

Die 68 Würfe des Kodokan systematisiert in 10 Gruppen nach der Bewegungsenergie von Uke, Toris Hauptaktionen zum Werfen und den verwandtschaftlichen Ähnlichkeiten © Lars Lange, 2020-2026

CLUSTER		1. Cluster: Tori nutzt Ukes Bewegung zu ihm hin und wirft Uke mit Hilfe von Hüfte, Hände oder Beine			2. Cluster: Tori wirft Uke durch Selbstfallen		3. Cluster: Tori greift Ukes Bein/e an		4. Cluster: Ukes Angriffe aufnehmen und kontern		
GRUPPE Toris Wurfprinzip		GRUPPE I Mittels der Hüfte Uke werfen	GRUPPE II Mittels der Hände / Schulter über Tori werfen	GRUPPE III Werfen durch stoppen der Vorwärtsbewegung von Uke	GRUPPE IV Durch in Uke einwickeln werfen	GRUPPE V Durch Selbstfallen werfen	GRUPPE VI Uke von außen nach hinten werfen	GRUPPE VII Sichel-, Scher- und Beinfasstechniken	GRUPPE VIII Tori fegt mit gestrecktem Bein Ukes Bein/e	GRUPPE IX Über Ukes belastetes Bein werfen / kontern	GRUPPE X Direkte Konter
Ukes Bewegungs- bzw. Richtungsenergie, Toris Wurfrichtung		Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts / Rückwärts	Vorwärts / Seitwärts	Rückwärts	Rückwärts	Seitwärts / Rückwärts	Vorwärts / Seitwärts / Rückwärts	Zu allen Seiten
Ähnlichkeit / Verwandtschaft		Tori wirft Uke mit Hilfe der eigenen Hüfte (Rücken/ Bauch-Position)	Tori wirft Uke mit Hilfe der eigenen Hände und/oder Schulter über Tori	Tori stoppt/blockiert den nach vorne kommenden Uke mit einem Bein, ohne ihn mit der Hüfte auszuheben	Tori wickelt sich in Uke ein, um sich dann mit Uke niederfallen zu lassen, um Uke zu werfen	Uke wird nach vorne / zur Seite geworfen, weil Tori seinen Schwerpunkt durch niederfallen vor Uke extrem absenkt	Tori wirft Uke von außen kommend nach hinten	Ukes Bein/e werden nach hinten angegriffen	Ukes schwach belastete/s Bein/e wird von Tori gefegt	Ukes wird über ein belastetes Bein geworfen	Ukes Energie zum Kontern nutzen
GRUPPE		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
WURF-PERIODE 1	Die Würfe sind innerhalb der Gruppe periodisch nach Bewegungsähnlichkeiten und nach dem Grad ihrer Komplexität geordnet.	1. Uki-goshi  5. Kyu, Koshi-Waza GP	2. Tai-otoshi  4. Kyu, Te-Waza GP	3. Sasae-tsurikomi-ashi  5. Kyu, Ashi-Waza GP	4. Uchi-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	5. Tomoe-nage  3. Kyu, Ma-Sutemi-Waza EP	6. O-soto-otoshi  / Ashi-Waza	7. O-uchi-gari  5. Kyu, Ashi-Waza GP	8. De-ashi-harai  5. Kyu, Ashi-Waza GP	9. Uki-otoshi 2. Kyu, Te-Waza EP	10. O-soto-gaeshi / Ashi-Waza
2		11. O-goshi  5. Kyu, Koshi-Waza GP	12. Ippon-seoi-nage  / Te-Waza GP	13. Hiza-guruma  5. Kyu, Ashi-Waza	14. Soto-makikomi  2. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza EP	15. Sumi-gaeshi  2. Kyu, Ma-Sutemi-Waza EP	16. O-soto-gari  5. Kyu, Ashi-Waza GP	17. Kawazu-gake / Yoko-Sutemi-Waza	18. Okuri-ashi-harai  4. Kyu, Ashi-Waza EP	19. Yoko-gake  1. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza	20. O-uchi-gaeshi / Ashi-Waza
3		21. Tsuru-goshi  3. Kyu, Koshi-Waza EP	22. Seoi-nage  5. Kyu, Te-Waza GP	23. Ashi-guruma  3. Kyu, Ashi-Waza EP	24. O-soto-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	25. Hikikomi-gaeshi / Ma-Sutemi-Waza  2	26. O-soto-guruma  1. Kyu, Ashi-Waza	27. Ko-uchi-gari  4. Kyu, Ashi-Waza GP	28. Harai-tsurikomi-Ashi  3. Kyu, Ashi-Waza  1	29. Yoko-otoshi  3. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza	30. Tsubame-gaeshi / Ashi-Waza
4		31. Koshi-guruma  4. Kyu, Koshi-Waza GP	32. Seoi-otoshi  / Te-Waza	33. O-guruma  2. Kyu, Ashi-Waza	34. Harai-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	35. Tawara-gaeshi / Ma-Sutemi-Waza  2	36. Ko-soto-gari  4. Kyu, Ashi-Waza GP	37. Ko-uchi-makikomi  / Yoko-Sutemi-Waza EP		38. Tani-otoshi  2. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza EP	39. Ko-uchi-gaeshi / Te-Waza
5		40. Tsurikomi-goshi  3. Kyu, Koshi-Waza GP	41. Yama-arashi  / Te-Waza  2		42. Uchi-mata-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	43. Uki-waza 1. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza  1	44. Ko-soto-gake  3. Kyu, Ashi-Waza GP	45. Morote-gari  / Te-Waza  2		46. Harai-goshi-gaeshi / Ashi-Waza	47. Uchi-mata-sukachi / Te-Waza
6		48. Sode-tsurikomi-goshi  / Koshi-Waza GP  2	49. Kata-guruma  3. Kyu, Te-Waza EP		50. Hane-makikomi  2. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza	51. Yoko-wakare 1. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza  1	52. Sukui-nage  2. Kyu, Te-Waza	53. Kuchiki-taoshi / Te-Waza		54. Uchi-mata-gaeshi / Ashi-Waza	
7		55. Harai-goshi  4. Kyu, Koshi-Waza GP	56. Obi-tori-gaeshi / Te-Waza		57. Yoko-guruma 1. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza 	58. Obi-otoshi  / Te-Waza  1	59. Kibisu-gaeshi / Te-Waza	60. Hane-goshi-gaeshi / Ashi-Waza			
8		61. Uchi-mata  4. Kyu, Ashi-Waza GP			62. Daki-wakare / Yoko-Sutemi-Waza	63. Ura-nage  1. Kyu, Ma-Sutemi-Waza EP	64. Kani-basami / Yoko-Sutemi-Waza	65. Sumi-otoshi  1. Kyu, Te-Waza  1			
9		66. Hane-goshi  3. Kyu, Koshi-Waza			67. Ushiro-goshi  1. Kyu, Koshi-Waza	68. Utsuri-goshi  2. Kyu, Koshi-Waza EP					
10											
11											

Die Würfe sind innerhalb der Gruppe periodisch nach Bewegungsähnlichkeiten und nach dem Grad ihrer Komplexität geordnet.

Das Periodensystem der Judo-Würfe, abgekürzt PSdJW, ist eine nach Ähnlichkeiten geordnete, tabellarische Übersicht aller 68 Judo-Würfe, die im Kodokan katalogisiert sind.

Es wurde entwickelt, um eine systematisierte, nach prinzipiellen Ähnlichkeiten (Wurfverwandtschaften) unabhängige Übersicht der gelisteten Judo-Würfe des Kodokans zu erhalten.

Wie im Periodensystem der chemischen Elemente wiederholen sich mit steigender Ordnungszahl innerhalb einer Gruppe die Eigenschaften der Würfe in komplexerer Weise.

In den unterschiedlichen Perioden (Zeilen) finden zwei Kriterien besondere Berücksichtigung: 1. Das Ausmaß der Ähnlichkeit (Verwandtschaft) zur Wurftechnik der vorangegangenen Periode und 2. die Steigerung von einer einfachen hin zu einer komplexen Wurftechnik. Komplexität entsteht durch Bewegungsvielfältigkeit, Timing, Balance-Anforderungen etc.

In den Gruppen (Spalten) wird zwischen den unterschiedlichen Bewegungs- bzw. Richtungsenergien und Toris Antwort unterschieden. Das PSJW unterscheidet in 10 Gruppen von Würfen, die jeweils ähnlichen Charakter haben.

Mit diesem Periodensystem der Judo-Würfe werden für Anfänger und Könnern Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten, aber auch trennende Unterschiede der Wurftechniken deutlich. In der Lehre kann man so entweder Judo-Techniken gezielter in der Breite (über alle Gruppen) oder in der Tiefe (innerhalb einer Gruppe) trainieren. Die Ähnlichkeiten der untereinander stehenden Wurftechniken helfen, neue Techniken zu lernen oder technische Eigenschaften und Prinzipien besser zu verstehen und einzusetzen.

1. Uki-goshi

5.Kyu, Koshi-Waza

GP

Legende:

Nummer.

Wurfname

APO bis 2021

GP

EP

Grundprogramm bzw. erweitertes Program ab 2022

GEDANKE	PSJW - Umsetzung
Problem: Es gab bislang kein einheitliches System, das die 68 Judo-Würfe des Kodokan schnell erfassbar nach Ähnlichkeiten, Eigenschaften und Komplexitäts- bzw. Schwierigkeitsgrad ordnet und darstellt.	Das PSdJW vereinfacht Training und Lehre der Judowürfe sinnhaft, weil Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Judowürfe auf einen Blick deutlich werden.
Idee: Im Periodensystem der Elemente werden solche mit ähnlichen Eigenschaften in Gruppen zusammengefasst und der Komplexität der Ausführung (Schwierigkeit) von oben nach unten geordnet.	Ordnung der Judowürfe analog dem Periodensystem der Elemente, in dem Eigenschaften und Komplexitäts-/ Schwierigkeitsgrad eines Wurfes abgebildet werden.
Ordnung: alle 68 Judowürfe des Kodokan werden in einer logischen Systematik geordnet	Tabellarische Anordnung der Würfe ermöglicht einen schnellen Überblick
Verwandtschaften: Welche ähnlichen Eigenschaften haben die Judowürfe zueinander?	Einteilung von 10 Gruppen (Spalten) in 11 Perioden (Zeilen).
Leichtere und schwierigere / komplexere Würfe sind schnell erkennbar.	Ordnungszahlen und Perioden zeigen das Maß der Komplexität.
Wo: sind die leichter bzw. schwieriger auszuführenden Würfe?	Oben, in den ersten Perioden, stehen die leichter auszuführenden Techniken jeder Gruppe. Nach unten nimmt die Komplexität der Würfe zu. Sie sind schwieriger auszuführen (Kraft, konditionelle Aspekte, Timing, Bewegungskomplexität).
Lernhilfe: zum Verstehen der Situationslogik und der Prinzipien von Judowürfen. Verdeutlicht, welche Situation bestimmte Würfe begünstigen.	Berücksichtigung von Ukes Richtungsenergie- bzw. Bewegungsrichtung und Toris Antwortmöglichkeit
Gezieltes Technik-Erwerbstraining: in die Tiefe (innerhalb einer Gruppe) oder in die Breite (unterschiedliche Gruppen)	Inspiration für Wege zum Ippon: Ein Prinzip vertiefen oder breite Variabilität der Antworten auf unterschiedliche Situationen
Historie: Etablierte Systeme: Gokyo-Stufe, traditionelle Einteilungssystematik, Gürtelfarbe der Ausbildungs- und Prüfungsordnung bis 2021 und neues Grund- bzw. Erweitertes Programm des DJB-Graduierungssystems ab 2022	Das PSdJW inkludiert die bekanntesten Systematiken zur Einteilung der Judowürfe

PERIODENSYSTEM der Judowürfe PSdJW, Version 4.0 © Lars Lange, 2020-2026

Die 68 Würfe des Kodokan systematisiert in 10 Gruppen nach der Bewegungsenergie von Uke, Toris Hauptaktionen zum Werfen und den verwandtschaftlichen Ähnlichkeiten © Lars Lange, 2020-2026

CLUSTER	1. Cluster: Tori nutzt Ukes Bewegung zu ihm hin und wirft Uke mit Hilfe von Hüfte, Hände oder Beine			2. Cluster: Tori wirft Uke durch Selbstfallen		3. Cluster: Tori greift Ukes Bein/e an				4. Cluster: Ukes Angriffe direkt aufnehmen und kontern
GRUPPE Toris Wurfprinzip	GRUPPE I Mittels der Hüfte Tori werfen	GRUPPE II Mittels der Hände / Schulter über Tori werfen	GRUPPE III Werfen durch stoppen der Vorwärtsbewegung von Uke	GRUPPE IV Durch in Uke einwickeln werfen	GRUPPE V Durch Selbstfallen werfen	GRUPPE VI Uke von außen nach hinten werfen	GRUPPE VII Sichel- und Beinfasstechniken	GRUPPE VIII Tori fegt mit gestrecktem Bein Ukes Bein/e	GRUPPE IX Über Ukes belastetes Bein werfen	GRUPPE X Direkte Konter
Ukes Bewegungs- bzw. Richtungsenergie, Toris Wurfrichtung	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts / Seitwärts	Rückwärts	Rückwärts	Seitwärts / Rückwärts	Vorwärts / Seitwärts / Rückwärts	Zu allen Seiten
Ähnlichkeit / Verwandtschaft	Tori wirft Uke mit Hilfe der eigenen Hüfte (Rücken/ Bauch-Position)	Tori wirft Uke mit Hilfe der eigenen Hände und/oder Schulter über Tori	Tori stoppt/blockiert den nach vorne kommenden Uke mit einem Bein, ohne ihn mit der Hüfte auszuheben	Tori wickelt sich tief in Uke ein, um sich dann mit Uke nach vorne fallen zu lassen und Uke zu werfen	Uke wird nach vorne / zur Seite geworfen, weil Tori seinen Schwerpunkt durch niederfallen vor Uke extrem absenkt	Tori wirft Uke von außen kommend nach hinten	Ukes Bein/e werden nach hinten angegriffen	Ukes schwach belastete/s Bein/e wird von Tori gefegt	Ukes wird über ein belastetes Bein geworfen	Kontern, ohne zu blocken