

# Osae-Komi-Waza - Haltetechnik

<b>Kesa-Gatame = Seitenschärpe</b>	<b>Yoko-Shiho-Gatame = von der Seite</b>
Prinzip: Neben dem Partner auf einer Seite liegend oder kniend halten.	Prinzip: Neben dem Partner auf dem Bauch liegend oder kniend halten.
<b>1. Hon-Kesa-Gatame =</b> Schärpen-Haltegriff	<b>1. (Hon-)Yoko-Shiho-Gatame</b> = Seitvierer
<b>2. Kuzure-Kesa-Gatame</b> = variierte Schärpe	<b>2. Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame</b> = Kopfseitvierer
<b>3. Gyaku-Kesa-Gatame</b> = Umgekehrte Schärpe (oder <b>Ushiro-Kesa-Gatame</b> )	<b>3. Kata-Osae-Gatame</b> = Umgekehrte Schulterschärpe
<b>4. Uki-Gatame =</b> Schweben-Haltegriff	<b>4. Mune-Gatame =</b> Armseitvierer
<b>5. Makura-Kesa-Gatame =</b> Kissenschärpe (oder <b>Kashira-Gatame</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ushiro-Yoko-Shiho-Gatame</b>                              = Rückwärts Seitvierer </li> </ul>
<b>6. Kata-Gatame =</b> Schulterschärpe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yoko-Sankaku-Gatame</b>                              = seitlicher Dreieck Seitvierer </li> </ul>

<b>Kami-Shiho-Gatame = Oberer Vierer - Kopfvierer</b>	<b>Tate-Shiho-Gatame = Reitvierer</b>
Prinzip: Hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder kniend halten.	Prinzip: Über dem Gegner liegend oder kniend halten
<b>1. (Hon-) Kami-Shiho-Gatame</b> = oberer Vierer	<b>1. (Hon-)Tate-Shiho-Gatame</b> = Reitvierer
<b>2. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame</b> = Lockerer oberer Vierer	<b>2. Kuzure-Tate-Shiho-Gatame</b> = gelockerter Reitvierer
<b>3. Ura-Shiho-Gatame =</b> oberer Armvierer	<b>3. Tate-Sankaku-Gatame</b> = Klammer-Reitvierer
<b>4. Kami-Sankaku-Gatame</b> = oberer Reitvierer	

Ashi	Fuß oder Bein, Schrittfolge
Basami/Hasami	Schere
Ebi	Krebs,
Eri	Kragen; Revers;
Gaeshi/Kaeshi	Gegentechnik; Konter,
Garami	beugen, verdrehen,
Guruma (Kuruma)	Rad
Gyaku	Umgekehrt, gegenseitig,
Hadaka	frei im Nacken
Hasami (-basami)	Zwischenklemmen, kneifen, Schere
Hidari	Links
Hishigi	Hebel, strecken, drehen
Hiza	Knie
Hon	Haupt, Ursprung; Original; Grundsätzlich, Normal;
Jigoku	Hölle
Jime/Shime	Würgen
Juji	über Kreuz; Quer,
Kagato	Hacken, Ferse
Kakae	Einarmige Umklammerung
Kami	vom Kopf her; Oberkörper;
Kashira	Haupt, oben, hoch
Kata	ein, Schulter, Form,
Kata-Ha	ein Flügel, Körperseite, Arm
Kata-Ha	ein Flügel, Körperseite, Arm
Katame/ gatame	fixieren, unbeweglich machen, kontrollieren
Kensui	Klimmzug, an etwas hängen,

Kesa	Schärpe
Koshi	Fußballen oder Hüfte
Kuzure	Abart, Variante, Variation der Grundtechnik
Maki-Komi	in den Partner hineindreihen und mitrollen
Makura	Kissen
Mune	Brustbein, Brust, Oberkörper
Nami	Normal; gewöhnlich
Okuri	beide, zwei,
Osae	Halten; herunter,
Othen	auf die Seite drehen
Rio	beide; zwei
Sankaku	Dreieck;
Shiho	vier Seiten,
Sode	Ärmel
Tate	von oben »reiten«;
Te	Hand; Arm; Schulter;
Tomoe	wirbeln, Bogen, Kreis;
Tsukkomi	stoßen
Ude	Arm; Unterarm
Uki	schweben, gleiten, schwimmen
Ura	Rückseite, entgegengesetzt, darunter
Ushiro	nach hinten, von hinten, rückwärts
Waki	Körperseite, Achselhöhle
Yoko	seitlich,

## Shime-waza (Würgetechnik)

Bei den so genannten "Würgern" wird mit speziellen Techniken mit den Händen oder den Unterarmen Druck auf die seitlich des Kehlkopfes verlaufende Halsschlagader ausgeübt. Durch die daraus resultierende Minderversorgung des Gehirns mit Sauerstoff entsteht beim Gewürgten der Eindruck, zu wenig Luft zu bekommen. Daher werden diese Techniken als Würgetechniken bezeichnet.

Juji-Jime - Kreuzwürger	Hadaka-Jime - Freies Schränkwürgen
Prinzip: Mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen.	Prinzip: Ohne Hilfe des Judogi würgen
<p>1. <b>Nami-Juji-Jime</b> = Ristkreuzwürgen &gt;beide Handflächen zeigen nach unten&lt;</p> 	<p>1. <b>Hadaka-Jime</b> = freies Schränkwürgen</p> 
<p>2. <b>Gyaku-Juji-Jime</b> = Kammerkreuzwürgen &gt;beide Handflächen zeigen nach oben&lt;</p> 	<p>2. <b>Ushiro-Jime</b> = freies Würgen</p> 
<p>3. <b>Kata-Juji-Jime</b> = Mischkreuzwürgen &gt;eine Hand zeigt nach oben, eine nach unten&lt;</p> 	<p>3. <b>Sankaku-Jime</b> = Dreieckswürgegriff</p> 
<p>4. <b>Sode-Guruma</b> = Ärmelradwürgen</p> 	
<p>5. <b>Tomoe-Jime</b> = Kreiswürgen</p> 	
<p>• <b>Marhenke Würger</b> Variante des juji-jime (manchmal auch Ryo-te-jime zugerechnet),</p>	

Okuri-Eri-Jime = Kragenwürgen	Kata-ha-jime = Hinteres Schulterwürgen
Prinzip: Durch Zuziehen des Kragens würgen	Prinzip: Würgen unter Festlegung von Arm oder Schulter
<p>1. <b>Okuri-eri-jime</b> = Kragenwürgen</p> 	<p>1. <b>Kata-ha-jime</b> = hinteres Schulterwürgen</p> 
<p>2. <b>Gyaku-Okuri-Eri-Jime</b> = umgekehrtes Kragenwürgen</p> 	<p>2. <b>Kaeshi-jime</b> = Sturzbankwürgen</p> 
<p>• <b>Jigoku-jime</b> = Höllenwürger</p> 	<p>3. <b>Gyaku-kaeshi-jime</b> = umgekehrtes Sturzbankwürgen</p> 
<p>• <b>Koshi-jime</b> = Hüftwürger (auch: <b>Yoko-jime</b>) = Seitwürger</p> 	<p>4. <b>Othen-jime</b> = Rollbankwürgen</p> 

<b>Ryo-te-Jime – Doppelristwürgen</b>	<b>Katate-Jime - Einhandwürgen</b>
Prinzip: Beide Revers greifen und mit Parallelgriff würgen)	Prinzip: Hauptsächlich mit einer Hand würgen
1. <b>Ryo-te-jime</b> = Doppelristwürgen (auch: <b>Eri-jime</b> ) = Kragenwürgen	1. <b>Kata-te-jime</b> = Einhandwürgen
2. <b>Maki-komi-jime</b> = Drehwürgegriff	2. <b>Tsuki-komi-jime</b> = Stützwürgen
• <b>Kami-shiho-ryo-te-jime</b> = Beidhändiges Oberes Vierer Würgen (auch: <b>Kakae-jime</b> )	3. <b>Ebi-jime</b> = Krebskreuzwürgen
• <b>Sode-jime</b> = Ärmelradwürgen (auch: <b>Sode-guruma-jime</b> )	• <b>Hasami-jime</b> = Bank würgen
• <b>Kensui-jime</b> = Fallristwürgen	

<b>Ashi-Jime = Beinwürgen</b>	<b>Andere Würgetechniken</b>
Prinzip: Mit Hilfe des Beines würgen	außerhalb der Gruppen Zuordnung!
1. <b>Ashi-jime</b> = Beinhalschere (auch: <b>Hidari-ashi-jime</b> ) = Unteres Beinwürgen	• <b>Ude-Hishigi-Do-jime</b> = Nierenschere (verbotene Technik) gehört m. E. in keine der Gruppen, da keine Direkt- einwirkung auf Ukes Kopfschlag- adern.
2. <b>Kata-Jime</b> = Schulterwürgen	
3. <b>Kagato-Jime</b> = Fußwürgen	
2. <b>Kensui-jime</b> = Fallristwürgen	
3. <b>Kami-shiho-ashi-jime</b> = oberes Beinwürgen	
4. <b>Sankaku-jime</b> = Dreieckwürger	
7. <b>Hasami-jime</b> = Scherenwürgen	

## Kansetsu-waza (Hebeltechnik)

Juji-Gatame – Leistenstreckhebel	Ude-Garami – Armbeugehebel
Prinzip: Den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln	Prinzip: Den gebeugten Arm hebeln
<b>1. Nami-Juji-Gatame</b> = Leistenstreckhebel (oder <b>Ude-hishigi-juji-gatame</b> ) = Seitenstreckhebel aus dem Kniestand 	<b>1. (Nami-)Ude-Garami</b> = Armbeugehebel 
<b>2. Gyaku-Juji-Gatame</b> = Umgekehrter Leistenstreckhebel 	<b>2. Ashi-Garami</b> = Armbeugehebel mit Hilfe der Beine 
<b>3. Kami-Juji-Gatame</b> = Oberer Leistenstreckhebel (oder <b>Kami-Ude-Hishigi-Juji-Gatame</b> ) 	<b>3. Gyaku-Ude-Garami</b> = Umgekehrter Armbeugehebel = Henka-waza (veränderte Technik) 
<b>4. Yoko-Juji-Gatame</b> = seitlicher Leistenstreckhebel (oder <b>Yoko-ude-hishigi</b> ) 	<b>4. Kesa-Garami</b> = Schärpenbeugehebel 
<b>5. Ohten-Gatame</b> = Rollbankhebeln 	<b>5. Gyaku-Kesa-Garami</b> = Umgekehrter Schärpenbeugehebel 
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sankaku-Gatame</b> = Dreieckhebel                              </li> </ul>	<b>6. Waki-Garami</b> = Ahselbeugehebel 
	<b>7. Gyaku-Waki-Garami</b> = Umgekehrter Achselstreckhebel 
	<b>8. Hara-Garami</b> = Bauchbeugehebel 
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gyaku-Hara-Garami</b>                              = Umgekehrter Bauchbeugehebel                              </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kuzure-Kami-Shiho-Garami</b>                              = Oberer Viererstreckhebel                              </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sankaku-Garami</b>                              den durch die zu einem Dreieck verschränkten Beine festgelegten Arm beugen und verdrehen                              </li> </ul>

Ude-Gatame = Drehstreckhebel	Waki-gatame = Achselstreckhebel
Prinzip: Mit beiden Händen auf den Arm oder Ellenbogen drückend hebeln.	Prinzip: Mit einer Körperseite oder Achsel hebeln
<b>1. Ude-gatame</b> = Drehstreckhebel 	<b>1. Waki-gatame</b> = Achselstreckhebel 
<b>2. Gyaku-ude gatame</b> = Umgekehrter Drehstreckhebel 	<b>2. Gyaku-waki-gatame</b> = Umgekehrter Achselstreckhebel 
<b>3. Hizi-maki-komi</b> = Drehstreckhebel im Niedergehen 	
<b>4. Kuzure-hizi-maki-komi</b> = Drehstreckhebel aus Tomoe-nage 	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mune-Gyaku</b>                              (auch <b>Mune-Ude-Gatame</b>)                              = Drehstreckhebel aus dem Seitvierer                              </li> </ul>	

<b>Kannuki-Gatame - Riegelstreckhebel</b>	<b>Hara-Gatame - Bauchstreckhebel</b>
Prinzip: Den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln	Prinzip: Mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln.
<b>1. Kannuki-Gatame</b> = Riegelstreckhebel 	<b>1. Hara-Gatame</b> = Bauchstreckhebel 
<b>2. Gyaku-Kannuki-Gatame</b> = Umgekehrter Riegelstreckhebel 	<b>2. Gyaku-Hara-Gatame</b> = Umgekehrter Kreuzhebel 
<b>3. Mune-Kannuki-Gatame</b> = Seitlicher Riegelstreckhebel 	<b>• Kuzure-Hara-Gatame</b> = Variierter Bauchstreckhebel 
<b>4. Ryo-Kannuki-Gatame</b> = Doppelter Riegelstreckhebel 	<b>• Sankaku-Hara-Gatame</b> = Dreieck Bauchstreckhebel 
<b>5. Kami-Shiho-Kannuki-Gatame</b> = Oberer Riegelstreckhebel 	
<b>• Tate-Shiho-Kannuki-Gatame</b> = Reitvierer Riegelstreckhebel Ganuki-Gatame aus Tate Shiho Gatame 	
<b>• Kuzure-Kannuki-Gatame</b> = Variierter Riegelstreckhebel 	

<b>Ashi-Gatame - Beinstreckhebel</b>	<b>Andere Techniken</b>
Prinzip: Mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln	
<b>1. Ashi-Gatame</b> = Beinstreckhebel (oder <b>Ude-hishigi-ashi-gatame</b> ) 	<b>• Ude-Hishiki-Te-Gatame</b> = Armbiegen durch Hand-/Armkontrolle 
<b>2. Hiza-Gatame</b> = Kniestreckhebel (oder <b>Ude-hishigi-hiza-gatame</b> ) 	
<b>3. Kami-Hiza-Gatame</b> = Oberer Kniestreckhebel 	
<b>4. Yoko-Hiza-Gatame</b> = Seitlicher Kniestreckhebel 	
<b>5. Ryo-Hiza-Gatame</b> = Doppelter Kniestreckhebel 	
<b>6. Kesa-Ashi-Gatame</b> = Schärpen-Beinstreckhebel 	
<b>• Gyaku-Kesa-Ashi-Gatame</b> = Umgekehrter Schärpen-Beinstreckhebel 	
<b>• Ashi-Sankaku-Gatame</b> = Bein-Dreieck-Hebel 	

Hebeltechniken werden im Judo nur auf den Ellenbogen angewandt. Dabei wird kontrolliert Druck auf das Gelenk aufgebracht und zugleich der Partner fixiert. Die Bewegung entgegen der anatomisch vorgesehen Bewegungsrichtung führt zu einem stechenden Schmerz, welcher den Partner zur Aufgabe zwingt.