

neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024



Der Gründer Jigoro Kano entwickelte die Kampfsportart JUDO zum Ende des 19. Jahrhunderts. Er entfernte aus den unterschiedlichen Jiu-Jitsu-Stilen viele gefährliche und schmerzhafte Elemente und fügte dafür **erzieherische und persönlichkeitsbildende Elemente** auf der Grundlage des Zen-Buddhismus hinzu.

Judo dient:

- **der körperlichen Entwicklung** (z.B. das Bewegungsgefühl, den Gleichgewichtssinn und die Muskulatur) **des Judokas**
- **und soll zur Erziehung und zur Persönlichkeitsbildung** (z.B. Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Wertschätzung) **des Judokas beitragen.**



Beim Judo-Training der SG Schildow wird Wert darauf gelegt, folgende Philosophien zu vermitteln:

- **Ju** („Sanft, geschmeidig, nachgeben“) – „Sei-Ryoku-Zen-Yo“ (technische Philosophie)
-> „Beste Ausnutzung von Körper und Geist.“
- **Do** („Der Weg als Lebensprinzip/Weg der Persönlichkeitsentwicklung“) – „Ji-Ta-Kyo-Ei“ (moralische Philosophie)
-> „Trainieren zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen.“

Graduierungen wurden vom Begründer des Kodokan-Judo, **Jigoro Kano**, Ende des 19. Jahrhunderts eingeführt und sollen den Ausbildungsstand von Judoka widerspiegeln und zu weiteren Fortschritten motivieren.

KANO griff dabei auf Strukturen und Konzepte von Schulen der klassischen japanischen Kampfkünste zurück.

Nach der [Graduierungsordnung des Deutschen Judobundes](#) müssen für die jeweiligen Graduierungsstufen **Grundkompetenzen** in den Teilbereichen „**Können**“, „**Wissen**“, „**Selbständigkeit**“ und „**Sozialverhalten**“ erfüllt werden und es sind zwingend Mindestalter und Vorbereitungszeiten für die nächsthöhere Graduierung einzuhalten ([siehe Grundsatzordnung für das Graduierungswesen im Brandenburgischen Judo-Verband](#))

„Können“	„Wissen“	„Selbständigkeit“	„Sozialverhalten“
Es werden die der Gürtelstufe zugeordneten Techniken abgeprüft und es wird erwartet, dass auf jeder Stufe die Techniken der vorigen Stufe auf einem höheren Niveau ausgeführt werden können.	Verständnis der Funktionalität von Judo-Techniken. Versteht Judo als Erziehungssystem (->Judo-Werte) Regelkunde (z.B. Regeln im Dojo)	Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter. Findet Lernwege, um das Erlernte selbständig zu üben.	Hält sich an Judo-Etikette, Hygiene und den Ordnungsrahmen im Dojo, zeigt eine Haltung der wechselseitigen Unterstützung im Lernprozess und achtet auf möglichst geringes Verletzungsrisiko.

Beachte:

Der Schüler (m/w) zeigt im Rahmen der Graduierung einem meist unabhängigen Prüfer, was sein Trainer/Lehrer ihm an Judo-Wissen und Judo-Verhaltensweisen gelehrt hat.

*Mit der Teilnahme an einer Prüfung zur nächsten Graduierung wertschätzt der Trainer/Lehrer seine Schüler für die beim Training erbrachten Leistungen **und** das gezeigte Judo-Verhalten (-> siehe Judo-Werte) **UND** der Trainer/Lehrer glaubt an ein Bestehen der Prüfung seines Schülers.*

Dem Schüler sollte klar sein, dass er sein Dojo und seine Trainer repräsentiert.









Grundlagen für die Entscheidung der Trainer, „wer für eine Graduierung bereit ist“, sind daher:

- Kenntnisse zu dem jeweiligen Graduierungsprogramm (-> Lernt der Prüfling auch zu Hause?)
- Verhaltensweise bei den Trainingseinheiten (-> z.B. Dojo-Regeln, Judo-Werte)
- gezeigte Trainingseinstellung
 - regelmäßige Teilnahme am Training
 - pünktliches Erscheinen
 - lernt, übt und trainiert nach Anweisung ohne andere zu stören und zu verletzen
 - respektvolles Auftreten gegenüber Mitschülern (z.B. es wird keine(r) ausgelacht) und Trainern
 - werden Anfänger/„Neue“ unterstützt

neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024

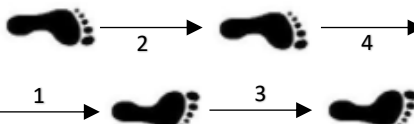
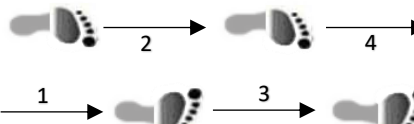
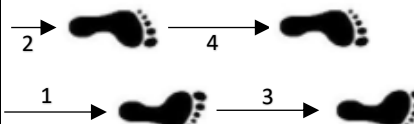
je nach Graduierung müssen **Nage-Waza** aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm beherrscht werden

Grundprogramm		Erweiterungsprogramm	
Te-Waza (Handwurf-Technik)	Koshi-Waza (Hüftwurf-Technik)	Ashi-Waza (Fußwurf-Technik)	Sutemi-Waza (Selbstfall-Technik)
Grundprogramm: Morote-Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi Erweitrg.-programm: Kata-Guruma Uki-Otoshi	Grundprogramm: O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Sode-Tsuru-Komi-Goshi, Harai-Goshi Erweitrg.-programm: Tsuru-Goshi Utsuri-Goshi	Grundprogramm: De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuru-komi-Ashi (oder Hiza-Guruma), O-Soto-Gari (oder O-Soto-Otoshi), O-Uchi-Gari (oder O-Uchi-Barai), Ko-Uchi-Gari (oder Ko-Uchi-Barai), Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata Erweitrg.-programm: Ashi-Guruma, Okuri-Ashi-Barai	Grundprogramm: - Erweitrg.-programm: Tomoe-Nage, Sumi-Gaeshi, Ura-Nage Tani-Otoshi, Soto-Maki-Komi, Ko-Uchi-Maki-Komi

 -1- Wurf (G)	 -3- Würfe (G)	 -6- Würfe (G)	 -9- Würfe (G)	 -12- Würfe (G)	 -15- Würfe (G+E)	 -18- Würfe (G+E)	 -20- Würfe (G+E)
	1x Te-Waza 1x Koshi-Waza 1x Ashi-Waza	2x Te-Waza 2x Koshi-Waza 2x Ashi-Waza	3x Te-Waza 3x Koshi-Waza 3x Ashi-Waza	3x Te-Waza 4x Koshi-Waza 4x Ashi-Waza 1x freie Wahl	3x Te-Waza 4x Koshi-Waza 4x Ashi-Waza 4x Sutemi-W.	3x Te-Waza 5x Koshi-Waza 5x Ashi-Waza 5x Sutemi-W.	4-5x Te-Waza 5x Koshi-Waza 5x Ashi-Waza 5-6x Sutemi-W.
				verpflichtend: Harai-Goshi O-Soto-Gari Uchi-Mata	verpflichtend: Harai-Goshi O-Soto-Gari Uchi-Mata Tomoe-Nage Tani-Otoshi	verpflichtend: Harai-Goshi O-Soto-Gari Uchi-Mata Tomoe-Nage Tani-Otoshi Sumi-Gaeshi Soto-M-K Ko-U-M-K	verpflichtend: Harai-Goshi O-Soto-Gari Uchi-Mata Tomoe-Nage Tani-Otoshi Sumi-Gaeshi Soto-M-K Ko-U-M-K Ura-Nage
			zur Hauptseite (Ärmel-Hand) zur Gegenseite (Revers-Hand) und verbindlich Fußtechniken	zur Hauptseite (Ärmel-Hand) zur Gegenseite (Revers-Hand) und verbindliche Wurftechniken	zur Hauptseite (Ärmel-Hand) zur Gegenseite (Revers-Hand) und verbindliche Wurftechniken	zur Hauptseite (Ärmel-Hand) zur Gegenseite (Revers-Hand) und verbindliche Wurftechniken	zur Hauptseite (Ärmel-Hand) zur Gegenseite (Revers-Hand) und verbindliche Wurftechniken
					Kontertechnik Finte Kombination	Kontertechnik Finte Kombination	Kontertechniken Finten Kombinationen

neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024

投技 (Nage-waza, 68本)		腰技 (Koshi-waza) (10)		足技 (Ashi-waza) (21)		真捨身技 (Ma-sutemi-waza) (5)		横捨身技 (Yoko-sutemi-waza) (16)	
手技 (Te-waza) (16)		1 浮腰 (Uki-goshi)		1 出足払 (De-ashi-harai)		1 巴投 (Tomoe-nage)		1 横落 (Yoko-otoshi)	
2 一本背負投 (Ippon-seoi-nage)		2 大腰 (O-goshi)		2 膝車 (Hiza-guruma)		2 隅返 (Sumi-gaeshi)		2 谷落 (Tani-otoshi)	
3 背負落 (Seoi-otoshi)		3 膝車 (Koshi-guruma)		3 支釣込足 (Sasae-tsirikomi-ashi)		3 引込返 (Hikikomi-gaeshi)		3 跳巻込 (Hane-makikomi)	
4 体落 (Tai-otoshi)		4 釣込腰 (Tsurikomi-goshi)		4 大外刈 (O-soto-gari)		4 俵返 (Tawara-gaeshi)		4 外巻込 (Soto-makikomi)	
5 肩車 (Kata-guruma)		5 袖釣込腰 (Sode-tsirikomi-goshi)		5 大内刈 (O-uchi-gari)		5 裏投 (Ura-nage)		5 内巻込 (Uchi-makikomi)	
6 掬投 (Sukui-nage)		6 払腰 (Harai-goshi)		6 小外刈 (Ko-soto-gari)				6 浮技 (Uki-waza)	
7 帯落 (Obi-otoshi)		7 釣腰 (Tsurigoshi)		7 小内刈 (Ko-uchi-gari)				7 横分 (Yoko-wakare)	
8 浮落 (Uki-otoshi)		8 跳腰 (Hane-goshi)		8 送足払 (Okuri-ashi-harai)				8 横車 (Yoko-guruma)	
9 隅落 (Sumi-otoshi)		9 移腰 (Utsuri-goshi)		9 内股 (Uchi-mata)				9 横掛 (Yoko-gake)	
10 山嵐 (Yama-arashi)		10 後腰 (Ushiro-goshi)		10 小外掛 (Ko-soto-gake)				10 抱分 (Daki-wakare)	
11 帯取返 (Obi-tori-gaeshi)				11 足車 (Ashi-guruma)				11 大外巻込 (O-soto-makikomi)	
12 双手刈 (Morote-gari)				12 払釣込足 (Harai-tsirikomi-ashi)				12 内股巻込 (Uchi-mata-makikomi)	
13 朽木倒 (Kuchiki-taoshi)				13 大車 (O-guruma)				13 払巻込 (Harai-makikomi)	
14 踵返 (Kibisu-gaeshi)				14 大外車 (O-soto-guruma)				14 小内巻込 (Ko-uchi-makikomi)	
15 内股すかし (Uchi-mata-sukashi)				15 大外落 (O-soto-otoshi)				15 蟹袂 (Kani-basami)	
16 小内返 (Ko-uchi-gaeshi)				16 燕返 (Tsubame-gaeshi)				16 河津掛 (Kawazu-gake)	
				17 大外返 (O-soto-gaeshi)					
				18 大内返 (O-uchi-gaeshi)					
				19 跳腰返 (Hane-goshi-gaeshi)					
				20 払腰返 (Harai-goshi-gaeshi)					
				21 内股返 (Uchi-mata-gaeshi)					

Ayumi-Ashi „normales Gehen“	Tsuri-Ashi „schleifendes Gehen“	Tsugi-Ashi „Nachstellschritt“
Um auf der Matte sicher und schnell zu gehen, versucht man, beim Gehen den Fuß so wenig wie möglich von der Matte abzuheben.	Bei Tsuri-Ashi wird der Fuß möglichst nicht abgerollt; er schleift über den Boden wie beim normalen Gehen; anstatt der Ferse wird jedoch der Ballen zuerst aufgesetzt.	Auch dieser Schritt basiert auf dem gleitenden über die Matte wie beim normalen Gehen („Ayumi-Ashi“) und beim schleifenden Gehen („Tsuri-Ashi“).
Beim normalen Gehen („Ayumi-Ashi“) macht man gleitende Schritte , wobei man die Ferse zuerst aufsetzt	„Tsuri Ashi“ ist normalen Gehen (=die Füße überholen sich beim Gehen) mit gleitenden Schritten , wobei man den Fußballen zuerst aufsetzt.	Beim „Tsugi-Ashi“ zieht man den Fuß dem zuerst bewegten Fuß nach; der zweite Fuß überholt dabei den ersten nicht.
		

„Sportratgeber Judo“ (Verlag Buch und Zeit), ISBN 3-8166-9667-8 [Ausgabe 1990]

neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024

je nach Graduierung müssen **Katame-Waza** aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm beherrscht werden

Grundprogramm (-9-Techniken)	Erweiterungsprogramm (-15- Techniken)
<ul style="list-style-type: none"> • Osae-Komi-Waza Kuzure-Kesa-Gatame, Kesa-Gatame Tate-Shiho-Gatame Yoko-Shiho-Gatame Kami-Shiho-Gatame • Ude-Kansetsu-Waza Juji-Gatame, Ude-Garami (am gebeugten Arm) • Shime-Waza Gyaku-Juji-Jime, Okuri-Eri-Jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Osae-Komi-Waza Ushiro-Kesa-Gatame (oder auch Gyaku-Kesa-Gatame) Uki-Gatame Kata-Gatame Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Ura-Gatame • Ude-Kansetsu-Waza Waki-Gatame, Sankaku-Gatame, Ude-Gatame, Hiza-Gatame • Shime-Waza Kata-Te-Jime, Kata-Ha-Jime, Hadaka-Jime, Sankaku-Jime, Sode-Guruma-Jime („Ärmelwürger“), Tsukkomi-Jime

Standard-Bodensituationen.....

Übergang <small>vom Stand zum Boden</small>	Kniestand	Bankposition	Bauchlage <small>(TORI in Oberlage)</small>	Rückenlage <small>(TORI in Unterlage)</small>	Beinklammer	Beinschere

.... lösen und beenden mit einer

Katame-waza (Kontrolltechniken)		
Osae-komi-waza (Festhalte-Techniken) (Können NUR im Boden Wirksamkeit entfalten !)	Ude-kansetsu-waza (Arm-Hebel-Techniken) (Können im Stand und im Boden Wirksamkeit entfalten !)	Shime-waza (Würge-Techniken) (Können im Stand und im Boden Wirksamkeit entfalten !)

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)

neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024

 eine Aktion	 sieben Aktionen	 neun Aktionen	 acht Aktionen	 neun Aktionen	 elf Aktionen	 elf Aktionen	 vierzehn Aktionen
-1- Festhalte aus dem Grundprogramm	-4- Festhalten aus dem Grundprogramm	-8- Festhalten aus dem Grundprogramm	Wiederholung der Aktionen aus dem 7. und 6. Kyu (In der Prüfung soll der Prüfer Stichproben prüfen.)	Wiederholung der Aktionen aus dem 7., 6. und 5. Kyu (In der Prüfung soll der Prüfer Stichproben prüfen.)	Wiederholung der Aktionen aus dem 7., 6., 5. und 4. Kyu (In der Prüfung soll der Prüfer Stichproben prüfen.)	Wiederholung der Aktionen aus dem 7., 6., 5. und 4. Kyu (In der Prüfung soll der Prüfer Stichproben prüfen.)	Wiederholung der Aktionen aus dem 7., 6., 5. und 4. Kyu (In der Prüfung soll der Prüfer Stichproben prüfen.)
	-2- Haltegriffwechsel	-3- Haltegriffwechsel					
	-1- Übergang vom Werfen zum Halten	-1- Übergang vom Werfen zum Halten					
		-1- Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)					
		-4- Befreiungen aus Festhalten					
		-1- Angriff gegen die Bankposition					
		Lösen der Beinklammer					
				-1- Angriff aus der eigenen Rückenlage			
				-1- Angriff gegen die gegnerische Rückenlage			
				-3- Hebeltechniken	-4- Hebeltechniken		
				<u>Pflicht:</u> Juji-Gatame Ude-Garami	<u>Pflicht:</u> Hiza-Gatame Sankaku-Gatame		
					-1- Positionswechsel	-3- Würge-techniken	
						<u>Pflicht:</u> Gyaku-Juji-Jime Koshi-Jime	
						-2- Positionswechsel	-3- Positionswechsel
							-1- Übergang Stand (Ai-Yotsu) -> Boden
							-1- Übergang Stand (Kenka-Yotsu) -> Boden

neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024

抑込技 (Osae-komi-waza)



関節技 (Kansetsu-waza)

Prüferweiterbildung (03.12.2022) Hinweise von Wolfgang Dax-Romswinkel zu Hebeltechniken gem. ihrer Kodokan-Nomenklatur

Es gibt zwei Hebel, die nach ihrer Position zum Körper benannt wurden:

Juji-gatame („Kreuzstellung“)	Sankaku („Dreieck“)
--------------------------------------	----------------------------

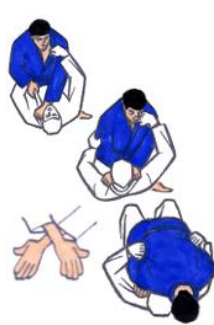
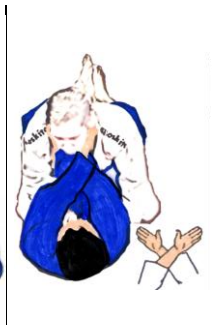






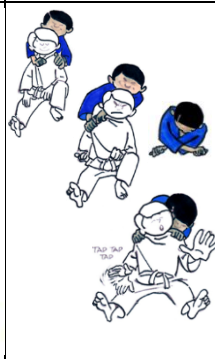


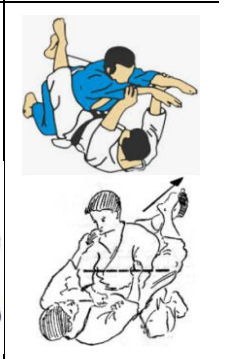
Ansonsten ist die Zuordnung recht simpel:

<u>erster Bestandteil</u> benennt das Körperteil, welches gehobelt wird	<u>zweiter Bestandteil</u> benennt die Art des Hebeln	<u>dritter Bestandteil</u> benennt das Körperteil, mit welchem gehobelt wird	<u>vierter Bestandteil</u>
„Ude“ = Arm „Ashi“ = Bein „Kubi“ = Nacken	„Hishigi“ = strecken „Garami“ = umschlingen	Ude = mit dem Arm Hiza = mit Knie(kehle) Waki = Achsel/Körperseite Hara = mit/über Bauch Ashi = mit dem Bein Te = mit der Hand	Gatame



neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024

絞技 (Shime-waza)

					
<p>並十字絞 (Nami-juji-jime) (mit gekreuzten Armen würgen)</p>	<p>逆十字絞 (Gyaku-juji-jime) (mit gekreuzten Armen würgen)</p>	<p>片十字絞 (Kata-juji-jime) (mit gekreuzten Armen würgen)</p>	<p>裸絞 (Hadaka-jime) (ohne Hilfe des Gi <u>von hinten</u> würgen)</p>	<p>送襟絞 (Okuri-eri-jime) (Okuri=eines zum anderen führen) (Würgen, wenn ein Revers zum anderen Revers gezogen wird)</p>	<p>片羽絞 (Kataha-jime) (Kata=seitlich [nicht Schulter!]) Würgen, indem ein Arm unter den anderen geschoben wird und dadurch Druck der Hand auf der einen Seite des Halses durch Druck auf der gegenüberliegenden Seite, welcher durch das Unterschieben des anderen Armes entsteht, ausgeübt wird</p>
					
<p>片手絞 (Katate-jime) Druck <u>von vorn</u> auf den Hals</p>	<p>両手絞 (Ryote-jime) mit beiden Händen würgen</p>	<p>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</p>	<p>突込絞 (Tsukkomi-jime) Stoß-Würge</p>	<p>三角絞 (Sankaku-jime) mit einem Bein-Dreieck würgen</p>	<p>胴絞 (Do-jime) Rumpfwürge; der Körper wird abgeschnürt</p>

Shime-waza: einschränkend allgemein übersetzt als „Würge-Techniken“ JEDOCH

-> stammt vom Wortstamm „*shimeru*“, was mit „*zusammenschnüren*“ zu übersetzen ist.

Prüferweiterbildung (03.12.2022) Hinweise von Wolfgang Dax-Romswinkel zu Würgetechniken gem. ihrer Kodokan-Nomenklatur ([Kodokan-Systematisierung -> 12 Techniken](#)):

SHIME bedeutet abschnüren ... in einer Kreisform

Jigoro KANO erläuterte im Jahr 1889 die Bedeutung von „*Katame*“:

„*Katame*“ bedeutet,

- dem Gegner Schmerzen zuzufügen oder ihn zu töten, indem man seine Kehle oder seinen Körper zusammenpresst (Anmerkung -> *Shime-waza*).
- Oder es bedeutet, ihm Schmerzen zuzufügen durch das Festhalten oder Zusammenpressen der Gelenke (Anmerkung -> *Kansetsu-waza*).
- Man wendet Techniken an, so dass der Gegner nicht aufstehen kann (Anmerkung -> *Osae-Komi-waza*), streckt oder verdreht seine Gelenke in unnatürlicher Weise und wirft ihn mit Kraft zu Boden " (NIEHAUS 2003, s. 284).

neue verbindliche Graduierungsordnung seit dem 01.01.2024

Die Shime-waza des Kodokan sind wie oben in der Übersetzung und wie es KANOs Zitat darlegt, nicht auf das „Zusammenpressen der Kehle“ beschränkt sondern beinhalten auch das „Zusammenpressen des Rumpfes mit überkreuzten Beinen“ (Do-jime).

So läßt sich auch Do-Jime (die in der Kodokan-Nomenklatur benannt wird) den Shime-Waza zuordnen
-> Do-Jime = der Körper wird abgeschnürt.

Würgetechniken (Shime-waza) verkörpern die Judo-Idee wie keine andere Technikgruppe: mit geringem Kraftaufwand kann der kleine, leichte den großen, kräftigen, schweren Gegner besiegen. Andererseits zeigen gerade die Würgetechniken die kriegerische Herkunft des zumeist sportlich betriebenden Judo: sie wirken lebensbedrohend, was sie in der sportlichen Praxis jedoch nicht sind. Die Würgewirkung setzt oft sehr schnell ein und kann schon nach kurzer Zeit zur Bewußtlosigkeit führen, wenn Uke nicht rechtzeitig abschlägt. Löst Tori bei einer Ohnmacht sofort den Würgegriff, so dauert diese - auch ohne jegliches Zutun — gewöhnlich nicht länger als 10-15 Sekunden und bleibt völlig gefahrlos.

Physiologisch wirken Shime-waza zweifach:

- Zum einen wird durch Druck die Blutzirkulation an den Halsschlagadern einerseits mechanisch (durch den Druck) unterbunden als auch reflektorisch (durch Druckrezeptoren) der Blutdruck gesenkt.
- Zum anderen wirkt Druck an der Halsvorderseite meist nicht auf die Luftröhre (und damit Luftzufuhr unterbindend) sondern direkt auf den Sympathikus oder auf dessen periphere Verzweigungen. Der starke Druck auf diesen Nerv löst reflektorisch Angstzustände aus und erweist sich als häufig schmerzhaft.

$$\text{Druck} = \text{Kraft}/\text{Fläche}$$

Druck wird physikalisch als Kraft pro Fläche definiert. Verkleinert man also bei gleicher Kraft die Fläche um die Hälfte, so verdoppelt sich der wirksame Druck.

Daher sollte man versuchen, seine Kraft **möglichst über eine kleine Körperfläche** auf den gegnerischen Hals **wirken zu lassen**. Die **Handkanten** und der **Daumen** sowie **die schmalen Seiten der Unterarme** sind wie der **Kragen** daher für Würgetechniken besonders geeignet.

Die Beine werden normalerweise nur dazu verwendet, den Gegner umzudrehen, festzulegen oder den Druck auf den Gegner aus den Beine zu erhöhen. Nur bei Sankaku-Techniken (»Dreiecks-Würge-/Haltetechiken«, vgl. S. 112-116)) werden die Ober- und Unterschenkel direkt zum Würgen eingesetzt. Obwohl dabei die Fläche recht groß ist, kann man wegen der hohen Kraftentwicklung aus den Beinen immer noch genügend Druck erzeugen.