

Stand: 1. Juni 2022

nächste geplante Revision zum 1. Januar 2023

geplante Überarbeitungen und Erweiterungen:

1. Erläuterungen zu ähnlich aussehenden Techniken im Stand und Boden
2. Eventuelle Anpassung der Zuordnungen an die Beschlüsse zum Kyu- und Dan-Programm nach November 2022

Mit dem neuen Graduierungssystem werden alle von Kodokan/IJF offiziell benannten Techniken (siehe Anhang) erfasst und den vier großen Ausbildungsabschnitten folgend in vier Technik-Pools eingeteilt. In diesem Dokument sollen die Kriterien der Einteilung erläutert werden.

Zuordnung der Nage-waza zu den vier Technikpools

Wichtig: die im Folgenden verwendeten Technikbezeichnungen beziehen stets alle Varianten der jeweiligen Technik im Sinne der Definitionen von Kodokan/IJF ein. Welche Variante konkret im Einzelfall vermittelt wird, liegt in der Entscheidung der Trainerinnen und Trainer.

Namen von Techniken verstehen sich daher in erster Linie als Bezeichnungen eines Technikprinzips und nicht als eine Bezeichnung für eine bestimmte Art und Weise der Realisierung oder der Anwendung dieses Prinzips.

Die Zuordnung der Techniken zu den vier Pools wurde nach folgenden Leitkriterien vorgenommen:

1. **Grundprogramm:** hierzu gehören Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza, die

gelb bis
orange-grün

- als Wettkampftechniken weit verbreitet sind
- Grundlage für die Grundkampfkonzeption des DJB sind
- → im ersten Ausbildungsabschnitt (bis ca. orange-grün) erstmals eingeführt werden und auch geeignete „Einstiegstechniken“ sind.

2. **Erweiterungsprogramm:** hierzu gehören solche Techniken, die

grün bis
braun

- sich aus Grundtechniken heraus differenzieren
- Einführungstechniken in Sutemi-waza sind, die aus Gründen der Verletzungsprävention aus der ersten Ausbildungsstufe ausgeklammert sind.
- → die im zweiten Ausbildungsabschnitt bis zum 1. Kyu gelernt werden sollen.

3. **Masterprogramm:** hierzu gehören solche Techniken, die:

1. Dan bis
3. Dan

- zum Erbe des Judo gehören
- teilweise selten praktiziert werden, aber zumindest in jüngerer Zeit noch ab und zu auf Wettkämpfen gemacht wurden und werden
- → bis zum 3. Dan gelernt werden sollen.

ab 4. Dan

4. **Historische Techniken:** hierzu gehören Techniken, die
- praktisch nur noch von historischem Interesse sind
 - dennoch zu den offiziellen Techniken des Kodokan-Judo gehören
 - → die ab dem 4. Dan gelernt werden sollen.

Anwendungssituationen für Nage-waza

Das zentrale Wesensmerkmal der Judotechnik ist, der Kraft oder der Bewegung des Gegners keinen direkten Widerstand entgegenzusetzen, sondern diese umzulenken und dadurch eine Wurfsituation herzustellen. Kraft und Bewegung befinden sich im Rahmen einer **interaktiven Situationsentwicklung** stets in einem Wechselspiel, sodass prinzipiell folgende Möglichkeiten entstehen¹:

1. **Situation nutzen – Uke initiiert die Aktion:**
 - a. Uke bewegt sich von sich aus,
 - b. Uke setzt eine Kraft gegen einen manchmal zunächst (etwas) Widerstand leistenden Tori, der die Situation durch Nachgeben/Ausweichen auflöst, Uke somit in Bewegung bringt und diese dann analog zu 1a zu einem Wurf nutzt.
2. **Situation schaffen – Tori initiiert die Aktion:**
 - a. Tori übt eine Kraft auf Uke aus, der dieser nachgibt und sich somit bewegt.
 - b. Tori provoziert einen Krafteinsatz von Uke (z.B. Druck <-> Gegendruck), den er in der Folge in eine Bewegung Ukes überführen und nutzen kann.

Wichtig: In der Ausbildung im Kyu-Bereich stellt die strenge Differenzierung zwischen Kraft und Bewegung und deren Übergängen für die viele Übende eine kognitive Überforderung dar, weshalb das Verständnis über das Wechselspiel von Kraft und Bewegung oft allenfalls nur exemplarisch angebahnt werden kann.

Nachfolgend werden Anwendungssituationen in den vier Aspekten **Interaktion**, **Griffkonstellation**, (extreme) **Körperhaltung** und **vorausgehende Wurfaktionen** strukturiert, um später eine Zuordnung zu den Ausbildungsabschnitten vornehmen zu können.

1. **Interaktion:**
 - a. Uke ist un aufmerksam und tut nichts (die „Nicht-Situation“, die auch immer wieder vorkommt!)
 - b. Uke folgt Tori ohne Gegenwehr
 - c. Uke folgt Tori mit Widerstand
 - d. Uke bewegt sich in eine Richtung und versucht Tori mit in diese Richtung zu führen
 - e. Uke reagiert auf Toris Versuche, ihn in eine Bewegungsrichtung zu drängen mit einer starken Gegenreaktion.

¹ vgl. auch die verschiedenen Erläuterungen zum Technikverständnis des DJB, das seit den 1990er Jahren als Grundlage vielfältiger Konzeptionen für Ausbildung und Graduierungen diente.

2. Griffkonstellationen:

- a. Ai-yotsu
- b. Kenka-yotsu
- c. Sperrende Arme von Uke
- d. Uke greift mit einer „unorthodoxen Griffart“
- e. Tori setzt eine Griffkonstellation gegen Ukes Verteidigung durch.

3. extreme Körperhaltungen:

- a. Uke ist in extremer Auslage mit Ai-yotsu
- b. Uke ist in extremer Auslage mit Kenka-yotsu
- c. Uke steht tief abgebeugt und ggf. in Auslage
- d. Tori zwingt Uke in eine extreme Körperhaltung.

4. vorausgehende Wurfaktionen (= Konter/Kombinationen) oder wurfähnliche Aktion:

- a. Uke greift mit einer Wurftechnik an, Tori kontert
- b. Uke verteidigt gegen einen Wurfansatz von Tori, Tori kombiniert
- c. Uke reagiert auf eine Finte Toris, Toris nutzt die Reaktion zu einem vorher geplanten Angriff

Aus historischer Sicht ließen sich noch weitere Situationen aufführen, die in früheren Zeiten durchaus vorkamen, in der heutigen Zeit jedoch ausgeschlossen sind. Diese sind zwar grundsätzlich identifizierbar², sollen jedoch nicht systematisiert werden.

Auswahl der Nage-waza für das Grundprogramm

Während des ersten Ausbildungsabschnitts soll gelernt werden, Krafteinsatz und Bewegung des Partners zu nutzen und die Wurfbewegung an verschiedene Bewegungsrichtungen des Partners (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kreisbewegung) anzupassen. Hierzu müssen insbesondere Schrittmuster und Schrittlängen variiert werden.

Mit den Techniken des Grundprogramms muss ein breites Spektrum an Situationslösungen möglich sein und auch vermittelt werden.

Es wurden folgende 16 Techniken in das Grundprogramm aufgenommen, von denen 12 **intensiv** gelernt werden sollen:

Kampfsituationen	Te-waza (3):	Koshi-waza (6):	Ashi-waza (7):
Uke kommt vor Uke geht zurück Uke geht zur Seite (re+li) Uke bewegt sich im Kreis um Tori (im und gegen UZS)	(Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi	O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi	De-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari (Ko-soto-gake) Uchi-mata

- Alle Techniken sind den **ersten beiden Stufen der Gokyo-no-waza** entnommen, die fast vollständig enthalten ist. Für Übungsleiter und Trainer mit entsprechend

² Beispiele sind z.B. Kampfsituationen, die aufgrund historischer Judoanzüge zustande gekommen sind.

klassischer Vorprägung entstehen somit keine Brüche (Anmerkung: die Differenzierungen Seoi-nage/Ippon-seoi-nage und Tsurikomi-goshi/Sode-tsurikomi-goshi stammen aus der Neuzeit. Da diese Techniken schon bei der Zusammenstellung der Goky-no-waza (1920) als Varianten bekannt waren, zählen wir sie hier zur Goky-no-waza dazu).

- Alle Techniken der **Grundkampfkonzeption des DJB** sind genauso enthalten wie die **statistisch erfolgreichsten Wettkampftechniken** der letzten Jahrzehnte. Es werden also frühzeitig die wichtigsten Grundtechniken für die Wettkampfausbildung gelernt.
- Es werden **alle Wurf- und Fallrichtungen** abgedeckt,
- Es sind **repräsentative Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza** enthalten, die in den folgenden Ausbildungsabschnitten weiter ausdifferenziert werden können.
- Es sind praktisch **alle biomechanischen Prinzipien** von Wurftechniken vertreten, wodurch ein breit gefächertes Grundverständnis für das Funktionieren von Würfen vermittelt werden kann.
- Viele Techniken eignen sich als **Einstiegstechniken für Anfänger** und können äußerst risikoarm gelernt und trainiert werden, da die koordinativen Anforderungen an Ukemi und an die Partnerkontrolle beim Werfen gering sind. Ausnahmen bilden hier lediglich die „Einbeintechniken“ O-soto-gari, Harai-goshi und Uchi-mata, die insbesondere Kindern erst am Ende des ersten Ausbildungsabschnitts bei ausreichend vorhandenen Gleichgewichtsfähigkeiten vermittelt werden sollten, was in den konkreten Anforderungen für die Kyu-Grade berücksichtigt wurde.

Auswahl der Nage-waza für das Erweiterungsprogramms

Aufgrund von Randori-Erfahrungen mit den Techniken des Grundprogramms **erweitert sich auf natürliche Weise das Spektrum der zu lösenden Kampfsituationen** um:

- Situationen unterschiedlicher Griffkonstellationen und Körperhaltungen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu, abgebeugte Haltung)
- Kontertechniken gegen Techniken des Grundprogramms
- Kombinationen / Verkettungen mit Techniken aus dem Grundprogramm

Als Richtschnur für die Auswahl von Nage-waza für beide Gruppen wurden neben den allgemeinen Kriterien folgende Kriterien herangezogen:

- **Einführung neuer Wurfprinzipien**
 - Einführung von ersten **Sutemi-waza**, die im Grundprogramm aus Sicherheitserwägungen zurückgestellt wurden.
 - Einführung klassischer **Aushebetechniken**, die keine Eindrehtechniken sind.
- Einführung neuer Techniken als **Ausdifferenzierungen von Techniken** aus dem Grundprogramm („vom Bekannten zum Unbekannten“).
- **Anwendbarkeit in Kampfsituationen**, (s.o.)
- Alle Techniken sollen **Wettkampfrelevanz** und Relevanz für traditionelle Kata (**Nage-no-Kata**) besitzen

Techniken, die diese Kriterien nicht erfüllen, sollen erst im Dan-Bereich vermittelt werden.

Das Erweiterungsprogramm setzt sich aus den folgenden 12 Nage-waza und den oben bereits aufgeführten Situationen zusammen:

Kampfsituationen	Te-waza (2):	Koshi-waza (2):	Ashi-waza (2):	Ma-sutemi-waza (3):	Yoko-sutemi-waza (3):
Ai-yotsu Kenka-yotsu Griff auf den Rücken Kombinationen Konter Finten	Kata-guruma, Uki-otoshi	Tsuri-goshi, Utsuri-goshi	Okuri-ashi-harai, Ashi-guruma	Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Ura-nage	Ko-uchi-makikomi, Tani-otoshi, Soto-makikomi,

Anmerkung: die Kampfsituationen können und sollen auch mit Techniken des Grundprogramms gelöst werden.

Entscheidungsgründe

- **Kata-guruma** ist zwar derzeit im Wettkampf in der üblichen Ausführung nicht erlaubt, ist aber dennoch als Einstiegstechnik in das Ausheben didaktisch wertvoll. Zudem gibt es Varianten, bei denen Ukes Bein nicht gegriffen wird. Außerdem unterliegen Wettkampfregelein Schwankungen, sodass sich das Verbot in der Zukunft auch wieder ändern kann.
- **Uki-otoshi** ist eine wichtige Technik, um das Prinzip des Gleichgewichtsbruchs nach vorne (bzw. schräg-vorne) über einen stehenden Fuß zu verstehen und hat somit große exemplarische Bedeutung. Zudem ist Uki-otoshi wie auch Kata-guruma in der Nage-no-Kata enthalten.
- **Tsuri-goshi** kann als Einführung alternativer Griffarten vermittelt werden.
- **Utsuri-goshi** ist ein maßgebliches Trainingsmittel, um Hüfteinsatz und Standstabilität zu entwickeln. Tsuri-goshi und Utsuri-goshi sind auch als Kontertechniken gegen Koshi-waza des Grundprogramms einsetzbar.
- **Okuri-ashi-barai** hat eine übergeordnete Bedeutung für die Entwicklung eines dynamischen Judo mit viel Bewegung und hilft, Gefühl für Timing zu entwickeln. Sie ist auch in der Nage-no-Kata enthalten.
- **Ashi-guruma** erweitert das Spektrum der Eindrehtechniken, insbesondere wenn er mit Kreuzeingang (jap. „Mawari-komi“, oder umgangssprachlich „Kawaishi-Eingang“) ausgeführt wird. Außerdem kann er sehr gut mit O-soto-gari in Kenka-yotsu kombiniert werden.
- **Tomoe-nage, Sumi-gaeshi** und **Ura-nage** sind häufig ausgeführte Techniken im Wettkampf, die in der Ausbildung von Wettkämpfern nicht fehlen dürfen. Da diese drei Techniken auch die 4. Gruppe der Nage-no-kata bilden, legitimiert sich ihre Einführung in das Erweiterungsprogramm auch aus Sicht einer traditionell orientierten Ausbildung.
- **Ko-uchi-makikomi** und **Soto-makikomi** führen als „Makikomi-waza“ zu einem neuen Wurfkonzept und können in Randori und Wettkampf vor allem in Kombinationen erfolgreich angewendet werden.
- **Tani-otoshi** ist ebenfalls eine zentrale Kontertechnik, kann aber auch vielfältig in Wurfkombinationen oder nach Finten ausgeführt werden.

Auswahl der Nage-waza für das Master- und das historische Programm

Nachdem 28 der 69 Nage-waza des Kodokan dem Grund- und Erweiterungsprogramm zugeordnet wurden, müssen noch die verbleibenden 39 Techniken zwischen Masterprogramm und historischem Programm aufgeteilt werden. Die nachfolgende Übersichtstabelle zeigt die **vorläufig** (Stand: Juli 2022) getroffenen Entscheidungen.

Übersichtstabelle: Zuordnung der Nage-waza zu den vier Programmen:

	Grundprogramm (16) (gelb bis orange-grün)	Erweiterungs- programm (12) grün bis braun	Master- Programm (32) 1. bis 3. Dan	Historisches Programm (9) ab 4. Dan
Te-waza	(Morote-)Seoi-nage Ippon-seoi-nage Tai-otoshi	Kata-Guruma Uki-otoshi	Kuchiki-daoshi Morote-gari Sukui-nage Uchi-mata-sukashi Ko-uchi-gaeshi Seoi-otoshi Sumi-otoshi Obi-tori-gaeshi	Kibisu-gaeshi Obi-otoshi Yama-arashi
Koshi-waza	O-goshi Uki-goshi Koshi-guruma Tsurikomi-goshi Sode-tsurikomi-goshi Harai-Goshi	Tsuri-goshi Utsuri-goshi	Hane-goshi Ushiro-goshi	Daki-age
Ashi-waza	De-ashi-barai Sasae-tsurikomi-ashi O-soto-gari O-uchi-gari Ko-soko-gari Ko-uchi-gari Uchi-mata	Okure-ashi-harai Ashi-guruma	Hiza-guruma Ko-soto-gake Harai-tsurikomi-ashi O-guruma O-soto-guruma O-soto-otoshi O-soto-gaeshi Tsubame-gaeshi Hane-goshi-gaeshi Harai-goshi-gaeshi Uchi-mata-gaeshi O-uchi-gaeshi	
Ma-sutemi-waza	---	Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage	Hikikomi-gaeshi	Tawara-gaeshi
Yoko-sutemi-waza	---	Ko-uchi-makikomi Tani-otoshi Soto-makikomi	Harai-makikomi Uchi-mata-makikomi Hane-makikomi O-soto-makikomi Yoko-otoshi Uki-waza Yoko-guruma Yoko-gake Yoko-wakare	Uchi-makikomi Daki-wakare Kani-basami Kawazu-gake

Anmerkungen:

- **rot markiert** sind reine Kontertechniken, die nicht nach den geworfenen, sondern nach den zu konternden Techniken benannt sind. **Sie sind jeweils Anwendungen von anderen in der Liste enthaltenen Wurftechniken.**

- Bei einigen Techniken ist das derzeit nicht regelkonforme Greifen von Ukes Bein oder Fuß Grundlage der derzeitigen Technikdefinition. Es gibt bei einigen dieser Techniken auch Varianten ohne Greifen von Ukes Bein, jedoch sind diese Varianten bisher noch nicht offiziell klassifiziert.
- Einige ähnliche Techniken mit teilweise fließenden Übergängen (z.B. Ko-soto-gari/Ko-soto-gake oder Sasae-tsurikomi-ashi/Hiza-guruma) können aus didaktischer Sicht bei der Zuordnung zu den Technikpools ausgetauscht bzw. alternativ vermittelt werden. **Die genannten Techniken sind bewusst nicht in aufeinanderfolgende Technikpools eingeordnet, um Differenzierungsprobleme bei den Kyu-Graden zu vermeiden.**

Zuordnung der Katame-Waza zu den vier Technikpools

Auswahl der Katame-waza für das Grundprogramm

Das Ziel des Bodenkampfes ist, den Gegner mittels einer Osaekomi-waza („Haltegriff“) zu kontrollieren oder ihn mit einer Kansetsu-waza („Gelenkhebel“) oder einer Shime-waza („Würgetechnik“) zur Aufgabe zu zwingen.

Die Wettkampffregeln definieren Osaekomi vereinfacht als Situation bei der vier Bedingungen gleichzeitig erfüllt sein müssen:

- Uke liegt zu wesentlichen Teilen auf dem Rücken,
- Tori ist über Uke und kontrolliert Ukes Bewegungsmöglichkeiten,
- Uke hat weder ein Bein Toris zwischen seine Beine geklammert,
- noch befindet sich Tori zwischen Ukes Beinen.

Während Uke nun versucht, wenigstens eines dieser Kriterien zu zerstören um sich zu befreien, verhindert Tori dies durch Maßnahmen wie:

- Aufbau einer stabilen Stützfläche,
- Fixierung von Körperteilen Ukes,
- Belasten mit dem Körpergewicht,
- Verhindern einer Beinklammer durch Ausweichen oder Blockieren von Ukes Hüfte,
- u.a.m.

Während es also Toris Ziel ist, jedes der „Osaekomi-Kriterien“ zu erhalten, ist es Ukes Ziel mindestens eines dieser Kriterien zunichte zu machen. Folgende Kampfsituationen ergeben sich, wenn bei seinen Befreiungsversuchen erfolgreich ist:

- Uke befindet sich nach geglückter Befreiung nicht mehr in Rückenlage, sondern in
 - Bauchlage
 - oder Bankposition,
- Uke liegt nach geglückter Befreiung auf dem Rücken und hat ein Bein Toris geklammert,
- Uke liegt nach geglückter Befreiung auf dem Rücken und Tori befindet sich zwischen Ukes Beinen.

In diesen **Standardsituationen am Boden** (vgl. Nachwuchsleistungskonzept des DJB) gibt es jeweils die Position der Oberlage und der Unterlage, aus denen Lösungsmöglichkeiten entwickelt werden müssen um Handlungsfähigkeit herzustellen.

Weitere Anwendungssituationen für Katame-waza ergeben sich aus dem Übergang vom Stand zum Boden:

- durch geschicktes Anwenden einer wurfähnlichen Aktion,
- nach eigener nicht und nur teilweise erfolgreicher Nage-waza,
- nach gegnerischer nicht und nur teilweise erfolgreicher Nage-waza.

Für die jüngeren Anfänger (Kinder) sollten Hebel- und Würgetechniken aus Sicherheitsgründen ausgeklammert bleiben. Jugendliche und Erwachsene können jedoch

gegen Ende des ersten Ausbildungsabschnitts in Hebel- und Würgetechniken eingeführt werden.

Folgende Techniken sollen im ersten Ausbildungsabschnitt als Lösung der oben genannten Grundsituationen gelernt und trainiert werden:

Kampfsituationen	Osaekomi-waza (5)	Befreiungen aus Osaekomi (soweit aufgrund der relativen Körperposition sinnvoll machbar)	Shime-waza (2)	Kansetsu-waza (2)
<ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage • Bankposition • Beinklammer • Rückenlage (Gegner zwischen Beinen) <p>jeweils in Ober- und Unterlage</p>	Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame	„auf den Bauch/in die Bank drehen“, „ein Bein des Gegners klammern“, „den Gegner zwischen die Beine nehmen“, „den Gegner umkippen/überrollen“.	Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime	Juji-gatame, Ude-garami (am gebeugten Arm*)

* Im Zuge der Übernahme internationaler Standards der Nomenklatur von Techniken soll künftig die veraltete Bezeichnung „Kannuki-gatame“ entfallen, da diese nach geltenden Standards ein Ude-garami am gestreckten Arm darstellt. Der Zusatz „am gebeugten Arm“ wird daher zur Spezifizierung der Variante des Ude-garami, die in dieser Phase vermittelt werden soll, erforderlich.

Wichtig: Zur Sicherstellung der Vermittlung einer repräsentativen Auswahl von Situationslösungen, die in späteren Ausbildungsabschnitten ausdifferenziert werden können, sollte das Grundprogramm – wie auch Erweiterungs- und Masterprogramm – durch einen **zentral von einem Expertengremium erarbeiteten Satz von Muster-Lösungen** ergänzt werden, um Standards für die Ausbildung im Verein aber auch von Übungsleitern zu sichern. Zusätzlich sollen die Trainerinnen und Trainer in den Vereinen von der Entwicklung eigener Programme und der damit verbundenen Auswahlentscheidungen entlastet werden.

Entscheidungsgründe

Die Auswahl der Osaekomi-waza folgt der traditionellen Vermittlung und steht auch nicht durch neuere Ansätze in Frage. Dasselbe gilt für die beiden ersten Kansetsu-waza, bei denen zwei grundsätzliche Konzepte – Hebeln des gestreckten und Hebeln des gebeugten Ellbogens – an den Anfang der Ausbildung gestellt werden.

Gyaku-juji-jime gehört zu jenen Würgetechniken, die vielseitig einsetzbar und gleichzeitig einen guten und sicheren Einstieg in das Würgen bieten. Da Gyaku-juji-jime³ in einer frontalen Position von Tori zu Uke angewendet wird, liegt es nahe, im Sinne einer vielseitigen Abdeckung von Situationen eine zweite Würgetechnik aus einer anderen Position heraus einzuführen. Die Wahl fiel auf Okuri-eri-jime⁴, da dieser ebenfalls äußerst vielseitig einsetzbar und variantenreich ist. Der traditionell zusammen mit Gyaku-juji-jime vermittelte Hadaka-jime spielt dagegen im Wettkampf so gut wie keine Rolle mehr und bietet auch keine Vorteile in Bezug auf Exemplarität. Durch die Kombination Gyaku-juji-jime und Okuri-eri-jime werden alle Funktionsprinzipien des Würgens sehr gut abgedeckt.

³ Der „Marhenke-Würger“ ist auch ein Gyaku-juji-jime und eine sehr wettkampfnah Variante

⁴ Folgende Varianten von Okuri-eri-jime sind möglich: „Koshi-jime“, „Laufwürger“, „Roll-Würger“

Auswahl der Katame-waza für das Erweiterungsprogramms

Im Grundprogramm wurden alle Grundsituationen eingeführt und exemplarische Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Diese gilt es im zweiten Ausbildungsabschnitt zu ergänzen und zu verfeinern.

Die Katame-waza sollen im Kyu-Bereich auf das Feld des Bodenkampfes beschränkt bleiben, da deren Anwendung im Standkampf durch die Wettkampfregeln untersagt ist und im Bereich der Selbstverteidigung zunächst die Einführung anderer Techniken sinnvoll erscheint. Die Anwendung von Katame-waza in der Standposition erfolgt daher erst im Dan-Bereich.

Die Entwicklung im Bodenkampf ist durch die Anwendung relativ weniger, dafür aber variantenreich angewendeter Katame-waza gekennzeichnet. Um einen Transfer von einer der Grundsituationen in eine Katame-waza zu bewerkstelligen (Hairi-kata – in eine Technik hineinkommen), kommen längere (Inter-)Aktionsketten zum Einsatz mit denen schrittweise auch Verzweigungen auftauchen und lineare Interaktionsketten zu Handlungskomplexen erweitern.

Nach Anwendung der beschriebenen Kriterien zur Auswahl von Inhalten, insbesondere die Anwendung in Randori und Wettkampf, aber auch unter Einbeziehung der Katame-no-Kata⁵, werden folgende Katame-waza in das Erweiterungsprogramm aufgenommen:

Kampfsituationen	Osaekomi-waza (5)	Shime-waza (7)	Kansetsu-waza (5)
Bank-/Bauchlage Beinklammer Rückenlage, Gegner zwischen Beinen jeweils in Ober- und Unterlage Übergang vom Stand zum Boden	Ushiro-kesa-gatame, Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ura-gatame Uki-gatame	Kata-te-jime Kataha-jime, Hadaka-jime, Sankaku-jime, Sode-guruma-jime („Armleiwürger“) Tsukkomi-jime	Waki-gatame, Ude-gatame Hiza-gatame Sankaku-gatame

Auswahl der Techniken für das Masterprogramm

Einige Techniken sind aus mangelnder Relevanz für Randori und Wettkampf und aus fehlender Relevanz für eine konditionell-koordinative Förderung nicht mehr im Kyu-Bereich enthalten, sondern werden verbindlich erst im Dan-Bereich vermittelt, können aber selbstverständlich bereits früher als Ergänzung gelernt werden:

- **Shime-waza:** Nami-juji-jime, Kata-juji-jime, Ryo-te-jime
- **Kansetsu-waza:** Ashi-gatame, Hara-gatame, Te-gatame.

⁵ In Grund- und Erweiterungsprogramm sind in Summe 13 der 15 Techniken der Katame-no-Kata enthalten (alle außer Kata-juji-jime und Ashi-garami).

Katame-waza für das historische Programm

Für das historische Programm bleibt einzig Do-jime, eine Technik, die schon lange vor dem zweiten Weltkrieg im Wettkampf verboten wurde und in keiner Kodokan-Kata enthalten ist.

Übersicht der Zuordnung der Katame-waza zu den vier Programmen

	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm	historisches Programm
Osaekomi-waza	Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame	Ushiro-kesa-gatame, Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ura-gatame Uki-gatame		
Kansetsu-waza	Juji-gatame, Ude-garami (am gebeugten Arm)	Waki-gatame, Sankaku-gatame Ude-gatame, Hiza-gatame,	Ashi-gatame, Hara-gatame, Te-gatame	
Shime-waza	Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime	Katate-Jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sankaku-jime, Sode-guruma-jime („Armelwürger“) Tsukkomi-jime	Nami-juji-jime Kata-juji-jime Ryo-te-jime	Do-jime

柔道の技名称(100本)

NAMES OF JUDO TECHNIQUES

2017. 4. 1

投技 (Nage-waza, 68本)

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

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

足技 (Ashi-waza)	
1	出足払 (De-ashi-harai)
2	膝車 (Hiza-guruma)
3	支釣込足 (Sasae-tsurikomi-ashi)
4	大外刈 (O-soto-gari)
5	大内刈 (O-uchi-gari)
6	小外刈 (Ko-soto-gari)
7	小内刈 (Ko-uchi-gari)
8	送足払 (Okuri-ashi-harai)
9	内股 (Uchi-mata)
10	小外掛 (Ko-soto-gake)
11	足車 (Ashi-guruma)
12	払釣込足 (Harai-tsurikomi-ashi)
13	大車 (O-guruma)
14	大外車 (O-soto-guruma)
15	大外落 (O-soto-otoshi)
16	燕返 (Tsubame-gaeshi)
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)

真捨身技 (Ma-sutemi-waza)	
1	巴投 (Tomoe-nage)
2	隅返 (Sumi-gaeshi)
3	引込返 (Hikikomi-gaeshi)
4	俵返 (Tawara-gaeshi)
5	裏投 (Ura-nage)

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

固技 (Katame-waza, 32本)

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

絞技 (Shime-waza)	
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)

関節技 (Kansetsu-waza)	
1	腕緘 (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	足緘 (Ashi-garami)