

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

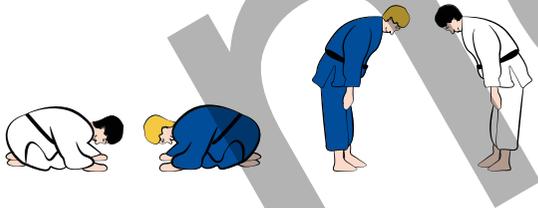
Sei ryoku zen yo
(technisches Prinzip)

- ✓ 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

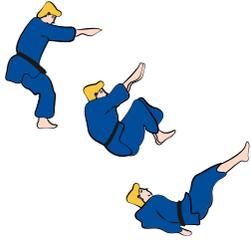
- ✓ Uchi komi - wiederholtes Üben
- ✓ Yaku soku geiko - üben in der Bewegung
- ✓ Kakari geiko - Belastungstraining
- ✓ Randori - freies Üben
- ✓ Kagami migaki - Spiegel reinigen (mental)

Moto waza - Grundwissen

Ukemi

Unterscheidung: hartes & weiches Fallen

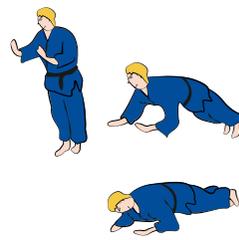
Ushiro ukemi
(rückwärtiges Fallen)



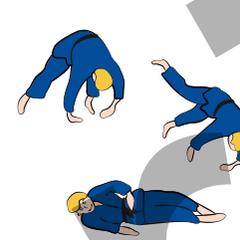
Yoko ukemi
(seitliches Fallen)



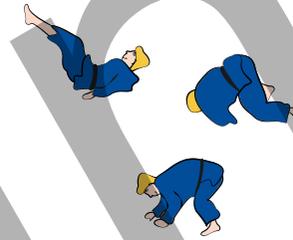
Mae ukemi
(vorwärts Fallen)



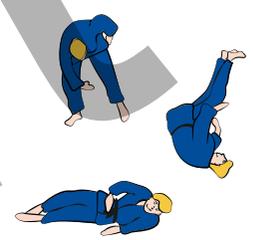
Mae mawari ukemi
(vorwärts Fallen mit Rolle)



Ushiro mawari ukemi
(rückwärts Fallen mit Rolle)



Jiyu ukemi
(freies Fallen)



Shisei

Migi

Hidari

Hon

als Zusatz zur Körperstellung

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



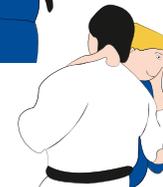
Ai yotsu
Gleiche Auslage



Reversgriff



Nackensgriff



Diagonalgriff



Khabarellgriff



Moto waza - Grundwissen

Shintai

Suri ashi
(schlüpfen)



Ayumi ashi

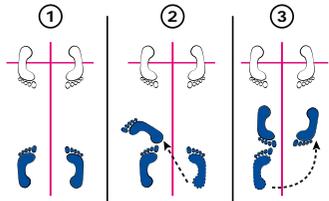


Tsugi ashi



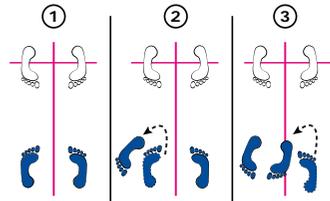
Tai sabaki

(Kodokan Eingang)



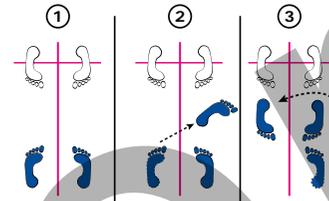
Tai sabaki

(Direkter Eingang)



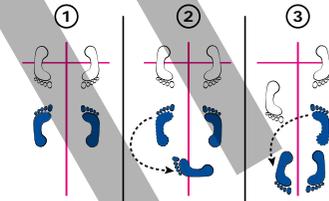
Tai sabaki

(Kawaishi Eingang)



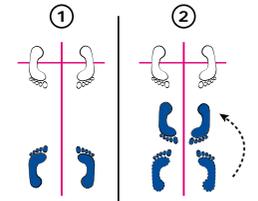
Tai sabaki

(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

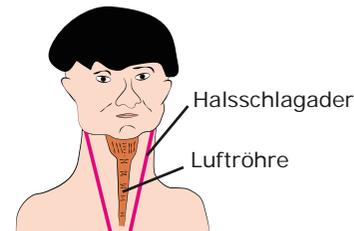


Streckhebel



Beugehebel

Jime waza



- ✓ Luftwürgen
- ✓ Blutwürgen
- ✓ Nervenwürgen