



68-Kodokan-J U D O - W Ü R F E

Gokyo-no-waza (40)

Dai Ikyo -> 1. Lehre	 De-Ashi-Barai -> Fuß-Feger	 Hiza-Guruma -> Knie-Rad	 Sasae-Tsuri-Komi-Ashi -> Hebe-Zug-Fuß-Halten	 O-Soto-Gari -> Große-Außen-Sichel	 O-Uchi-Gari -> Große-Innen-Sichel	 Uki-Goshi -> Hüftschwung	 O-Goshi Koshi-Nage oder Iri-Koshi-Tori -> Großer Hüftwurf	 (Morote-) Seoi-Nage Kata-Eri-Seoi-Nage -> Schulter-Wurf
Dai Ni-kyo -> 2. Lehre	 Ko-Soto-Gari -> Kleine-Außen-Sichel	 Ko-Uchi-Gari -> Kleine-Innen-Sichel	 Okuri-Ashi-Barai -> Doppelfußfeger / Fußnachfegen	 Uchi-Mata -> Innen-Schenkel-Wurf	 Koshi-Guruma -> Hüft-Rad	 Tsuri-Komi-Goshi -> Hebe-Zug-Hüft-Wurf	 Harai-Goshi -> Hüft-Fegen	 Tai-Otoshi -> Körperwurf / Körpersturz
Dai San-kyo -> 3. Lehre	 Ko-Soto-Gake -> Kleines-äußeres-Einhaken	 Ashi-Guruma -> Fuß-Rad	 Harai-Tsuri-Komi-Ashi -> Hebe-Zug-Fuß-Fegen	 Hane-Goshi -> Spring-Hüft-Wurf	 Tsuri-Goshi -> Hüft-Zug	 Kata-Guruma -> Schulter-Rad	 Yoko-Otoshi -> Seitfall-Zug	 Tomoe-Nage -> Kreis-Wurf / Überkopfwurf
Dai Yon-kyo -> 4. Lehre	 O-Guruma -> Großes-Rad	 Utsuri-Goshi -> Hüft-Wechsel-Wurf	 Uki-Otoshi (ichigumo-kubi-nage) -> Schwebelhand-Zug (Schwebelsturz über die Zehenspitze)	 Suki-Nage -> Schaufel-Wurf	 Tani-Otoshi -> Tai-Fall-Zug	 Soto-Maki-Komi -> Außen-Dreh-Wurf / "Schweinerolle"	 Hane-Maki-Komi -> Spring-Dreh-Wurf	 Sumi-Gaeshi -> Ecken-Wurf
Dai Gokyo -> 5. Lehre	 O-Soto-Guruma -> Großes-Außen-Rad	 Ushiro-Goshi -> Hüft-Gegen-Wurf	 Sumi-Otoshi (wifune-kubi-nage) -> Ecken-Kippe (über den Hacken)	 Uki-Waza -> Rückfallzug	 Yoko-Wakare -> Seitentritt	 Yoko-Guruma -> Seiten-Rad	 Yoko-Gake -> Seitliches-Einhängen	 Ura-Nage -> Rückwurf

Habukareta-waza (8)

O-Soto-Otoshi -> Großer-Außen-Sturz	 Seoi-Otoshi -> Schultersturz	Obi-Otoshi -> Gürtelwurf / Gürtelsturz	Yama-Arashi -> Bergsturm
Daki-Wakare (kaka-e-wake) -> Umarmungsgriss (hohes Anreißen)	Uchi-Maki-Komi -> Inneres Einrollen	Hikkomi-Gaeshi -> Zug-Kippe	Tawara-Gaeshi -> Reibballenwurf

Shinmeisho-no-waza (17 + 2 + 1)

Tsubame-Gaeshi -> De-Ashi-Barai-Konter / "Schwalbenwurf"	O-Soto-Gaeshi -> große Außensichel-Konter	O-Uchi-Gaeshi -> große Innensichel-Konter	Uchi-Mata-Gaeshi -> innerer Schenkelwurf-Konter	Harai-Goshi-Gaeshi -> Hüftfeger-Konter	Hane-Goshi-Gaeshi -> Spring-Hüftwurf-Konter
Ko-Uchi-Gaeshi -> kleine Innensichel-Konter	Kibusu-Gaeshi / Kakato-Gaeshi -> Fersen-Konter	Kuchiki-Taoshi -> "den morschen Baum fällen"	Morote-Gari / Ryo-Ashi-Dori -> Beidhand-Sichel	Uchi-Mata-Sukashi -> innerer Schenkelwurf-Durchbruch	Uchi-Maki-Komi -> kleines inneres Einrollen
Uchi-Mata-Maki-Komi -> inneres Schenkelwurf-Einrollen	O-Soto-Maki-Komi -> Großes-Außen-Einrollen	Harai-Maki-Komi -> Feger-Einrollen	Kawazu-Gake -> Bein-Umschlingen	Kami-Basami / Hasami-Gaeshi -> Bein-Schere	Daki-Age -> "hoch-auf-den-Arm-nehmen"
Ippon-Seoi-Nage (*1997) -> 1-Punkt-Schulterwurf	Sode-Tsuri-Komi-Goshi (*1997) -> Ärmel-Hebe-Zug-Hüftwurf	Zu den 40 Würfen der Gokyo-no-waza + den 8 Würfen der Habukareta-Waza und den 17+2 Würfen der Shinmeisho-no-waza wird <u>nunmehr</u> (+1) (2017) der Ko-uchi-makikomi auch als offizieller Wurfname vom Kodokan geführt. Alles in allem <u>führt der Kōdōkan</u> derzeit 68 festgelegte Namen von Wurftechniken (neben zahlreichen „gebräuchlichen“ Spitznamen).			Ko-Uchi-Maki-Komi -> kleines inneres Einrollen

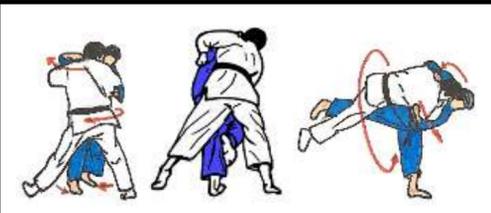


Standtechniken (Nage-Waza)

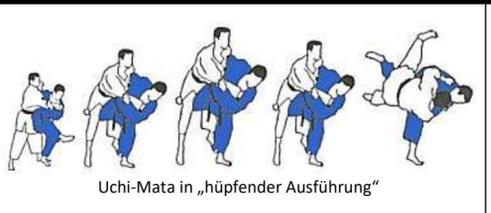
Vom Kodokan nicht explizit kategorisierte Techniken



Ashi-Uchi-Mata (Uchi-Mata-Variante)
TORIs Oberschenkelinnenseite <-> UKEs Oberschenkelinnenseite



Koshi-Uchi-Mata (Uchi-Mata-Variante)
TORIs Oberschenkelaußenseite <-> UKEs Oberschenkelinnenseite



Ken-Ken-Uchi-Mata (Uchi-Mata-Variante)
Uchi-Mata in „hüpfender Ausführung“



Obi-Tori-Ashi-Dori / "Khabarelli-Uchi-Mata"



Kata-Eri-Seoi-Nage
(beidhändiger Schulterwurf mit einseitigem Revers-Ärmel-Griff)



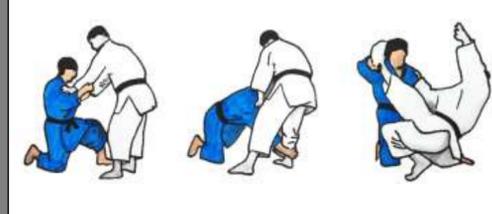
Kata-(Ippon)-Seoi-Nage



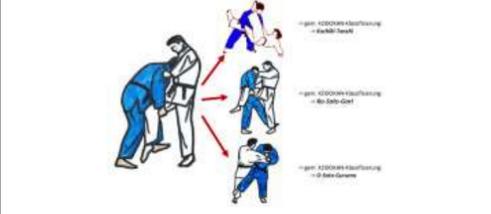
Sode-Seoi-Nage (Seoi-Nage mit Sode-Griff)



Fumi-Komi-Seoi-Nage
Morote-Griff
Seoi-Otoshi-Beinstellung
Seoi-Nage-Wurfausführung durch Streckung der Beine, Ausheben und über die Schulter werfen



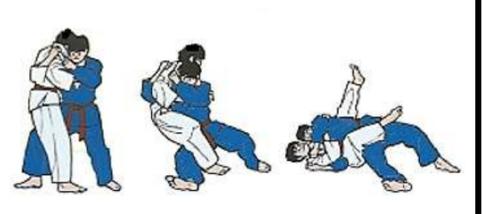
Kakato-Gaeshi („Mifune“-Technik-Name)
-> gem. Kodokan -> Kibisu-Gaeshi



Kata-(Uchi)-Ashi-Dori (von innen zur Kniekehle und UKEs Bein blitzschnell am eigenen Körper vorbei hochreißen-> KAKE in drei Varianten)



Ko-Uchi-Ashi-Dori („Ko-Uchi“-Bein-Fasser)
-> gem. Kodokan -> Kuchiki-Taoshi



Ko-Uchi-Maki-Komi



Ude-Hiza-Guruma (Arm-Knie-Rad)
(Hiza-Guruma-Variante)



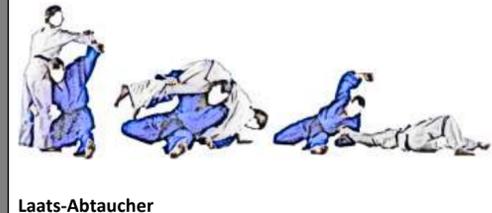
Ude-Gaeshi („Mifune“-Technik-Name)
-> gem. Kodokan -> Yoko-Wakare-Variante



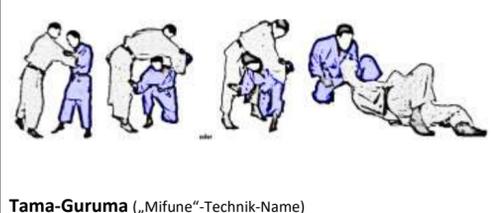
O-Tsuri-Goshi (großer Hüftzug)
-> Tsuri-Goshi (TORIs Arm oben drüber)



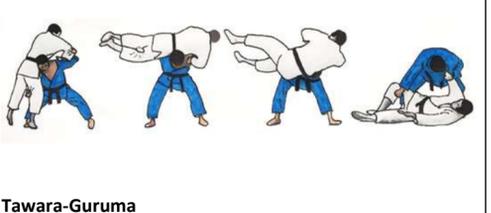
Ko-Tsuri-Goshi (kleiner Hüftzug)
-> Tsuri-Goshi (TORIs Arm unten drunter)



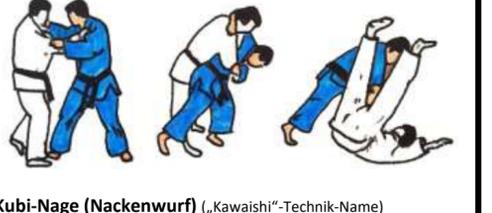
Laats-Abtaucher
-> Kata-Guruma-Variante



Tama-Guruma („Mifune“-Technik-Name)
-> Kata-Guruma-Variante (wenn Schulterkontakt)



Tawara-Guruma
-> nach vorn gestürzter Kata-Guruma



Kubi-Nage (Nackenwurf) („Kawaishi“-Technik-Name)
-> ausgestrecktes Bein blockiert; UKE wird über die Hüfte gezogen (bei Koshi-Guruma erfolgt ein Ausheben)



Ganseki-Otoshi („Mifune“-Technik-Name)
-> gem. Kodokan -> Seoi-Nage



O-Uchi-Gake (Großes Inneres-Einhängen)
-> gem. Kodokan -> O-Uchi-Gari



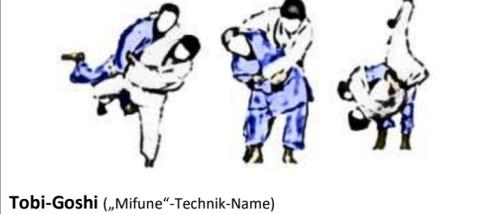
O-Soto-Gake (Großes Äußeres-Einhängen)
-> gem. Kodokan -> O-Soto-Gari



O-Soto-Goshi (Großer Außen-Hüftwurf)
-> gem. Kodokan -> O-Soto-Gari



Obi-Goshi (Gürtel-Hüftwurf)
-> gem. Kodokan -> Tsuri-Goshi



Tobi-Goshi („Mifune“-Technik-Name)
-> Hane/Harai-Goshi-Konter (eingesprungener Hüftwurf)
-> siehe Go-No-Kata
-> Hane/Harai-Goshi-Bein mit der Hand wegfeigen
-> Aushebeschwing nutzen und Hüfte vor UKE bringen
-> TORI wirft selber mit O-Goshi



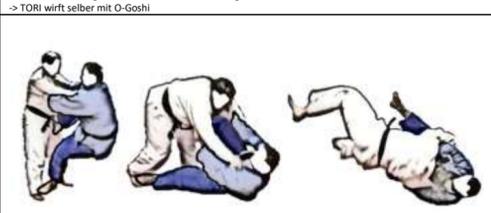
O-Uchi-Barai (Großer Innen-Feger)
-> Fegen eines unbelasteten Beines



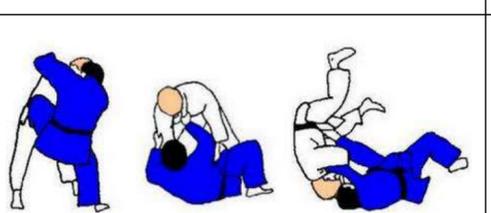
Ko-Uchi-Barai (Kleiner Innen-Feger)
-> Fegen eines unbelasteten Beines



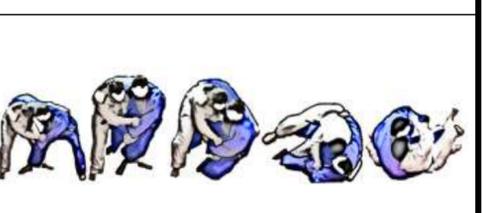
Tomoe-Maki-Komi



Tomoe-Otoshi



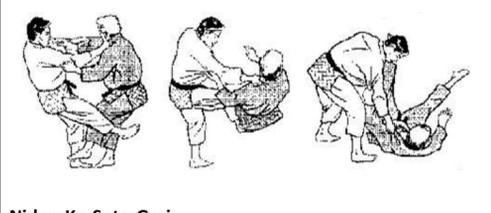
Yoko-Tomoe-Nage



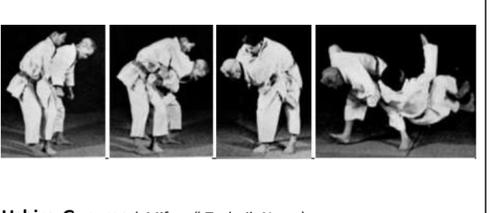
Gyaku-Sumi-Gaeshi (=Yoko-Sumi-Gaeshi)



Nidan-Ko-Soto-Gake



Nidan-Ko-Soto-Gari



Ushiro-Guruma („Mifune“-Technik-Name)



Daki-Sutemi („Mifune“-Technik-Name)



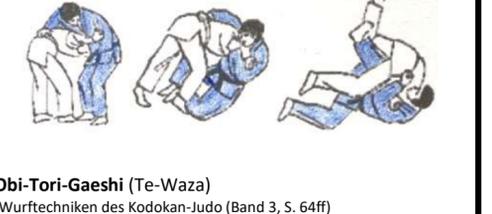
Te-Guruma („Kawaishi“-Technik-Name) (Hand-Rad)
-> gem. Kodokan -> Sukui-Nage



Te-Guruma („Kawaishi“-Technik-Name) (Hand-Rad)
-> gem. Kodokan -> Sukui-Nage



Soto-Morote (= Te-Guruma-Variante)
-> siehe „Canon of Judo“ - Mifune, S. 225-226

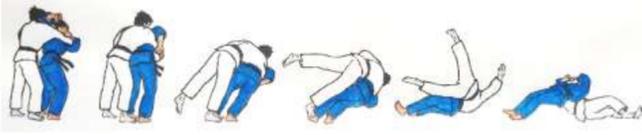


Obi-Tori-Gaeshi (Te-Waza)
(Wurftechniken des Kodokan-Judo (Band 3, S. 64ff)



Standtechniken (Nage-Waza)

Makikomi-waza



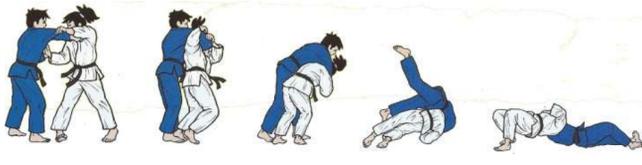
Soto-Maki-Komi
TORI hebt UKE an und bricht sein Gleichgewicht nach rechts vorne. Er umschlingt UKES rechtem Arm mit seinem rechten Arm und klemmt diesen Arm in seiner Achselhöhle ein, während er sich gleichzeitig eindreht und UKE auf seinen Rücken nimmt. Dabei rollt sich TORI vor UKE ein, läßt sich auf seine rechte Körperseite fallen und zwingt UKE so zu einer großen Falltechnik vorwärts.



O-Soto-Maki-Komi
TORI setzt zunächst zu O-Soto-Gari an, wobei TORI seinen Arm über UKES Schulter legt und – nach dessen Verteidigung – zu einem Soto-Maki-Komi weiterdreht.



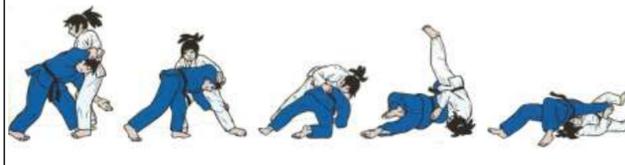
Maki-Komi-Abtaucher (Variante 1) (Variante im Yoko-Otoshi Stil)
TORI hat UKE an beiden Ärmelenden gegriffen und bricht UKES Gleichgewicht nach vorne oder rechts vorne. TORI läßt sich in den Hürdensitz vor UKE fallen, taucht mit dem Kopf unter UKES rechte Achsel und zieht UKE an beiden Ärmelenden seitlich über seine Schulter. Durch *Rotation* um die Körperlängstachse zwingt er UKE zu einer großen Fallübung rechts vorwärts über seine Schulter.



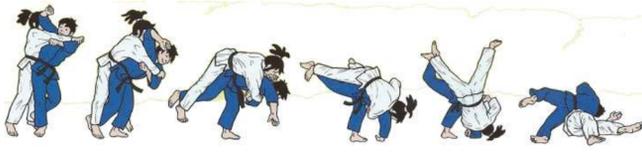
Uchi-Maki-Komi
Von einer Ippon-Seoi-Nage Position dreht TORI seine Hüfte in einer großen Bewegung aus der Richtung des Wurfes heraus, sodaß TORIS Hüfte seitlich herausgedreht ist. Dabei klemmt TORI den rechten Arm UKES end an seinen Körper. TORI wirft UKE, indem er sich vor ihm einrollt und ihn dabei quer über seinen Rücken zieht.



Ko-Uchi-Maki-Komi
TORI bricht UKES Gleichgewicht nach vorne, indem er einen Ippon-Seoi-Nage antauscht. Wenn UKE reagierend sein rechts Bein zur Verteidigung vorsetzt, bringt TORI sein rechtes Bein tief zwischen UKES Beine, bis er mit der Leiste Kontakt hergestellt hat. Nun schiebt er seinen rechten Fuß auf der Fußaußenkante nach vorne außen und läßt sich dabei mit engem Körperkontakt nach unten gleiten und rollt sich vor UKE ein. UKE wird durch das Gewicht von TORI nach unten gezogen und durch den Druck an Oberkörper und Bein nach hinten geworfen.



Maki-Komi-Abtaucher (Variante 2)
TORI löst UKES Griff, macht einen Ausfallschritt nach links vorne und greift dabei von innen um UKES linkes Bein. Wenn UKE nun verteidigend mit diesem Bein zurückweicht, folgt TORI dieser Bewegung mit seinem Kopf und presst seine Schulter gegen UKES linken Oberschenkel. TORI setzt sein rechtes Knie vor UKE auf den Boden, streckt seinen Körper nach vorn und rollt sich über seine rechte Schulter vor UKE um die Körperlängstachse ein. Durch Griff am linken Arm und am Bein wird UKE zu einer großen Falltechnik links vorwärts gezwungen.



Uchi-Mata-Maki-Komi
TORI löst aus einem Uchi-Mata-Angriff seinen Griff mit der rechten Hand und dreht seinen Körper nach links, wobei er seinen rechten Arm nach außen bringt, sodaß der Körper von UKE sich um TORI legt. TORI rollt sich weiter ein, schwingt UKE mit der Beinrückseite und der Hüfte hoch in die Luft und läßt sich nach vorne zu Boden fallen, wobei er UKE mit sich zu Boden zieht.



Hane-Maki-Komi
TORI löst nach einem Harai-Goshi-Angriff seinen Griff mit der rechten Hand und dreht sich weiter nach links, wobei er UKES rechten Arm in seiner Achselhöhle einklemmt. Dann rollt sich TORI weiter vor UKE ein und läßt sich nach vorne fallen, wodurch UKE mitgerissen wird und über TORIS Hüfte nach vorne rollt.

