

## 1. Der Gründer des Judo: *Jigoro Kano*

Als der deutsche Arzt *Erwin Bälz* im Jahre 1876 Hochschullehrer an der Universität von Tokio wurde, war er über das schwächliche und blasse Aussehen seiner Studenten äußerst entsetzt. Deshalb kam ihm in den Sinn, die traditionelle Kampfkunst *Ju-Jitsu* in Japan wieder zu beleben, um die japanische Jugend zu ertüchtigen.

Einer seiner Studenten war der junge *Jigoro Kano*.

Der beschränkte sich aber nicht darauf,  
die Selbstverteidigungskunst einer einzigen  
*Ju-Jitsu*-Schule zu studieren,

sondern er begab sich in die Hände mehrerer Meister.

Dabei missfielen ihm aber die unnötige Härte  
und die starke Einseitigkeit der alten japanischen Schulen.

Nach mehreren Jahren intensiven Studiums  
reifte in ihm der Entschluss,

ein eigenes Körperertüchtigungsprogramm zu entwickeln.

Die gefährlichen Techniken der einzelnen *Ju-Jitsu*-Schulen,

die zum Töten im Kriegseinsatz gedacht waren, eliminierte er, die anderen fügte er zu einem neuen Zweikampfsystem zusammen. Weil *Kano* damit auch Bildungs- und Erziehungsziele verfolgte, nannte er dieses neue Programm *Judo*, was übersetzt „sanfter Weg“ (ju = sanft, do = Weg) bedeutet. Die Überlegenheit des neuen Systems und die Persönlichkeit *Jigoro Kanos* machten die Sportart *Judo* sehr schnell auf der ganzen Welt bekannt und beliebt.



*Jigoro Kano* (1860–1938)

## 2. *Jigoro Kanos* Judo-Prinzipien

Von Anfang an verfolgte *Jigoro Kano* mit seinem Judoprogramm mehr als einen simplen Kräftevergleich auf der Judo-Matte. Im Wesentlichen waren es zwei Prinzipien, die ihn antrieben.

2.1 Das Prinzip der „**größtmöglichen Wirkung**“ fordert den rationellen Einsatz der körperlichen und geistigen Kräfte eines Judoka. Das bedeutet, dass jede Technik und jede Bewegung im Judo möglichst so ausgeführt wird, dass man sich dem Druck seines Gegners nicht widersetzt, sondern den Schwung (Druck) des Gegners insoweit nutzt, dass man ihn in die Richtung zieht, wohin der Druck geht. Auf diese Weise wird der Gegner überrascht nach vorne stolpern und sein Gleichgewicht verlieren und man kann die eigene Kraft mit dem größtmöglichen Nutzen einsetzen.

2.2 Das Prinzip der "**Gegenseitigen Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen**" hebt Judo über den Stand eines bloßen Zweikampfsportes hinaus und lässt es zum Erziehungssystem par excellence werden. *Kano* wollte, dass jede Übung mit einem Partner und nicht gegen einen Gegner durchgeführt wird. Ohne Partner, ohne willige Freunde, für deren Fortschritt man sich genauso verantwortlich fühlt wie für den eigenen, ist Judo nicht möglich. Jedes Wissen, jeder erkannte Fehler beim Partner muss bereitwillig mitgeteilt werden. Lehren und Lernen, Unterordnung unter eine erfahrene Autorität und Führen einer suchenden Gruppe, sind Tätigkeiten, die den Menschen als soziales Wesen ansprechen und ihn zum vollwertigen Mitglied einer freien Gesellschaft werden lassen.

### 3. Judo in Deutschland und Europa

#### **Erich Rahn (1885 – 1973) & Alfred Rhode (1896 – 1978)**

Jigoro Kanos neues System zur „effektiven Nutzung der geistigen und körperlichen Stärke“ fand sehr schnell Anhänger, auch über Japan hinaus. Die guten Beziehungen zum Kaiserhaus sorgten dafür, dass Judo in Deutschland schnell Freunde fand. Bereits 1906 gründete **Erich Rahn** die erste deutsche Kampfsportschule in Berlin. Ein weiterer deutscher Pionier im Judo, **Alfred Rhode**, wurde in Frankfurt am Main aktiv. Der Judokampfsport und somit Kanos System setzte sich infolge in Deutschland und Europa immer mehr durch.

1932 wurde im Frankfurter Waldstadion die erste internationale Judo-Sommerschule durchgeführt. Anlässlich der Judo-Sommerschule wurde am 11. August 1932 der *Deutsche Judo-Ring* (Vorläufer des deutschen Judobundes) gegründet. Vorsitzender wurde **Alfred Rhode**. Unter seiner Führung wurde 1932 auch eine *Europäische Judo-Union* gebildet.

1933 besuchte Jigorō Kanō mit einigen Schülern auf seiner Europareise auch Deutschland. Er leitete Lehrgänge in Berlin und München. Im August 1933 verlor Judo seine Eigenständigkeit, indem es von den Nationalsozialisten in das Fachamt Schwerathletik des *Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen* eingegliedert wurde.

1934 wurde erstmals eine europaweit ausgeschriebene, internationale Judo-Meisterschaft (Judo-Europameisterschaft) im Kristallpalast in Dresden ausgetragen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg war Judo in Deutschland bis 1948 durch die Alliierten verboten.

1949 wurde Judo als Sportart der *Schwerathletik* in der BRD und DDR wieder zugelassen.

1950 fanden in Dresden die ersten DDR-Einzelmeisterschaften statt.

1951 folgte die Bundesrepublik mit deutschen Meisterschaften in Frankfurt am Main.

1956 fanden in Tokio die ersten Weltmeisterschaften statt. Damals gab es allerdings nur eine offene Gewichtsklasse.

1961 bei den dritten Weltmeisterschaften in Paris wurden erstmals Gewichtsklassen eingeführt. Dort gelang es dem Niederländer *Anton Geesink* erstmals, die Vormachtstellung der Japaner zu brechen und die japanischen Judoka zu besiegen.

1964 war Judo in Tokio erstmals bei olympischen Spielen dabei. *Wolfgang Hofmann* aus Köln gewann als erster Deutscher eine Silbermedaille.

#### **4. Judo – Eine Weltportart, auch für Mädchen und Frauen**

1970 wurden in Rüsselsheim die ersten Deutschen Meisterschaften der Frauen ausgerichtet.

1975 war das Geburtsjahr der ersten Frauen-Europameisterschaften in München.

1988 wurde Frauen-Judo bei den Olympischen Spielen in Seoul vorgestellt

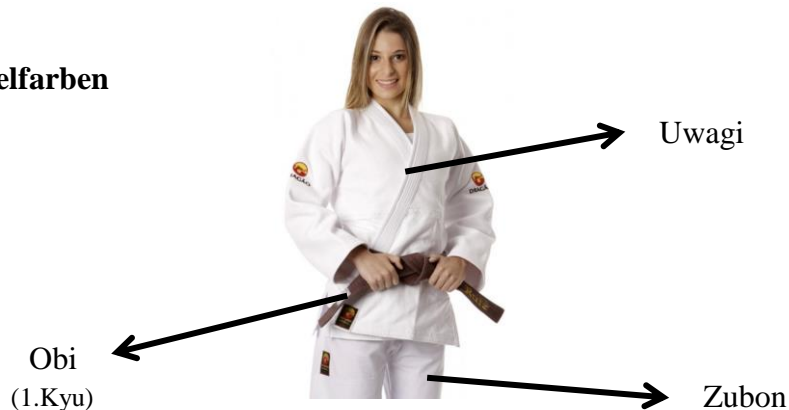
Seit 1992 ist Frauen-Judo ständig im olympischen Programm.

### 5. Judo auch als Sportart für Menschen mit Handicap

Im Jahre 1988 war Judo erstmals bei den *Paralympics* in Seoul mit dabei.

Seit 2004 in Athen gibt es auch Frauen-Judo im Programm der Sommer-Paralympics. Judo wird bei diesen Spielen von Blinden und Menschen mit geringem Sehvermögen praktiziert. Die paralympischen Athleten folgen denselben Regeln wie die Nichtbehinderten. Eventuelle Defizite werden durch zusätzliche Regelungen ausgeglichen. So besteht ein wesentlicher Unterschied darin, dass sich die Kämpfer und Kämpferinnen zur besseren Orientierung vor Kampfbeginn berühren dürfen.

### 6. Die Kleidung/ Gürtelfarben



#### Der traditionelle Judo-Anzug (Judo-Gi)

Traditionell tragen Judoka eine knöchellange weiße Baumwollhose (Zubon) und darüber eine halblange weiße Jacke (Uwagi) aus Baumwolle, die durch einen farbigen Gürtel (Obi) zusammengehalten wird (Judo-Gi). An der Gürtelfarbe kann man den Ausbildungsstand eines Judoka erkennen. Es gibt die Schülergrade (Kyu) und Meistergrade (Dan). Jeder Anfänger beginnt mit einem weißen Gürtel und kann dann durch Prüfung den nächsthöheren Grad erlangen. Der Prüfling demonstriert dabei Fallübungen, Stand- und Bodentechniken, die nach Höhe der Graduierung immer schwieriger werden. Die Schülergrade gehen bis zum braunen Gürtel. Die Meistergrade beginnen mit dem schwarzen Gürtel.

#### Gürtel (Kyu)



#### Die Gürtelfarben der Schülergrade beim Judo

Grad	9. Kyū	8. Kyū	7. Kyū	6. Kyū	5. Kyū	4. Kyū	3. Kyū	2. Kyū	1. Kyū
Name	Kukyū	Hachikyū	Nanakyū	Rokkyū	Gokyū	Yonkyū	Sankyū	Nikyū	Ikkyū
Farbe	weiß	weiß-gelb	gelb	gelb-orange	orange	orange-grün	grün	blau	braun
Mindestalter	/	7 Jahre (vollendet)	8 Jahre (Jahrgang)	9 Jahre (Jahrgang)	10 Jahre (Jahrgang)	11 Jahre (Jahrgang)	12 Jahre (Jahrgang)	13 Jahre (Jahrgang)	14 Jahre (Jahrgang)

Die Grafik zeigt die Einteilung der Schülergürtel entsprechend der Kyu-Prüfungsordnung des Deutschen Judo Bundes. Das Deutsche Dan-Kollegium vergibt keine zweifarbigen Gürtel.

## 7. Judotechnik (Waza)

Die Judo-Techniken lassen sich grob in vier Grundtypen einteilen:

- Nage Waza = Wurftechniken
- Ukemi Waza = Falltechnik
- Katame/ Ne Waza = Bodentechniken
- Atemi Waza = Schlagtechniken (nur in Kata)

Der Schwerpunkt des modernen Judosports liegt in der sportlichen Ertüchtigung und nicht unbedingt in der Selbstverteidigung. *Jigorō Kanō* sagte, dass Judo vor allem dazu dienen soll, durch das Training von Angriffs- und Verteidigungsformen Körper und Geist zu stärken.

### 7.1 Wurftechniken (Nage-waza)

Wurftechniken werden angewandt, um den Partner vom Stand in die Bodenlage zu bringen. Es existiert eine Vielzahl von Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen.

### 7.2 Falltechniken (Ukemi-waza)



rechter Fuß steht vorne und rechte Hand bzw.  
linker Fuß steht vorne und linke Hand setzt auf

Ein Judoka setzt eine rechte Vorwärtsrolle (Mae-mawari-ukemi) an.

Um sich bei den Würfen nicht zu verletzen, müssen alle Judoka Falltechniken erlernen.

Das Fallen wird nach allen Seiten trainiert:

- seitwärts (Yoko-ukemi; nach rechts und links)
- rückwärts (Ushiro-ukemi)
- nach vorn (Mae-ukemi/ Judorolle)

### 7.3 Bodentechniken (Katame Waza bzw. Ne-Waza)

#### 7.3.1 Osae-komi-waza (Festhaltetechniken)

Mit Haltetechniken wird der geworfene Partner in der Rückenlage am Boden fixiert. Werden sie gut ausgeführt, ist es, selbst mit speziellen Befreiungstechniken, sehr schwierig, sich aus diesen zu befreien. Man teilt die Haltetechniken in **vier** Gruppen ein:

- Kesa-gatame,
- Yoko-shiho-gatame,
- Kami-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame.

Jede Gruppe besteht aus einer Grundtechnik, welche durch **zahlreiche Variationen** ergänzt wird. Hinzu kommen noch zahlreiche mehr oder weniger spezielle Befreiungstechniken.

### 7.3.2 Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

Hebeltechniken werden im Judo nur auf den Ellenbogen angewandt, wobei kontrollierter Druck auf das Gelenk aufgebracht und der Partner zugleich fixiert wird. Die Bewegung entgegen der anatomisch vorgesehenen Bewegungsrichtung führt zu einem Schmerz, welcher den Partner zur Aufgabe zwingt. Das signalisiert er durch Abklopfen, d. h. dem Klopfen mit einem beliebigen Körperteil auf die Matte, den Partner oder durch den Ausruf von „Maitta“ („Ich gebe auf“), z. B. wenn er sich nicht bewegen kann. Man unterscheidet zwei Arten von Hebeltechniken:

- Streckhebel (Gatame-Gruppen)
- Beugehebel (Garami-Gruppen).

Darüber hinaus werden die Hebeltechniken noch nach dem Hebelprinzip unterteilt.

In anderen Sportarten, z. B. Ju Jitsu, werden Hebel auch gegen die Beine, Handgelenk, Finger und Nacken (praktisch jedes Gelenk des Körpers) ausgeführt. Diese Hebeltechniken können bei falscher oder unsauberer Ausführung schwere Verletzungen verursachen. Im *Randori* sind deshalb aus Sicherheitsgründen nur Hebel gegen das Ellenbogengelenk erlaubt, da diese kontrolliert durchgeführt werden können. Hebel gegen andere Gelenke werden durch Kata vermittelt und als Selbstverteidigungstechniken benutzt. Hier können sie gefahrlos unter kontrollierten Bedingungen im Training geübt werden. Obwohl diese Technikgruppe gefährlich klingt, gibt es dabei im *Randori* nur selten Verletzungen: Erfahrene Judoka wissen, wie weit sie gehen dürfen – sowohl im Versuch, sich aus einem Hebel herauszuwinden, als auch beim Hebeln selbst.

Bei Kindern sind diese Techniken im Wettkampf verboten, da die meisten Kinder zu wenig Erfahrung haben, um zu wissen, wie viel Kraft aufgewendet werden darf oder wann sie aufgeben müssen.

### 7.3.3 Shime-waza (Würgetechniken)

Wie beim Hebeln ist es Ziel des Würgens, den Gegner zur Aufgabe zu zwingen. Beim Würgen können Halsschlagadern und Halsvorderseite angegriffen werden. Direkte Angriffe auf den Kehlkopf sind ebenso verboten wie der Einsatz des eigenen oder gegnerischen Gürtels. Bei einem Angriff auf die seitlich des Kehlkopfes verlaufenden Halsschlagadern wird durch Ausüben von Druck die Blutzirkulation behindert. Dies führt zu einer Minderversorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Dadurch tritt nach 8–14 Sekunden Bewusstlosigkeit ein. Dem Angegriffenen bleibt im Wettkampf jedoch meist noch ausreichend Zeit, vorher seine Aufgabe zu signalisieren bzw. der Kampfrichter bricht den Kampf beim Erkennen der Wirkung (Erschlaffung des Körpers, besonders der Beine) mit *Ippon* für den Würgenden ab. Der Griff muss dann sofort gelöst werden und es erfolgt eine Erstversorgung durch Hochlegen der Beine. Damit erlangt der Gewürgte nach 10–20 Sekunden das Bewusstsein wieder.

Ein Angriff auf die Halsvorderseite führt zu einer Irritation des vegetativen Nervensystems, die sich in Angst- oder Panikzuständen äußert. Die Wirkung dieser Methode tritt sofort ein, wenn der richtige Punkt getroffen wird, obwohl noch genügend Sauerstoff im Blut und in der Lunge

ist, um das Gehirn eine Weile zu versorgen. Anders als beim Angriff gegen die Halsschlagader wirkt der Druck unter anderem auch gegen den Kehlkopf, was als schmerzhaft empfunden wird. Wie beim Hebeln wird auch hier durch Abschlagen aufgegeben. Im Wettkampf lassen sich Würger wie Hebeltechniken gut im direkten Übergang vom Stand- in den Bodenkampf ausführen, ehe der Gegner eine starke Verteidigung mit den eigenen Händen aufbauen kann.

### 8. Wettkampf (Shiai)

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik kontrolliert, kraftvoll und mit einer schnellen Bewegung auf den Rücken zu werfen. Gelingt dies, so ist der Kampf gewonnen. Es ähnelt einem KO beim Boxen. Dabei ist es meist unerheblich, wie geworfen und welche Technik verwendet wurde, so lange der Werfende den Geworfenen dabei deutlich kontrolliert und keinen Regelverstoß begeht. Tatsächlich haben auch einige Techniken anderer Kampfsportarten im Wettkampfsport ihren Einzug gehalten.

Als grober Anhaltspunkt gilt: Je besser der Gegner auf den Rücken fällt, umso bessere Wertungen erhält man. Konnte keiner der Kontrahenten den Kampf vorzeitig für sich entscheiden (durch Ippon oder drei Bestrafungen für den Gegner), wird nach dem Ende der Kampfzeit (vier Minuten im Erwachsenenbereich, zwischen zwei und vier Minuten im Kinder- und Jugendsport) nach Wertungen entschieden. Steht es den Wertungen nach Unentschieden, folgt ein Kampf im „Golden Score“, ähnlich dem früher im Fußball vorhandenen „Golden Goal“. Die Wertungen und Strafen aus der vorhergehenden Kampfzeit bleiben dabei erhalten. Der Kampf im „Golden Score“ ist jedoch sofort beendet, sobald einer der Kämpfer eine Wertung oder die dritte Strafe erhält.

Der Kampf findet übrigens nicht ausschließlich im Stand statt, sondern geht auch am Boden weiter. Hier gibt es prinzipiell zwei Möglichkeiten, einen Sieg zu erringen. Wird der Gegner für 20 Sekunden auf dem Rücken liegend am Boden festgehalten, so ist der Kampf gewonnen. Auch für eventuell kürzere Haltezeiten (ab 10 Sek.) wird, ähnlich wie bei Wurftechniken, eine Wertung vergeben. Außerdem kann der Gegner durch einen Armhebel oder Würgegriff zur Aufgabe gezwungen werden.

Sobald einer der Kontrahenten jedoch in den Stand zurückkehrt, muss der Kampf unterbrochen und im Stand neu begonnen werden. Zur besseren Unterscheidung der Kontrahenten trägt auf internationalen und nationalen Meisterschaften ebenso wie in der Judo-Bundesliga der zweitgenannte Kämpfer beziehungsweise der Kämpfer der Heimmannschaft einen blauen Anzug. Bei kleineren Turnieren und vor allem im Jugendbereich erfolgt die Unterscheidung der Kämpfer anhand von weißen und roten Gürteln, welche die Kämpfer zusätzlich zu ihrem normalen Gürtel tragen.

### 9. Wertungen

Es gibt drei verschiedene Wertungen, welche alle unabhängig voneinander vergeben werden können. Die höchste Wertung, die vergeben werden kann, ist der *Ippon*. Erhält ein Kämpfer diesen, ist der Kampf sofort beendet. Die nächstniedrigere Wertung ist der *Waza-ari*, 2 *Waza-ari* werden zu 1 *Ippon* addiert.

### 9.1 *Ippon* (Ganzer Punkt )

Die höchste Wertung für einen Kämpfer wird erteilt für:

- eine Wurftechnik, welche den Kontrahenten mit *Kontrolle, Kraft, Schnelligkeit* zum großen Teil auf den Rücken wirft,
- das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (*Osae-komi*) für 20 Sekunden,
- Anwenden einer Hebel- oder Würgetechnik, bis der Kontrahent aufgibt oder kampfunfähig wird (in Altersklasse U15 genügt der Ansatz, in der Altersklasse U12 ist eine solche Technik nicht zulässig),
- zweimalige Wertung mit *Waza-ari* (*Waza-ari awasete Ippon* - zwei *Waza-ari* ergeben *Ippon*),
- Disqualifizierung des Kontrahenten durch *Hansoku-make*.  
Nach *Ippon* ist der Kampf beendet und der Werfer hat gewonnen.

### 9.2 *Waza-ari* (Halber Punkt)

Ein *Waza-ari* wird vergeben für:

- eine Wurftechnik, welche eines der Kriterien für einen *Ippon* (Kontrolle, Kraft, Schnelligkeit und Rücken) nur zum Teil erfüllt (Eine typische und recht häufige Situation für einen *Waza-ari* ist, wenn der Rücken des Partners nur teilweise die Matte berührt) oder
- das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (*Osae-komi*) für mindestens 10 Sek.
- Seit Anfang 2017 wird auch für alle Aktionen die bis zu diesem Zeitpunkt mit *Yuko* bewertet wurden, ein *Waza-ari* vergeben.

## 10. Wettkampffläche

Gekämpft wird auf mittelharten Matten (*Tatami*), welche einen stabilen und sicheren Stand ermöglichen und dennoch das Fallen entsprechend abmildern. Die *Wettkampffläche* unterteilt sich in eine Kampf- und in eine Sicherheitsfläche. Der Kampf findet auf der *Kampffläche* statt. Die Größe dieser Fläche variiert je nach Altersklasse und Bedeutung der Wettkämpfe. Im Erwachsenenbereich soll die Kampffläche ab regionalen Meisterschaften mindestens 7×7 Meter, höchstens aber 10×10 Meter groß sein. Für internationale Meisterschaften wie die Olympischen Spiele ist eine Größe von 8×8 Metern vorgeschrieben. Die *Sicherheitsfläche* bildet den äußeren Abschluss und soll Verletzungen vermeiden, falls die Kontrahenten unbeabsichtigt außerhalb der Kampffläche geraten sollten. Diese äußere Begrenzung sollte eine Größe von zwei bis drei Metern haben. Beide Flächen müssen eine unterschiedliche Färbung aufweisen.

## 11. Verbotene Handlungen

Beim Verstoß gegen die Wettkampffregeln erhält der entsprechende Kämpfer eine Verwarnung (*Shido*) oder wird disqualifiziert (*Hansoku-make*), wobei eine Verwarnung keine direkten Auswirkungen auf den Punktestand hat, wie dies früher der Fall war. Bei mehr als drei Verstößen wird ein *Hansoku-make* ausgesprochen und der Kampf zugunsten des Kontrahenten

beendet. Für besonders schwere Regelverstöße kann *Hansoku-make* auch direkt vergeben werden. Die direkte Disqualifikation von einem Kampf bedeutet gleichzeitig die Disqualifikation vom gesamten Turnier. Ausnahme hiervon ist *Hansoku-make* wegen direkten Fassens unterhalb der Gürtellinie, hier darf im nächsten Kampf wieder gekämpft werden, da dieser Angriff zwar verboten ist, aber nicht gegen den Geist des Judos verstößt.

### 11.1 Kleine Regelverstöße

Der Judoverband ist darum bemüht, den Judowettkampf vor allem für das Fernsehen und damit auch für Zuschauer im Allgemeinen interessanter zu gestalten. Im oberen Leistungsbereich sind die Unterschiede in Sachen Kraft, Schnelligkeit und Technik meist sehr gering, so dass sich ohne eine gewisse Aufforderung zum offensiven Kämpfen eine Entscheidung sehr lange hinziehen kann. Aus diesem Grund wurde eine Reihe von Regeln erlassen, die die Kämpfer zu Angriffen drängen und ihnen gleichzeitig eine stetige defensive Haltung verbieten.

Eine erste Möglichkeit wäre zum Beispiel, den Partner auf Distanz zu halten, indem man den eigenen und vor allem den Griff des Gegners vermeidet. So kann man zwar selbst nicht angreifen, aber ebenso wenig der Gegner. Meistens wird man jedoch den eigenen Griff so wählen, dass der Gegner kaum eine Möglichkeit hat, seinen Angriff umzusetzen. Werden zum Beispiel beide *Ärmelenden festgehalten*, so lässt sich damit der Griff des Kontrahenten vermeiden. Dies ist natürlich, wie die meisten Aktionen in dieser Gruppe, zuerst einmal erlaubt, aber nur, wenn man dann auch einen Angriff beginnt. Laut Regelwerk hat man hierfür bis zu 5 Sekunden Zeit. Dies hängt aber auch von der Situation und Einschätzung der Kampfrichter ab und kann variieren. Es gibt noch eine Reihe anderer Verstöße, zu erwähnen wären noch das *Verhaken der Finger*, eine *andere Fassart* als die *normale* zu wählen, und als allumfassende Regel, eine generell *defensive Haltung* einzunehmen. Absichtlich ineffektiv ausgeführte Würfe, so genannte Scheinangriffe, die allein dem Zweck dienen, den Kampf vom Stand in den Boden zu verlagern oder einen aktiven Kampf vorzutäuschen, werden dabei ebenso bestraft wie das deutliche Vermeiden von Angriffen. So wird etwa ein Kämpfer bestraft, wenn er mehr als 25 Sekunden lang keinen Angriff versucht hat. Um Judo wieder zu den klassischen Techniken zurückzuführen, wurde die ab 2010 geltende Regel, dass das Angreifen der Beine verboten ist und auf nationaler Ebene erst mit einem *Shido*, danach mit *Hansokumake*, auf internationaler Ebene direkt mit *Hansokumake* bestraft wird, eingeführt. Allerdings gelten folgende Ausnahmen:

- Wenn Tori mit dem sogenannten *Crossgrip* diagonal über die Schulter oder den Arm von Uke greift, so darf Uke das Bein greifen.
- Wenn dem Greifen der Beine eine ernstgemeinte Technik vorangeht, darf Tori das Bein greifen.

Das Verlassen der Matte wird ebenso geahndet wie das absichtliche Herausdrängen des Gegners. Die genannten Zeitangaben liegen jedoch im Ermessen der Kampfrichter.

Natürlich gibt es auch im Judo Techniken, die die Kämpfer gefährden können. So ist es verboten, eine Beinschere an Kopf, Hals oder Rumpf mit gestreckten Beinen anzusetzen. Auch das Zurückbiegen der Finger oder das Treten gegen die Hand des Gegners, um dessen Griff zu lösen, ist nicht gestattet. Der Griff in das Ärmelende oder gar in das Ende des Hosenbeins des Gegners ist ebenso wenig erlaubt wie das direkte Greifen in den Innenteil des Judogi.



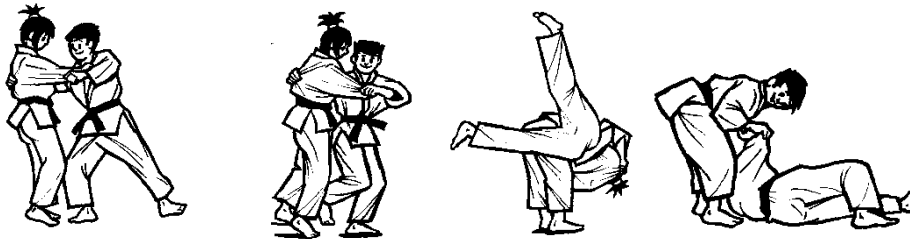
Auch Teile der Kleidung dürfen nicht in den Mund genommen werden. Das Umschlingen seiner Extremitäten mit dem Gürtel oder dem Jackenende ist nicht gestattet.

### 11.2 Schwere Regelverstöße

Ein schwerer Regelverstoß liegt dann vor, wenn ein Kämpfer die Gesundheit seines Gegners bzw. sich selbst gefährdet oder sich grob unsportlich verhält. So gibt es eine Reihe von Techniken, deren Anwendung immer wieder für Verletzungen sorgte und demnach verboten wurde. Beispiele für verbotene Techniken sind der Kawazu-Gake, das verhebelte Werfen, jegliche Form des Hebelns an einem anderen Gelenk als am Ellenbogen sowie das *Eintauchen in die Matte* (Hierbei versucht ein Kämpfer, seine Technik dadurch zu unterstützen, indem er sich *gerade*, stark nach vorne unten abbeugt und sich eventuell dabei selbst gefährdet). Als grob unsportlich gelten etwa das Beschimpfen des Gegners oder eines Kampfrichters oder auch schon allein das (unaufgeforderte) Sprechen.

### 12. Prüfungsprogramm für 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

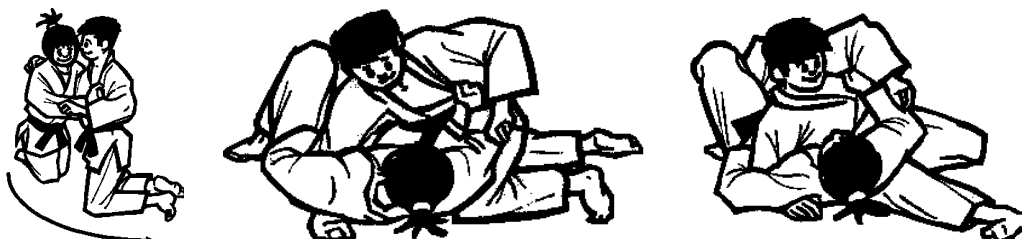
#### O Goshi



#### O Soto-Otoshi



#### Aus dem Kniestand - 1. Haltegriff: *Kuzure Kesa-Gatame*



**Aus dem Kniestand - 2. Haltegriff: *Mune-Gatame***



<b>Falltechnik</b> (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (4 Aktionen)	<i>O-Goshi</i> oder <i>Uki-Goshi</i> (beidseitig)	<b>O-Soto-Otoshi</b> (beidseitig)	
Grundform der <b>Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	<b>Kuzure-Kesa-Gatame</b> (beidseitig)  <b>Befreiung:</b> a. Beinklammern + überrollen b. Linie bilden + aufrichten	<b>Mune-Gatame</b> (beidseitig)  <b>Befreiung:</b> a. Beinklammern + überrollen b. Brücke bauen + umkippen	<b>Haltegriffkriterien</b>  - <i>Schulter kontrollieren</i> - <i>Tori über Uke</i> - <i>Tori kann aufstehen</i>
Anwendungsaufgabe <b>Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori <i>Uki-Goshi</i> <b>oder</b> <i>O-Goshi</i></li> <li>• Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori <i>O-Soto-Otoshi</i></li> </ul>		
Anwendungsaufgabe <b>Boden</b> (2 Aktionen)	<b>2 verschiedene</b> Verkettungen von kontrollierten Würfen mit anschließendem Haltegriff		
<b>Randori</b> (3-5 Randori á 1 Min)	Aus dem Kniestand Bodenrandori: freies Kämpfen, um erlernte Haltegriffe zu erproben		

**13. Judobegriffe**

Ashi	Fuß, Bein
Ashi -Waza	Fußwürfe
Barai	fegen
De	vorwärts, vorstellen
Do	der Weg
Dojo	Ort zum Begreifen des Weges, Judohalle
Gake	einhängen, –haken
Gari	Sichel
Gatame	unbeweglich machen, festhalten
Goshi	Hüfte
Guruma	Rad
Hajime	Beginnt!

Hansoku Make	schwere Bestrafung (sofortiger Kampfabbruch)
Harai	fegen, mähen
Hiza	Knie
Ippon	Kampfwertung mit Sieg
Jime	würgen
Ju	nachgeben, sanft
Judogi	Judoanzug
Judoka	Judokämpfer/–in
Juji	Kreuz
Take	Wurfausführung
Kami	oberhalb, obenauf
Kata	Schulter, rituelle Übungsform
Kesa	Schärpe
Ko	klein
Koshi	Hüfte
Koshi–Waza	Hüfttechniken
Kumi	nehmen, ergreifen
Kumi–Kata	die Art, den Judogi zu fassen
Kuzure	Abart, Variante
Kuzushi	Wurfvorbereitung, Anriss
Kyu	Gruppe, Stufe, Schülergrad
Maitta	"Ich gebe auf"
Mata	Schenkel
Mate	warten
Mokuso	Konzentration im Judositz
Morote	beide Hände
Mune	Brust
Nage	Wurf
Nage–Waza	Wurftechniken
Ne	Bodenlage
Ne–Waza	Bodenarbeit, Bodenkampf
O	groß
Obi	Gürtel
Okuri	beide, zwei
Osae	herunter, halten
Osae–Komi	Haltegriff
Osae–Komi–Tokeda	Haltegriff gelöst
Osae–Komi–Waza	Haltegriffe
Otoshi	das Fallenlassen
Ran	locker
Randori	freies Üben, Übungskampf
Rei	Verbeugung, Begrüßung
Seoi	Rücken
Shiai	Wettkampf

Shido	Bestrafung
Shiho	vier Seiten, vier Richtungen
Shiho–Gatame	Gruppe von Haltegriffen
Sono–Mama	liegen bleiben, nicht bewegen
Sore–Made	Ende des Kampfes ("das ist alles")
Soto	außen, neben dem Körper
Tai	Körper
Tandoku–Renshu	Üben ohne Partner
Tatami	Judomatte, Reisstrohmatten
Tate	aufrecht, gerade
Tori	Angreifer
Tsuri	auffangen
Tsuri–Ashi	beim Gehen mit den Fußsohlen schleifen
Tsuri–Komi	heranziehen, sich einen Fuß angeln
Uchi	innen
Uchi - Komi - Geiko	Wurfeindrehübung mit mehrfacher Wiederholung
Uke	der zu Werfende
Ukemi	Fallübungen
Yoko	Seite
Yuko	Bewertung, technischer Vorteil

### **Literatur:**

1. Hofmann, Wolfgang, Judo – Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes, Wiesbaden 1969
2. Klocke, Ulrich, Das offizielle Lehrbuch des Deutschen Judo Bundes (DJB) e.V. zur Kyu-Prüfungsordnung, Judo lernen Bd. 1, Bonn 2012
3. <http://de.wikipedia.org/wiki/Judo> - abgerufen am 08.05.2020, 11.11 Uhr