ohne Hilfe des Judogi würgen.</p>							
	Juji-Jime	<p>„Kreuz-Würgen“</p> <p>Mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen.</p>							
	Kata-Ha-Jime	<p>„Schulter-Würgen“</p> <p>Würgen unter Festlegen von Arm bzw. Schulter.</p>							
	Kata-Te-Jime	<p>„Einhand-Würgen“</p> <p>Hauptsächlich mit einer Hand würgen.</p>							
	Okuri-Eri-Jime	<p>„Kragen-Würgen“</p> <p>Durch Zuziehen des Kragens würgen.</p>							
Ryote-Jime	<p>„Beidhand-Würgen“</p> <p>Die Revers greifen und Würgen</p>	