

# Moto waza - Grundwissen

## Geschichtliches - Allgemeines

- ✓ Judo - "sanfte Weg", alte japanische Kampfkunst
- ✓ Jigoro Kano - Begründer des modernen Judo, 1860 in Mikage geboren
- ✓ Mikonosuke Kawaishi - 1899 in Kyoto geboren
- ✓ Kōdōkan - ist die älteste und bedeutendste Judo-Schule der Welt und wurde 1882 von Kanō Jigorō, gegründet.
- ✓ Gokyo no waza - Die Gokyo no Waza ist der Standardlehrplan der Wurftechniken von 1895 des Kodokan. Sie besteht aus 40 Würfen in 5 Gruppen.
- ✓ Kawaishi System - Einteilung ebenfalls wie in der Gokyo, jedoch mit 60 Wurftechniken. Die Techniken sind entsprechend der Gruppen durchnummeriert.
- ✓ DJB / Deutscher Judo-Bund - 1953 von Dan-Trägern des DDK wie Alfred Rhode in Frankfurt am Main gegründet
- ✓ DDK / Deutsches Dan-Kollegium - 1952 in Stuttgart gegründet und ist die erste und älteste Budo-Organisation Deutschlands
- ✓ IBF / International Budo Federation - gehört der IBF International an, es sind mehr als 30 Länder angeschlossen

## Die Judoprinzipien

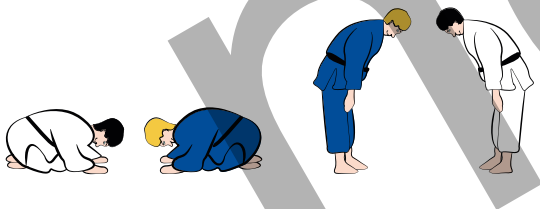
Sei ryoku zen yo  
(technisches Prinzip)

- ✓ Ausnutzen der Bewegungen von UKE und TORI´s eigener Schwung
- ✓ Anwenden der physikalischen Hebelgesetze
- ✓ Brechen des Gleichgewichts (Kuzushi)
- ✓ TORI´s Gewicht wird mehr eingesetzt als seine Körperkraft
- ✓ bei aggressiven Handlungen von UKE behält TORI die Übersicht
- ✓ TORI beobachtet UKE und nutzt dessen Schwachpunkte
- ✓ TORI setzt seine eigenen Stärken gegen die Schwächen von UKE ein

## Rei

Za rei  
(Gruß im Sitzen)

Ritsu rei  
(Gruß im Stehen)



- ✓ Sensei ni rei - Gruß zum Lehrer
- ✓ Shihan/Hanshi ni rei - Gruß zum hohen Meister
- ✓ Sempai ni rei - Gruß zum Älteren
- ✓ Otagai ni rei - Gruß zum Mitübenden

Ji ta kyo ei  
(moralisches Prinzip)

- ✓ Alle Judoka trainieren gemeinsam und kein Partner wird als Trainingspartner abgelehnt.
- ✓ Das Üben von Techniken und beim Randori wird grundsätzlich Rücksicht auf Alter, Geschlecht, körperliche und technische Entwicklung des Partners genommen. So werden gegenseitige Erfolgserlebnisse ermöglicht.
- ✓ Jeder Judoka der Gruppe ist bereit, für sein Handeln und auch für die gesamte Gruppe Verantwortung zu übernehmen. Insbesondere für die Anfänger und jüngeren Judoka.

## Keiko

Basistraining

- ✓ Junbi undo - Aufwärmtraining (aktiv, passiv, mental)
- ✓ Tandoku renshu - trainieren von Bewegungsabläufen ohne Partner
- ✓ Sotai renshu - trainieren von Techniken mit Partner

Trainingsformen

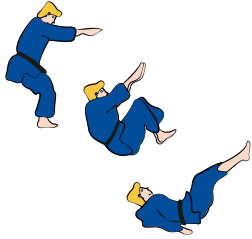
- ✓ Uchi komi - wiederholtes Üben
- ✓ Yaku soku geiko - üben in der Bewegung
- ✓ Kakari geiko - Belastungstraining
- ✓ Randori - freies Üben
- ✓ Kagami migaki - Spiegel reinigen (mental)

# Moto waza - Grundwissen

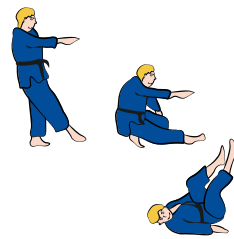
## Ukemi

Unterscheidung: hartes & weiches Fallen

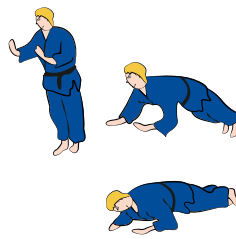
**Ushiro ukemi**  
(rückwärtiges Fallen)



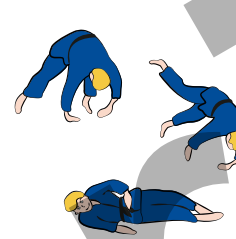
**Yoko ukemi**  
(seitliches Fallen)



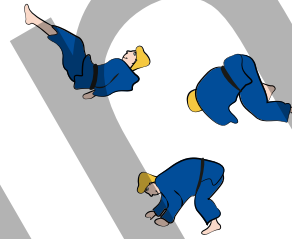
**Mae ukemi**  
(vorwärts Fallen)



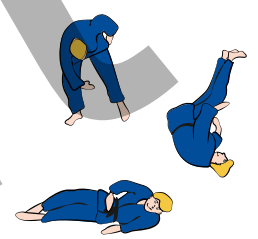
**Mae mawari ukemi**  
(vorwärts Fallen mit Rolle)



**Ushiro mawari ukemi**  
(rückwärts Fallen mit Rolle)



**Jiyu ukemi**  
(freies Fallen)



## Shisei

Migi }  
Hidari } als Zusatz zur Körperstellung  
Hon }  
Füße sind auf gleicher Höhe

rechter Fuß ist vorne

linker Fuß ist vorne

Füße sind auf gleicher Höhe

{ Migi Shizentai  
Migi Jigotai

{ Hidari Shizentai  
Hidari Jigotai

{ Shizen hontai  
Jigo hontai

Shizen hontai



Migi shizentai



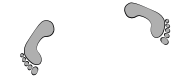
Hidari shizentai



Jigo hontai



Migi Jigotai

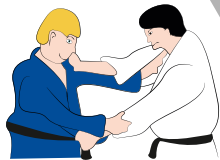


Hidari Jigotai



## Kumi kata

**Kenka yotsu**  
Gegengleiche Auslage



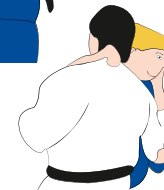
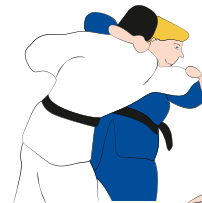
**Ai yotsu**  
Gleiche Auslage



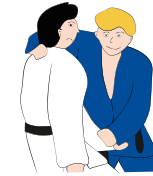
**Reversgriff**



**Nackensgriff**



**Diagonalgriff**



**Khabarellgriff**



# Moto waza - Grundwissen

## Shintai

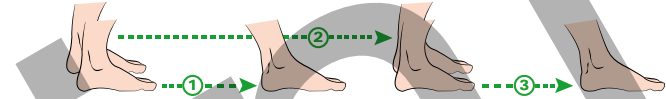
Suri ashi  
(schlüpfen)



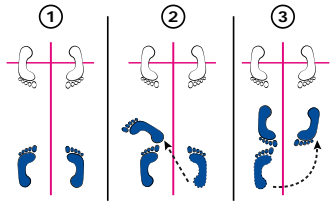
Ayumi ashi



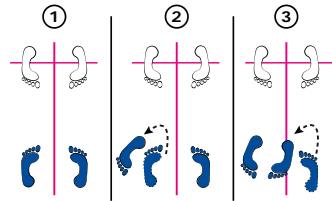
Tsugi ashi



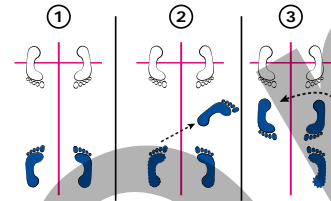
Tai sabaki  
(Kodokan Eingang)



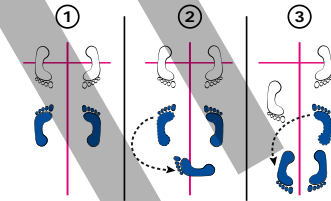
Tai sabaki  
(Direkter Eingang)



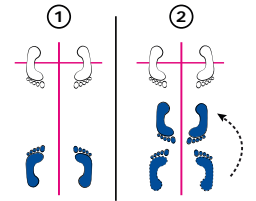
Tai sabaki  
(Kawaishi Eingang)



Tai sabaki  
(Pulling out Eingang)

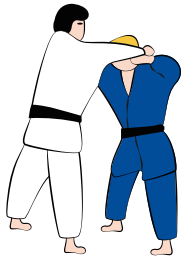


Tai sabaki  
(Stepping in Eingang)



## Wurfphasen (Beispiel Kata guruma)

1. Kuzushi  
(Gleichgewichtsbrechung)



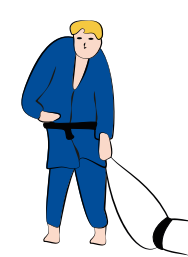
2. Tsukuri  
(Wurfvorbereitung)



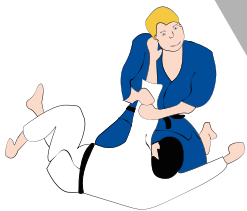
3. Kake  
(Wurfausführung)



4. Nage  
(Ukes Fall)



## Kansetsu waza

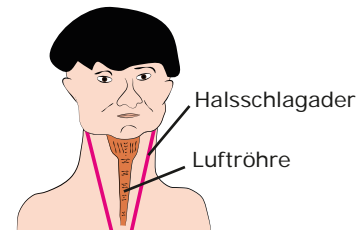


Streckhebel



Beugehebel

## Jime waza



- ✓ Luftwürgen
- ✓ Blutwürgen
- ✓ Nervenwürgen