

Inhaltsverzeichnis – Kurzüberblick

Vorwort und Danksagung..... 9

1. Einleitung 10

2. Haltegriffe (Osae-komi-waza) 24

2.1 Kesa-gatame..... 25

2.2 Kami-shiho-gatame 38

2.3 Tate-shiho-gatame 54

2.4 Yoko-shiho-gatame 64

3. Hebeltechniken (Kansetsu-waza)..... 78

3.1 Juji-gatame 79

3.2 Waki-gatame 89

3.3 Ude-gatame 90

3.4 Kannuki-gatame 95

3.5 Hara-gatame 99

3.6 Ashi-gatame 104

3.7 Ude-garami 107

4. Würgetechniken (Shime-waza)..... 117

4.1 Juji-jime 119

4.2 Ashi-jime 125

4.3 Katate-jime 133

4.4 Ryote-jime 147

4.5 Okuri-eri-jime 150

4.6 Hadaka-jime 154

4.7 Kata-ha-jime 159

5. Verkettungen und Kombinationen 165

6. Sonstige Techniken..... 179

7. Checkliste Prüfungsordnung 182

8. Techniküberblick geordnet nach Ausgangssituationen 197

9. Literatur 202

Index..... 203

Inhaltsverzeichnis – Langfassung

Vorwort und Danksagung	9
1. Einleitung	10
1.1 Überblick und Zielsetzung	10
1.2 Situationen	12
1.2.1 Tori in Oberlage	12
1.2.2 Tori in Unterlage	14
1.3 Griffe und Festlegungen	16
1.3.1 Ukes Arm umschlingen	16
1.3.2 Ukes Arm festlegen	16
1.3.3 Diverse Griffe	18
1.4 Umdreher	19
1.4.1 Das Prinzip „Stütze wegnehmen“	19
1.4.2 Uke in Banklage	20
1.4.3 Uke in Bauchlage	20
1.5 Bein vorbeischieben	21
1.6 Trainingstipps	21
1.6.1 Üben	21
1.6.2 Ausprobieren	22
1.6.3 Tipps für Trainer	22
2. Haltegriffe (Osae-komi-waza)	24
2.1 Kesa-gatame	25
2.1.1 Hon-kesa-gatame	25
2.1.2 Makura-kesa-gatame	26
2.1.3 Kuzure-kesa-gatame	26
2.1.4 Marhenke-gatame	28
2.1.5 Kata-gatame	29
2.1.6 Kesa-gatame 1	31
2.1.7 Kesa-gatame 2	32
2.1.8 Kesa-gatame 3	33
2.1.9 Gyaku-kesa-gatame 1 (Ushiho-kesa-gatame)	34
2.1.10 Gyaku-kesa-gatame 2	35
2.1.11 Gyaku-kesa-gatame 3	36
2.1.12 Gyaku-kesa-gatame 4	36
2.1.13 Gyaku-kesa-gatame 5	37
2.1.14 Gyaku-kesa-gatame 6	37
2.2 Kami-shiho-gatame	38
2.2.1 Kami-sankaku-gatame 1 (Angriffsversion)	39
2.2.2 Kami-sankaku-gatame 2 (Angriffsversion)	43
2.2.3 Kami-sankaku-gatame 3 (Angriffsversion)	44
2.2.4 Kami-sankaku-gatame 4 (Verteidigungsversion)	45
2.2.5 Kami-shiho-gatame 1	46
2.2.6 Kami-shiho-gatame 2	47
2.2.7 Kami-shiho-gatame 3	48
2.2.8 Kami-shiho-gatame 4	50
2.2.9 Kami-shiho-gatame 5	50
2.2.10 Kami-shiho-gatame 6	51
2.2.11 Ura-shiho-gatame	52
2.2.12 Kuzure-kami-shiho-gatame	53
2.3 Tate-shiho-gatame	54
2.3.1 Tate-shiho-gatame 1	54
2.3.2 Tate-shiho-gatame 2	55

2.3.3	Tate-shiho-gatame 3	56
2.3.4	Tate-shiho-gatame 4	56
2.3.5	Tate-shiho-gatame 5	57
2.3.6	Tate-shiho-gatame 6	57
2.3.7	Tate-shiho-gatame 7	58
2.3.8	Tate-shiho-gatame 8	59
2.3.9	Tate-shiho-gatame 9	60
2.3.10	Tate-shiho-gatame 10	60
2.3.11	Tate-shiho-gatame 11	61
2.3.12	Tate-shiho-gatame 12	61
2.3.13	Kuzure-tate-shiho-gatame 1	62
2.3.14	Kuzure-tate-shiho-gatame 2	63
2.3.15	Tate-sankaku-gatame	63
2.4	Yoko-shiho-gatame	64
2.4.1	Mune-gatame	64
2.4.2	Kata-osae-gatame	66
2.4.3	Kaeshi-gatame	67
2.4.4	Gyaku-kaeshi-gatame	67
2.4.5	Kuzure-yoko-shiho-gatame	68
2.4.6	Yoko-shiho-gatame 1	70
2.4.7	Yoko-shiho-gatame 2	70
2.4.8	Yoko-shiho-gatame 3	71
2.4.9	Yoko-shiho-gatame 4	71
2.4.10	Yoko-shiho-gatame 5	72
2.4.11	Yoko-shiho-gatame 6	72
2.4.12	Yoko-shiho-gatame 7	73
2.4.13	Yoko-shiho-gatame 8	73
2.4.14	Yoko-shiho-gatame 9	74
2.4.15	Yoko-shiho-gatame 10	74
2.4.16	Yoko-shiho-gatame 11	75
2.4.17	Yoko-shiho-gatame 12	75
2.4.18	Yoko-shiho-gatame 13	76
2.4.19	Yoko-sankaku-gatame 1	76
2.4.20	Yoko-sankaku-gatame 2	77
3.	Hebeltechniken (Kansetsu-waza)	78
3.1	Juji-gatame	79
3.1.1	Juji-gatame 1	79
3.1.2	Juji-gatame 2	80
3.1.3	Juji-gatame 3	81
3.1.4	Juji-gatame 4	82
3.1.5	Juji-gatame 5	83
3.1.6	Juji-gatame 6	84
3.1.7	Gyaku-juji-gatame	84
3.1.8	Othen-gatame	85
3.1.9	Sankaku-juji-gatame	86
3.1.10	Aufbrechen der Armsperre	88
3.2	Waki-gatame	89
3.2.1	Waki-gatame 1	89
3.2.2	Waki-gatame 2	90
3.2.3	Gyaku-waki-gatame	90
3.3	Ude-gatame	90
3.3.1	Nami-ude-gatame	91
3.3.2	Tate-ude-gatame	92
3.3.3	Kuzure-kesa-ude-gatame	92
3.3.4	Gyaku-ude-gatame 1	93
3.3.5	Gyaku-ude-gatame 2	93
3.3.6	Gyaku-ude-gatame 3	94
3.3.7	Gyaku-ude-gatame 4	94

3.4	Kannuki-gatame	95
3.4.1	Kannuki-gatame 1	95
3.4.2	Kannuki-gatame 2	96
3.4.3	Kannuki-gatame 3	97
3.4.4	Kuzure-kannuki-gatame	97
3.4.5	Mune-kannuki-gatame	98
3.4.6	Tate-kannuki-gatame	98
3.5	Hara-gatame	99
3.5.1	Hara-gatame 1	99
3.5.2	Hara-gatame 2	100
3.5.3	Hara-gatame 3	101
3.5.4	Sankaku-hara-gatame	101
3.5.5	Gyaku-hara-gatame	102
3.5.6	Kuzure-hara-gatame	103
3.6	Ashi-gatame	104
3.6.1	Ashi-gatame	104
3.6.2	Hiza-gatame	105
3.6.3	Kesa-ashi-gatame	106
3.7	Ude-garami	107
3.7.1	Nami-ude-garami	107
3.7.2	Gyaku-ude-garami	109
3.7.3	Ude-garami	111
3.7.4	Waki-garami	111
3.7.5	Hara-garami	112
3.7.6	Sankaku-ude-garami	112
3.7.7	Ashi-garami 1	113
3.7.8	Ashi-garami 2	113
3.7.9	Ashi-garami 3	115
3.7.10	Ashi-garami 4	116
4.	Würgetechniken (Shime-waza)	117
4.1	Juji-jime	119
4.1.1	Marhenke-jime	119
4.1.2	Gyaku-marhenke-jime	121
4.1.3	Sode-guruma	122
4.1.4	Tomoe-jime	122
4.1.5	Nami-juji-jime	123
4.1.6	Kata-juji-jime	123
4.1.7	Gyaku-juji-jime	124
4.2	Ashi-jime	125
4.2.1	Hasami-jime	125
4.2.2	Kagato-jime	125
4.2.3	Sankaku-jime 1	126
4.2.4	Sankaku-jime 2	127
4.2.5	Sankaku-jime 3	128
4.2.6	Ashi-jime 1	128
4.2.7	Ashi-jime 2	129
4.2.8	Ashi-jime 3	130
4.2.9	Ashi-jime 4	130
4.2.10	Ashi-jime 5	131
4.2.11	Ashi-jime 6	132
4.3	Katate-jime	133
4.3.1	Koshi-jime 1 („Kingston“-Würger)	133
4.3.2	Koshi-jime 2	134
4.3.3	Jigoku-jime 1 („Höllenwürger“)	135
4.3.4	Jigoku-jime 2	136
4.3.5	Jigoku-jime 3	137
4.3.6	Tsuki-komi-jime	138
4.3.7	Ebi-jime	138

4.3.8	Katate-jime 1	139
4.3.9	Katate-jime 2	140
4.3.10	Katate-jime 3	140
4.3.11	Katate-jime 4	141
4.3.12	Katate-jime 5	141
4.3.13	Katate-jime 6	142
4.3.14	Katate-jime 7	143
4.3.15	Katate-jime 8	143
4.3.16	Katate-jime 9	144
4.3.17	Katate-jime 10	144
4.3.18	Katate-jime 11	145
4.3.19	Katate-jime 12	146
4.4	Ryote-jime	147
4.4.1	Maki-komi-jime	147
4.4.2	Eri-jime	148
4.4.3	Ryote-jime 1	148
4.4.4	Ryote-jime 2	149
4.5	Okuri-eri-jime	150
4.5.1	Okuri-eri-jime 1	150
4.5.2	Okuri-eri-jime 2	151
4.5.3	Okuri-eri-jime 3	151
4.5.4	Okuri-eri-jime 4	152
4.5.5	Gyaku-okuri-eri-jime 1	153
4.5.6	Gyaku-okuri-eri-jime 2	153
4.6	Hadaka-jime	154
4.6.1	Hadaka-jime 1	154
4.6.2	Hadaka-jime 2	156
4.6.3	Ushiro-jime	157
4.6.4	Gyaku-hadaka-jime	158
4.7	Kata-ha-jime	159
4.7.1	Kata-ha-jime	159
4.7.2	Kaeshi-jime	161
4.7.3	Gyaku-kaeshi-jime	161
4.7.4	Othen-jime 1	162
4.7.5	Othen-jime 2	164
5.	Verkettungen und Kombinationen	165
5.1	Verkettungen	165
5.1.1	Haltegriff zu Haltegriff	167
5.1.2	Haltegriff zu Hebel	167
5.1.3	Haltegriff zu Würger	167
5.1.4	Hebel zu Haltegriff	168
5.1.5	Hebel zu Hebel	168
5.1.6	Hebel zu Würger	168
5.1.7	Würger zu Haltegriff	168
5.1.8	Würger zu Hebel	168
5.1.9	Würger zu Würger	168
5.2	Kombinationen	169
5.2.1	Marhenke-jime	169
5.2.2	Kami-sankaku-gatame	174
6.	Sonstige Techniken	179
6.1	Einsatz der Beinklammer	179
6.2	Übergänge vom Stand zum Boden	180
6.2.1	O-uchi-gari mit anschließendem Haltegriff	180
6.2.2	Ko-uchi-gari mit anschließendem Haltegriff	181

7. Checkliste Prüfungsordnung	182
7.1 8. Kyu (weiß-gelb, Hachi-Kyu).....	183
7.1.1 Übersicht Bodenprogramm	183
7.1.2 Grundform der Bodentechniken	183
7.1.3 Anwendungsaufgabe Boden	183
7.2 7. Kyu (gelb, Shichi-Kyu).....	184
7.2.1 Übersicht Bodenprogramm	184
7.2.2 Grundform der Bodentechniken	184
7.2.3 Anwendungsaufgabe Boden	184
7.3 6. Kyu (gelb-orange, Roku-Kyu)	186
7.3.1 Übersicht Bodenprogramm	186
7.3.2 Grundform der Bodentechniken	186
7.3.3 Anwendungsaufgabe Boden	186
7.4 5. Kyu (orange, Go-Kyu)	188
7.4.1 Übersicht Bodenprogramm	188
7.4.2 Grundform der Bodentechniken	188
7.4.3 Anwendungsaufgabe Boden	188
7.5 4. Kyu (orange-grün, Yon-Kyu)	189
7.5.1 Übersicht Bodenprogramm	189
7.5.2 Grundform der Bodentechniken	189
7.5.3 Anwendungsaufgabe Boden	189
7.6 3. Kyu (grün, San-Kyu)	190
7.6.1 Übersicht Bodenprogramm	190
7.6.2 Grundform der Bodentechniken	190
7.6.3 Anwendungsaufgabe Boden	190
7.7 2. Kyu (blau, Ni-Kyu)	191
7.7.1 Übersicht Bodenprogramm	191
7.7.2 Grundform der Bodentechniken	191
7.7.3 Anwendungsaufgabe Boden	191
7.8 1. Kyu (braun, Ik-Kyu).....	192
7.8.1 Übersicht Bodenprogramm	192
7.8.2 Grundform der Bodentechniken	192
7.8.3 Anwendungsaufgabe Boden	192
7.9 1. Dan (schwarz, Ichi-Dan).....	193
7.9.1 Übersicht Bodenprogramm	193
7.9.2 Demonstration von Techniken.....	193
7.9.3 Komplexaufgabe	194
7.10 2. Dan (schwarz, Ni-Dan)	195
7.10.1 Übersicht Bodenprogramm	195
7.10.2 Demonstration von Techniken.....	195
7.10.3 Komplexaufgabe	196
8. Techniküberblick geordnet nach Ausgangssituationen	197
8.1 Uke in Banklage	197
8.2 Uke in Bauchlage	198
8.3 Tori in Banklage	198
8.4 Tori in Rückenlage, Uke zwischen Toris Beinen	199
8.5 Uke in Rückenlage, Tori zwischen Ukes Beinen	199
8.6 Tori hält Uke im Haltegriff	200
8.7 Uke hält Tori im Haltegriff	200
8.8 Tori in der Beinklammer von Uke	200
8.9 Sonstige Situationen (Übergang Stand/Boden und Hebel)	201
9. Literatur	202
Index.....	203