

Judotechnik (Waza)

Die Judo-Techniken lassen sich grob in 4 Grundtypen einteilen:

- Nage Waza - Wurftechniken
- Katame Waza - Bodentechniken
- Ukemi Waza - Falltechnik
- Ate Waza - Schlagtechniken (Nur in *Kata*)

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

Wurftechniken (Nage-waza)

Wurftechniken werden angewandt um den Partner vom Stand in die Bodenlage zu bringen. Es existiert eine Vielzahl von Möglichkeiten dieses Ziel zu erreichen. Dabei reicht die Auswahl vom einfachen *Bein stellen* (*O-soto-otoshi*) bis hin zu spektakulären Aushebern (*Kata-guruma*) oder auch dem klassischen *Überkopfwurf* (*Tomoe-nage*), der in vielen Hollywood Actionfilmen wieder zu finden ist.

Gut ausgeführte Wurftechniken benötigen wenig Kraft zur Ausführung, da sie den Schwung und die Bewegung des Partners geschickt ausnutzen.

Man unterteilt die Techniken nach der Art des Wurfes (Hüftwürfe, Hand- und Armwürfe, Bein- und Fußwürfe, Opferwürfe/Selbstfaller zur Seite bzw. nach hinten).

Falltechniken (Ukemi-waza) = Fallschule

Um sich bei den Würfen nicht zu verletzen, müssen alle Judoka Falltechniken erlernen. Dabei werden Techniken geübt, so zu fallen, dass man sich dabei nicht verletzt. Das Fallen wird nach allen Seiten trainiert: Seitwärts (*Yoko-ukemi*; nach rechts und links), rückwärts (*Ushiro-ukemi*) und nach vorn (*Mae-ukemi*). Die Falltechnik vorwärts ist auch als "Judorolle" bekannt. Träger höherer Gürtelgrade trainieren sie als "freien Fall" in der Luft.

Ähnliche Falltechniken finden sich bei allen anderen Kampfsportarten, die Wurftechniken kennen, wieder. Häufig sind nur Details, wie z.B. das anschließende Aufstehen oder die Art und Weise sich nach dem Fall vor weiteren Angriffen des Partners zu schützen anders. So stehen Judoka bei der Fallschule vorwärts in Laufrichtung auf, Jiu-Jitsuka aber drehen sich noch im Aufstehen herum, um den Angreifer sofort wieder im Blick zu haben.

Bodentechniken

Osae-komi-waza (Festhaltetechniken)

Mit Haltetechniken wird der geworfene Partner in der Rückenlage am Boden fixiert.

Werden sie gut ausgeführt, ist es, selbst mit speziellen Befreiungstechniken, sehr schwierig, sich aus diesen zu befreien. Man teilt die Haltetechniken in vier Gruppen ein: Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame und Tate-shiho-gatame.

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

Hebeltechniken werden im Judo nur auf den *Ellenbogen* angewandt, wobei kontrollierter Druck auf das Gelenk aufgebracht und der Partner zugleich fixiert wird. Die Bewegung entgegen der *anatomisch* vorgesehenen Bewegungsrichtung führt zu einem stechenden Schmerz, welcher den Partner zur Aufgabe zwingt. Das signalisiert er durch Abklopfen, d.h. dem Klopfen mit der flachen Hand auf die *Matte* oder auf den Partner oder durch den Ausruf von "Maitta" ("Ich gebe auf"), wenn man z.B. keine freie Hand hat. Man unterscheidet zwei Arten von Hebeltechniken: Streckhebel (Gatame-Gruppe) oder Beugehebel (Garami-Gruppe).

In anderen Sportarten, z. B. beim *Jiu-Jitsu* werden Hebel auch gegen die Beine, Handgelenk, Finger und Nacken (praktisch jedes Gelenk des Körpers) ausgeführt. Aus Sicherheitsgründen ist das beim Judo verboten.

Obwohl diese Technikgruppe gefährlich klingt, gibt es dabei sehr selten Verletzungen: Erfahrene Judoka wissen, wie weit sie gehen dürfen - sowohl im Versuch, sich aus einem Hebel herauszuwinden, als auch beim Hebeln selbst. Im Kinderbereich sind diese Techniken verboten, da die meisten Kinder zu wenig Erfahrung haben, um zu wissen, wie viel Kraft aufgewendet werden darf oder wann sie aufgeben müssen.

Shime-waza (Würgetechniken)

Bei den so genannten "Würgern" wird mit speziellen Techniken mit den Händen oder den Unterarmen Druck auf die seitlich des Kehlkopfes verlaufende *Halsschlagader* ausgeübt. Durch die daraus resultierende Minderversorgung des *Gehirns* mit *Sauerstoff* entsteht beim Gewürgten der Eindruck, zu wenig Luft zu bekommen. Andere Techniken (Hadaka-Jime) greifen die Luftröhre an und hindern so den Angegriffenen am Atmen. Daher werden diese Techniken als Würgetechniken bezeichnet.

Auch hier wird durch Abschlagen aufgegeben. Im Wettkampf lassen sich Würger häufig wesentlich schlechter platzieren als Hebel- oder Haltetechniken, da sich der Hals mit den eigenen Händen bzw. Unterarmen relativ gut schützen lässt.

Schlagtechniken (Ate-Waza/Atemi-Waza)

im Kata (Judo) - Schlagtechniken werden heute nur noch in Form von *Katas* weitergegeben und sind das Erbe aus dem japanischen Jiu-Jitsu. Manche Vereine lehren sie noch im Rahmen der Selbstverteidigung. In Deutschland hat sich gerade die Vereinigung "Kodokan Judo Kidokai" bzw. "Judo Inyo-Ryu Renmei" um die Erhaltung des Judo als Selbstverteidigungskunst verdient gemacht.

Ude-Ate-Waza (Armtechniken)

- Fingerspizentechniken: Yubisaki-Ate-Waza
- Faustknöcheltechniken: Kobushi-Ate-Waza
- Handkantentechniken: Tegatana-Ate-Waza
- Ellenbogenspizentechniken: Hiji-Ate-Waza
- Handballentechniken: Shotei-Uchi-Waza

Ashi-Ate-Waza (Beintechniken)

1. Kniespizentechniken: Hizagashira-Ate-Waza
2. Fussballentechniken: Seikito-Ate-Waza
3. Fersentechniken: Kakato-Ate-Waza
4. Fusskantentechniken: Sokuto-Ate-Waza
5. Fusssohlentechniken: Sokutei-Ate-Waza

Wettkampf (Shiai)

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Gelingt dies, so ist der Kampf gewonnen, wie ein *k.o.* beim Boxen. Dabei ist es meist unerheblich, wie geworfen wurde, solange der Werfende die Kontrolle dabei nicht verliert. Für unsauberes Werfen werden zumindest Wertungen vergeben. Als grober Anhaltspunkt: Je besser der Gegner auf den Rücken fällt, umso bessere Wertungen erhält man. So kann der Kampf, nach Ende der Kampfzeit von 5 Minuten, auch nach Wertungen entschieden werden.

Der Kampf findet jedoch nicht ausschließlich im Stand statt, sondern geht auch am Boden weiter. Hier gibt es prinzipiell drei Möglichkeiten, einen Sieg zu erringen. Wird der Gegner für 25 Sekunden auf dem Rücken liegend am Boden festgehalten, so ist der Kampf gewonnen. Wie bei den Würfen, werden auch hier Wertungen für eventuell kürzere Haltezeiten vergeben. Als Alternative besteht noch die Möglichkeit den Gegner durch einen Armhebel oder Würgegriff zur Aufgabe zu zwingen. Gibt der Gegner nicht auf, gilt der Kampf auch als gewonnen, wenn der Gegner bei einer Würgetechnik das Bewusstsein verliert oder der Kampfrichter den Kampf, bei einer Verletzung des Armes des Gegners, für beendet erklärt und denjenigen, der die Technik angesetzt hat, zum Sieger erklärt.

Wertungen

Es gibt vier verschiedene Wertungen, welche alle unabhängig voneinander vergeben werden können. Die höchste Wertung, die vergeben werden kann, ist der **Ippon**. Erhält

ein Kämpfer diesen, ist der Kampf sofort beendet. Die nächst niedrige Wertung ist der **Waza-ari**, zwei Waza-ari werden zu einem Ippon aufgewertet. Die nächst niedrigere Wertung ist der **Yuko** und anschließend der **Koka**. Eine Aufwertung zur nächst höheren Wertung ist bei diesen beiden nicht möglich.

Ippon (Ganzer Punkt)

Die höchste Wertung für einen Kämpfer wird erteilt, wenn dieser seinen Kontrahenten mit *Kontrolle, Kraft, Schnelligkeit* zum großen Teil auf den Rücken wirft. Es ist nicht möglich, eine Wertung für eine Wurftechnik zu erhalten, ohne den Kontrahenten dabei deutlich sichtbar zu kontrollieren. Ippon wird auch gegeben, wenn man seinen Gegner mindestens 25 Sekunden lang auf dem Rücken am Boden durch einen Haltegriff festhält. Sollte der Gegner aufgrund einer Hebel- oder Würgetechnik aufgeben oder kampfunfähig sein, so wird ebenfalls ein Ippon erteilt. Ein zweimaliges Waza-ari addiert sich ebenfalls zu einem Ippon.

Waza-ari (Halber Punkt)

Ein Waza-ari wird vergeben, wenn eines der drei Kriterien für einen Ippon nur zum Teil erfüllt wurde. Eine typische und recht häufige Situation für einen Waza-ari ist, wenn der Rücken des Partners nur teilweise die Matte berührt. Im Bodenkampf wird ein Waza-ari vergeben, wenn ein Haltegriff zumindest 20 Sekunden bestanden hat.

Yuko (Großer technischer Vorteil)

Die Vergabe eines Yuko ist dann angebracht, wenn zwei der Kriterien für einen Ippon nicht, oder nur zum Teil erfüllt wurden. Eine typische Situation wäre ein Wurf auf die Seite, ohne dass ein Teil des Rücken die Matte berührt. Die minimale Haltegriffzeit für einen Yuko beträgt 15 Sekunden.

Koka (Kleiner technischer Vorteil)

Der Koka ist die kleinste Wertung die angezeigt werden kann. Er wird erteilt, wenn mit Kontrolle, Kraft und Schnelligkeit geworfen wird, der Partner aber nur auf einer Schulter, einem Oberschenkel oder seinem Gesäß landet. Schafft es der Gegner nicht, sich aus einem Haltegriff nach 10 Sekunden zu befreien, so wird ebenfalls ein Koka erteilt.

Ähnlich wie beim Fußball erfolgt auch im Judo die Bewertung durch jeweils drei Personen, dem Hauptkampfrichter und zwei Außenrichter. Ersterer leitet den Kampf und erteilt durch Wort- und Handzeichen entsprechend die Wertungen. Beide Außenrichter können sich bei abweichender Meinung unabhängig voneinander durch Handzeichen äußern. Eine getroffene oder unterlassene Entscheidung des Hauptkampfrichters kann durch die Außenrichter korrigiert werden. Stimmen die beiden Wertungen der Außenrichter nicht überein, so wird folgendermaßen verfahren: Ist die Wertung des Hauptkampfrichters niedriger als die der beiden Außenrichter, so muss seine Wertung auf

die niedrigste der beiden Außenrichter korrigiert werden. Ist die Wertung des Hauptkampfrichters höher als die der beiden Außenrichter, so muss er seine Entscheidung auf die höchste der beiden Außenrichter herabstufen. Die derzeitige Auslegung sieht jedoch bei kampfscheidenden Wertungen oder Strafen die Einigkeit aller drei Kampfrichter vor. Eine Diskussion findet, außer bei der höchsten Strafe und im vorher genannten Fall, nicht statt.

Wettkampffläche

Gekämpft wird auf mittelharten Matten (Tatami), welche einen stabilen und sicheren Stand ermöglichen und dennoch das Fallen entsprechend abmildern. Die **Wettkampffläche** sollte eine Größe von 14x14 m haben, jedoch 16x16 m nicht überschreiten. Der Kampf findet auf der roten **Kampffläche** statt. Die **Sicherheitsfläche** bildet den äußeren Abschluss und soll Verletzungen vermeiden, falls die Kontrahenten unbeabsichtigt außerhalb des Randbereiches geraten sollten.

Verbotene Handlungen

Bei Verstößen gegen die Wettkampffregeln erhält der entsprechende Kämpfer eine Verwarnung oder wird disqualifiziert. Eine Bestrafung bedeutet immer eine Wertung für den jeweils anderen Kämpfer. Für den ersten Verstoß, der mit einem Hinweis (**Shido 1**) bestraft wird, erhält der Kontrahent einen Koka. Für jeden weiteren Verstoß wird dem Kontrahenten die jeweils nächst höhere Wertung zugesprochen, wobei die nächsthöhere, die Ermahnung (**Shido 2**), einem Yuko entspricht. Die vorletzte Bestrafung und somit die dritthöchste Bestrafung entspricht der Wertung eines Waza-Ari und ist das dritte Shido (**Verwarnung**). So gibt es maximal drei Verstöße pro Kampf und Kämpfer. Bei mehr als drei Verstößen wird ein **Hansokumake** ausgesprochen und der Kampf ist beendet. Für besonders schwere Regelverstöße kann dieser auch direkt vergeben werden. Die direkte Disqualifikation von einem Kampf bedeutet gleichzeitig die Disqualifikation vom gesamten Turnier. Früher gab es nicht 3 verschiedene Shido, sondern Shido - Chui - Kei-Koku - Hansokumake.

Kleine Regelverstöße

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

Eine erste Möglichkeit wäre zum Beispiel, den Partner auf Distanz zu halten, indem man den eigenen und vor allem den **Griff des Gegners** vermeidet. So kann man zwar selbst nicht angreifen, aber ebensowenig der Gegner. Meistens wird man jedoch den eigenen Griff so wählen, dass der Gegner kaum eine Möglichkeit hat, seinen Angriff umzusetzen. Werden zum Beispiel beide **Ärmelenden festgehalten**, so lässt sich damit der Griff des Kontrahenten vermeiden. Dies ist natürlich, wie die meisten Aktionen in dieser Gruppe, zuerst einmal erlaubt, aber nur, wenn man dann auch einen Angriff beginnt. Laut Regelwerk hat man hierfür bis zu 5 Sekunden Zeit. Dies hängt aber auch von der Situation und Einschätzung der Kampfrichter ab und kann variieren. Es gibt noch eine ganze Reihe anderer Verstöße, die den oberen stark ähnlich sind. Zu erwähnen wären noch das **Verhaken der Finger**, eine **andere Fassart** als die *normale* zu wählen, und als allumfassende Regel, eine generell **defensive Haltung** einzunehmen. Auch das Vortäuschen eines Angriffes wird in der Regel bestraft, wie auch das deutliche Vermeiden von Angriffen. So wird bspw. ein Kämpfer bestraft, wenn er mehr als 25 Sekunden lang keinen Angriff versucht hat.

Das Verlassen der Matte wird ebenso geahndet wie das absichtliche Herausdrängen des Gegners. Auch sollte sich keiner der Kontrahenten für längere Zeit auf der Randfläche aufhalten. Die genannten Zeitangaben liegen jedoch im Ermessen der Kampfrichter.

Natürlich gibt es auch im Judo Techniken, die die Kämpfer gefährden können. So ist es verboten, eine Beinschere am Kopf, Hals oder Rumpf mit gestreckten Beinen anzusetzen. Auch das Zurückbiegen der Finger oder das Treten gegen die Hand des Gegners, um dessen Griff zu lösen, ist nicht gestattet. Der Griff in das Ärmelende oder gar in das Ende des Hosenbeins ist ebensowenig erlaubt wie das direkte Greifen in den Innenteil des Judogi. Auch dürfen Teile der Kleidung nicht in den Mund genommen werden. Auch das Würgen des Gegners oder das Umschlingen seiner Extremitäten mit dem Ende des Gürtels oder der Jacke ist nicht gestattet.

Schwere Regelverstöße

Ein schwerer Regelverstoß liegt dann vor, wenn die Gesundheit eines der Kämpfers in höchstem Maße durch eine der folgenden Aktionen gefährdet wird oder es sich um eine grobe Unsportlichkeit handelt. So gibt es eine Reihe von Techniken, deren Anwendung immer wieder für Verletzungen sorgten und demnach verboten wurden. Im Regelwerk werden eine spezielle Form des Kawazu-Gake, der Ude-hishigi-waki-gatame (Hebel vom Stand zum Boden) sowie das **Eintauchen in die Matte** (Hierbei versucht ein Kämpfer, seine Technik dadurch zu unterstützen, indem er sich *gerade*, stark nach vorne unten abbeugt und sich z.T. dabei selbst gefährdet.) gesondert genannt. Alle anderen Techniken oder Aktionen lassen sich in die Kategorie "grob unsportlich" bzw. auch als offensichtlich verletzunggefährdend einstufen und sind meist auch leicht als solche zu erkennen. Das Beschimpfen des Gegners oder eines Kampfrichters gehört hier ebenso dazu.

Als **Dan** (jap. *Stufe, Meister*) wird in japanischen Kampfkünsten (*Bud*, teilweise auch in koreanischen Kampfkünsten und neuerdings auch im chinesischen Kampfsport Wushu) ein Fortgeschrittenengrad bezeichnet.

Der niedrigste Grad (der 1. Dan) folgt auf den 1. Schülergrad (*Ky*). Der 1. Schülergrad ist der höchste, die Rangfolge bei Lehrer- und Schülergraden ist also vertauscht. Der höchste Dan ist meist der 10. Dan; teilweise – z.B. im *Aikikai-Aikidō* – wird zurzeit jedoch kein höherer Grad als der 9. Dan verliehen.

Nummerierung

Auf japanisch werden die Dangrade wie folgt benannt/gezählt:

- 1. Dan – Shodan
- 2. Dan – Nidan
- 3. Dan – Sandan
- 4. Dan – Yondan
- 5. Dan – Godan
- 6. Dan – Rokudan
- 7. Dan – Nanadan
- 8. Dan – Hachidan
- 9. Dan – Kudan
- 10. Dan – J dan

•
Dabei heißt *Shodan* wörtlich *Anfangsgrad*, die übrigen enthalten das entsprechende Zahlwort als Vorsilbe und heißen damit *Zweiter Grad*, *Dritter Grad* usw.

Geschichte

Das Ky /Dan-Graduierungssystem entstand in Japan gegen Ende des 19. Jahrhunderts und wurde von Jigor Kan, dem Begründer des Judo, populär gemacht. Etwa zeitgleich ab 1880 wurden Ky (Judo) und Dan (Kendō) gleichrangig verwendet. Im Judo dienten sie zur Dokumentation der Könnensstufe. Im Kendō orientierte sich die Bezahlung der Kendō-Lehrer an ihrem Dan-Grad. Seit 1895 wurden die Ky-Grade in Anlehnung an das deutsche Schulsystem des 19. Jahrhunderts geschaffen. Die alte Klassenhierarchie (Sexta, Quinta, Quarta, Tertia, Sekunda und Prima) drückt in lateinisch nichts anderes aus als 6., 5., 4., 3., 2., 1. Klasse (Das japanische Wort Ky bedeutet Klasse, Schüler.) In der Neuzeit haben einzelne Budō die althergebrachte Anzahl von sechs Ky ihren Vorstellungen entsprechend verändert.

Graduierungen heute

Heute wird das Dan-System neben dem Judo unter anderem auch im *Kend*, *Karated*, *Ky d*, *Hapkido*, *Taekwondo Aikid* und beim *Brettspiel Go* verwendet. Im *Ky d*, *Kendo* und *Go* werden jedoch keine Gürtel als Kennzeichen der Graduierung verwendet.

In den meisten „gürteltragenden“ Kampfsportarten werden die „Schwarzgurte“ (1. bis 4. oder 5. Dan) aufgrund technischer Prüfungen verliehen. In vielen Sportarten gelten die höheren Grade der Meisterschaft auch als „geistige“ Meisterschaft, bei der der Träger eines entsprechenden Dan beginnt, die intellektuellen Hintergründe, Werte und Einsichten, die ein Kampfsport bzw. eine Kampfkunst vermittelt, zu verinnerlichen.

Ein Dan-Grad wird in jüngeren Bud -Systemen mit dem Tragen eines schwarzen Gürtels bei den unteren Dan-Graden (*Y dansha*) kenntlich gemacht. Die höheren Dan-Grade (*Kodansha*) werden teilweise ebenfalls mit einem schwarzen, zum Teil auch mit einem rot-weißen, roten oder wiederum weißen Gürtel, entsprechend dem niedrigsten Schülergrad, gekennzeichnet. Letzteres begründet sich in der asiatischen Philosophie und soll symbolisieren, dass die Schüler- und Meistergrade einen geschlossenen Kreis, eine Harmonie bilden. Allerdings oft nur theoretisch, denn in den meisten Kampfsportarten werden die höchsten Dan-Grade kaum oder gar nicht vergeben, da sie als Vollendung der Kunst angesehen werden. Einige Bud -Schulen und Systeme verzichten auf äußerliche Kennzeichen der Graduierung.

Entgegen landläufiger Annahme bedeutet das Erreichen des 1. Dan noch keineswegs die perfekte Meisterschaft. Eine Bedeutung des Wortes Dan, nämlich Stufe, legt nahe, dass auch der Dan-Grad nur ein Schritt von vielen ist. In einigen Systemen gilt vielmehr, dass der 1. Dan lediglich die Befähigung darstellt, die *eigentliche* Kampfkunst zu erlernen, d.h. den Abschluss einer lediglich vorbereitenden Ausbildung markiert.

Beachtet werden sollte auch, dass es keine einheitlichen Kriterien für die Vergabe einer Dan-Graduierung gibt, weder sportartübergreifend, noch in innerhalb der einzelnen Disziplinen: Ein 1. Dan *Karate* ist nicht vergleichbar mit einem 1. Dan Judo oder einem 1. Dan *Kend*. Dies gilt ebenfalls innerhalb der Systeme, die sich in jeweils unterschiedliche Stilrichtungen gliedern, wie zum Beispiel *Karate* (beispielsweise die Stile Shotokan, Shotokai, Wado-Ryu) oder *Aikid* (z.B. Aikikai, Iwama-Ryu oder DAB). Aufgrund abweichender Prüfungsinhalte bzw. Graduierungskriterien ist also beispielsweise ein 5. Dan *Aikid* im Aikikai nicht identisch mit einem 5. Dan *Aikid*, der im DAB, oder einer anderen Stilrichtung, vergeben wurde.

Ebenso ist nicht in allen Sportarten festgelegt, wer eine Dan-Graduierung vergeben darf und auf welchem Weg dies erfolgt. Es gibt Graduierungen, die von einzelnen Meistern, die einer eigenen Stilrichtung vorstehen, vergeben werden, ebenso wie solche, die von einem Kollegium oder von Verbänden vergeben werden. Graduierungen können aufgrund von technischen Prüfungen (vergleichbar einer Prüfung an einer Hochschule),

oder aber durch Ernennung ohne explizite Prüfung vergeben werden.

Internationale Spitzenkämpfer in den Kampfsportarten, welche Wettbewerbe austragen, haben meist höchstens den dritten Dan inne. Dies ergibt sich durch die Mindestvorbereitungszeiten zwischen den Dan-Prüfungen und somit auch durch das Alter der Kämpfer, welches meist durch die Vorgaben und Anforderungen des Leistungssports für Aktive begrenzt wird.