

# Griff- und Kontrolltechniken im Boden (*Katame-waza*) [Systematisierung nach Hofmann]

## Osae-Komi-waza (Festhalte-Techniken)

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

"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://kodokanjiuoinstitute.org/en/waza/list/>





# Griff- und Kontrolltechniken im Boden (Katame-waza) [Systematisierung nach Hofmann]

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

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





# Griff- und Kontrolltechniken im Boden (*Katame-waza*) [Systematisierung nach Hofmann]

## Shime-waza (Würge-Techniken)

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

