

1. Schlüsselpunkte in der Bodenarbeit

1. Situatives Bewegungs-Judo in Standardsituationen des Bodenkampfes:

- è sinnvolles Verbinden von Technik und Standardsituation:
Erkennen und Nutzen der entstehenden Möglichkeiten.

2. Beachtung des Aktion-Reaktions-Prinzips:

- è sinnvoller Körpereinsatz beim Zusammenspiel der Eigenbewegung mit der Bewegung des Partners (Koordination).

Ziele:

- Halten des eigenen Gleichgewichts,
- Brechen des Gleichgewichts von Uke,
- ständige Kontrolle von Uke.

3. Richtiger Grundablauf der Technik

2. Standardsituationen

In der Bodenarbeit bilden die Standardsituationen die Ausgangssituation jeder Technik. Aus einer Standardsituation werden alle Techniken entwickelt.

Sehr selten ergeben sich andere Positionen in Ne-waza. Dies geschieht vorwiegend bei mißglückten oder nur als Teilerfolg zu wertenden Wurftechniken. Solche Positionen entstehen in der Regel nur sehr kurzzeitig, da beide Judoka, Tori und Uke, bestrebt sind, in eine Standardposition überzugehen.

Folgende Situationen gelten als Standardsituationen:

- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Bauchlage - Obermann | Uke befindet sich in der Bauchlage und Tori befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori greift an. |
| 2. | Bauchlage - Untermann | Tori befindet sich in der Bauchlage und Uke befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori verteidigt sich. |
| 3. | Bankposition - Obermann | Uke befindet sich in der Bank und Tori befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori greift an. |
| 4. | Bankposition - Untermann | Tori befindet sich in der Bank und Uke befindet sich seitlich, von vorn oder von hinten über Uke. Tori verteidigt sich. |
| 5. | Rückenlage - Obermann | Uke liegt auf dem Rücken und Tori greift Uke von den Beinen bzw. zwischen den Beinen an. |

- | | | |
|-----|-------------------------|---|
| 6. | Rückenlage - Untermann | Tori liegt auf dem Rücken und Uke befindet sich zwischen den Beinen von Tori. |
| 7. | Beinklammer - Obermann | Uke hat in der Unterlage ein Bein von Tori geklammert. |
| 8. | Beinklammer - Untermann | Tori hat in der Unterlage ein Bein von Uke geklammert. |
| 9. | Haltegriff - Obermann | Tori führt einen Haltegriff aus und nutzt die Bewegungen von Uke für weitere Techniken. |
| 10. | Haltegriff - Untermann | Tori wird von Uke mit einem Haltegriff gehalten. Diese Situation nutzt Tori für Hebel- oder Würgetechniken oder er befreit sich aus dem Haltegriff, um mit einer Folgetechnik zum Erfolg zu kommen. |

3. Osae-komi-waza (Haltetechniken)

Kesa-gatame

Hon-kesa-gatame
 Kuzure-kesa-gatame
 Gyaku-kesa-gatame
 Makura-kesa-gatame
 Kashira-kesa-gatame
 Uki-gatame
 Kata-gatame
 Kuzure-kata-gatame

**auf einer Seite neben dem Partner
 liegend oder kniend halten**

Yoko-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame
 Kuzure-yoko-shiho-gatame
 Mune-gatame
 Kata-osae-gatame
 Ushiro-yoko-shiho-gatame

**auf dem Bauch neben dem Partner
 liegend oder kniend halten**

Kami-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame
 Kuzure-kami-shiho-gatame
 Ura-shiho-gatame
 Kami-sankaku-gatame

**auf dem Bauch hinter dem Partner
 liegend oder kniend halten**

Tate-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame
 Kuzure-tate-shiho-gatame
 Tate-sankaku-gatame

**über dem Partner liegend oder
 kniend halten**

4. Kansenzu-waza (Hebeltechniken)

Juji-gatame

Juji-gatame
 Kami-juji-gatame
 Gyaku-juji-gatame
 Yoko-juji-gatame
 Othen-gatame

den zwischen den Beinen befindlichen
 Arm über die Leiste hebeln

Ude-gatame

Ude-gatame
 Mune-ude-gatame
 Gyaku-ude-gatame
 Hizi-maki-komi

mit beiden Händen von hinten auf den
 Arm oder Ellenbogen drückend hebeln

Waki-gatame

Waki-gatame
 Gyaku-waki-gatame

mit einer Seite oder Achsel hebeln

Kanuki-gatame

Kanuki-gatame
 Gyaku-kanuki-gatame
 Mune-kanuki-gatame
 Ryo-kanuki-gatame
 Kami-shiho-kanuki-gatame

den Arm mit den Unterarmen
 verriegeln und hebeln

Hara-gatame

Hara-gatame
 Gyaku-hara-gatame
 Ude-hishigi-hara-gatame

mit dem Bauch oder der Körper-
 vorderseite hebeln

Ashi-gatame

Ashi-gatame
 Kesa-ashi-gatame
 Hiza-gatame
 Kami-hiza-gatame
 Yoko-hiza-gatame
 Ryo-hiza-gatame
 Sankaku-gatame

mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln

Ude-garami

Ude-garami
 Gyaku-ude-garami
 Hara-garami
 Ashi-garami
 Kesa-garami
 Gyaku-kesa-garami
 Waki-garami
 Gyaku-waki-garami

den gebeugten Arm hebeln

5. Shime-waza (Würgetechniken)**Juji-jime**

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Yoko-juji-jime
Sode-guruma
Tomoe-jime

**Würgen mit beiden Händen
und gekreuzten Unterarmen**

Hadaka-jime

Hadaka-jime
Ushiro-jime

Würgen ohne Hilfe des Judogi

Okuri-eri-jime

Okuri-eri-jime
Gyaku-okuri-eri-jime
Koshi-jime

Würgen durch Zuziehen des Kragens

Kata-ha-jime

Kata-ha-jime
Gyaku-kata-ha-jime
Othen-jime
Kaeshi-jime
Gyaku-kaeshi-jime

**Würgen durch Fixieren eines Armes
oder der Schulter**

Ryote-jime

Ryote-jime
Maki-komi-jime

**Würgen mit beiden Händen ohne
Kreuzen der Unterarme**

Katate-jime

Katate-jime
Ebi-jime
Tsuki-komi-jime
Kami-shiho-jime

Würgen mit einer Hand

Ashi-jime

Ashi-jime
Kata-jime
Kensui-jime
Kagato-jime
Sankaku-jime
Kami-sankaku-jime
Hasami-jime
Kami-shiho-ashi-jime

Würgen mit Hilfe eines Beines