

KATAME-WAZA DES KODOKAN (29)

- Osaekomi-waza (10 Techniken)
- Shime-waza (12 Techniken)
- Kansetsu-waza (10 Techniken)

Katame-waza Kodokan-Demonstration

OSA EKOMI-WAZA

1. Kesa-gatame (rechten Hand fasst hinten in den Kragen bzw. Arm um den Nacken)
2. Kuzure-kesa-gatame (rechte Hand unter Ukes linker Achsel)
3. Ushiro-kesa-gatame (umgekehrt, nach hinten Kesa-gatame halten)
4. Kata-gatame (Ukes linker Arm wird über Hals und Kopf kontrolliert)
5. Kami-shiho-gatame (beid Hände fassen Ukes Gürtel)
6. Kuzure-kami-shiho-gatame (i. d. R. einen Arm fixieren)
7. Yoko-shiho-gatame (links um den Nacken, rechts fasst zwischen die Beine zum Gürtel)
8. Tate-shiho-gatame (Ukes rechten Arm und Nacken von oben haltend)
9. Uki-gatame (Uke mit dem rechten Bein/Knie kontrollieren)
10. Ura-gatame (Tori hält rücklings Ukes rechten Arm und Bein fassend)

SHIME-WAZA

1. Nami-juji-jime (Daumen innen)
2. Gyaku-juji-jime (Daumen außen)
3. Kata-juji-jime (linke Hand Daumen außen, rechte Hand Daumen innen)
4. Hadaka-jime (freies Würgen, ohne Nutzung von Ukes Judogi)
5. Okuri-eri-jime (von hinten: rechte Hand zieht Ukes linken Kragen zu)
6. Kata-ha-jime (von hinten: rechte Hand zieht Ukes linken Kragen zu), linke Hand unter der Achsel)
7. Katate-jime (Uke liegt auf dem Rücken: mit einer Hand zum gegenüberliegenden Kragen fassen)
8. Ryote-jime (beide Hände werden zu Fäusten, Daumen innen, um Uke von vorne zu würgen)
9. Sodeguruma-jime (von vorne würgen, ein Arm vor, einer hinter den Hals, Hände fassen in den Gi)
10. Tsukkomi-jime (von vorne: ein Kragen wird unter bzw. über Ukes anderen Kragen geführt)
11. Sankaku-jime (mit Hilfe der Beine ein Dreieck bilden, in dem Ukes Hals u. Arm gewürgt werden)
12. Do-jime (verbotene Beinschere um den Rumpf von Uke)

KANSETSU-WAZA

1. Ude-garami (Toris linke Hand fast Ukes Handgelenk, die rechte die eigene linke zur Verschlingung von Ukes Arm)
2. Ude-hishigi-juji-gatame (Tori überstreckt Ukes linken Arm zwischen den Beinen)
3. Ude-hishige-ude-gatame Hebeln mit Hilfe d. Eigenen Nacken und beider Hände)
4. Ude-hishigi-hiza-gatame (mit Hilfe des eigenen Knies Ukes Ellenbogen hebeln)
5. Ude-hishigi-waki-gatame (mit Hilfe der Achsel Ukes Arm hebeln)
6. Ude-hishigi-hara-gatame (mit Hilfe des Bauches Ukes Arm hebeln)
7. Ude-hishigi-ashi-gatame (mit Hilfe des Beines Ukes Arm hebeln)
8. Ude-hishigi-te-gatame (mit Hilfe von Hand oder Arm Ukes Arm hebeln)
9. Ude-hishigi-sankaku-gatame (Bein-Dreieck bilden und damit Ukes Arm hebeln)
10. Ashi-garami (durch umschlingen von Ukes Bein, dieses hebeln)