

Wurfprinzipien

Prinzip	Wurfbeispiel
Rotieren	Uki-Goshi, Tai-Otoshi
Ausheben	O-Goshi, Te-Guruma
Blockieren	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi, O-Guruma
Sicheln (Gari) [belastet]	O-Soto-Gari, Ko-Soto-Gari
Fegen (Barai) [unbelastet]	De-Ashi-Barai, O-Uchi-Barai
Einhängen (Gake)	Ko-Soto-Gake
Opfern (Sutemi)	Tomoe-Nage, Tani-Otoshi

Wurfablauf

1. Kumi-Kata	Griffkampf / Fassart
2. Kuzushi	Gleichgewichtbrechen
3. Tsukuri	Wurfansatz
4. Kake	Wurf

Judo Prinzipien

1. Bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist, Siegen durch Nachgeben
2. Gegenseitiges Helfen; Lehren und Lernen

Standartsituationen im Boden

Bank	Jeweils Ober- und Unterlage
Bauch	Jeweils Ober- und Unterlage
Haltegriff	Jeweils Ober- und Unterlage
Beinklammer	Jeweils Ober- und Unterlage
Angriff von den Beinen	Jeweils Ober- und Unterlage

Verteidigung

Blocken	Beim Blocken geht Tori in die Knie und hält die flache Hand in Uke's Rücken, damit wird Uke gestoppt, z.B. bei O-Goshi
Übersteigen	Tori steigt über das Bein von Uke z.B. bei Tai-Otoshi
Ausweichen	Tori steigt mit dem von Uke blockierten/kontrolliertem Bein aus, z.B. bei O-Soto-Gari
Aussteigen	Tori weicht Uke aus, entweder in oder gegen Uke's Bewegungsrichtung, z.B. Seoi-Nage

Eindrehvarianten

Kodokan	Mit dem rechten Fuß zu Ukes rechten Fuß und den linken Fuß zu Ukes Linken Fuß
Kawaishi	Mit dem linken Fuß zu Ukes linken Fuß und mit dem rechten Fuß zwischen Toris und Ukes linken Füßen lang zu Ukes rechten Fuß
Pulling-Out	Beim Rückwärtslaufen den linken Fuß weit nach hinten setzen und denn Fuß dabei gegen die Laufrichtung aufsetzen, dann zieht er den rechten Fuß nach
Stepping-In	Tori springt mit beiden Füßen oder einem Fuß ab und dreht sich um 180°. Mit dem Fuß, mit dem Tori abspringt, muss er auch wieder aufkommen.
Direkter Eingang	Tori geht seitlich nach links. Sein rechter Fuß überholt seinen linken Fuß zwischen Toris und Ukes Beinen.

Kriterien von Osae-Komi

- 1) Tori muss Uke beherrschen
- 2) Uke muss mit dem Rücken und mindestens einer Schulter den Boden berühren
- 3) Tori muss von oben, von hinten oder von der Seite halten
- 4) Uke darf Toris Bein nicht Klammern
- 5) Der Körper eines Kämpfers muss den Boden berühren
- 6) Es muss in Kesa-Gatame-Waza oder in Shiho-Gatame-Waza gehalten werden

Übungsformen

Tandoku-Renshu	Üben ohne Partner
Uchi-Komi	Wurfansätze
Butsukari-Geiko	Einen sich stark verteidigenden Partner ständig angreifen
Yakusako-Geiko	Üben nach Vereinbarung
Kakari-Geiko	Mehrere Übungskämpfe nacheinander, wobei man ständig ausgeruhte Partner bekommt
Nage-Komi	Mehrmaliges Werfen
Basis-Uchi-Komi	Übung um Ukes Gleichgewicht zu brechen
Randori	Übungskampf
Shihai	Wettkampf
Kata	Eine festgelegte Demonstration

Gokyo

Die Gokyo beinhaltet **40 Würfe**, die in **fünf Gruppen mit je acht Würfen** eingeteilt sind. Die Gokyo sind die Grundwürfe, die durch Jigoro Kano aufgestellt worden sind.

Technikgruppen im Judo

Ukemi-Waza (Falltechniken)

- Yoko-Ukemi (seitwärts Fallschule)
- Ushiro-Ukemi (rückwärts Fallschule)
- Mae-Ukemi
 - Judorolle
 - Freier Fall

Nage-Waza (Standtechniken)

- Tachi-Waza (Standwürfe)
 - Ashi-Waza (Fußtechniken)
 - Goshi-Waza (Hüfttechniken)
 - Te-Waza (Schuler-, Hand-, Armwürfe)
- Sutemi-Waza (Selbtfallwürfe)
 - Ma-Sutemi-Waza (gerade Opferwürfe)
 - Yoko-Sutemi-Waza (seitliche Opferwürfe)

Ne-Waza (Bodentechniken)

- **Osae-Komi-Waza (Haltegriffe)**
 - Kesa-Gatame (3 Punkt System)
 - Shiho-Gatame (4 Punkt System)
 - Yoko-Shiho-Gatame (Seitvierer)
 - Kami-Shiho-Gatame (Kopfvierer)
 - Tate-Shiho-Gatame (Reitvierer)
- **Kansetsu-Waza (Hebeltechniken) [Überstrecken oder verdrehen des Armes]**
 - Juji-Gatame (Leistenstreckhebel)
 - Ude-Gatame (Drehstreckhebel)
 - Hara-Gatame (Bauchstreckhebel)
 - Waki-Gatame (Achselstreckhebel)
 - Ashi-Gatame (Beinstreckhebel)
 - Kannuki-Gatame (Riegelstreckhebel)
 - Ude-Garami (Armbeugehebel)
- **Shime-Waza (Würgetechniken) [Abdrücken der Blut und/oder Luftzufuhr]**
 - Juji-Jime (Kreuzwürger)
 - Ashi-Jime (Würgen mit dem Bein)
 - Okuri-Eri-Jime (Kragenwürgen)
 - Ryote-Jime (Doppelristwürgen)
 - Kata-Ha-Jime (Hinteres Schulterwürgen)
 - Kata-Te-Jime (Einhandwürgen)
 - Hadaka-Jime (freies Würgen)