



柔道の技名称 (100本) *Names of Judo Techniques*

投技 (Nage-waza, 68本)

手技 (Te-waza) (16)

- 1 一本背負投 (Ippon-seoi-nage)
- 2 肩車 (Kata-guruma)
- 3 踵返 (Kibisu-gaeshi)
- 4 小内返 (Ko-uchi-gaeshi)
- 5 朽木倒 (Kuchiki-taoshi)
- 6 双手刈 (Morote-gari)
- 7 帯落 (Obi-otoshi)
- 8 帯取返 (Obi-tori-gaeshi)
- 9 背負投 (Seoi-nage)
- 10 背負落 (Seoi-otoshi)
- 11 掬投 (Sukui-nage)
- 12 隅落 (Sumi-otoshi)
- 13 体落 (Tai-otoshi)
- 14 内股すかし (Uchi-mata-sukashi)
- 15 浮落 (Uki-otoshi)
- 16 山嵐 (Yama-arashi)

腰技 (Koshi-waza) (10)

- 1 跳腰 (Hane-goshi)
- 2 払腰 (Harai-goshi)
- 3 腰車 (Koshi-guruma)
- 4 大腰 (O-goshi)
- 5 袖釣込腰 (Sode-tsuri-komi-goshi)
- 6 釣腰 (Tsurigoshi)
- 7 釣込腰 (Tsurikomi-goshi)
- 8 浮腰 (Uki-goshi)
- 9 移腰 (Utsuri-goshi)
- 10 後腰 (Ushiro-goshi)

足技 (Ashi-waza) (21)

- 1 足車 (Ashi-guruma)
- 2 出足払 (De-ashi-harai)
- 3 跳腰返 (Hane-goshi-gaeshi)
- 4 払腰返 (Harai-goshi-gaeshi)
- 5 払釣込足 (Harai-tsuri-komi-ashi)
- 6 膝車 (Hiza-guruma)
- 7 小内刈 (Ko-uchi-gari)
- 8 小外掛 (Ko-soto-gake)
- 9 小外刈 (Ko-soto-gari)
- 10 送足払 (Okuri-ashi-harai)
- 11 大車 (O-guruma)
- 12 大外返 (O-soto-gaeshi)
- 13 大外刈 (O-soto-gari)
- 14 大外車 (O-soto-guruma)
- 15 大外落 (O-soto-otoshi)
- 16 大内刈 (O-uchi-gari)
- 17 大内返 (O-uchi-gaeshi)
- 18 支釣込足 (Sasae-tsuri-komi-ashi)
- 19 燕返 (Tsubame-gaeshi)
- 20 内股 (Uchi-mata)
- 21 内股返 (Uchi-mata-gaeshi)

真捨身技 (Ma-sutemi-waza) (5)

- 1 引込返 (Hikikomi-gaeshi)
- 2 俵返 (Tawara-gaeshi)
- 3 巴投 (Tomoe-nage)
- 4 隅返 (Sumi-gaeshi)
- 5 裏投 (Ura-nage)

横捨身技 (Yoko-sutemi-waza) (16)

- 1 抱分 (Daki-wakare)
- 2 跳巻込 (Hane-makikomi)
- 3 払巻込 (Harai-makikomi)
- 4 蟹挟 (Kani-basami)
- 5 河津掛 (Kawazu-gake)
- 6 小内巻込 (Ko-uchi-makikomi)
- 7 大外巻込 (O-soto-makikomi)
- 8 外巻込 (Soto-makikomi)
- 9 谷落 (Tani-otoshi)
- 10 内巻込 (Uchi-makikomi)
- 11 内股巻込 (Uchi-mata-makikomi)
- 12 浮技 (Uki-waza)
- 13 横掛 (Yoko-gake)
- 14 横車 (Yoko-guruma)
- 15 横落 (Yoko-otoshi)
- 16 横分 (Yoko-wakare)

固技 (Katame-waza, 32本)

抑込技 (Osae-komi-waza) (10)

- 1 袈裟固 (Kesa-gatame)
- 2 崩袈裟固 (Kuzure-kesa-gatame)
- 3 後袈裟固 (Ushiro-kesa-gatame)
- 4 浮固 (Uki-gatame)
- 5 肩固 (Kata-gatame)
- 6 縦四方固 (Tate-shiho-gatame)
- 7 横四方固 (Yoko-shiho-gatame)
- 8 上四方固 (Kami-shiho-gatame)
- 9 崩上四方固 (Kuzure-kami-shiho-gatame)
- 10 裏固 (Ura-gatame)

関節技 (Kansetsu-waza) (10)

- 1 腕絨 (Ude-garami)
- 2 腕挫十字固 (Ude-hishigi-juji-gatame)
- 3 腕挫腕固 (Ude-hishigi-ude-gatame)
- 4 腕挫膝固 (Ude-hishigi-hiza-gatame)
- 5 腕挫腋固 (Ude-hishigi-waki-gatame)
- 6 腕挫腹固 (Ude-hishigi-hara-gatame)
- 7 腕挫脚固 (Ude-hishigi-ashi-gatame)
- 8 腕挫手固 (Ude-hishigi-te-gatame)
- 9 腕挫三角固 (Ude-hishigi-sankaku-gatame)
- 10 足絨 (Ashi-garami)

絞技 (Shime-waza) (12)

- 1 並十字絞 (Nami-juji-jime)
- 2 逆十字絞 (Gyaku-juji-jime)
- 3 片十字絞 (Kata-juji-jime)
- 4 裸絞 (Hadaka-jime)
- 5 送襟絞 (Okuri-eri-jime)
- 6 片羽絞 (Kataha-jime)
- 7 片手絞 (Katate-jime)
- 8 両手絞 (Ryote-jime)
- 9 袖車絞 (Sode-guruma-jime)
- 10 突込絞 (Tsukkomi-jime)
- 11 三角絞 (Sankaku-jime)
- 12 胴絞 (Do-jime)



Judo-Info



講道館柔道
JUDO

Kata (Form, formelle Übungen, Üben von vorgegebenen Bewegungsfolgen)
„Kata heißt, durch eine im Voraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren“. (Kano Jigoro)

offizielle KATAs des Kodokan

Die KATA's des Kodokan-Judo (welches seit jeher drei grundlegende Ziele verfolgt: Kampf/Selbstverteidigung – körperliche Ertüchtigung – geistig-moralische Vervollkommenung) stellen Werkzeuge für eine strukturierte Vermittlung von JUDO dar – von elementaren Grundlagen bis hin zu den philosophischen Aspekten.

KATA's sind Übungsformen und Übungsinhalte – ihr eigentlicher Sinn ist die Übung und das Lernen. Damit geht das KATA-Training weit über das bloße Reproduzieren von vorgegebenen Bewegungen hinaus, sondern strebt nach allgemeinen Erkenntnissen durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Konkreten.

- **Randori-no-Kata** (KATA's zur Vorbereitung und Verbesserung des RANDORI, mit dem wiederum alle drei Ziele des Kodokan-Judo's verfolgt werden.)
 - 投の形 **Nage-No-Kata** (Wurfformen oder "Die Form des Werfens") (1. DAN) (alle Aktionen werden rechts und links ausgeführt)
 - 固の形 **Katame-No-Kata** (Bodenformen oder "Die Form der Bodengriffe") (2. DAN)
- **Shobu-no-Kata** (KATA's zum Üben von Selbstverteidigung)
 - 極の形 **Kime-No-Kata** (Verteidigungsformen oder "Die Form der klassischen Selbstverteidigung") (3. oder 5. DAN)
 - 講道館護身術 **Kodokan-Goshin-Jutsu** (Kodokan-Judo-Selbstverteidigung oder "Die Form der modernen Selbstverteidigung") (4. DAN) (1956)
- **Taiso-no-Kata** (KATA's zur körperlichen Ertüchtigung; es wird nicht geworfen, keine Kleidung gefaßt und keine Genickhebel ausgeführt)
 - 柔の形 **Ju-No-Kata** ("Die Form der Geschmeidigkeit") (4. DAN)
- **Ri-no-Kata** (KATA's zum besseren Verständnis grundlegender Prinzipien und Theorien)
 - 古式の形 **Koshiki-No-Kata** ("Die Form der alten Selbstverteidigung") (5. DAN)
 - 五の形 **Itsutsu-No-Kata** ("Die Form der fünf Symbole") (5. DAN)

weitere bekannte KATAs

- **Go-No-Kata oder früher Goju-no-Kata** ("Die Form der Stärke") (entwickelt von Jigoro KANO) (**Taiso-no-Kata**)
- **Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-Kata** (alle Aktionen werden rechts und links ausgeführt)
Sie besteht aus den zwei Teilen „Tandokurensū“ (Üben ohne Partner) und „Sotai-rensū“ (Üben mit Partner). Der erste Teil wird vor allem durch *Atemi-waza* gegen imaginäre Gegner gebildet. Die *Sotai-rensū* bestehen aus der „*Kime-shiki*“ und der „*Jū-shiki*“, einer auf 10 Techniken verkürzten *Jū-no-Kata*. Neben der *Nage-no-Kata* ist die *Seiryokuzenyō-kokumin-taiiku-no-Kata* die einzige Kata, bei der alle Aktionen sowohl rechts als auch links ausgeführt werden, unter anderem um eine gleichmäßige Entwicklung des Körpers zu erreichen.
- **Joshi-Goshin-Ho** (Joshi=Frau – Goshin=Selbstschutz – Ho=Methode) (**Shobu-no-Kata**)
- **Kime-Shiki** (eine frühe Entwicklungsstufe der *Kime-no-Kata*) (**Shobu-no-Kata**)
- 後の先の形 **Gonosen-No-Kata** ("Die Form der Gegenwürfe") (3. DAN) (verbreitet von Miconosuke KAWAISHI) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- **Nage-Waza-Ura-no-Kata** (auch "Die Form der Gegenwürfe") (3. DAN) (entwickelt von Kyuzo MIFUNE) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- **Rensa-No-Kata** ("Die Form der Verkettungen") (2. DAN) (entwickelt von Gerhard STEIDELE) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- **Hirano-No-Kata** "Übungsform von Angriff-Reaktion-Wurf" (entwickelt von Tokio HIRANO) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)