

# Nage-waza im Judo-Verband Berlin e.V.

Folgende Techniken sind im Judo-Verband Berlin e.V. klassifiziert (Stand 26. Februar 2004)<sup>1</sup>. Die Nage-waza kann in Techniken innerhalb und ausserhalb der traditionellen Gokyo eingeteilt werden.

Zu allen Techniken gibt es immer eine Grundtechnik. Zu jeder Technik kann es Variationen geben. Die Grundtechnik sollte – je nach persönlicher Entwicklung – immer beherrscht werden.

## Gokyo-no-waza

Die Gokyo-no-waza als der Standardlehrplan von Judo-Wurftechniken wurde 1895 ins Leben gerufen. Von 1920 bis 1982 bestand die Kodokan Gokyo-no-waza aus 40 Würfen in 5 Gruppen.

### Dai-ikkyo (1. Stufe)

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 1. De-ashi-barai         | 5. O-soto-gari |
| 2. Hiza-guruma           | 6. O-goshi     |
| 3. Sasae-tsuru-komi-ashi | 7. O-uchi-gari |
| 4. Uki-goshi             | 8. Seoi-nage   |

### Dai-nikyo (2. Stufe)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. Ko-soto-gari     | 5. Okuri-ashi-barai |
| 2. Ko-uchi-gari     | 6. Tai-otoshi       |
| 3. Koshi-guruma     | 7. Harai-goshi      |
| 4. Tsuru-komi-goshi | 8. Uchi-mata        |

### Dai-sankyo (3. Stufe)

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1. Ko-soto-gake | 5. Hane-goshi            |
| 2. Tsuru-goshi  | 6. Harai-tsuru-komi-ashi |
| 3. Yoko-otoshi  | 7. Tomoe-nage            |
| 4. Ashi-guruma  | 8. Kata-guruma           |

### Dai-yonkyo (4. Stufe)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. Sumi-gaeshi    | 5. Utsuri-goshi   |
| 2. Tani-otoshi    | 6. O-guruma       |
| 3. Hane-maki-komi | 7. Soto-maki-komi |
| 4. Sukui-nage     | 8. Uki-otoshi     |

### Dai-gokyo (5. Stufe)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. O-soto-guruma | 5. Ushiro-goshi |
| 2. Uki-waza      | 6. Ura-nage     |
| 3. Yoko-wakare   | 7. Sumi-otoshi  |
| 4. Yoko-guruma   | 8. Yoko-gake    |

---

<sup>1</sup>Die Klassifizierung erfolgte durch die Prüfungskommission (Dr. Marco Sielaff, Peter Pawelz, Marco Beischmidt, Thomas Weber), den Lehrwart (Frank Krohne), dem Sichtungstrainer U13 (Carsten von Leupoldt), den DJB-Kampfrichterreferent der Gruppe NO (Nedim Bayat) sowie Torsten Perner.

## Vom Kodokan anerkannt

Zum 100sten Jahrestag des Kodokan (1982) wurde eine zusätzliche Gruppe mit acht traditionellen Würfen hinzugefügt (diese waren 1920 herausgenommen worden) und 17 neuere Techniken wurden als offizielle Kodokan Judo-Würfe anerkannt (shinmeisho-no-waza). 1997 fügte der Kodokan die letzten zwei zusätzlichen Würfe der shinmeisho-no-waza hinzu.

### Dai-rokukyo (6.Stufe)

- |                  |  |
|------------------|--|
| 1. Obi-otoshi    | 5. Daki-wakare/Kakae-wake                |
| 2. Seoi-otoshi   | 6. Hikkomi-gaeshi (u.a. Obi-tori-gaeshi) |
| 3. Yama-arashi   | 7. Tawara-gaeshi                         |
| 4. O-soto-otoshi | 8. Uchi-maki-komi                        |

### Shinmeisho-no-waza

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. Morote-gari/Ryo-ashi-dori | 11. Uchi-mata-gaeshi      |
| 2. Kuchiki-taoshi            | 12. Hane-goshi-gaeshi     |
| 3. Kibisu-gaeshi             | 13. Kani-basami           |
| 4. Uchi-mata-sukashi         | 14. O-soto-maki-komi      |
| 5. Daki-age/Mochiage-otoshi  | 15. Kawatsu-gake          |
| 6. Tsubame-gaeshi            | 16. Harai-maki-komi       |
| 7. Ko-uchi-gaeshi            | 17. Uchi-mata-maki-komi   |
| 8. O-uchi-gaeshi/Kari-gaeshi | 18. Sode-tsuri-komi-goshi |
| 9. O-soto-gaeshi             | 19. Ippon-seoi-nage       |
| 10. Harai-goshi-gaeshi       |                           |

## Weitere bekannte Techniken im JVB

Unabhängig vom Kodokan hat der JVB folgende Techniken systematisiert. Alle darüberhinausgehenden Techniken sind vom JVB (noch) nicht mit einer Grundaufführung klassifiziert.

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 1. Kata-ashi-dori     | 10. Tawara-guruma   |
| 2. Khabarelli         | 11. Te-guruma (lt. Kodokan zählt dieser Wurf zu Sukui-nage) |
| 3. Ko-uchi-barai      | 12. Tomoe-maki-komi   |
| 4. Ko-uchi-gake       | 13. Tomoe-otoshi  |
| 5. Ko-uchi-maki-komi  | 14. Ude-gaeshi  |
| 6. Kubi-nage          | 15. Ude-hiza-guruma   |
| 7. Nidan-ko-soto-gake | 16. Yoko-sumi-gaeshi  |
| 8. Obi-goshi          | 17. Yoko-tomoe-nage   |
| 9. O-uchi-barai       |   |