

Funktionsprinzipien, Systematik und Nomenklatur der Kansetsu-waza

*„Eine keinen Widerspruch hervorrufende Systematisierung
(der Kansetsu-waza) ist kaum möglich.“*

Wolfgang Hofmann, 1969

Allgemeine Vorbemerkungen zur Nomenklatur von Judo-Techniken

International und damit auch in Deutschland werden Judotechniken mit japanischen Bezeichnungen benannt. Diese werden in vielerlei Regelwerken wie z.B. Wettkampfregeln oder Graduierungsanforderungen usw. benutzt. Um Missverständnisse zu vermeiden, ist es von essentieller Bedeutung, dass die in offiziellen Dokumenten verwendeten Bezeichnungen in sich konsistent und standardkonform sind. Insbesondere bei weniger häufig ausgeführten oder bei neu auftauchenden Techniken kommt es leider immer wieder zu Unterschieden im Sprachgebrauch. Nachdem im Zuge der Globalisierung ein wachsender internationaler Austausch für immer breitere Kreise von Judoka möglich wird, verursachen diese Inkonsistenzen zunehmend Verwirrung.

Bezeichnungen sollen Klarheit der Kommunikation herstellen. Alle an einer Kommunikation Beteiligten sollen und müssen dieselben Dinge mit denselben Bezeichnungen verbinden. Nur dann kann Kommunikation gelingen und man redet nicht aneinander vorbei. Es geht also nicht um „richtig oder falsch“, sondern um Sicherstellung von Eindeutigkeit zwischen Kommunikationspartnern.

In geschlossenen Gruppen können sich ohne Probleme gruppeninterne Bezeichnungen und Definitionen entwickeln, ohne Verständnisprobleme zu erzeugen. Geschlossene Gruppen können durchaus recht groß sein und ein ganzes Land umfassen. So sind „Marhenke-Würger“ oder „Tölz-Dreher“ in nahezu ganz Deutschland übliche Bezeichnungen geworden – in Südamerika oder Japan dürfte jedoch kaum jemand etwas mit diesen Bezeichnungen anfangen können. Einige informelle Bezeichnungen schafften es dennoch zu internationalem Gebrauch, wie z.B. die „Khabarelli-Technik“.

Zu den „geschlossenen Kommunikationsgruppen“ muss man bislang teilweise auch die nationalen Verbände, wie den DJB rechnen, zumindest für den Bereich des Graduierungswesens, das teilweise eigenständige und in Deutschland gewachsene Sprachregelungen verwendet oder von anderer Seite übernommen hat (z.B. von M. Kawaishi aus Frankreich oder A. Geesink aus den Niederlanden).

Nun öffnen sich aufgrund der Globalisierung die bislang eher geschlossenen und isolierten Kommunikationsgruppen durch weltweiten Informationsaustausch, wodurch Eindeutigkeit verloren geht. Bei der Bewältigung dieser Probleme geht es also wie oben bereits festgestellt um die Herstellung von allgemeiner Eindeutigkeit¹. Chikara Kariya, ein bekannter Lehrer der

¹ In geschlossenen bzw. informellen Kommunikationsgruppen spricht folglich auch nichts gegen die weitere Verwendung tradierter „informeller“ Technikbezeichnungen. Es soll lediglich verhindert werden, dass nicht standardisierter – oder im Extremfall sogar in Widerspruch zu internationalen Standards stehender – Sprachgebrauch in offiziellen Verbandsdokumenten verwendet wird.

internationalen Abteilung des Kodokan, brachte es in einer persönlichen Konversation prägnant auf den Punkt:

*„Throughout history, there have been a variety of common names.
Therefore, Kodokan has been working to unify the names of the techniques,
and in recent years, the names have been unified with the IJF as well.“*

Diese Entwicklung wird auch durch die Veröffentlichungen von Videoclips durch den Kodokan in Zusammenarbeit mit IJF deutlich.

Der DJB hat sich daher entschlossen, in seinen Dokumenten zum Graduierungssystem zukünftig dem einheitlichen Standard von Kodokan und IJF zu folgen. Nachfolgend sollen die sich hieraus ergebenden Änderungen zu früheren Dokumenten ausführlich erläutert werden.

Grundsatz der Benennung nicht nur der Katame-waza: „Funktionalität vor Aussehen“ – aber...

Eine der großen Errungenschaften Jigoro Kanos war die biomechanische Funktionsanalyse von Techniken. Dabei versuchte er Prinzipien von allgemeiner Gültigkeit – also Gesetzmäßigkeiten – zu formulieren, auf deren Grundlage er eine Optimierung der Bewegungsläufe von Techniken vornehmen konnte. In der modernen Sportwissenschaft ist dies ein längst etabliertes Vorgehen, jedoch verfuhr Kano schon gegen Ende des 19. Jahrhunderts auf diese Weise, in einer Zeit also, in der sich eine wissenschaftliche Disziplin wie die Sportwissenschaft noch nicht einmal am Horizont abzeichnete.

Eine der Innovationen Kanos war die Vergabe von Namen für Techniken, die eine komprimierte Beschreibung der Aktion Toris darstellen, wie z. Beispiel De-ashi-barai oder O-soto-gari.

Dies gelang jedoch nicht durchgehend. Vielmehr sind einige Widersprüche geblieben. Zwei Beispiele unter vielen möglichen sollen zeigen, dass das Namenssystem in sich nicht konsistent ist:

- Das *hiza* in Hiza-guruma bezieht sich auf Ukes Knie, das Tori blockiert, während das *ashi* in Ashi-guruma Toris Bein meint, um das er Uke rotieren lässt.
- Yama-arashi und Tani-otoshi haben nichts mit konkreten Handlungen zu tun, sondern stellen eine bildliche Umschreibung für die äußere Erscheinung der jeweiligen Aktion dar (*yama*=Berg, *arashi*=Sturm, *tani*=Tal, *otoshi* von *otosu*= stürzen).

Es bleibt positiv zu vermerken, dass von einigen Technikbezeichnungen recht gut auf die Funktion geschlossen werden kann. Bei anderen Techniken ist dies jedoch nicht der Fall. Drei Fragen zur Weiterentwicklung der Nomenklatur tauchen daher früher oder später zwangsläufig auf:

1. Kann man eine Bereinigung vornehmen, indem man unpassende Namen „sterben“ lässt, oder durch neue Namen ersetzt?
2. Was tun mit „informellen“ Bezeichnungen, also Namen, die von irgendeiner Seite eingeführt wurden und sich verbreitet haben („common names“)?

3. Wie geht man mit neu entwickelten Varianten um? Oder konkret: wann entsteht eine „neue“ Technik, für die ein eigener Name zu vergeben ist – und wann betrachtet man sie als Variante einer bestehenden Technik?

Zum ersten Punkt verfährt der Kodokan sehr klar. In seiner Geschichte hat er noch nie eine zu Lebzeiten Kanos definierte Technik aus seiner Liste gestrichen, da letztlich auch die historischen Techniken zum Erbe des Judo gehören. So tauchen dort zum Beispiel immer noch Techniken auf, die längst im Wettkampf verboten sind und nicht mehr praktiziert werden (Do-jime, Kawazu-gake, Kani-basami usw.).

Zu den Punkten zwei und drei muss gesagt werden, dass die Mühlen des Kodokan extrem langsam mahlen. So benötigte die im Jahr 1954 gegründete Abteilung zur Technikstudien des Kodokan 28 Jahre, um im Jahr 1982 eine Liste der neu benannten Wurftechniken zu beschließen. Bei den Katame-waza dauerte es noch drei weitere Jahre bis zur Ergänzung der offiziellen Techniken. Während dieses mehrere Jahrzehnte andauernden Vakuums tradierten sich unabhängig vom Kodokan in der Judowelt Technikbezeichnungen, die jetzt wieder „eingefangen“ werden sollen.

Der Kodokan ist bei der Ergänzung seiner offiziellen Technikliste nach folgenden Grundsätzen vorgegangen²:

- Bei einer neu auftauchenden Technik wird zunächst geprüft, ob sie als Variante einer bestehenden Technik betrachtet werden kann.
- Ist dies nicht der Fall:
 - Bei Vorliegen eines verbreiteten und/oder passenden „gebräuchlichen“ Namens wird dieser übernommen.
 - Liegt kein als passend empfundener gebräuchlicher Name vor, vergibt der Kodokan einen neuen Namen.

Diese Kriterien sind naturgemäß äußerst schwammig, denn was genau bedeuten zum Beispiel „passend“ und „gebräuchlich“ im Detail?

Name oder Präposition?

Ein weiteres Problem taucht naturgemäß nur außerhalb Japans auf: ist zum Beispiel „Yoko-tomoe-nage“ der Name einer eigenständigen Technik, oder handelt es sich bei dem vorangestellten *yoko* nur um eine Präposition, die einen Tomoe-nage näher spezifiziert? Sollte man im deutschen Sprachgebrauch nicht besser „seitlicher Tomoe-nage“ sagen? Der Übersetzer eines japanischen Texts steht hier vor einer Entscheidung von einiger Tragweite: übersetzt er als „Yoko-tomoe-nage“, so hat er damit im Verständnis der Leser den Namen einer bestimmten Technik wiedergegeben, übersetzt er dagegen „seitlicher Tomoe-nage“, so beschreibt er eine bestimmte Ausführung der Technik Tomoe-nage.

Dies ist kein Einzelfall. In der Judoterminologie tauchen eine ganze Reihe von Begriffen auf, die sowohl als Namensbestandteile als auch als beschreibende Präpositionen gebräuchlich

² vgl. Daigo: „Wurftechniken des Kodokan-Judo“, Band 2, S. 99f

sind, z.B. neben *yoko* (Seite, seitlich) auch *kuzure* (sehr frei übersetzt „verändert“), *ushiro* (rückseitig), *gyaku* (umgekehrt) und *morote* (beidhändig).

Dies verführte in der Vergangenheit in westlichen Ländern dazu, neue Technikbezeichnungen durch Voranstellen derartiger Präpositionen selbst zu kreieren. Letztlich muss man sogar zugestehen, dass so entstandene und üblich gewordene Bezeichnungen die Kommunikation auch und gerade international vereinfachen können, was schließlich der eigentliche Sinn einer Benennung ist. Gegen eine umgangssprachliche Verwendung derartiger japanischer Präpositionen ist daher nichts einzuwenden, solange die Schwelle zur Offizialisierung nicht überschritten wird. In Regelwerken, beispielsweise zu Wettkämpfen oder Graduierungen, dürfen solche informellen Bezeichnungen jedoch nicht ohne ergänzende eindeutige Erklärungen verwendet werden.

Historischer Kontext der Benennungspraxis der Katame-waza in Deutschland

Die tradierte Benennung der Halte-, Hebel- und Würgetechniken in Deutschland unterscheidet sich teilweise recht deutlich vom Kodokan/IJF-Standard. Dies hat historische, teilweise auf die unmittelbare Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg zurückgehende Gründe.

In Japan hatte es zwar durch die berühmten Wettkämpfe der Kaiserlichen Universitäten eine Blüte des Bodenkampfs gegeben („Kosen Judo“), jedoch blieb die Benennung der entwickelten Techniken durch den Kodokan deutlich hinter dieser Entwicklung zurück. Nur vergleichsweise extrem wenige Techniken hatten einen offiziell festgelegten Namen, was nicht bedeutet, dass sie nicht irgendwie zum Beispiel auch in Lehrbüchern bezeichnet worden wären – nur standen sie nicht auf einer offiziellen Namensliste des Lehrprogramms des Kodokan. Auf eine entsprechende Pflege und Aktualisierung schien der Kodokan auch lange keinen Wert gelegt zu haben.

Im Gegensatz dazu stand die Praxis in Europa, wo Frankreich unter Führung von Mikinosuke Kawaishi besondere Bedeutung erlangt hatte. Dessen „Methode Kawaishi“ enthielt ein Vielfaches an Technikbezeichnungen im Vergleich zum Kodokan, dessen offizielle Liste der Katame-waza aus nicht viel mehr als den Techniken der Katame-no-Kata und der Kime-no-Kata bestand. Die nachfolgende Tabelle stellt einen Vergleich der **Anzahl der gelisteten Techniken** basierend auf den frühen 1950er Jahren – also relativ unmittelbar nach dem 2. Weltkrieg – dar.

Katame-waza des Kodokan (aus „Kodokan Judo Illustrated“ von 1955)	Methode Kawaishi (aus „Ma Methode de Judo“ von ca. 1952)
• 6 Osaekomi-waza • 4 Kansetsu-waza (+1) • 6 Shime-waza (+1) (Anm.: die im Randori untersagten Techniken Do-jime und Ashi-garami sind im Buch nicht enthalten, daher die Ergänzung „+1“)	• 17 Osaekomi-waza • 24 Kansetsu-waza • 29 Shime-waza (Anm.: im Randori untersagte Techniken sind hierbei mit aufgeführt)

Die Methode Kawaishi stellte in den 1950er und 1960er Jahren in **vielen europäischen Ländern einschließlich West- und Ostdeutschland** eine wesentliche Grundlage für die Vermittlung von Judo dar. Dies schloss insbesondere Kyu- und Dan-Prüfungen ein, zu denen jeweils eine steigende Anzahl von Techniken zu demonstrieren waren. Vor diesem

Hintergrund bot die Techniksammlung von Kawaishi schlicht mehr Prüfungsstoff als die spärliche Liste des Kodokan. Darüber hinaus hatte das Kawaishi-System einen weiteren nicht zu unterschätzenden praktischen Vorteil gegenüber den wenigen anderen verfügbaren Materialien: man konnte es stumpf auswendig lernen, wodurch es Orientierung und eine Minimalstruktur bot.

Einteilung der 70 „Kawaishi-Techniken“ in funktionale Gruppen durch Wolfgang Hofmann

Das System geriet jedoch spätestens ab Ende der 1960er Jahre in massive Kritik, da seine Umsetzung in der Lehrpraxis sehr starr erfolgte. In seinem epochalen Buch „JUDO – Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes“ schlug Wolfgang Hofmann im Jahr 1969 eine neue Systematik der Bodentechniken vor. Diese modifizierte er für die zweite Auflage des Buchs im Jahr 1973 minimal und schaffte die bis heute im Bereich des DJB unveränderte Systematik der Katame-waza. Im Kern ordnete er die Techniken des Kawaishi-Systems nach funktionalen Kriterien in die seitdem geläufigen fünf Halte- und je sieben Hebel- und Würgegruppen. Das funktional Gemeinsame wurde als „Prinzip“ der Technik in deutscher Sprache formuliert.

Da das Kawaishi-System in den frühen 1950er Jahren naturgemäß noch nicht alle erst später entwickelten Techniken enthalten konnte, wurden in den 1970er und 1980er Jahren unter Federführung des damals für Graduierungen in Westdeutschland zuständigen DDK die von W. Hofmann vorgenommene Einteilung schrittweise durch neue, teils auf abenteuerliche Art und Weise erfundene Technikbezeichnungen ergänzt. Man scheute auch nicht davor zurück, von Kawaishi verwendete Technikbezeichnungen umzubenennen und so „passend“ zu machen.

Als Grundlage für Zuordnungen und Umbenennungen dienten die von W. Hofmann auf deutsch formulierten Gruppensystematiken. Diese funktionalen Kurzbeschreibungen wurden fälschlich teilweise als Übersetzungen der japanischen Namensbestandteile verstanden. In der Folge entstand eine „Stoffsammlung Bodentechniken“, deren teilweise groteske Technikbezeichnungen seitdem noch hier und da zu vernehmen sind, auch wenn diese seit den 1990er Jahren nicht mehr vom DJB verwendet werden.

Die in Ostdeutschland übliche Nomenklatur lässt sich hingegen als eine „erweiterte Kawaishi-Nomenklatur“ beschreiben. Das Kawaishi-System wurde um Techniken, bzw. Bezeichnungen ergänzt, die in der damaligen internationalen Literatur zu finden waren, ohne jedoch eine eigenständige Systematik einzuführen³.

Erst im Jahr 1985 erweiterte der Kodokan die Liste der offiziellen Katame-waza um einige Einträge. Zudem wurden bekannte Möglichkeiten des Haltens, Hebelns und Würgens den definierten Techniken (genauer: technischen Prinzipien) zugeordnet und die namensgebenden Kriterien klarer definiert. Dies erfolgte im Rahmen einer Studiengruppe,

³ Details finden sich im sehr empfehlenswerten Buch „Judo“ von Lehmann/Müller-Deck 1987. Das von M. Michelmann verantwortete Kapitel zu Hebeltechniken ist unverändert auch enthalten in „Große Judo-Bodenkampfschule“, von Müller-Deck/Michelmann, 1. Auflage 1994

die im Jahr 1954 ihre Arbeit aufnahm und bis zur Veröffentlichung ihrer Ergebnisse 31 Jahre benötigte.

Man kann dabei sogar so weit gehen zu sagen, dass der Kodokan von 1954 bis 1985 an denselben Fragen arbeitete wie Wolfgang Hofmann, der seine Ergebnisse aber bereits ab 1969 veröffentlichte. Dass diese nicht deckungsgleich mit dem später veröffentlichten Kodokan-Standard sein konnten, liegt auf der Hand und schmälert das Verdienst von Wolfgang Hofmann in keiner Weise. Beide Ansätzen stimmen darin überein, dass sie funktionale Kriterien in den Mittelpunkt ihrer Systematik stellen und dabei so gut wie möglich tradierte Nomenklatur zu belassen.

Weitere Details zur historischen Entwicklung der Benennung der Halte-, Hebel- und Würgetechniken befinden sich im Anschluss an die Erläuterungen zu den jeweiligen Bereichen.

Erläuterungen zu den Osaekomi-waza (Haltetechniken) und Befreiungen

Gemäß der Judo-Wettkampffregeln müssen gleichzeitig vier Kriterien erfüllt sein, damit eine Bodenkampfsituation als gültige Haltetechnik betrachtet wird⁴:

1. Tori muss Uke, unter Kontrolle haben
2. Uke muss auf dem Rücken liegen (genauer: mindestens eine Schulter muss auf der Matte fixiert sein)
3. Toris Körper muss über Ukes Körper sein
4. Es darf weder ein Bein Toris von Ukes Beinen umschlungen sein, noch darf sich Toris Rumpf zwischen Ukes Beinen befinden

Eine Haltetechnik gilt so lange als angesetzt, wie alle vier Kriterien erfüllt bleiben. Ziel Toris ist es, diesen Zustand über die in den Wettkampffregeln festgelegte Zeitspanne aufrecht zu erhalten (siehe hierzu auch Fußnote 4).

Aus der Definition der Haltetechniken lassen sich die verschiedenen prinzipiellen Befreiungstypen herleiten. Es gibt Befreiungen nach dem Typ:

- sich auf den Bauch drehen oder eine Bankposition einnehmen ("sich herauswälzen") oder sich aus der Haltetechnik herausrollen
(-> Uke liegt dann nicht mehr auf dem Rücken)
- den Gegner umkippen oder durch die Brücke überrollen, um über ihn zu kommen
(-> Toris Körper ist dann nicht mehr über Ukes Körper)
- ein Bein des Gegners mit den eigenen Beinen umschlingen
(-> Toris Bein ist dann von Ukes Beinen umschlungen)
- des Gegners Rumpf zwischen die eigenen Beine nehmen
(-> Toris Rumpf ist dann zwischen Ukes Beinen)
- den Haltenden aus der Unterlage würgen oder hebeln
(-> Tori hat Uke dann nicht mehr unter Kontrolle)

Genauso wie man Befreiungen als Zerstören mindestens eines der konstituierenden Merkmale der Haltetechniken betrachten kann, kann man umgekehrt das Halten einer Haltetechnik als Verhindern einer Befreiung betrachten.

Versteht man unter einer idealen Technik die "ökonomischste Lösung einer Aufgabe", folgt daraus, dass die Technik der Osaekomi-waza kein schraubstockartiges "Einbetonieren" des Gegners ist, sondern in einem sinnvollen Reagieren auf die Befreiungsversuche des Gegners besteht, die durch flexibles Reagieren auf die Aktionen Ukes zunichte gemacht wird. Unabhängig davon, welche konkrete Haltetechnik angesetzt ist, gibt es einige Bausteine ("Operatoren"), um dieses zu realisieren.

⁴ Die Formulierungen sind bewusst vereinfachend und damit „zeitlos“ gehalten und erheben nicht den Anspruch, die exakte Definition und Interpretation der gültigen Wettkampffregeln wiederzugeben, da diese auch immer aktuell auftauchende Grenzfälle klären müssen.

Belasten

Das ständige Belasten mit dem eigenen Körpergewicht ist eine der wichtigsten Elemente der Haltetechniken, da dies für den Gegner äußerst ermüdend ist und seine allgemeinen Bewegungsmöglichkeiten – insbesondere auch in Bezug auf die Bewegungsschnelligkeit – erheblich einschränkt. Des Weiteren wird verhindert, dass sich der Gegner auf den Bauch dreht, wenn seine Schulter – die sich zwangsläufig von der Matte abheben muss, wenn er sich vom Rücken auf den Bauch drehen will – belastet ist.

Aufbau einer großen Stützfläche

Um zu verhindern, dass Tori übergerollt oder umgekippt wird, ist es von größter Bedeutung, dass er sein Gleichgewicht auf einer möglichst großen Stützfläche stabilisiert. Dabei sollte der Körperschwerpunkt soweit wie möglich abgesenkt werden. Letzteres kommt zusätzlich einem effektiven Belasten zugute.

Ausweichen und Position wechseln

Gerät Tori in Gefahr, dass Uke seine Beine umschlingen kann, oder kann er sein Gleichgewicht nicht mehr aufrechterhalten, kann er dies unter anderem durch Ausweichen wechseln der Position verhindern. Wichtig ist dabei, dass die Belastung aufrecht erhalten bleibt, der Schwerpunkt so tief wie möglich gehalten wird und die Stützfläche groß bleibt, bzw. schnellstmöglich wieder hergestellt wird.

Fixieren von Ukes Gelenken in ungünstigen Winkeln

Ukes Bewegungsmöglichkeiten werden wirkungsvoll eingeschränkt, wenn einzelne Körperteile in einem für die Kraftentfaltung ungünstigen Winkel fixiert werden, indem beispielsweise ein Arm Ukes an dessen Rumpf oder Hals gepresst wird. Durch den ungünstigen Arbeitswinkel der Arm und Schultermuskulatur sind Ukes Möglichkeiten zu kraftvoller Armarbeit dann eingeschränkt.

Durch Fixieren von Kopf und Nacken kann die Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule kontrolliert werden. dies gilt insbesondere, wenn der Kopf seitlich gedreht und gleichzeitig die Hüfte blockiert wird.

Das Fixieren der Gelenke geschieht sinnvoller Weise weniger durch Armarbeit Toris, sondern im Idealfall durch gefühlvollen Körpereinsatz.

Festlegen von Arm/Schulter mit Hilfe des gegnerischen Judogi („Fesselung“)

Wenn Tori Ukes Arm/Schulter mit Hilfe von dessen Judogi regel(ge)recht fesselt, kann er Uke mit nur einer Hand sehr wirkungsvoll kontrollieren. die zweite Hand ist dann frei für andere Funktionen, beispielweise zur Kontrolle von Ukes Hüftbewegungen. Dabei ist zu beachten, dass der Arm Ukes nicht mit dessen Judogi vollständig umschlungen werden darf, sodass ein geschlossener Kreis entstünde, da dies nach den Wettkampfgeltern nicht erlaubt ist.

Blockieren von Ukes Bewegungsmöglichkeiten („Sperren“)

Tori benutzt seine Körperteile wie z.B. Armen, Beine, Knie, Kopf, Kinn als Sperre Damit werden Schlüsselbewegungen von möglichen Befreiungen verhindert. Am häufigsten werden Bewegungen der Hüfte, der Oberschenkel und der Oberarm blockiert.

Umschlingen und Einklemmen von Ukes Arm

Eine häufig vorkommende Möglichkeit, einen Arm Ukes zu kontrollieren, ist es, diesen mit dem eigenen Arm zu umschlingen und das Handgelenk bzw. den Unterarm Ukes unter der eigenen Achsel einzuklemmen.

Das Wesen der Haltetechniken als Verknüpfung der Operatoren

In der obenstehenden Beschreibung der Operatoren wurde bereits deren spezifische Funktion angedeutet. Je nachdem, welchen Befreiungsversuch Uke unternimmt, kommt den einzelnen Operatoren unterschiedlich Bedeutung zu. Tori muss diese also je nach aktuellem Befreiungsversuch – mit anderen Worten: situativ – einsetzen. Dabei werden immer mehrere Operatoren in Verbindung miteinander eingesetzt.

→ Eine Abwehr von Befreiungsversuchen ergibt sich demnach aus einer variablen Akzentuierung der Kombination der Operatoren, die damit das Wesen und oberste Prinzip von Haltetechniken darstellt.

Dabei kommen auch unterschiedliche anatomische und physiologische Faktoren zum Tragen. Ein schwergewichtiger Tori wird das Element des Belastens sicherlich effektiver einsetzen können, als ein leichter Tori, der gegen einen kräftigen und schwereren Uke Gefahr läuft, übergerollt zu werden.

Das Wesen von Befreiungen als sequentielle Verknüpfung von Operatoren

Auf einen isolierten Befreiungsversuch zu reagieren und diesen abzuwehren ist vergleichsweise einfach für Tori. Es gilt lediglich eine passende Maßnahme zu finden und durchzuführen. Ukes Strategie muss daher darauf ausgerichtet sein:

- Tori mit einer möglichst schnellen Sequenz unterschiedlicher Befreiungstypen – sowohl ernsthafte Versuche als auch Finten – unter Druck zu setzen,
- sich einigeln und den Körper „rund“ machen,
- sich aus den Reaktionen Toris ergebende Chancen für Wechsel des Befreiungstyps zu nutzen.

Nachfolgend sollen zu einzelnen Befreiungstypen allgemeine Hinweise insbesondere zu Teilschritten gegeben werden.

Sich auf den Bauch drehen oder eine Bankposition einnehmen:

- Den Gegner durch eine explosive Aktion nach oben stoßen, um die Belastung zu lockern
- die eigene Hüfte vom Gegner weg bringen (Distanz mit der Hüfte schaffen)
- den Gegner wegschieben, um die Distanz zu erhalten

- sich auf den Bauch oder in die Banklage winden

Den Gegner umkippen oder durch die Brücke überrollen, um über ihn zu kommen

- eine Stützmöglichkeit des Gegners kontrollieren („nehmen“), bzw in eine Richtung arbeiten, in der die Stützfläche nicht optimal aufgebaut ist.
- den Gegner in diese Richtung in die schwache Richtung kippen
- Im Falle des Überrollens durch die Brücke: erst unter den Schwerpunkt des Gegners kommen

Bein umschlingen/klammern

- die eigene Hüfte vom Gegner weg bringen
- die Hüfte des Gegners blockieren (verhindern, dass er sich von den Beinen des Gehtenen weg bewegen kann)
- sich auf die Seite legen (dem Gegner zugewandt)
- nach dem Bein des Gegners „angeln“, dabei mit den Händen versuchen, das zu klammernde Bein zu den eigenen Beinen zu schieben.

Nomenklatur der Oasekomi-waza

Fachliche Referenzen:

- Liste der Kansetsu-waza des Kodokan-Judo (mit Links zu Videoclips):
<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/#a2-2>
- Kodokan Lehrvideo, abrufbar unter
<https://www.youtube.com/watch?v=IIZyxdgJLs&t=70s>

Für die Namensgebung der Haltetechniken sind mehrere Merkmale relevant:

1. Raumlage von Tori zu Uke
2. Form der Stütz- und Belastungsfläche Toris
3. spezifische Form der Kontrolle einzelner Körperteile Ukes

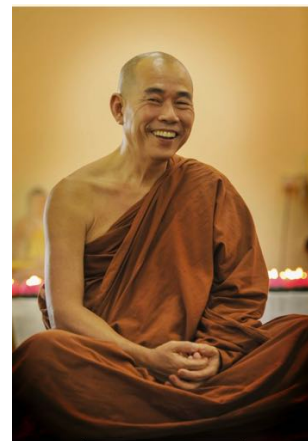
Aufgrund der Vielzahl der Kontrollelemente („Operatoren“) und ihrer Kombinationsmöglichkeiten ist die technische Vielfalt kaum durch ein schlüssiges Nomenklatorsystem zu erfassen, da es immer wieder Grenzfälle geben wird, in denen die Zuordnung nicht eindeutig ist.

Kodokan/IJF haben die zehn offiziellen Osaekomi-waza nicht weiter in Gruppen unterteilt, sondern unterscheiden 10 Haltetechniken, zu denen viele Varianten bzw. Anwendungsformen gehören. In Deutschland werden diese Techniken auf Vorschlag Hofmanns jedoch in fünf grundlegende Gruppen unterteilt, die weiter unten diskutiert werden.

Kesa-gatame (袈裟固)

Kesa ist die Bezeichnung für ein Kleidungsstück buddhistischer Mönche, das über einer Schulter getragen wird, wobei die andere Schulter frei bleibt (siehe Bild rechts). Eine andere Bezeichnung hierfür ist *kasaya*, oder auf deutsch Schärpe.

Mit dieser Bezeichnung wird eine diagonal verlaufende Kontrolle von einer Schulter zu den Rippen der anderen Körperhälfte ausgedrückt. In der Vergangenheit wurde diese grundlegende Form auch offiziell vom Kodokan als Hon-kesa-gatame bezeichnet (von *hon* = grundlegend).



Grundlegende Form des Kesa-gatame (Hon-kesa-gatame)



Variation der Kopf-/Armkontrolle, die früher umgangssprachlich



Alternative Kontrolle von Ukes Schulter

Makura-kesa-gatame genannt wurde.



links: Kesa-gatame mit Beinwechsel. Namensgebend und charakteristisch für Kesa-gatame ist nicht die Beinposition, sondern die Form der Kontrolle des Oberkörpers

Kuzure-kesa-gatame (崩袈裟固)

Kuzure in Sinne von „verändert“ (auch „aus der Form geraten“) zeigt an, dass die „Kesa-Form“ nicht mehr besteht. Toris rechter Arm (bei Ausführung rechts) liegt nicht mehr oberhalb von Ukes Schulter, sondern unter Ukes Achsel. Kuzure-kesa-gatame ist in der Katame-no-kata seit ihrer Festlegung 1906 (veröffentlicht z.B. 1908) enthalten, wo die Technik interessanter Weise aus historischen Gründen nach wie vor als Kesa-gatame (also ohne *kuzure*) bezeichnet wird. Daraus lässt sich schließen, dass die Bezeichnung Kuzure-kesa-gatame neueren Datums – also nach 1906/08 – ist.



Form wie in der Startposition in der Katame-no-kata



Alternative Stütze und Kontrolle des Kopfes



wie links, zusätzlich mit Kontrolle von Ukes rechtem Arm mit Hilfe der eigenen Beine



links: mit zusätzlichem „Kissen“ (*makura*), das durch Auflage von Toris Händen auf seinem Knie/Oberschenkel gebildet wird und in Verbindung mit der Belastung des Oberkörpers Ukes Kopf in eine Nickposition zwingt.

Ushiro-kesa-gatame (後袈裟固)

Bei Ushiro-kesa-gatame ist Toris Körperhaltung nahezu identisch zu Kuzure-kesa-gatame, jedoch ist die Blickrichtung genau entgegengesetzt. Tori schaut nicht mehr in Richtung von Ukes Kopf, sondern zu dessen Füßen. Die Bezeichnung existiert informell schon sehr lange,

jedoch wurden die entsprechenden Techniken früher als Varianten von Kuzure-kesa-gatame betrachtet.



Variante mit Ukes Arm vor Toris Bauch



Variante mit Ukes Arm hinter Toris Rücken



Variante mit eingeklemmtem Arm Ukes

Kata-gatame (肩固)

Kata bedeutet im Fall von Kata-gatame Schulter. Das wesentliche Merkmal ist, dass Tori Ukes Oberarm zwischen seinem und Ukes Kopf fest einklemmt und so Ukes Schulter kontrolliert. Toris Körper befindet sich seitlich zu Uke, wodurch Kata-gatame die einzige Haltetechnik ist, bei der Tori Uke nicht mit seinem Körpergewicht von oben belasten kann.



Grundform wie in der Startposition der Katame-no-kata



Stützfläche mit beiden Knien auf dem Boden



Stützfläche mit ausgestreckten Beinen



zusätzliche Stütze mit der Hand



Beinposition wie bei Hon-kesa-gatame

Gut zu erkennen: die Position und Haltung der Beine ist nicht entscheidend für die Klassifizierung als Kata-gatame. Entscheidend hierfür ist ausschließlich die Art der Kontrolle von Ukes Schulter

Yoko-shiho-gatame (横四方固)

Shi ist die japanische Zahl vier, *ho* bedeutet Richtungen. Zusammengesetzt wird *shiho* im Sinne von „alle Richtungen“ oder auch Quadrat verwendet. *Yoko* bedeutet Seite oder seitlich. Von Yoko-shiho-gatame gibt es zahlreiche Varianten, jedoch sind bislang keine dieser Varianten als eigenständige Techniken vom Kodokan in die offizielle Technikliste aufgenommen worden. In Kodokan-Lehrbüchern findet man jedoch interessanter Weise die Bezeichnung Kuzure-yoko-shiho-gatame.



Variante wie in der Startposition der Katame-no-kata



Aufbau einer Stütze mit dem linken Arm



Verstärkung der Kopfkontrolle durch Griff am eigenen Judogi und Kontrolle von Ukes Bein mit der freien Hand



Einklemmen von Ukes Arm zwischen den Oberkörpern bzw. unter Toris linker Achsel



Kontrolle der Schulter ohne den Kopf mit zu umgreifen



Kontrolle von Ukes Arm mit Te-gatame

Kami-shiho-gatame (上四方固)

Kami-shiho-gatame leitet sich von *kami* ab, was hier schlicht „oben“ bedeutet. Damit ist die Richtung „von der Kopfseite her“ gemeint, von der Tori Uke angreift und kontrolliert.



Form wie die Startposition in der Katame-no-kata



Stützfläche mit ausgestreckten Beinen



In Sitzposition wie bei Ushiro-kesa-gatame



Mit Kontrolle über Ukes Armen



Mit Hilfe des Judogi kontrollieren (Fesselung)



aus einer *sankaku*-Position in Kami-shiho-gatame übergehen und halten

Kuzure-kami-shiho-gatame (崩上四方固)

Kuzure-kami-shiho-gatame ist eine "aus der Form gelaufene" Variante, bei der Tori nicht mehr exakt von Ukes Kopfseite kommend positioniert ist, sondern von schräg oben aus Richtung der Schulter angreifend. Kuzure-kami-shiho-gatame ist seit 1906 neben Kami-shiho-gatame in der Katame-no-Kata enthalten – wird also schon sehr lange als eigenständige Technik betrachtet.



Form wie in der Startposition in der Katame-no-kata



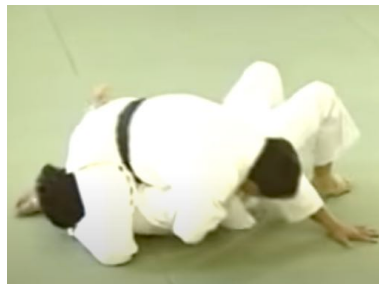
Mit Fesselung der anderen Hand mit Hilfe des Judogi



Nach Überrollen im Übergang von Kataha-jime



Mit Hilfe des Kragens Ukes Schulter festlegen



Variante mit *sankaku* (Oberkörper liegen schräg zueinander)

Links: da die Oberkörper schräg zueinander liegen und nicht parallel ist dies ein Kuzure-kami-shiho-gatame und kein Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame (縦四方固)

Tate bedeutet in etwa "senkrecht" oder „vertikal“. Bei Tate-shiho-gatame sitzt Tori im Reitsitz auf Ukes Oberkörper und sein Kopf zeigt in dieselbe Richtung wie Ukes Kopf. Von Tate-shiho-gatame gibt es wie von allen anderen Haltetechniken zahlreiche Varianten – in einem Lehrbuch der Hauptautoren S. Kotani und Y. Osawa⁵ (beide später 10. Dan) taucht die Bezeichnung Kuzure-tate-shiho-gatame auf, die aber nicht „offiziell“ ist.



Schulterkontrolle wie bei Kata-gatame



Beide Arme umschlingen und nach oben schieben



Alternative Kontrolle von Ukes Kopf

⁵ Kotani/Osawa/Hirose: Ne-waza of Judo, Kobe 1973



Kontrolle des (fast) gestreckten
Arm Ukes

Uki-gatame (浮固)



Uki bedeutet in etwa "schweben". Bei Uki-gatame sitzt Tori auf Uke und kontrolliert ihn in dieser „schwebenden“ Position. Diese Technik entwickelt sich in der Regel aus einem noch nicht vollständig angesetztem Ude-hishigi-juji-gatame, wenn Uke versucht, durch gegenseitiges Festhalten seiner Hände/Unterarme eine Armsperre aufzubauen und den Hebel zu verhindern.

Die Technik tauchte etwa ab den 1980er Jahren auf und wurde in erster Linie von Juji-gatame-Spezialisten angewendet. Eine Befreiung ist relativ einfach, jedoch meist auf Kosten des Lösens der Verteidigung der Arme, was unmittelbar für einen Juji-gatame ausgenutzt werden kann.

Ura-gatame (裏固)



Bei Ura-gatame kontrolliert Tori Uke von der Seite wie bei Yoko-shiho-gatame, jedoch belastet er Ukes Oberkörper mit seinem Rücken und nicht mit seiner Vorderseite. Die Technik wurde in der Vergangenheit nicht als gültige Osaekomi-waza betrachtet („Face-down-Regel“). Erst mit einer Anerkennung als gültige Haltetechnik in den

Wettkampfregeln ergab sich die Notwendigkeit, einen offiziellen Namen zu vergeben.

Details zur historischen Entwicklung der Nomenklatur der Osaekomi-waza in Deutschland

Die nachfolgende Tabelle zeigt die Nomenklatur der Haltetechniken im Überblick. Als Referenz für die „Stoffsammlung Bodentechniken“ wurde das damals populäre Büchlein „Katame-waza – Die Judo Bodentechnik“ von Wolfgang Weinmann, Ausgabe von 1977) ausgewählt, das zu jener Zeit als Standard diente, jedoch keine offizielle Veröffentlichung des DDK war⁶.

Kodokan 2022	W. Hofmann	Methode Kawaishi	Stoffsammlung des DDK (aus Weinmann 1977)
10 Techniken	5 Gruppen	17 Techniken	17 Techniken
Kesa-gatame	Kesa-gatame	Kesa-gatame	Hon-kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame		Kuzure-kesa-gatame	Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame		Makura-kesa-gatame	Makura-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame		Gyaku-kesa-gatame	Gyaku-kesa-gatame
Kami-shiho-gatame	Kata-gatame	Kata-gatame	Kata-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	Mune-gatame	Mune-gatame
Uki-gatame		Kata-osa-gatame	Kata-osa-gatame
Ushiro-kesa-gatame		Kuzure-yoko-shiho-gatame	Kuzure-yoko-shiho-gatame
Ura-gatame		Kami-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
	Tate-shiho-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame
		Ura-shiho-gatame	Ura-shiho-gatame
		Kami-sankaku-gatame	Kami-sankaku-gatame
		Tate-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame
		Tate-sankaku-gatame	Kuzure-tate-shiho-gatame
			Tate-sankaku-gatame
		Uki-gatame (-> nicht identisch mit Uke-gatame nach Kodokan/IJF)	
		Ura-gatame (-> keine Osaekomi nach WK-Regeln)	

In der Systematik von Kodokan/IJF sind alle Haltetechniken ohne Subgruppen auf einer Ebene gelistet. Bei W. Hofmann – und damit traditionell in Deutschland – gibt es bei den Haltetechniken dagegen Subgruppen, deren Namen sich nach hervorgehobenen Varianten richteten. Später nannte man die „gruppenbegründenden“ Techniken „Grundhaltegriffe“. Somit gehörte in Deutschland der Kuzure-kesa-gatame zur „Gruppe Kesa-gatame“. Dasselbe galt analog für Kuzure-Kami-shiho-gatame. **Jedoch bezeichnet auch der Kodokan Kuzure-kesa-gatame und Kuzure-kami-shiho-gatame als Varianten von Kesa- bzw. Kami-shiho-gatame.**

Zwei der heutigen Kodokan-Techniken tauchen bei Kawaishi (und in der Folge beim DDK) nicht auf: Ura-gatame und Ushiro-kesa-gatame. Jedoch erinnern sich einige Mitglieder der Arbeitsgruppe daran, dass die Bezeichnungen „Gyaku-kesa-gatame“ und „Ushiro-kesa-gatame“ teilweise synonym verwendet wurden. Außerdem gab es bereits in den 1960er und 1970er Jahren Übersetzungen japanischer Lehrbücher, in denen „Ushiro-kesa-gatame“ erwähnt war.

⁶ Der Autor war jedoch Vorsitzender der Bundeskommission Judo, die für Graduierungen in Westdeutschland verantwortlich war. Seitens des DDK existierten offiziell lediglich Arbeitsblätter als Kopiervorlagen.

Bei Kawaishi taucht die Bezeichnung Ura-gatame auf, jedoch liegt Tori hierbei zwischen Ukes Beinen, stellt somit keine gültige Osaekomi-waza dar und wurde auch spätestens in den 1960er Jahren aus dem Programm genommen. Entsprechend hatte der „Kawaishi Ura-gatame“ mit dem heutigen Ura-gatame nach Kodokan/IJF nichts gemein.

Kuzure: eine Frage von „Name oder Präposition“

Kawaishi stellte Varianten von Yoko-shiho-gatame und Tate-shiho-gatame teilweise ein *kuzure* voran und entwickelten über die Namensgebung eigenständige Varianten, die Teil des obligatorischen Prüfungsprogramms wurden. In „Kodokan-Judo illustrated“ von 1955 findet sich ebenfalls die Bezeichnung Kuzure-yoko-shiho-gatame, wie übrigens auch Ushiro-kesa-gatame, der dort – wie Makura-kesa-gatame – explizit als Variante von Kesa-gatame bezeichnet wird.

Die Bezeichnungen Mune-gatame und Makura-kesa-gatame werden zudem nach vorliegenden Informationen zum Teil von älteren Lehrern in Japan noch als Bezeichnungen für Varianten verwendet, waren also durchaus üblich, sind aber keine offiziellen Bezeichnungen.

Problemfall: Haltetechniken mit *sankaku*

Die von Kawaishi genutzten Bezeichnungen Tate-sankaku-gatame und Kami-sankaku-gatame für Haltetechniken sind dagegen missverständlich. In Japan werden sie eher mit Hebeltechniken in Verbindung gebracht und nicht mit Haltetechniken, da Sankaku-gatame eine offizielle Hebeltechnik ist. *Sankaku* als Element von Haltetechniken war aber schon mindestens seit den 1950er Jahren bekannt. Ein entsprechender Hinweis findet sich in E.J. Harrison „Judo on the Ground – the Oda-method“ (1954), wo diese beiden Techniken als „Sankaku-osaekomi“ bzw. als „Gyaku-sankaku-osaekomi“ bezeichnet werden. In den Kyu-Prüfungsinhalten des DJB von 2014 werden diese Techniken als „Sankaku-osaegatame“ bezeichnet.

Am Kodokan gab es in der Vergangenheit Diskussionen um die Bezeichnung der *sankaku*-Haltetechniken, jedoch entschied man sich, sie nicht als eigenständige Techniken zu behandeln.

Fazit zu Nomenklatur und Systematik der Haltetechniken

Bei der Umstellung auf die Nomenklatur der Haltetechniken von Kodokan/IJF ergeben sich keine Änderungen von Bezeichnungen bekannter Techniken. Es entfallen lediglich einige veraltete Bezeichnungen, deren weitere umgangssprachliche bzw. informelle Benutzung jedoch keine Probleme verursachen sollte. Zudem sprechen wir nicht mehr von „Haltegriffgruppen“, was aber eher eine Frage der Systematik und weniger der Nomenklatur ist.

Als gravierend kann jedoch empfunden werden, dass Kodokan/IJF keine Bezeichnungen für Sankaku-Haltetechniken definiert haben. Hier muss künftig eine Lösung gefunden werden.

Erläuterung zu den „Kansetsu-waza“ (Hebeltechniken)

Fachliche Referenzen:

- Liste der Kansetsu-waza des Kodokan-Judo (mit Links zu Videoclips):
<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/#a2-4>
- Kodokan Lehrvideo, abrufbar unter <https://youtu.be/VHJ1M3htDnM>

Spektrum der Kansetsu-waza (関節技) im Kodokan-Judo

Der Begriff *kansetsu* besteht aus den beiden Kanji 関節. Das erste Zeichen 関 bedeutet Verbindung, was sich durchaus in der Form des Zeichens widerspiegelt. In Verbindung mit dem zweiten Zeichen ergibt sich als Bedeutung „Gelenk“. Kansetsu-waza sind also die „Gelenktechniken“ des Judo. Mit ihnen werden Gelenke an den Rand ihres natürlichen Bewegungsumfangs auf Spannung gebracht, dann überdehnt und so dem Gegner Schmerzen zugefügt, die zur Aufgabe zwingen. In den alten Jujutsu-Schulen (*koryu*) und in der Frühzeit des Judo wurden Kansetsu-waza an vielen unterschiedlichen Gelenken praktiziert: Finger, Handgelenk, Ellenbogen, Schulter, Genick, Hüfte, Knie, Sprunggelenk usw.

Im Judokampf sind zur Reduzierung der Verletzungsgefahr – insbesondere zur Verhinderung von Luxationen – ausschließlich Angriffe gegen das Ellenbogengelenk erlaubt. Begründet wird dies bei verschiedenen Autoren mit der stabilen Struktur des Ellenbogengelenks und auch damit, dass der Schmerz am Ellenbogengelenk schon einsetzt, bevor die Gefahr einer schweren Verletzung entsteht. Allerdings gibt es auch Menschen – besonders häufig Frauen und Mädchen – die sehr schmerzresistent im Ellenbogen sind und bei denen dies nicht der Fall ist. In diesen Fällen ist besondere Vorsicht geboten.

Teilweise kann die Wirkung einer Hebeltechnik auch auf das Schultergelenk erweitert werden. Das primäre Ziel muss aber der Ellenbogen bleiben.

Hebeltechniken gegen das Kniegelenk wurden bereits in der Frühzeit des Judo aus Gründen der Verletzungsprävention verboten. Die Technik *Ashi-garami* gehört aber dennoch zum Technikkanon des Kodokan-Judo und ist in der *Katame-no-Kata* enthalten.

Im Bereich der Selbstverteidigung und in einigen Kata existieren noch weitere Hebeltechniken, die jedoch nicht im offiziellen Technikkanon des Kodokan aufgeführt sind. Beispiele hierfür sind *Kote-gaeshi* und *Kote-hineri* in der Kodokan *Goshinjutsu*, Verdrehungen und Überstreckungen des Handgelenks in *Ju-no-kata* sowie Genickhebel in der *Koshiki-no-kata*.

Anatomische Wirkungsweise der (Ude-)Kansetsu-waza

Hebeln des gestreckten Arms

Soll der gestreckte Arm gehebelt („überstreckt“) werden, müssen drei Punkte an diesem Arm kontrolliert werden:

1. der Oberarm in der Nähe der Schulter
2. der Ellenbogen
3. der Unterarm in der Nähe des Handgelenks (Zugrichtung vorzugsweise in Kleinfingerrichtung)

Sind zwei dieser Punkte fixiert, reichen Zug (bzw. Druck) am (bzw. auf den) dritten dieser Punkte aus, um das Ellenbogengelenk zu überstrecken. Dies führt zu einer schmerzhaften Dehnung von Bändern und Gelenkkapsel.

Der Ellenbogen besteht im Detail betrachtet aus drei Teilgelenken. Für Beugung und Streckung ist in erster Linie das Oberarm-Ellen-Gelenk (Articulatio humeroulnaris) verantwortlich, das als Scharniergelenk den Oberarmknochen mit der Elle verbindet. Elle und Speiche lassen sich jedoch durch Rotation des Unterarms nach innen oder nach außen gegeneinander verdrehen. Die Handfläche zeigt bei hängendem Arm entweder nach hinten (Innenrotation) oder nach vorne (Außenrotation). In Mittelage zeigen die Handflächen zum Oberschenkel.

Soll das Ellenbogengelenk – oder genauer: das Oberarm-Ellen-Gelenk – überstreckt werden, bietet die Kleinfingerrichtung eine gute visuelle Orientierung für die Zugrichtung, da die Elle an der Kleinfingerseite der Hand liegt und so unabhängig von Pronation- oder Supinationsstellung des Unterarms stets eine Überstreckung des Oberarm-Ellen-Gelenks erfolgt. Wenn also eine Hebeltechnik „in Richtung des kleinen Fingers“ ausgeführt wird, stellt sich die gewünschte Überdehnung des Ellenbogens stets ein, jedoch gibt es je nach Gelenkstellung unterschiedliche Bandbreiten für Wirkungswinkel⁷.

Hebeln des gebeugten Arms

Der gebeugte Arm wird gehobelt, indem der Unterarm als einseitiger Hebel genutzt wird, um den Oberarm bei geringer bis mäßiger Abduktion nach außen oder innen zu rotieren. Im Ellenbogengelenk besteht dabei idealer Weise ein rechter Winkel. Die Beugung kann aber grundsätzlich zwischen ca. 60° bis 120° schwanken. Das am Ellenbogen entstehende Drehmoment überdehnt Kapsel- und Bandstrukturen im Ellenbogen, insbesondere an der Innenseite (bei Außenrotation). Ergänzend wird aufgrund der Drehung des Oberarms die Kapsel des Schultergelenks gedehnt, was in diesem Fall zulässig ist. Eine Außenrotation des Unterarms (Pronation) verstärkt diese Wirkung.

Ob sich das Schmerzempfinden im Ellenbogen oder in der Schulter einstellt, hängt neben der Ausführung der Technik vor allem von der individuellen Anatomie Ukes ab. Je unbeweglicher die Schulter ist, desto ausgeprägter wird die Wirkung dort empfunden werden.

⁷ M. Michelmann erläutert hierzu treffend (in Lehmann/Müller-Deck: „Judo“, 1987, S. 138): „Bei Supinationsstellung der Hand, Uke liegt auf dem Rücken, Handfläche zeigt nach oben, liegen Elle und Speiche annähernd parallel. Hier wäre bei fixiertem Oberarm ein Krafteinsatz in Richtung des Handrückens bis zur Kleinfingerseite bzw. bis zur Daumenseite möglich und wirksam. Das heißt, ein Wirkungswinkel von 180° bietet sich an und kann entsprechend der sich ergebenden Situation genutzt werden. Allerdings wird die optimale Wirkung am gestreckten Arm erzielt, wenn Ukes Hand eine Vierteldrehung nach innen zeigt. Dadurch befindet sich die Speiche annähernd über der Elle, und ein Druck in Richtung Elle bringt bei kleinem Kraftaufwand größtmöglichen Erfolg.“

Bei umgekehrter Ausführung, also bei Innenrotation des Oberarms ist die Wirkung auf das Ellenbogengelenk im Gegensatz zu einer Außenrotation kaum mehr vorhanden. Daher ist die Wirkung auf die Schulter in jedem Fall dominant. In diesem Fall verstärkt eine Innenrotation des Unterarms (Supination) die Wirkung zusätzlich. Bei einer Innenrotation des Oberarms darf dieser **nicht im Schultergelenk zusätzlich nach hinten in eine Retroversion** geführt werden, da dies eine schwerwiegende Verletzung der Schulter zur Folge haben könnte, während kaum noch eine Wirkung auf den Ellenbogen besteht. Daher ist dies im Judokampf verboten.

Verletzungsprävention und Erste Hilfe

Um Verletzungen zu vermeiden bzw. Folgen abzumildern sollten folgende Maßnahmen beachtet werden:

- als Tori
 - stets zuerst Ukes Körperposition kontrollieren, dann den Hebel durchsetzen
 - niemals Hebeltechniken ruckartig ausführen
 - sollte ein Hebel eigentlich „sitzen“, Uke dennoch nicht abschlagen, die Intensität nur langsam steigern, denn es könnte sich um eine Person mit reduziertem Schmerzempfinden handeln (s.o.)
 - stets mit einem plötzlichen Nachlassen von Ukes Widerstand aufgrund von Ermüdung rechnen und den Hebel dann nicht „durchreißen“
 - den angegriffenen Arm im Schultergelenk niemals nach hinten in eine Retroversion ziehen
- als Uke rechtzeitig abschlagen!
- Erste Hilfe
 - bei Verletzungen generell hoch lagern, Kühlen und komprimieren (#Arzt fragen)
 - bei Luxationen: Gelenk nicht bewegen, Rettung anfordern

Namensgebende Kriterien der Hebeltechniken des Kodokan-Judo

Die Bezeichnungen der Hebeltechniken sind historisch gewachsen, gehen bis auf das Ende des 19. Jahrhunderts zurück und wurden bis zu Beginn des 21. Jahrhunderts ergänzt. Entsprechend sind die namensgebenden Merkmale in sich nicht konsistent. **Ob der gehebelte Arm gebeugt oder gestreckt ist, ist kein Namenskriterium des Kodokan.** Die Namen der Hebeltechniken lassen sich jedoch **grob** folgendermaßen kategorisieren.

Benennung nach dem äußeren Erscheinungsbild:

- **Ude-hishigi-juji-gatame:** Form eines Kreuzes (genauer: Form des Kanji der Zahl 10).
- **Ude-hishigi-sankaku-gatame:** Toris Beine bilden um Ukes Kopf und Oberarm ein Dreieck.

Benennung nach eingesetzten Körperteilen Toris:

- **Ude garami:** Tori hebt ausschließlich mit Händen und Unterarm, greift dazu Ukes Unterarm in der Nähe des Handgelenks, umschlingt Ukes Arm mit seinem anderen Arm und greift damit sein eigenes Handgelenk.

- **Ude-hishigi-te-gatame:** hebt ausschließlich mit Händen und Unterarm, hat aber sein Handgelenk nicht gegriffen (dann wäre es Ude-garami).
- **Ude-hishigi-ude-gatame:** Tori greift mit beiden Händen Ukes Ellenbogen an und kontrolliert Ukes Unterarm mit einem anderen Körperteil (Nacken, Schulter, Ellenbogenbeuge, ...).
- **Ude-hishigi-waki-gatame:** Toris Achsel kontrolliert entweder Ukes Ellenbogen oder dessen Hand/Handgelenk.
- **Ude-hishigi-hara-gatame:** Tori hebt mit dem Bauch, außer Ukes Hand ist in seiner Achsel eingeklemmt, dann ist es Ude-hishigi-waki-gatame.
- **Ude-hishigi-hiza-gatame:** Tori hebt mit einem Knie.
- **Ude-hishigi-ashi-gatame:** Uke liegt auf dem Bauch und Tori befindet sich seitlich zu ihm. Tori nutzt ausschließlich seine Beine, um Ukes Arm zu hebeln.

Das fast allen Techniken vorangestellte „Ude-hishigi“ (von *ude* 腕: Arm, *hishigi* 挫 brechen, auch zerstören, verstauchen, umknicken) gehört zum offiziellen Namen, jedoch hat sich eingebürgert, diese Voranstellung zur Vereinfachung fallen zu lassen, was wir im Folgenden teilweise auch machen werden.

Der Grund für dieses vorangestellte „Ude-hishigi“ ist historisch nicht ganz klar. Auffällig ist jedoch, dass bei allen Bezeichnungen von Hebeltechniken, die mit „-gatame“ enden, ein „Ude-hishigi“ vorangestellt ist, während dies bei Ude-garami und Ashi-garami nicht der Fall ist. In historischen Texten aus Zeiten, in denen die Hebeltechniken in Randori und Wettkampf noch nicht auf Armhebel beschränkt waren, findet man auch Kubi-hishigi (oder bedeutungsgleich Kubi-kujiki) für Genickhebel und Ashi-hishigi (bzw. Ashi-kujiki) für Beinhebel. Schaut man sich die Namen aller Kansetsu-waza des Kodokan vor diesem Hintergrund an, stellt man fest, dass durchgehend das angegriffene Körperteil zuerst benannt wird – in der obenstehende Liste der Armhebel beginnen entsprechend alle Namen mit von *ude* (腕: Arm)

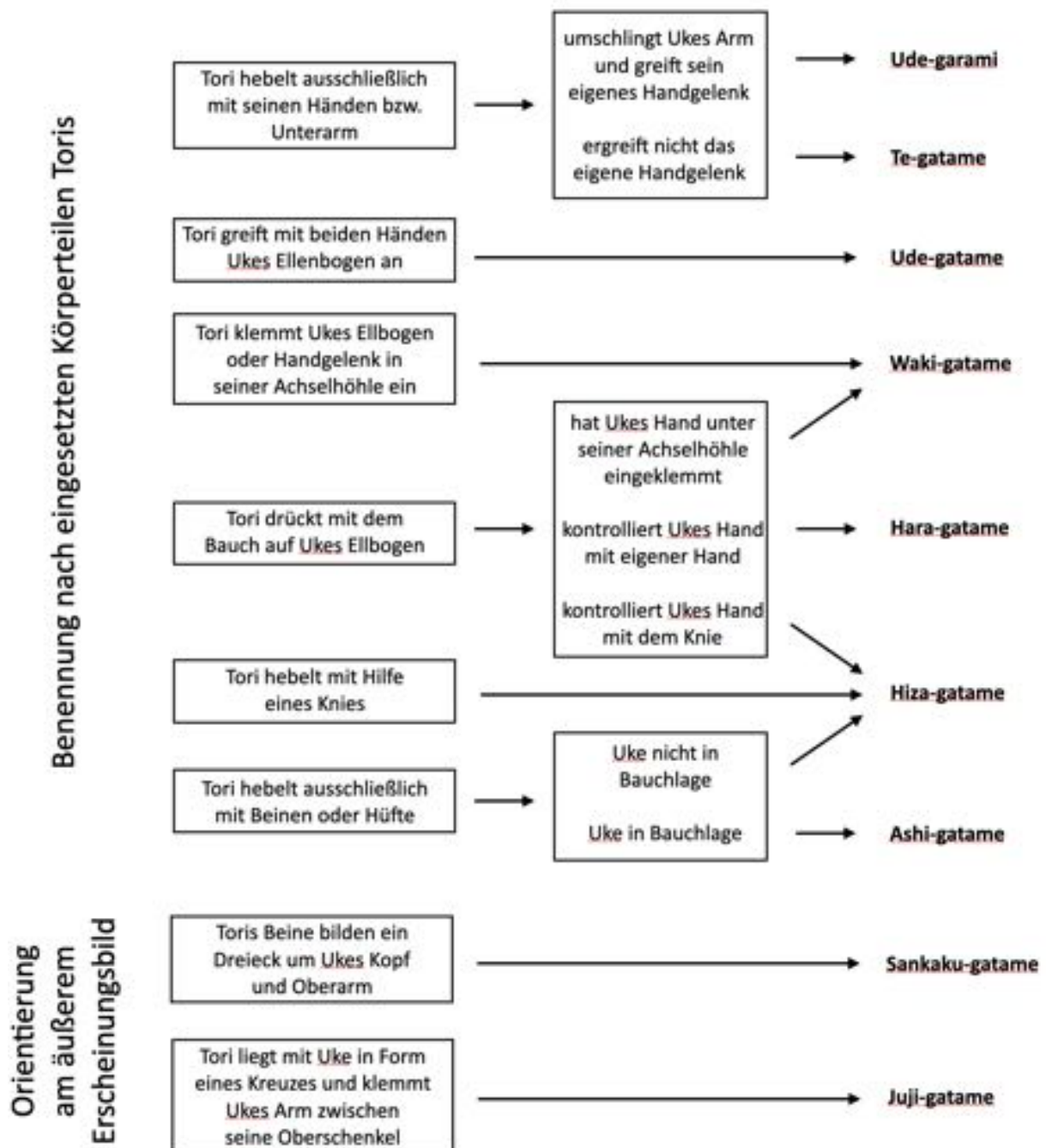
Eindeutig **nicht dem aktuellen Kodokan-Standard entsprechend** ist dagegen die Interpretation, dass es sich bei „Ude-hishigi“ jeweils um Hebel des gestreckten Arms handeln würde. Jedoch hat sich ein solches Verständnis sowohl in West- als auch in Ostdeutschland in den vergangenen Jahrzehnten fest etabliert. Es gibt aber auch Hinweise dazu, dass Ude-hishigi im 19. und frühen 20. Jahrhundert als Sammelbegriff für Armhebel verwendet wurde – und dabei ist nicht auszuschließen, dass tatsächlich Hebel am gestreckten Arm adressiert waren.

Wie im Folgenden noch gezeigt werden wird, gibt es Varianten von Ude-garami, bei denen der gestreckte Arm Ukes gehebelt wird, als auch Varianten von Ude-hishigi-hiza-gatame und weiterer Hebeltechniken, bei denen der gebeugte Arm Ukes gehebelt wird. Selbst wenn also Ude-hishigi auf Hebel gegen einen gestreckten Arm beschränkt gewesen sein sollte, so ist dies heute nicht mehr gültig.

Zuordnungsdiagramm

Die nachfolgende Grafik (nächste Seite) ist der Versuch, das Kodokan-Namenssystem als Entscheidungsbaum darzustellen.

Achtung: Gegenwärtig (2022) sind seitens des Kodokan präzisierende Veröffentlichungen in Vorbereitung. Mit einer Veröffentlichung wird nicht vor Ende 2022 gerechnet.



Erläuterungen und Beschreibungen der Kansetsu-waza im Einzelnen

Nachfolgend werden die charakteristischen namensgebenden Merkmale aller offiziellen Kansetsu-waza des Kodokan beschrieben und anhand von Standbildern aus den offiziellen Lehrvideos illustriert. Auf die geplante und noch ausstehende Aktualisierung des Kodokan, die kleinere Veränderungen bringen könnte, sei noch einmal ausdrücklich verwiesen.

Ude-garami (腕緘)

Bei Ude-garami (japanisch: *ude* 腕 : Arm, *garami/karami* 緘 : verschließen, umschließen, umschlingen) umschlingt Tori Ukes Arm um diesen zu hebeln. **Ukes Arm kann dabei gebeugt oder auch gestreckt sein.** Eine Hand Toris greift Ukes Unterarm dicht am Handgelenk, während Toris anderer Arm Ukes gehebelten Arm umschlingt und auf sein eigenes Handgelenk greift. **Das Greifen von Ukes und des eigenen Handgelenks bzw. Unterarms ist dabei charakteristisch.**



Ude-garami aus der Katame-no-Kata



Zwei Varianten von Ude-garami, bei denen Ukes Arm in der Gegenrichtung (Innenrotation) gedreht ist



Drei Varianten von Ude-garami am gestreckten Arm.

Ude-hishigi-te-gatame (腕挫手固)

Ude-hishigi-te-gatame liegt immer dann vor, wenn **Tori Ukes Unterarm in der Nähe des Handgelenks kontrolliert und die Technik nicht eindeutig einer anderen Hebeltechnik zugeordnet werden kann.** Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn Ukes Ellenbogen ebenfalls von einer Hand Toris kontrolliert wird. Zahlreiche Varianten von Te-gatame finden sich auch in der Kodokan Goshinjutsu.



Variante aus Ude-gaeshi



*Variante gegen gebeugten Arm
(„Polizeigriff“)*



*den gebeugten Arm mit einer
Hand hebeln*

Ude-hishigi-ude-gatame (腕挫腕固)

Bei Ude-hishigi-ude-gatame drückt Tori **mit beiden Händen oder Unterarmen auf Ukes Ellenbogen**, während er Ukes Unterarm in seiner Ellenbogenbeuge, mit seinem Oberarm, seiner Schulter oder mit seinem Nacken blockiert.



*Variante aus Katame-no-Kata
(spiegelverkehrt)*



*Variante aus der Rückenlage,
Blockieren von Ukes Hand mit
dem Nacken*



*Variante mit Blockieren von Ukes
Hand an Toris Oberarm*



*Variante im Übergang
Stand-Boden*



*Übergang Stand Boden mit
Blockieren von Ukes Hand in
Toris Ellenbogenbeuge*



*Variante in eigener
„Face-down“-Lage*

Ude-hishigi-waki-gatame (腕挫腋固)

Waki 腋 als Körperteil bezeichnet die Achsel, etwas freier auch die Seite des Körpers.

Ude-hishigi-waki-gatame kann zweierlei bezeichnen:

- Tori klemmt Ukes **Ellenbogen in seiner Achsel ein** und hebt mit seiner Körperseite gegen den Ellenbogen während er gleichzeitig den Unterarm in Gegenrichtung zieht
- Tori klemmt Ukes Unterarm dicht bei dessen **Handgelenk in seiner Achselhöhle ein**, kontrolliert den Ellenbogen mit einem anderen Körperteil und überstreckt den Arm.

Namensgebend ist also das **Einklemmen von Ukes Arm in Toris Achselhöhle**.



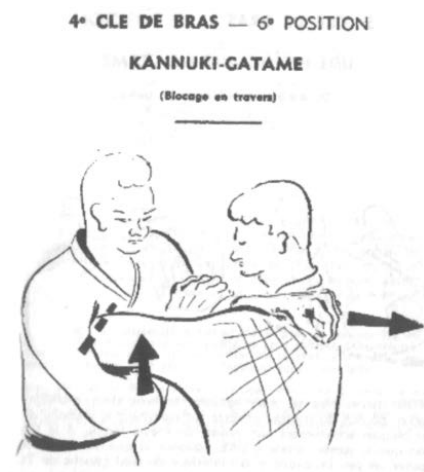
Variante im Stand mit Einklemmen von Ukes Ellenbogen in der Achselhöhle



Variante am Boden mit Einklemmen des Ellenbogens



Variante mit Einklemmen des Unterarms (Achtung: dies ist **kein** Hara-gatame)



Die nebenstehende Abbildung stammt aus dem Buch „Ma Methode de Judo“ von M. Kawaishi aus ca. 1952. Die abgebildete Technik bezeichnete er als „Kannuki-gatame“, in deutscher Namensgebung „Riegelstreckhebel“. Die Bezeichnung „Kannuki-gatame“ war nach vorliegenden Informationen in früheren Zeiten in Japan durchaus gebräuchlich, ist jedoch heute nahezu unbekannt. Zum offiziellen Sprachstand des Kodokan gehörte sie nie.

Da Tori Ukes Handgelenk (resp. Ukes Unterarm) in seiner Achselhöhle fixiert, bezeichnet der Kodokan diese Technik als Ude-hishigi-waki-gatame.

Hinweis: Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass im Lauf der Überarbeitung der Technikdefinitionen des Kodokan, hier eine abweichende Festlegung erfolgen wird.

Ude-hishigi-hara-gatame (腕挫腹固)

Bei Ude-hishigi-hara-gatame wird Ukes Ellenbogen von Toris Bauch (jap. *hara*) unter Druck gesetzt. **Der Ellenbogen kann gebeugt oder gestreckt sein.**



Variante im Stand (ähnlich Kime-no-Kata)



Variante aus Kuzure-kesa-gatame



Variante gegen den gebeugten Arm Ukes

Ude-hishigi-hiza-gatame (腕挫膝固)

Bei Ude-hishigi-hiza-gatame gibt es zwei Möglichkeiten, wie Tori ein Knie zum Hebeln einsetzen kann.

- **Tori drückt mit dem Knie auf Ukes Ellenbogen**
- **Tori klemmt Ukes Unterarm in die Kniekehle ein.**

Das Einklemmen in der Kniekehle ist dabei mit dem Einklemmen in der Achselhöhle bei Ude-hishigi-waki-gatame vergleichbar.



*Variante aus Katame-no-Kata
(Knie drückt dabei über Toris Hand
auf Ukes Ellenbogen)*



*Variante mit alternativer
Kontrolle von Ukes Arm*



*Einklemmen von Ukes Hand
in Toris Kniekehle*



Variante aus Kime-no-Kata



*Zwei Varianten des **Hebelns des gebeugten Arms** mit dem Knie*



Ude-hishigi-ashi-gatame (腕挫脚固)

Bei Ude-hishigi-ashi-gatame hebt Tori mit Hilfe seines Fußes oder Beins ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen. Allerdings setzt Tori auch bei vielen anderen Hebeltechniken seine Beine ein. Techniken werden jedoch nur dann Ude-hishigi-ashi-gatame klassifiziert, wenn Uke auf dem Bauch liegt, Tori mit seiner Hüfte Ukes Schulter belastet und Ukes Arm ohne aktiven Einsatz der Hände mit einem Bein einhakt und hebt.



Hebeln mit „kopfseitigem“ Bein



Hebeln mit „hüftseitigem“ Bein

(Anmerkung: die zweite Variante des Ashi-gatame wurde von Wolfgang Hofmann als Hara-gatame klassifiziert. Dies erfolgte aber bereits 15 Jahre bevor der Kodokan Ashi-gatame als Technikname offiziell festlegte.)

Ude-hishigi-sankaku-gatame (腕挫三角固)

Bei Sankaku-gatame kann sowohl der mit dem Kopf zusammen im Dreieck eingeklemmte Arm als auch der freie Arm gehebelt werden. Wichtig: **sobald das Dreieck (*sankaku* 三角) geschlossen ist und gehebelt wird, ist die standardkonforme Bezeichnung „Sankaku-gatame“**. Dies gilt unabhängig davon, ob der gehebelte Arm **gestreckt oder gebeugt** ist.



Aus frontaler Position in Rückenlage den gestreckten eingeklemmten Arm hebeln



aus rückwärtiger Position den gestreckten eingeklemmten Arm hebeln



aus seitlicher Position den gestreckten freien Arm hebeln



den eingeklemmten gebeugten Arm hebeln



den freien gebeugten Arm hebeln (rechts Detailaufnahme)



Ude-hishigi-juji-gatame (腕挫十字固)

„Juji“ lässt sich in unserem Kontext sinngemäß mit „Kreuz“ übersetzen, die Herleitung ist jedoch einer näheren Betrachtung wert. *Ju* (十) ist die Zahl 10, *ji* (字) heißt „Schriftzeichen“ – zusammen (十字) ergibt sich also etwa „Schriftzeichen der Zahl 10“. Und dieses Zeichen ist wie gezeigt ein Kreuz. Die Form des Schriftzeichens dient dazu, das äußere Erscheinungsbild der Technik – ein Kreuz (siehe mittleres Zeichen oben) – zu beschreiben⁸.

Ude-hishigi-juji-gatame kann gegen einen Gegner angesetzt werden, der:

- auf dem Rücken liegt
- auf dem Bauch liegt oder sich in der Bankposition befindet
- der aufrecht kniet oder steht und Tori gerade anheben möchte

⁸ Derartige Benennungen gibt es auch an anderer Stelle im Judo, z.B. bei „Dai-no-ji“ (lit.: „Schriftzeichen von groß“), einer Körperhaltung Toris nach einem Wurf in der Koshiki-no-Kata. Auch in der deutschen Sprache gibt es entsprechende Begriffe, z.B. „S-Kurve“ oder „H-Profil“, bei denen ein Buchstabe verwendet wird, um die Form eines Objekts zu beschreiben.



*Variante aus der Katame-no-Kata:
ein Fuß unter Ukes Schulter*



*Variante mit beiden Beinen über
Ukes Körper*



*aus der Unterlage, wenn Uke Tori
anheben will*



Variante in Bauchlage



Variante in Seitlage

Hinweis: Ude-hishigi-juji-gatame ist nicht zuletzt deshalb im Wettkampf besonders erfolgreich, weil zwischen diesen Raumlagen vielfältig gewechselt werden kann.

Ashi-garami (足絨)

Ashi-garami (übersetzt „Bein umschlingen/umwickeln“) ist die letzte Technik der Katame-no-Kata und im Wettkampf (und auch im Randori) seit über 100 Jahren verboten. Nach dem zweiten Weltkrieg wurde sogar diskutiert, sie aus der Katame-no-Kata zu nehmen und durch eine andere Technik zu ersetzen. Jedoch wurde davon Abstand genommen.



Ashi-garami in der Katame-no-Kata, demonstriert bei den Kata-Weltmeisterschaften 2018 von den späteren Gewinnern Nakayama/Yokoyama, Japan.

Details zur historischen Entwicklung von Nomenklatur und Systematik der Hebeltechniken in Deutschland

Nicht zuletzt aufgrund der zunächst sehr zurückhaltenden Namensvergabe durch den Kodokan entwickelten sich regional verschiedene Systematiken und Benennungstraditionen auch für die Hebeltechniken. Hierbei kam es naturgemäß zu Abweichungen vom erst später festgelegten und heute gültigen Kodokan/IJF-Standard.

Bis zum Jahr 1985 bestand die offizielle Namensliste der Hebeltechniken des Kodokan ausschließlich aus den Techniken in der Katame-no-Kata (vier Arm- und ein Beinhebel) und in der Kime no Kata (zwei zusätzliche Armhebel). Jedoch wurden im Randori und Wettkampf weitaus mehr Techniken angewendet, für die mehr oder weniger gebräuchliche Namen auch in Japan in Umlauf waren.

Für Europa veröffentlichte als erstes M. Kawaishi im Jahr 1952 in seinem Buch „Ma method je Judo“ eine Systematik mit 24 Armhebeln, die er nach den relativen Positionen von Tori zu Uke in sechs Serien einteilte:

1. Uke in Rückenlage, Tori befindet sich neben Uke,
2. Uke in Rückenlage, Tori im Reitsitz,
3. Tori in Rückenlage, Uke zwischen Toris Beinen,
4. Uke in Bankposition, Tori seitlich neben Uke,
5. Tori hält Uke in einer Osaekomi-waza (Verkettung vom Halten zum Hebeln),
6. Tori und Uke befinden sich im Stand (Hebeln im Stand oder im Übergang Stand-Boden)

Kawaishi (geboren 1899) war bereits in den 1920er Jahren zunächst in die USA und England, später nach Frankreich ausgewandert und hielt sich dort später nur noch kurze Zeit in Japan auf. Welche der von ihm verwendeten Technikbezeichnungen in seiner Zeit in Japan regional oder überregional üblich waren und welche Bezeichnungen Eigenkreationen Kawaishis sind, ist heute nicht mehr aufzuklären. Für das europäische Publikum hatte sein System jedoch einen gewissen Reiz, da es wenigstens etwas Orientierung und Übersicht bot.

Spätestens in den 1960er Jahren geriet die „Methode Kawaishi“ jedoch in die Kritik, weil sie als zu starr und einseitig empfunden wurde. Im Jahr 1969 stellte der damals erst 28-jährige Wolfgang Hofmann eine Systematisierung der Katame-waza vor, die einerseits alle 24 Armhebel des Kawaishi-Systems umfasste, andererseits anstelle der Ausgangspositionen die Hebelmechanik ins Zentrum der Systematik stellte.

Die später von ihm noch leicht modifizierte Einteilung in sieben Hebelgruppen wurde in Westdeutschland für das Kyu- und Dan-Prüfungsprogramm übernommen. Das für das Prüfungswesen im DJB damals zuständige DDK entwickelte auf der Hofmann'schen Systematik aufbauend eine „Stoffsammlung Bodentechniken“, die bei der Prüfung zum 3. Dan vollständig zu beherrschen war. An späteren Entwicklungen dieser Stoffsammlung war W. Hofmann nicht beteiligt.

Als Referenz für diese Stoffsammlung kann das weit verbreitete Büchlein „Katame-waza – die Judo-Bodentechnik“, von Wolfgang Weinmann dienen, das im Weinmann-Verlag in zahlreichen Auflagen erschien. Wolfgang Weinmann aus Berlin, war zunächst Mitglied, später Vorsitzender der Bundeskommission Judo des (damaligen) DDK und von daher für das Prüfungswesen im DJB hauptverantwortlich. In diesem Aufsatz wird für alle Angaben die Ausgabe des Jahres 1977 verwendet.

Die nachfolgende Tabelle zeigt zunächst die verschiedenen Ansätze zur Systematisierung und Benennung der Hebeltechniken im Überblick.

Kodokan 2022 10 Techniken	W. Hofmann 7 Gruppen		Methode Kawaishi (in Klammern: Nr. der Position) 24 Techniken	Stoffsammlung DDK (aus Weinmann 1977) 33 Techniken
Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame* Ude-hishigi-sankaku-gatame* Ude-hishigi-te-gatame* Ashi-garami (Beinhebel) *festgelegt 1985	„Beugehebel“	Ude garami	Ude-garami (1) Ude-garami-henkawaza (4) Mune-garami (5) Mune-gyaku (5)	Nami-ude-garami Gyaku-ude-garami Ashi-garami Kesa-garami Gyaku-gesa-garami Waki-garami Gyaku-waki-garami Hara-garami
		Juji-gatame	Ude-hishigi-juji-gatame (1) Kami-ude-hishigi-juji-gatame (2) Gyaku-juji-(gatame) (3) Ohten-gatame (4)	Nami-juji-gatame Kami-juji-gatame Gyaku-juji-gatame Yoko-juji-gatame Ohten-gatame
	Hebel des gestreckten Arms Ukes	Ude-gatame	Ude-hishigi-(gatame) (1) Ude-hishigi-henkawaza (3) Hizi-makikomi (6) Kuzure-hizi-makikomi (6)	Nami-ude-gatame Mune-ude-gatame Gyaku-ude-gatame Hizi-makikomi Kuzure-hizi-makikomi
		Waki-gatame		Waki-gatame Gyaku-waki-gatame
		Kannuki-gatame	Kuzure-kami-shiho-garami (5) Kannuki-gatame (6)	Kannuki-gatame Gyaku-kannuki-gatame Mune-kannuki-gatame Kami-shiho-kannuki-gatame Ryo-kannuki-gatame Kuzure-kannuki-gatame
		Hara-gatame	Hara-gatame (4)	Hara-gatame Gyaku-hara-gatame
		Hiza-gatame (1969) Ashi-gatame (ab 1973)	Yoko-hiza-gatame (1) Kami-hiza-gatame (2) Hiza-gatame (3) Shime-garami (3) Ashi-gatame (4) Kesa-garami (5) Gyaku-kesa-garami (5)	Ashi-gatame Hiza-gatame Kami-hiza-gatame Yoko-hiza-gatame Kesa-ashi-gatame
			Yoko-ude-hishigi (2) Gyaku-tebuki (6)	

Achtung: wenn Technikbezeichnungen (z.B. „Kesa-garami“ bei Kawaishi und „Kesa-garami“ in der Stoffsammlung des DDK) in unterschiedlichen Hofmann’schen Gruppen auftauchen handelt es sich um vollkommen verschiedene Techniken!

Hofmann und Kodokan verfolgen mit ihren im Wesentlichen funktionalen Ansätzen ähnliche Linien, allerdings mit folgenden, teils schwerwiegenden, Unterschieden:

- Hofmann ordnete Hebel am gebeugten Arm der Gruppe Ude-garami zu (siehe ausführliche Erläuterungen unten). Alle anderen Hebeltechniken ordnete er einer Gruppe „Ude-hishigi“ zu. Er schreibt⁹:

⁹ Hofmann, W., Grundlagen des Sand- und Bodenkampfes, S. 200 (Auflage 1985)

„Geht man von der Mechanik des Hebels aus, so gibt es nur zwei große Gruppen:

1. Beugehebel – Ude-garami

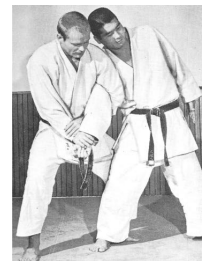
(Der angewinkelte Arm wird im Ellbogengelenk verdreht)

2. Streckhebel – Ude-hishigi

(Der gestreckte Arm wird im Ellbogengelenk überdehnt)“

Damit definierte er zwei Obergruppen gemäß der anatomischen Wirkungsweise. Dieselbe Einteilung fand auch in der ehemaligen DDR Anwendung¹⁰. In der Folge wurde leider vielfach „Streckhebel“ als Übersetzung von „Ude-hishigi“ verstanden, genauso wie „Beugehebel“ für eine Übersetzung von Ude-garami gehalten wurde. Die historische Evidenz ist bei Ude-hishigi unklar, Ude-garami wird jedoch vom Kodokan nicht als Beugehebel verstanden. Auch gibt die Übersetzung von garami die Klassifizierung als Beugehebel nicht her.

- W. Hofmann behielt die Bezeichnung **Kannuki-gatame** aus dem Kawaishi-System bei. Bei Kawaishi sind damit Techniken gemeint, die der Kodokan als Ude-hishigi-waki-gatame bezeichnet (s.o. bei den Erläuterungen zu Waki-gatame). Allerdings findet sich vor 1985 keinerlei Hinweis darauf, dass der Kodokan auch Hebeltechniken mit Einklemmen des Unterarms unter der Achsel als Waki-gatame bezeichnen würde. Die von Kawaishi als Kannuki-gatame bezeichnete Technik war somit in den Jahren ab 1969 für W. Hofmann nicht in das Kodokan-System integrierbar, sodass eine Beibehaltung der Bezeichnung nachvollziehbar ist. **W. Hofmann erweiterte „Kannuki-gatame“ jedoch noch um Ude-garami-Varianten, gegen den gestreckten Arm Ukes** (siehe Abbildung rechts).



- **Hiza-gatame** taucht als Bezeichnung bei W. Hofmann nur in der kaum bekannten ersten Auflage von 1969 auf. Später (ab 1973) betrachtete er die entsprechenden Techniken als zur „Gruppe der Ashi-gatame“ gehörig. Dabei verwendete er einen Begriff (Ashi-gatame), der bei Kawaishi vorkam, jedoch damals noch nicht beim Kodokan, da dieser Ashi-gatame erst 1985 als Techniknamen einführte. Hofmann beschrieb unter Hiza-gatame und später unter Ashi-gatame auch einen Beugehebel (siehe auch die Abbildung auf der nächsten Seite), wies sogar in der Vorbemerkung zu den Techniken darauf hin, dass sowohl Beuge- als auch Streckhebel unter Hiza- bzw. Ashi-gatame fallen können.
- **Sankaku-gatame** und **Te-gatame** sind bei Hofmann weder als Namensbezeichnung, noch als Techniken benannt bzw. beschrieben¹¹. Die Bezeichnungen wurden vom Kodokan jedoch erst 1985 festgelegt (wie auch Ashi-gatame), also lange nach der Veröffentlichung Hofmanns.
- Den heutigen **Ashi-gatame** nach Kodokan/IJF, ordnete W. Hofmann den Hara-gatame zu.

In der ehemaligen DDR orientierte man sich stärker an Kawaishi, wenngleich die Differenzierung „Beugehebel=Ude-garami und Streckhebel=Ude-hishigi“ übernommen wurde, um die anatomische Wirkungsweise zu verdeutlichen. Dies erfolgte jedoch nicht so apodiktisch wie seitens des damaligen DDK in Westdeutschland, sondern vorsichtiger formulierend¹².

¹⁰ vgl. Michelmann in Lehmann/Müller-Deck, „Judo“ (1987), nachgedruckt in Müller-Deck, Michelmann, Große Judo-Bodenkampfschule, 1994, S. 80

¹¹ Es findet sich lediglich ein Hinweis, dass man bei angesetztem Sankaku-jime auch hebeln könne.

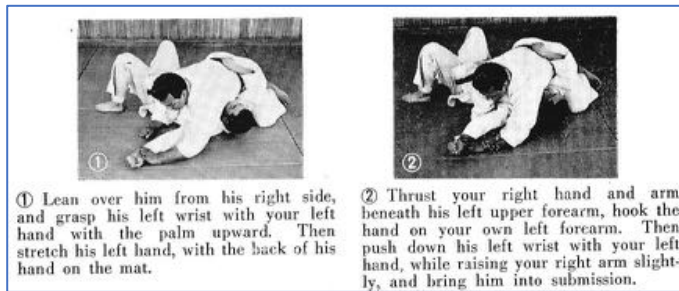
¹² hierzu hieß es: „Die Ude-Kansetsu-waza werden im allgemeinen in zwei Hauptgruppen unterteilt“ (Lehmann/Müller-Deck, „Judo“, 1987, s. 138).

„Garami“ – Genese eines Missverständnisses

Interessant ist, dass sich bei Kawaishi die Bezeichnungen Kesa-garami, Gyaku-gesa-garami und Kuzure-kami-shiho-garami für Techniken finden, die am gestreckten(!) Arm ausgeführt werden. Da diese Namen später vom DDK als „nicht passend“ empfunden wurden, wurden sie passend gemacht. So wurde zum Beispiel aus „Kuzure-kami-shiho-garami“ ein „Kami-shiho-kannuki-gatame“.

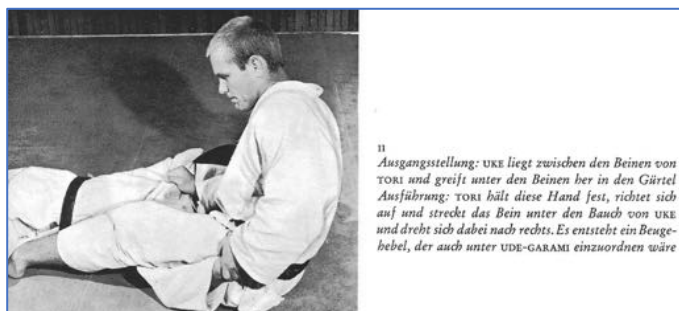
Schnell kamen auch Varianten anderer Hebeltechniken in die Diskussion, bei denen der gebeugte, und nicht der gestreckte Arm gehebelt wird. In deren Namen wurde später durch das DDK schlicht das „gatame“ durch „garami“ ersetzt, wodurch teilweise unsinnige Namensbezeichnungen entstanden sind, wie Waki-garami oder Hara-garami. Im Zuge dieser „Vereinfachung“ ist absurder Weise neben dem Beinhebel Ashi-garami aus der Katame-no-Kata plötzlich ein ebenfalls Ashi-garami genannter „Hebel des gebeugten Arms mit Hilfe des Beins“ entstanden.¹³

Zur Entlastung Hofmanns, der Ude-garami als Beugehebel klassifizierte, muss gesagt werden, dass trotz intensiver Suche nur eine einzige Veröffentlichung von vor 1985 aus dem Umfeld des Kodokan gefunden werden konnte, in der ein Ude-garami an einem gestreckten Arm dargestellt wird.



Die Abbildung links zeigt einen **Ude-garami** an einem gestreckten Arm aus dem Lehrbuch „Kodokan judo – A Guide to Provicency“. Das Autorenteam bestand aus Yoshizo Matsumoto, Taizo Kawamura, Toshiro Daigo und Yoshimi Osawa. Es wurde vom Kodokan im Jahr 1963 herausgegeben und war die „kleine

Ausgabe“ des weit verbreiteten Standardwerks „Illustrated Kodokan Judo“ (1. Auflage von 1955). Es gehört damit zur Ahnenreihe des derzeitigen Standardwerks „Kodokan Judo“, das von Dieter Born in der zuletzt erschienen Fassung im Jahr 2012 ins Deutsche übersetzt wurde. **In den „großen“ Lehrbüchern ist diese Variante von Ude-garami nicht enthalten!**



Diese Abbildung zeigt nach Kodokan/IJF einen **Ude-hishigi-hiza-gatame** und ist wie auf der vorigen Seite erwähnt in allen Ausgaben von W. Hofmanns „Grundlagen des Stand- und Bodenkampfs“ enthalten (hier von 1985). Diese Variante wird in keinem offiziellen Kodokan Lehrwerk beschrieben, findet sich aber z.B. bei K. Kudo in „Judo in Action“ (1967). Der

Hinweis Hofmanns, dass diese Technik auch unter Ude-garami einzuordnen wäre (letzter Satz), taucht erst ab der zweiten Auflage auf. In der 1969er Ausgabe bezeichnete W. Hofmann die Technik noch als Hiza-gatame, in späteren Ausgaben als Ashi-gatame. Ausdrücklich schrieb er jedoch in allen Ausgaben, dass es Varianten von Hiza-gatame bzw. später ashi-gatame sowohl als Streck- als auch als Beugehebel gäbe. **W. Hofmann hat also nie behauptet, dass alle Beugehebel als Ude-garami zu klassifizieren seien!** Auch später unseres Wissens nicht.

¹³ In dem als Referenz für die Stoffsammlung des DDK verwendeten Werk W. Weinmanns beklagt dieser ausführlich die Absurdität und praktische Unbrauchbarkeit der „deutschen Namensgebung“ – nur um sodann im Zuge von „Vereinfachungen“ mit dieser Praxis fortzufahren (W. Weinmann: „Katame-waza – Die Judo Bodentechnik. Verlag Weinmann, 17. völlig neu bearbeitete Auflage, Berlin 1977, Seite 7ff)

Erläuterung zu den „Shime-Waza“¹⁴ (Würgetechniken)

Fachliche Referenzen:

- Liste der Kansetsu-waza des Kodokan-Judo (mit Links zu Videoclips):
<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/#a2-3>
- Kodokan Lehrvideo, abrufbar unter <https://youtu.be/yvOMQL1Qmow>

Shime-waza sind die Würgetechniken des Judo. Der Begriff leitet sich von *shimeru* (絞る) ab und kann sinngetreu mit „abschnüren“ oder „zusammenpressen“ übersetzt werden (also nicht nur würgen im engeren Sinn).

So erklärt sich auch, dass es Shime-waza nicht nur am Hals, sondern auch um Ukes Rumpf gibt. Die entsprechende Technik „Do-jime“ (胴絞, von *do* 胴 = Torso; auf deutsch mitunter als „Nierenschere“ bezeichnet) ist jedoch aufgrund der Gefährlichkeit im Randori und Wettkampf verboten.

Physiologische Wirkungsweise von Würgetechniken (am Hals)

Die Wirkungen der Würgetechniken sind komplexer Natur. Eine Verengung des Halses kann – je nach genauer Position der äußeren Krafteinwirkung – unterschiedliche physiologische Wirkungen haben.

Der Blutfluss in Venen und Arterien kann zum Beispiel eingeschränkt werden. Gelangt durch Verengung der Arterien weniger sauerstoffhaltiges Blut ins Gehirn führt dies zu einer Unterversorgung bis hin zur Bewusstlosigkeit. Bei einer Verengung der Venen kann CO₂-angereichertes Blut schlechter abtransportiert werden, was den Nachfluss von sauerstoffreichem Blut behindert. Dies führt im Ergebnis ebenfalls zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff.

Darüber hinaus kann auch die Luftröhre komprimiert werden, was das Atmen deutlich erschwert. Wird durch Druck oberhalb des Kehlkopfes ein Schluckreflex ausgelöst, verschließt der Kehldeckel die Luftröhre, sodass nicht mehr geatmet werden kann.

Die Wirkungen auf Blutgefäße und Luftröhre können kombiniert auftreten. Des Weiteren ist Schmerz ein nicht zu unterschätzender Faktor, da sich am Hals viele schmerzempfindliche Regionen befinden.

Zu all diesen Wirkungen kommt noch die Ausschüttung von Stresshormonen hinzu, da das Einschnüren des Halses Angst- und Panikzustände verursacht.

¹⁴ Die Schreibweisen *shime* und *jime* haben dieselbe Bedeutung. Am Anfang eines zusammengesetzten Begriffs wird *shime* geschrieben, taucht der Begriff jedoch am Ende eines zusammengesetzten Begriffs auf, ist *jime* die korrekte Umschreibung. Es ist dasselbe Prinzip wie *goshi/koshi*, *guruma/kuruma* oder *harai/barai*.

Verletzungsprävention und Erste Hilfe

Würgetechniken sind nur bei korrekter Handhabung ungefährlich. Daher sollten einige Grundsätze zur Verletzungsprävention unbedingt beachtet werden:

- Als Tori:
 - Keine Angriffe frontal mit den Händen auf den Kehlkopf: Die Hände greifen entweder seitlich des Kehlkopfes oder oberhalb an
 - Keine Angriffe auf Ukes Unterkiefer und/oder Mund: Tori muss sich stets vergewissern, dass wirklich der Hals angegriffen wird.
 - Auf keinen Fall bei Würgen (oder einer anderen Aktion) die Wirbelsäule nach hinten biegen (Gefahr von Bandscheibenverletzungen)
 - Stets den Zustand von Uke beobachten und bei Anzeichen von Bewusstlosigkeit, insbesondere bei nachlassender Körperspannung, sofort den Griff lösen.
- Als Uke:
 - rechtzeitig abschlagen, denn manchmal tritt die Bewusstlosigkeit extrem rasch ein.

Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit

Eine vorübergehende Sauerstoffunterversorgung kann am schnellsten durch Hochlagern der Beine in Rückenlage wieder ausgeglichen werden. Wenn jedoch die Muskulatur der Zunge durch die Bewusstlosigkeit erschlafft ist, besteht die Gefahr, dass die Zunge nach hinten rutscht und die Atemwege verschließt. Beim kleinsten Anzeichen hierfür muss der Kopf überstreckt und die Person in die stabile Seitenlage gebracht werden. (#Arzt fragen)

Traditionelle Wiederbelebungsverfahren bieten auch aus japanische Kappo, das auf reflektorischen Grundlagen beruht. Die Anwendung setzt jedoch eine spezielle Unterweisung voraus.

Womit kann regelkonform gewürgt werden?

Die Möglichkeiten zu würgen sind auch in Beziehung auf Toris würgende Körperteile und Hilfsmittel vielfältig. Die Würgewirkung kann regelkonform erzeugt werden:

- mit der Handkante (Kleinfingerseite)
- mit der Daumenseite beginnend beim Daumengrundgelenk bis hin zum Handgelenk und zur Speiche
- mit dem Handrücken
- mit den Fingerknöcheln (jedoch nicht mit den Fingerspitzen)
- mit dem Kragen von Ukes Judogi
- mit den Beinen

Diese Formen sind nahezu beliebig miteinander kombinierbar. So kann z.B. eine Hand mit der Kleinfingerseite, die andere Hand mit dem Handrücken würgen.

Erzeugen eines Gegendrucks

Wichtig ist, dass ein Druck auf einer Seite des Halses einen Gegendruck auf der anderen Seite benötigt, um wirksam zu werden. Dieser Gegendruck kann erzeugt werden:

- durch Ukes Kragen im Nackenbereich
- mit einer Hand oder einem anderen Körperteil Toris

Nomenklatur / Systematik

Der Kodokan kennt keine Unterteilung der Shime-waza in Subgruppen. Auch gibt es kein durchgängiges Schema, das die Nomenklatur schlüssig erklären würde. Man kann jedoch wie bei den Hebeltechniken eine grobe Systematik erkennen.

Würgetechniken, bei denen Tori Ukes Judogi nicht greift:

- **Hadaka-jime:** Tori würgt mit seinen Händen bzw. Unterarmen
- **Sankaku-jime:** Tori würgt mit seinen Beinen
- **Sode-guruma-jime:** Tori greift (in) seinen eigenen Ärmel, nicht jedoch den Judogi Ukes

Würgetechniken, bei denen Tori eine Kragenseite greift und die Würgewirkung zumindest teilweise durch Ukes Kragen verursacht wird:

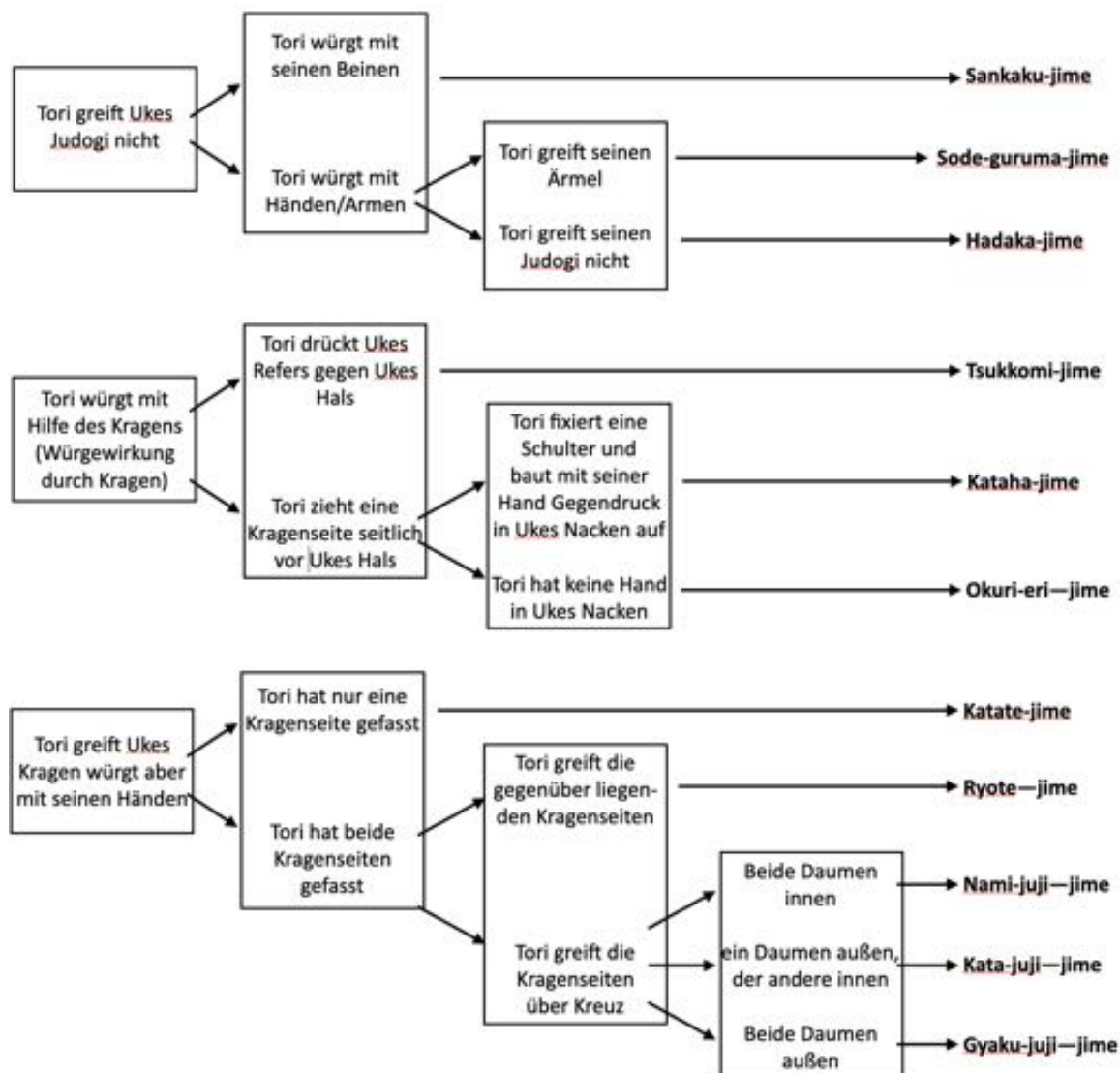
- **Tsukkomi-jime:** Tori drückt Ukes Kragen aus frontaler Position zu Uke quer über dessen Hals
- **Okuri-eri-jime:** Tori zieht Ukes Kragen von einer Seite zur anderen
- **Kataha-jime:** Tori zieht Ukes Kragen wie bei Okuri-eri-jime, legt aber zusätzlich eine Schulter Ukes fest und baut mit seiner Hand Gegendruck in Ukes Nacken auf

Würgetechniken, bei denen Tori Ukes Kragen greift, die Würgewirkung jedoch durch Druck mit den Händen zustande kommt:

- **Katate-jime:** Tori würgt praktisch nur mit einer Hand
- **Ryote-jime:** Tori greift mit beiden Händen die gerade gegenüberliegenden Kragen Ukes, Tori Hände sind parallel
- Tori greift mit beiden Händen Ukes diagonal gegenüberliegende Kragen und kreuzt dabei seine eigenen Hände:

- **Nami-juji-jime:** beide Daumen Toris sind innen, Tori würgt mit der Kleinfingerseite seiner beiden Hände
- **Kata-juji-jime:** ein Daumen der unteren Hand Toris ist außen und würgt mit dem Handrücken, der Daumen der oberen Hand ist innen und würgt mit der Kleinfingerseite
- **Gyaku-juji-jime:** beide Daumen Toris sind außen, gewürgt wird mit beiden Handrücken

Analog zu dem Hebeltechniken versuchen wir eine grafische Darstellung der Systematik der Shime-waza des Kodokan.



Hinweis: Derzeit arbeitet der Kodokan an einer Revision seiner Nomenklatur. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass künftige Veröffentlichungen des Kodokan etwas von dieser Darstellung abweichen.

Erläuterungen und Beschreibungen der Shime-waza im Einzelnen

Hadaka-jime (裸絞)

Hadaka (裸) bedeutet auf deutsch „nackt“. Gemeint sind damit Würgetechniken, die vollkommen ohne Hilfe von Kleidung, also nur mit den Händen ausgeführt werden. Dabei befindet sich Tori stets hinter Uke. Ukes Hals wird klassisch frontal oberhalb des Kehlkopfes mit der Daumenseite von Toris Hand angegriffen. Bei dieser aus der Katame-no-Kata bekannten Ausführung kommt es zu einem Verschluss der Luftröhre mit dem Kehldeckel. Der Gegendruck erfolgt mit einem beliebigen Körperteil, z.B. wie in den Beispielen mit der Schulter der würgenden Hand, der anderen Hand, der Brust oder mit dem Unterschenkel.

Ein Ansatz unterhalb von Ukes Kehlkopf ist ebenfalls wirksam, führt aber nicht zu einem Verschluss der Luftröhre.

Eine andere Wirkung ergibt sich, wenn Ukes Kehlkopf in Toris Ellenbogenbeuge liegt und Toris Unterarm seitlich auf die Blutgefäße drückt. In diesem Fall stellt der Oberarm einen Gegendruck auf der anderen Seite des Halses her.



Klassisch von hinten aus
Katame-no-Kata



von hinten mit Ukes Kehlkopf in
Tori Ellenbogenbeuge



Von der Kopfseite her würgen



Links eine besondere Variante von Hadaka-jime. Uke hat Kami-shiho-gatame angesetzt. Tori bringt seinen Unterarm vor Ukes Hals, seinen Unterschenkel in Ukes Nacken und greift seinen eigenen Fuß. Die zweite Hand kann dies noch zusätzlich unterstützen. Am Hals wirkt Toris Hand, der Gegendruck im Nacken wird durch Tori Wade aufgebaut. Im Kawaishi-System wurde diese Technik als „Kami-shiho-ashi-jime“ bezeichnet.

Sode-guruma-jime (袖車絞)

Sode (袖) bedeutet Ärmel und *guruma* (車) bezeichnet hier ein Rad. Zusammengesetzt lässt es sich als „Würigen mit einem Ärmelrad“ übersetzen. In der klarsten Form greift Tori mit beiden Händen den jeweils gegenüberliegenden Ärmel und umschließt Ukes Hals mit seinen Unterarmen. Tori kann dabei den Ärmel von außen fassen oder auch mit den Fingern in sein Ärmelende hinein. Druck und Gegendruck liefern die Unterarme.

In einer einseitigen Ausführung greift Tori nur mit einer Hand in das gegenüberliegende Ärmelende und würgt mit der Handkante der anderen Hand ohne mit der würgenden Hand

zu greifen. Sode-guruma-jime kann sowohl seitlich gegen die Blutgefäße als auch frontal oberhalb des Kehlkopfes wirken.



Würgen aus der Unterlage mit Griff von außen an beide Ärmel



Dasselbe aus der Oberlage



würgen von hinten

Sankaku-jime (三角絞)

Bei Sankaku-jime wird Kopf und ein Arm Ukes eng umschlungen und ausschließlich mit den Beinen gewürgt. Da die Beine nur flächig gegen Ukes Hals gedrückt werden können, muss die Technik äußerst präzise angesetzt werden, um wirklich zu würgen. Sankaku-jime kann aus verschiedenen Richtungen angesetzt werden.



würgen von hinten von der Kopfseite



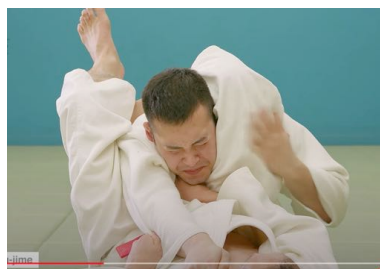
Würgen aus einer seitlichen Position



Würgen bei gleichzeitiger Haltetechnik (Kuzure-kami-shiho-gatame)



Würgen aus der Unterlage als Befreiung aus Yoko-shiho-gatame



Würgen aus der Unterlage in frontaler Position

Tsukkomi-jime (突込絞)

Bei Tsukkomi-jime wird aus frontaler Position mit dem Kragen gewürgt. Der Name leitet sich einerseits von *tsuku* (突く) ab und bedeutet auf deutsch „stoßen“ und kommt auch als Namensbestandteil von Atemi-waza vor. Das *komi* (込) bedeutet in diesem Fall etwa

„hinein“. *Tsukkomi* (突込) – das „i“ wird im zusammengesetzten Wort verschluckt – lässt sich am besten mit „hineinstoßen“ übersetzen. Ukes Kragen wird bei dieser Technik auf die gegenüberliegende Seite geführt und dann neben dem Hals „hineingestoßen“. Der Gegendruck wird durch Zug an der anderen Jackenseite aufgebaut. Die stoßende Hand Toris kann über oder unter Ukes anderer Jackenseite geführt werden. Es gibt aber auch eine Variante, bei der Toris Hand zentral arbeitet.



Würgende Hand ist über Ukes anderem Revers



Würgende Hand unter Ukes Revers



Ungewöhnliche Variante, bei der Tori mit einer würgenden Hand beide Revers Ukes gleichzeitig fasst.

Okuri-eri-jime (送襟絞)

Bei Okuri-eri-jime – abgeleitet von *okuru* (送る): senden, schicken – wird mit dem Kragen (*eri* 襟) gewürgt, der vor Ukes Hals in Richtung des anderen Kragens gezogen („gesendet“) wird. Toris Hand kann dabei mit an der Würgewirkung beteiligt sein.

Bei einem klassischen Okuri-eri-jime wird der Gegendruck im Nackenbereich durch einen Zug nach unten am Revers der Gegenseite aufgebaut, sodass beide Hände an der Würgeaktion beteiligt sind. Okuri-eri-jime kann aber auch einhändig ausgeführt werden, z.B. wenn der Gegendruck mit Toris Brust, Hüfte oder Achsel ausgeführt wird. Hier kann es zu einem fließenden Übergang zu Katate-jime (s.u.) kommen.

Eine besondere Variante wurde früher mit dem informellen Namen „Jigoku-jime“ bezeichnet, der sich vielfältig auch in der japanischen Fachliteratur findet, jedoch keine offizielle Bezeichnung ist. Dasselbe gilt für „Koshi-jime“, eine häufig verwendete Bezeichnung für einen Okuri-eri-jime gegen Ukes Bauchlage. „Koshi-jime“ kann mit beiden Händen am Revers, analog zur Ausführung in der Katame-no-kata, oder einhändig ausgeführt werden.



Okuri-eri-jime in Katame-no-kata



Würgen aus der Unterlage



Einhändige Ausführung gegen Bauchposition („Koshi-jime“)



Beidhändig von der Kopfseite her
(Ausgangsposition war die
Bankposition Ukes)



Einhändig mit Umschlingen des
Kopfes von vorne würgen. Toris
zweite Hand kontrolliert Ukes
Schulter wie bei Kuzure-kesa-
gatame



„Jigoku-Jime“. Ukes Arm wird
festgehalten, aber Tori setzt keine
Blockade des Arms hinter Ukes
Nacken (s.u. Kataha-jime)



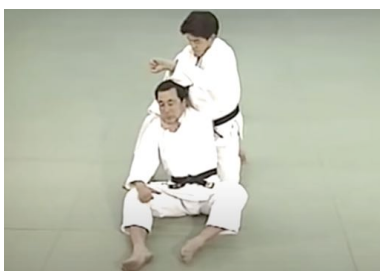
Würgen mit der Kleinfingerseite
(„Jigoku-jime“)



Zusätzlicher Beineinsatz zur
Optimierung des Gegendrucks

Kataha-jime (片羽絞)

Kataha-jime ist Okuri-eri-jime nicht unähnlich – jedenfalls was den Zug an Ukes Kragen und somit die Würgewirkung betrifft. Der Unterschied – oder genauer: der Sonderfall – besteht darin, dass Tori einen Arm Ukes blockiert und mit der eigenen Hand einen Gegendruck in Ukes Nacken aufbaut. Das zweite Zeichen (羽) lässt sich mit „Flügel“ übersetzen, was andeutet, dass Ukes Arm und Schulter (sein „Flügel“) kontrolliert wird. Das *kata* (片) im Namen bedeutet entsprechend „einseitig“ und nicht etwa Form (*kata* 形) oder Schulter (*kata* 肩). Diese drei Begriffe dürfen trotz gleicher Aussprache und Schreibweise in lateinischer Schrift nicht miteinander verwechselt werden. Maßgeblich für die Bedeutung ist immer das entsprechende sino-japanische Zeichen (Kanji).



Ausführung in Katame-no-kata



würgen aus der Unterlage



Kataha-jime von der Kopfseite
gegen die Bankposition

Katate-jime (片手絞)

Katate-jime wird oft zutreffend als „Einhandwürgen“ ins Deutsche übersetzt. Das *kata* (片) in Katate-jime hat dieselbe Bedeutung wie in Kataha-jime (s.o.). Das zweite Zeichen bedeutet „Hand“ (*te* 手). In klassischer Ausführung sind Tori und Uke frontal zueinander und Tori würgt mit der Kleinfingerseite. Bei einhändig gewürgten Okuri-eri-jime ist Tori im Gegensatz dazu üblicherweise hinter Uke und würgt mit der Daumenseite. In der weit überwiegenden Mehrzahl der Fälle ist dieses Unterscheidungskriterium eindeutig, jedoch nicht in allen.

Unsere derzeitige Interpretation im DJB ist etwas komplexer und zielt nicht auf die relative Körperposition, sondern auf die Würgewirkung selbst ab: **kommt sie überwiegend durch Zug am Kragen zustande, handelt es sich um Okuri-eri-jime, wird überwiegend durch Druck mit der Hand gewürgt, so ist die korrekte Bezeichnung nach unserer Auffassung Katate-jime.** Diese funktionale Betrachtung ist äußerst subtil und von außen oft nicht erkennbar.

Sollten Kodokan und IJF eine andere Interpretation vertreten, werden wir uns dem im Rahmen der Grundsatzentscheidung für die Namenssystematik von Kodokan/IJF anschließen und dies entsprechend kommunizieren.



Klassischer Katate-jime



Katate-jime von der Kopfseite: die Abgrenzung zu Okuri-eri-jime ist etwas unklar



Ryote-jime (両手絞)

Ryote-jime ist eine äußerst seltene Technik, bei der von beiden Seiten (*ryo* 両 = beide) her mit den Fingerknöcheln die Blutgefäße abgedrückt werden.



Einsatz der Hände bei Ryote-jime



Würgen aus der Unterlage

Nami-, Kata- und Gyaku-juji-jime

Die drei „Kreuzwürger“ (zur Bedeutung von *juji* siehe Juji-gatame) sehen ähnlich aus, jedoch kommt die Würgewirkung etwas unterschiedlich zustande. Gemeinsam ist ihnen dass:

- Tori mit seinen Händen zum Würgen über Kreuz die gegenüberliegenden Revers von Uke neben dessen Hals fasst,
- Tori zwar am Revers zieht, er jedoch mit den Händen würgt,
- die Würgewirkung primär auf die Blutgefäße zielt,
- der Gegendruck durch den Kragen hinter Ukes Nacken aufgrund des Zugs zustande kommt.

Nami-juji-jime (並十字絞)



Hände über Kreuz, beide Daumen innen, Finger außen

Bei Nami-juji-jime wird mit den Kleinfingerseiten beider Hände gewürgt. Entsprechend wird Ukes Revers mit Daumen innen und Finger außen gegriffen.



würgen aus der Unterlage



würgen von hinten

Gyaku-juji-jime (逆十字絞)

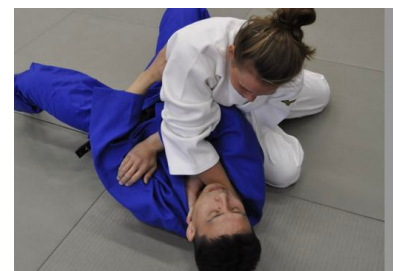


Hände über Kreuz, beide Daumen außen, Finger innen (noch nicht vollständig angesetzt)

Bei Gyaku-juji-jime wird genau umgekehrt gegriffen wie bei Nami-juji-jime, also mit den Fingern innen und mit den Daumen außen. Entsprechend wird mit den Daumenseiten der beiden Handrücken gewürgt.



würgen aus der Unterlage



„Marhenke-Würger“ (gegen die Bankposition, hier die Endphase)

Kata-juji-jime (片十字絞)



Bei Kata-juji-jime finden wir wieder das Zeichen für „einseitig“ (片). Die Hände greifen „gemischt“, das heißt, die untere Hand des Kreuzes greift mit Fingern innen und die obere Hand entsprechend mit Daumen innen und Finger außen. Während bei Nami- und Gyaku-juji-jime die Würgewirkung symmetrisch erzeugt wird, erfolgt das Würgen bei Kata-juji-jime durch Zug und Druck mit dem Handrücken der unteren Hand und durch Druck mit der oberen Hand. Dabei kann es sein, dass die obere Hand stärker an der Würgewirkung beteiligt ist.



Hände über Kreuz, ein Daumen innen, ein Daumen außen



würgen aus der Unterlage (hier mit Einklemmen von Ukes Arm)



würgen aus der Unterlage, Uke ist seitlich von Tori

Historische Details zur Entwicklung von Systematik und Nomenklatur der Würgetechniken

Wie bei den Hebeltechniken stellen wir der vertiefenden Betrachtung eine analoge tabellarische Übersicht voran.

Kodokan 2022:	W. Hofmann:	Methode Kawaishi	Stoffsammlung DDK (aus Weinmann 1977)
12 Techniken	7 Gruppen	29 Techniken	27 Techniken
Nami-juji-jime	Juji-jime	Narubi-juji-jime (Nami...)	wie Kawaishi
Gyaku-juji-jime		Gyaku-juji-jime	
Kata-juji-jime		Kata-juji-jime	
Hadaka-jime		Yoko-juji-jime	
Okuri-eri-jime	Hadaka-jime	Tomoe-jime	Ushiro-jime
Kataha-jime		Sode-guruma	
Katate-jime*	Okuri-eri-jime	Ushiro-jime	Hadaka-jime
Ryote-jime*	Kataha-jime	Hadaka-jime	Sankaku-jime
Sode-guruma-jime*		Ebi-garami	wie Kawaishi
Tsukkomi-jime*		Okuri-eri-jime	wie Kawaishi
Sankaku-jime*		Gyaku-okuri-eri	
(Do-jime)	Katate-jime	Kataha-jime	
*festgelegt 1985		Ohten-jime	
		Kaeshi-jime	Katate-jime
		Gyaku-gaeshi-jime	
	Ryote-jime	Katate-jime	
		Tsukkomi-jime	
		Ebi-jime	Tsukkomi-jime
		Kami-shiho-jime	
	Ashi-jime	Eri-jime	
		Kensui-Jime	
		Kata-jime	Ryote-jime
		Hiza-jime	Makikomi-jime
		Hasami-jime	Kensui-jime
		Hidari-ashi-jime	Kami-shiho-ryote-jime
		Kagato-jime	Ashi-jime
		Kami-shiho-ashi-jime	
		Kami-shiho-hasami	
		Do-jime	

Abgesehen von den historischen Bezeichnungen bei Kawaishi und in der Stoffsammlung des damaligen DDK enthält die Aufstellung auf den ersten Blick etwas weniger Schwierigkeiten als bei den Hebeltechniken.

Dass Wolfgang Hofmann die Nami-, Kata- und Gyaku-juji-jime in einer Gruppe zusammengefasst hat, lag sicherlich nahe. Er erläuterte auch ausdrücklich die drei Formen einschließlich ihrer korrekten Bezeichnungen. Die Einteilung nach W. Hofmann orientiert sich an dieser Stelle jedoch mehr an der äußeren Erscheinung und weniger an der Funktionalität, da sich die drei Techniken in der Arbeitsweise der würgenden Hände deutlich unterscheiden. Daher ist eine separate Klassifizierung nach Kodokan/IJF durchaus sinnvoll.



Sode-guruma bei Kawaishi (Abbildung links) beschreibt eine vollkommen andere Technik als heutzutage bei Kodokan/IJF (dort festgelegt 1985). Eine zu Kawaishi identische Form wird auch bei Mifune (Canon of Judo, 1956) und bei Hofmann (in allen Auflagen) beschrieben. Es handelt sich dabei um eine Würgetechnik mit gekreuzten Händen, die von hinten kommend angesetzt wird und zurecht als Variante von Juji-jime gilt.

Tsukkomi-jime ist bei Kodokan/IJF eine eigenständige Technik (festgelegt 1985), wurde von Wolfgang Hofmann auch ausdrücklich erwähnt, von ihm jedoch den Katate-jime zugeordnet. Die Funktionalität von Katate-jime und Tsukikomi-jime unterscheidet sich jedoch stark.

Sankaku-jime ist nach Kodokan/IJF zurecht eine eigenständige Technik (festgelegt 1985), wurde vom DDK jedoch in die Gruppe der Hadaka-jime zugeordnet, weil diese als „Würgen ohne Hilfe des Judogi“ definiert war. Allerdings wurde explizit darauf aufmerksam gemacht und zugestanden, dass Sankaku-jime auch den Ashi-jime zugeordnet werden könnten – eine Bezeichnung, die Kodokan/IJF gar nicht führen. Bei Wolfgang Hofmann ist Sankaku-jime als Variante von Ashi-jime beschrieben.

Auffällig ist eine große Variantenvielfalt von Ashi-jime bei Kawaishi und folglich auch in der Stoffsammlung des damaligen DDK. Alle dort aufgeführten Techniken ordnet der Kodokan ausnahmslos anderen Würgetechniken zu. Dies erscheint bei näherer Betrachtung auch logisch, denn fast allen aufgeführten „Ashi-jime“ ist gemeinsam, dass die Würgewirkung nicht primär mit den Beinen, sondern mit den Händen herbeigeführt wird und die Beine lediglich eine fixierende und unterstützende Funktion haben. Die Nomenklatur des Kodokan orientiert sich jedoch offensichtlich primär an der Arbeitsweise der Hände, nicht an den Hilfsfunktionen.

Der einzige echte „Beinwürger“, den Kodokan/IJF zurecht als eigenständige Technik führen, ist Sankaku-jime, der aber bei Kawaishi als Würgetechnik gar nicht vorkommt, jedoch in mehreren Varianten als Haltetechnik.



Sonderfall Okuri-eri-jime

Kodokan/IJF kennen auch einhändig ausgeführte Okuri-eri-jime, während in Deutschland die Tendenz besteht, derartige Techniken als Katate-jime zu betrachten. Hier sind weiterhin genauere Betrachtungen erforderlich, um eine standardkonforme Bezeichnung sicherzustellen.

Die nebenstehende Wettkampfaufnahme stammt aus der vom Kodokan herausgegebenen Fachzeitschrift „Kodokan-Review“, Ausgabe Mai 1954

Kurzes Fazit zu den Würgetechniken

Mit Ausnahme von Sode-guruma, Tsukkomi-jime und Sankaku-jime stimmt W. Hofmanns Systematisierung mit Kodokan/IJF überein. Alle drei Namen wurden vom Kodokan jedoch erst 1985 festgelegt. Aufgrund der Bedeutung dieser drei Techniken und ihrer charakteristischen Funktionsweise, ist die Einteilung von Kodokan/IJF ein Fortschritt gegenüber der mittlerweile über 50 Jahre alte Systematik Hofmanns.

Kompetenzerwartungen und möglicher Prüfungsverlauf

Von Judoka ab dem 4. Dan wird nicht nur eine Vertiefung von Spezialkenntnissen zu ihren individuellen Schwerpunktinteressen erwartet, sondern auch eine Vervollständigung ihrer „judotechnischen Allgemeinbildung“, zu der unter anderem die gesamte Breite des technischen Spektrums der Nage- und der Katame-waza des Kodokan-Judo gehört.

Erwartet werden nicht nur praktische Fertigkeiten der Technikausführung, sondern auch eine theoretische Reflexion der Funktionsprinzipien, Kenntnisse der systematischen Einordnung, Verwendung eines korrekten Sprachgebrauchs und schließlich auch Kenntnisse zu Maßnahmen der Verletzungsprävention und erster Hilfe, falls erforderlich.

Allgemeine Kompetenzerwartungen zum 4. und 5. Dan

Konkrete Anforderungen für Graduierungen leiten sich aus dem Kompetenzmodell für Graduierungen des DJB ab. Von einem 4. und 5. Dan wird jeweils das **Erreichen von Kompetenzstufe 4 („Expertenniveau“)** erwartet.

Auf diesem Niveau wird insbesondere erwartet, dass **Praxis und Theorie gleichermaßen und aufeinander bezogen entwickelt sind**. Die allgemein formulierten fachlichen Kompetenzerwartungen sind in der nachfolgenden Tabelle in Stichpunkten zusammengefasst¹⁵.

Kompetenzbereich (Fachkompetenzen)	Kompetenzen
„Können → „Kata“ (=Technikausführung in geschlossenen Situationen) Kompetenzstufe 4	... führt in geschlossenen Situationen die Techniken des: ○ Grundprogramms in hohem Tempo und mit großer Präzision aus, ○ Erweiterungsprogramms flüssig und präzise aus, ○ Masterprogramms in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus, ○ historischen Programms: in mäßigem Tempo in Grobform aus
„Wissen → Systematik“ Kompetenzstufe 4	...erläutert das Technik-System des Kodokan-Judo, wendet den Standard für die Nomenklatur für alle offiziellen Techniken korrekt an und begründet die zugrundeliegenden Grundsätze der Nomenklatur
„Wissen → Biomechanik“ Kompetenzstufe 4	...begründet technische Prinzipien mittels physikalischer, biomechanischer und physiologischer Gesetzmäßigkeiten
„Wissen → Verletzungsprävention“ Kompetenzstufe 4	... erklärt und begründet Maßnahmen der Verletzungsprävention und der Ersten Hilfe

Kompetenzorientierte Prüfungen

Die allgemeinen Kompetenzerwartungen müssen auf alle relevanten Inhaltsfelder – hier die verschiedenen Technikgruppen des Kodokan-Judo – angewendet werden.

¹⁵ vgl. „Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Graduierungen im DJB“ (DJB 2022)

Als Voraussetzung für eine Graduierung zum 4. bzw. 5. Dan soll folglich nachgewiesen werden, dass bezogen auf die jeweiligen Techniken **in den Kompetenzbereichen „Können“ und „Wissen“ jeweils Kompetenzstufe 4 – also Expertenniveau – erreicht wurde.**

Entsprechend wurde als Aufgabe im Dan-Programm für den 4. und 5. Dan formuliert:

Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der -> **Technikkategorie¹⁶ <- an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan.**

Von Prüflingen zum 4. und 5. Dan muss erwartet werden, dass sie sich mit diesen Fragen auseinandergesetzt haben und den Kodokan-Standard präzise erläutern können¹⁷.

Hierzu sollten Prüflinge in einer Prüfungssituation als Einstieg **zusammenfassende Kurzvorträge** (einschließlich praktischer Demonstrationen) halten, **Rückfragen zielführend beantworten** und einen **fachlichen Dialog routiniert führen** können.

Folgende Aufgaben können zum Beispiel gestellt werden:

- Erläutern der Wirkungsweise von Halte-, Hebel- und Würgetechniken an einem konkreten Beispiel.
- Demonstrieren verschiedener Varianten einer oder mehrerer ausgewählter Beispiele¹⁸
Wichtig: hierzu gehört vor allem das technisch korrekte Durchsetzen der Technik gegen eine aktive Verteidigung Ukes (Befreiung, Widerstand) analog zur Katame-no-Kata (Reaktion auf mehrere unterschiedliche Befreiungen Ukes)
- Erläutern ihrer standardkonformen Bezeichnung sowie der Kriterien für ihre Benennung.
- Erläuterungen von Verletzungsgefahren und Maßnahmen zur Prävention und erster Hilfe bei Verletzungen

Als möglicher Verlauf ergäbe sich also zum Beispiel:



¹⁶ 4. Dan: Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Haltetechniken und Befreiungen;
 5. Dan: Ma-sutemi-waza, Yoko-sutemi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza

¹⁷ Dies zu beurteilen und eine Prüfungssituation adäquat zu steuern setzt hohe Sachkompetenz, aber auch Sensibilität und Empathie auf Seiten der Prüfenden voraus.

¹⁸ Aufgrund der großen Änderung durch Umstellung auf die Kodokan-Nomenklatur bieten sich bei den Hebeltechniken vor allem **Ude-garami**, **Waki-gatame**, **Hiza-gatame**, **Sankaku-gatame** an. Bei den Würgetechniken sind **Okuri-eri-jime** und wettkampfrelevante Varianten von **Gyaku- und Kata-juji-jime** von besonderem Interesse.