

# Judoskript für den Sportunterricht am Ernst-Moritz-Arndt Gymnasium

## 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 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. Anfänge des Judo in Deutschland

1906 kamen japanische Kriegsschiffe zu einem Freundschaftsbesuch nach Kiel. Die Gäste führten dem deutschen Kaiser ihre Nahkampfkünste vor. Wilhelm II. war begeistert und ließ seine Kadetten in der neuen Kampfkunst unterrichten. Der damals bedeutendste deutsche Schüler war der Berliner *Erich Rahn*, der im Jahre 1906 die erste deutsche *Ju-Jitsu*-Schule gründete. Weitere Pioniere im Judo sind der Frankfurter *Alfred Rhode* und *Heinrich Frantzen* aus Köln. 1926 fanden in Köln im Rahmen der 2. Deutschen Kampfspiele die ersten Deutschen *Judo* (bzw. *Ju-Jitsu*)-Meisterschaften statt. 1932 wurde im Frankfurter Waldstadion die erste internationale *Judo*-Sommerschule durchgeführt. Anlässlich der *Judo*-Sommerschule wurde am 11. August 1932 der Deutsche *Judo*-Ring gegründet. Erster Vorsitzender wurde *Alfred Rhode*. Der Begriff *Judo* setzte sich, wie schon im restlichen Europa, auch in Deutschland durch. 1933 besuchte *Jigorō Kanō* mit einigen Schülern auf einer Europareise auch Deutschland und gab Lehrgänge in Berlin und München.

### 4. Judo während der Zeit des Nationalsozialismus

Im August 1933 wurde Judo von den Nationalsozialisten in das Fachamt Schwerathletik des Deutschen Reichsbundes eingegliedert und verlor damit seine Eigenständigkeit. Die letzten Deutschen Meisterschaften in der NS-Zeit fanden 1941 in Essen statt. Die ersten Judo-Europameisterschaften wurden 1934 im Kristallpalast in Dresden ausgerichtet.

### 5. Judo nach dem 2. Weltkrieg

Nach dem 2. Weltkrieg war Judo bis 1948 durch die Alliierten verboten.

1951 fanden in Frankfurt die ersten Deutschen Meisterschaften nach dem 2. Weltkrieg statt. 1952 wurde das Deutsche Dan-Kollegium (DDK) (Vorsitz: Alfred Rhode) und 1953 der Deutsche Judobund (Vorsitz: Heinrich Frantzen) gegründet.

### 6. Judo – eine Sportart öffnet sich den Mädchen und Frauen

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

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

### 7. Judo wird anerkannte Weltsportart

#### 7.1 Judo bei den olympischen Spielen

Bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 war Judo erstmals als olympischer Sport zu sehen. *Wolfgang Hofmann* aus Köln gewann als erster Deutscher eine Silbermedaille bei den Olympischen Spielen. Zu diesem Anlass brachten die Deutsche Bundespost und auch die Deutsche Post der DDR eine 20-Pfennig-Briefmarke mit Judomotiv heraus.

1968 bei den Olympischen Spielen in Mexiko-Stadt wurde Judo zunächst wieder aus dem olympischen Programm gestrichen.

Seit 1972 bei den Olympischen Spielen in München gehört Judo beständig zum Olympischen Programm. War Judo zunächst eine Männerdomäne, so wurde 1988 Frauen-Judo bei den Olympischen Spielen in Seoul als Demonstrationswettbewerb vorgestellt. Seit den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 ist auch Frauen-Judo im olympischen Programm.

#### 7.2 Judo Weltmeisterschaften

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

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

### 7.3 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.

### 8. 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. Um in Wettkämpfen die beiden Kontrahenten besser unterscheiden zu können, trägt bei internationalen Meisterschaften ein Judoka einen blauen Anzug. Ist dies nicht möglich, werden die Kämpfer durch einen roten bzw. weißen Gürtel unterschieden (zusätzlich zu ihrem Gürtel entsprechend ihres Kyu- oder Dan-Grades).

Seit dem 1. August 2005 gilt für die dem DJB angeschlossenen Vereine in Deutschland die einheitliche Kyu-Prüfungsordnung, nach der zusätzlich in jeder Gürtelprüfung ab dem 3. Kyu (grüner Gürtel) eine Kata vorgeführt werden muss, d. h., eine genau vorgeschriebene Abfolge von Bewegungsformen und Techniken. Das Kata-Training führt häufig zu einem noch besseren Beherrschen der jeweiligen Techniken, da auf eine absolut saubere Ausführung dieser geachtet wird. Es gibt Boden- und Stand-Kata. Das Deutsche Dan-Kollegium (siehe Nationale Ebene) hat seine eigenen Prüfungsordnungen. Auch andere Länder besitzen ihre eigenen Prüfungsordnungen, so dass die verschiedenen Grade nicht ohne weiteres miteinander verglichen werden können, sondern nur jeweils in ihrem Umfeld (dem entsprechenden Verband) gelten. Dies gilt auch für etwaige Prüferlizenzen, die national unterschiedlich geregelt werden.

## 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.

## 9. 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.

### 9.1 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.

### 9.2 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 Würfeln nicht zu verletzen, müssen alle Judoka Falltechniken erlernen. Dabei werden Techniken geübt, so zu fallen, dass man sich dabei nicht verletzt. Das Fallen wird nach allen Seiten trainiert:

Seitwärts (Yoko-ukemi; nach rechts und links),

rückwärts (Ushiro-ukemi)

und nach vorn (Mae-ukemi).

Die Falltechnik vorwärts ist auch als *Judorolle* (Mae-mawari-ukemi) bekannt. Träger höherer Gürtelgrade trainieren sie auch als Fall über ein Hindernis und dann als „freien Fall“ in der Luft. Ähnliche Falltechniken finden sich bei allen anderen Kampfsportarten, die Wurftechniken kennen, wieder.

### **9.3 Bodentechniken (Katame Waza bzw. Ne-Waza)**

#### **9.3.1 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

und Tate-shiho-gatame.

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

#### **9.3.2 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)

oder 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.

### **9.3.3 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.

## **10. Wettkampf (Shiai)**

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Gelingt dies, so ist der Kampf gewonnen, wie ein KO beim Boxen. Dabei ist es meist unerheblich, wie geworfen wurde und welche Technik verwendet wurde, solange der Werfende den Geworfenen dabei deutlich kontrolliert und keinen Regelverstoß begeht. Tatsächlich haben auch einige Techniken anderer Kampfsportarten im Wettkampfbudo ihren Einzug gehalten. Als grober Anhaltspunkt: Je besser der Gegner auf den Rücken fällt, umso bessere Wertungen erhält man. Konnte keiner der Kontrahenten den Kampf vorzeitig für sich entscheiden wird nach dem Ende der Kampfzeit (fünf Minuten im Erwachsenenbereich, zwischen zwei und vier Minuten im Kinder- und Jugendsport) nach Wertungen entschieden. Steht es den Wertungen nach Unentschieden, wird anhand der Verwarnungen entschieden. Lässt sich auch dabei kein Sieger ermitteln, wird im Falle eines Freundschafts- oder Ligakampfes ein Unentschieden (*Hiki-wake*) ausgesprochen, da hier keine Entscheidung erforderlich ist. Ist aber wie bei Meisterschaften eine Entscheidung erforderlich folgt ein Kampf im „Golden Score“, der wiederum maximal die halbe Kampfzeit dauert. Die Wertungen aus der vorhergehenden Kampfzeit bleiben dabei erhalten. Der Kampf im „Golden Score“ ist jedoch sofort beendet, sobald einer der Kämpfer eine Wertung erhält oder bestraft wird. Geht auch dieser Kampf ohne einen Gewinner zu Ende kommt es zum Kampfrichterentscheid. Hierbei zeigen auf Kommando des Hauptkampfrichters alle drei Richter gleichzeitig mit Fähnchen an, welcher Kämpfer ihrer Meinung nach besser gekämpft hat. Der Kämpfer mit der Mehrheit an Stimmen gewinnt den Kampf. Nach einer Regeländerung der

Internationalen Judo-Föderation (IJF), die noch erprobt wird, soll der Kampfrichterentscheid abgeschafft werden, wodurch das Golden Score keiner zeitlichen Begrenzung mehr unterworfen wäre.

Der Kampf findet jedoch 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. Wie bei den Würfen werden auch hier Wertungen für eventuell kürzere Haltezeiten vergeben. Es gibt daher auch die Möglichkeit, dass ein Festhalter auf 15 Sekunden verkürzt wird. Dies geschieht, wenn der Festhaltende bereits einen *Waza-Ari* erhalten hat, da zwei *Waza-Ari* einen *Ippon* ergeben. Als Alternative besteht die Möglichkeit, den Gegner durch einen Armhebel oder Würgegriff zur Aufgabe zu zwingen. Sobald einer der Kontrahenten jedoch in den Stand zurückkehrt, muss der Kampf unterbrochen und im Stand neu begonnen werden.

## **11. 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*, zwei *Waza-ari* werden zu einem *Ippon* addiert. Die niedrigste Wertung ist der *Yuko*. Eine Addition zur nächsthöheren Wertung ist hier nicht möglich.

### 11.1 *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,
- Anwendung 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),
- zweimaliger Gewinn eines *Waza-ari* (*Waza-ari awasete Ippon* ,zwei *Waza-ari* ergeben *Ippon*‘) oder
- Disqualifizierung des Kontrahenten durch *Hansoku-make*.

Nach *Ippon* ist der Kampf beendet und der Werfer hat gewonnen.

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

Ein *Waza-ari* wird vergeben für:

- eine Wurftechnik, welche eines der drei Kriterien für einen *Ippon* 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 15 Sekunden

### 11.3 *Yuko* (Großer technischer Vorteil)

Ein *Yuko* wird vergeben für:

- eine Wurftechnik, welche zwei der drei Kriterien für einen *Ippon* nur zum Teil erfüllt (eine typische Situation wäre ein Wurf auf die Seite, ohne dass ein Teil des Rückens die Matte berührt) oder
- das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (*Osae-komi*) für mindestens 10 Sekunden

Für jede Aktion wird nur eine Wertung vergeben, es ist also nicht möglich, einen Waza-ari und einen Yuko gleichzeitig für einen Wurf zu erhalten. Der Ippon wird auf den Wertungstafeln nicht aufgeführt, da er zum sofortigen Gewinn des Kampfes führt. Die hohen Bewertungen stehen links, die niederen rechts. Ältere Kampf tafeln zeigen auch die hohen Bewertungen in der Mitte an; diese Darstellung ist im Wettkamp fjudo nicht mehr gebräuchlich. Zum besseren Verständnis hier einige Beispiele:

### Beispiel 1

Kämpfer 1		Kämpfer 2	
Waza-ari	Yuko	Waza-ari	Yuko
1	0	0	6

Kämpfer 1 führt nach Punkten und hat gewonnen, wenn die Kampfzeit zu Ende ist. Es gilt: Jede höhere Wertung zählt mehr als eine beliebige Anzahl niedrigerer Wertungen.

### Beispiel 2

Kämpfer 1		Kämpfer 2	
Waza-ari	Yuko	Waza-ari	Yuko
1	1	1	2

Kämpfer 2 führt nach Punkten und hat gewonnen, wenn die Kampfzeit zu Ende ist.

Ähnlich wie beim Boxen erfolgt auch im Judo die Bewertung durch jeweils drei Personen, den Hauptkampfrichter und zwei Außenrichter. Ersterer leitet den Kampf und erteilt durch Wort- und Handzeichen entsprechend die Wertungen. Beide Außenrichter können sich bei abweichender Meinung unabhängig voneinander durch Handzeichen äußern. Eine getroffene oder unterlassene Entscheidung des Hauptkampfrichters kann durch die Außenrichter korrigiert werden. Stimmen die beiden Wertungen der Außenrichter nicht überein, so wird folgendermaßen verfahren: Ist die Wertung des Hauptkampfrichters niedriger als die der beiden Außenrichter, so muss seine Wertung auf die niedrigste der beiden Außenrichter korrigiert werden. Ist die Wertung des Hauptkampfrichters höher als die der beiden Außenrichter, so muss er seine Entscheidung auf die höchste der beiden Außenrichter herabstufen. Die derzeitige Auslegung sieht jedoch bei kampfscheidenden Wertungen oder Strafen die Einigkeit aller drei Kampfrichter vor. Eine Diskussion findet außer bei der höchsten Strafe und im vorher genannten Fall nicht statt.

## 12. 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.



### 13. Verbotene Handlungen

Beim Verstoß gegen die Wettkampfbregeln 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. Steht es aber am Ende der Kampfzeit Unentschieden, so gewinnt der Kämpfer mit den wenigsten *Shido*. Bei mehr als drei Verstößen wird ein *Hansoku-make* ausgesprochen und der Kampf zugunsten des Kontrahenten beendet. Für besonders schwere Regelverstöße kann der *Hansoku-make* auch direkt vergeben werden. Die direkte Disqualifikation von einem Kampf bedeutet gleichzeitig die Disqualifikation vom gesamten Turnier. Ausnahme hiervon ist das „*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 Judo verstößt.

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

### 13.2 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.

### 14. Nationale Ebene/ Deutschland

Der nationale Verband in Deutschland ist der Deutsche Judobund (DJB). Der DJB hat ca. 200.000 Mitglieder und ist damit der größte Kampfsportverband in Deutschland. Diesem wiederum unterstehen die 18 Judo-Landesverbände, wovon der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) mit 592 Vereinen und knapp 62.000 Mitgliedern der größte Landesverband ist. Der DJB richtet die nationalen und internationalen Meisterschaften von Deutschland aus. Die Landesverbände organisieren die regionalen Meisterschaften und stellen die regionalen Kampfrichter- und Gürtelprüfungsordnungen. Der DJB gibt für Wettkämpfe Gewichtsklassen und Kampfzeiten vor.

Als weitere Organisation gibt es das Deutsche Dan-Kollegium (DDK), welches ein Jahr vor dem Judobund als Vereinigung der Dan-Träger gegründet wurde. Das DDK wurde 1957 Mitglied im Deutschen Judo-Bund und war mit der Durchführung von Graduierungen sowie mit Lehraufgaben betraut. In dieser Eigenschaft war es vom Kodokan anerkannt und – bereits bei seiner Gründung – ausdrücklich mit dem Graduierungsrecht ausgestattet.

1982 wurde der Vertrag zwischen dem Kodokan und dem DDK erneuert und damit weiterhin dem DDK das Graduierungsrecht im Bereich des deutschen Judos zugeteilt. Anfang der 90er Jahre gab es eine gerichtliche Auseinandersetzung um das Graduierungsrecht innerhalb des Deutschen Judo-Bundes. Kernpunkt des Streites war die Frage, ob es sich im Falle der Graduierung um ein kündbares Auftragsverhältnis oder ein nach dem BGB nicht widerrufbares Sonderrecht des DDKs in seiner Eigenschaft als DJB handelt. Nachdem gerichtlich festgestellt wurde, dass es sich nicht um ein Sonderrecht, sondern um einen Auftrag handelte, entzog der Deutsche Judo-Bund dem DDK die Zuständigkeit für das Prüfungswesen. Fortan wurde die Zuständigkeit für Graduierungen in die Landesverbände des DJB gegeben, wo sie bis heute verblieb. Die zeitgleiche Entwicklung einer neuen Prüfungsordnung erfolgte trotz gelegentlich anders lautender Ansichten nicht aufgrund dieser Auseinandersetzung, sondern im Zuge der Vereinigung des Deutschen Judo-Bundes mit dem Judo-Verband der DDR.

Das DDK begann nach dieser Veränderung auch Vereine als Mitglieder aufzunehmen (bis dahin konnten nur Judoka Mitglied des DDK sein, die gleichzeitig einem Mitgliedsverein des Judobundes angehörten) und positionierte sich damit als Konkurrenzverband zum Judobund. Dies führte zwangsläufig zum Ausschluss des DDK aus dem Judobund. Seitdem gibt es also zwei getrennte Verbände in Deutschland. Allerdings ist nur der Deutsche Judo-Bund im Deutschen Sportbund organisiert und nur der Deutsche Judo-Bund wird vom Kodokan als nationaler Verband mit entsprechendem Graduierungsrecht anerkannt.

Unberührt von den Entwicklungen der 1990er Jahre hat jedoch der ursprüngliche Vertrag – sowie der Vertrag von 1982 – zwischen Kodokan und DDK seine Gültigkeit behalten. Diese beiden Vertragsausfertigungen sind bis heute nicht gekündigt worden. So ist es rechtlich zwar paradox, dass zwei widersprüchliche Vertragsebenen existieren, aber es ist Fakt.

15. 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)	<i>O-Soto-Otoshi</i> (beidseitig)	
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	<b>Kuzure-Kesa-Gatame</b> (beidseitig) <b>Befreiung:</b>	<b>Mune-Gatame</b> (beidseitig) <b>Befreiung:</b>	<b>Haltegriffkriterien</b> - Schulter kontrollieren - Tori über Uke

	<b>a.</b> Beinklammern + überrollen <b>b.</b> Linie bilden + aufrichten	<b>a.</b> Beinklammern + überrollen <b>b.</b> Brücke bauen + umkippen	- <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		

## 16. 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
Kake	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 06.12.2013, 21.45 Uhr