



# Handbuch

Zusatztechniken für den 3. Dan

---

## Katame-waza

Erstellt von:	Erwin Schön (6.Dan, Prüfungsreferent des ÖJV) Mag. Harald Paulsen (4.Dan) Roman Wasserscheid (1.Kyu)
---------------	---

**ANMERKUNG:** Es sei hier erwähnt, dass es zu den dargestellten Techniken natürlich weitere Variationen gibt. In diesem Skriptum wurden jedoch jene Ausführungsformen gewählt, die auf Grund diverser Fachliteratur am geläufigsten sind. Die Aktiven, Trainer und Prüfer sollten sich daher eingehend mit den Techniken und ihren vielen Erscheinungsformen beschäftigen, damit es bei der Dan-Prüfung zu keinen ungewollten Missinterpretationen kommt.

Alle Beschreibungen in Rechtsausführung!

## Osae-waza

### Yoko-shiho-gatame



Tori liegt in Yoko-Position über Uke. Er greift mit dem rechten Arm um Ukes linkes Bein bis er in dessen Gürtel greifen kann. Mit dem linken Arm greift er um Ukes Kopf bzw. Genick und fasst in dessen linkes Revers (wie in der Katame-no-Kata).

## Shime-waza

### Hasami-jime



Uke befindet sich in Bauchlage der Bankstellung. Tori kniet an seiner linken Seite. Tori greift mit seiner rechten Hand weit in Ukes rechtes Revers, die linke Hand kontrolliert Uke indem sie ihn am Rücken (nächst der rechten Schulter) nach unten drückt.

Dann steigt Tori mit dem linken Bein um Ukes Kopf bzw. Genick. Sobald das Bein in der korrekten Position ist, zieht Tori mit der rechten Hand und drückt mit dem Bein nach unten.



Diese Technik kann auch in anderen Ausgangspositionen wie etwas in Rückenlage von Tori etc. ausgeführt werden.

### Ashi-jime (Hiza-jime)



Tori in Rückenlage, Uke zwischen seinen Beinen. Wenn Uke mit seinem linken Arm unter Toris rechtes Bein greift und so versucht an dessen rechte Seite zu kommen, legt Tori sein rechtes Bein um Ukes Kopf bzw. Genick. Tori greift mit der linken Hand an sein rechtes Sprunggelenk und mit der rechten Hand unter Ukes Kinn an sein linkes Handgelenk durch Drücken mit dem Unterarm und dem Unterschenkel wird gewürgt.



Variante: Tori greift mit der rechten Hand an sein rechtes Sprunggelenk und würgt.

### Kagato-jime



Tori befindet sich in Rückenlage, er fasst mit beiden Händen jeweils am Revers von Uke, der sich zwischen seinen Beinen befindet. Sobald Uke versucht, das rechte Bein von Tori mit Hilfe seines linken Armes etwas anzuheben, um an dessen rechte Seite zu kommen, führt Tori sein Bein weiter nach vor bis sein Unterschenkel quer vor Ukes Brust ist und drückt das Schienbein gegen den Kehlkopf von Uke. Gleichzeitig zieht er mit beiden Händen zu sich.

### Kata-te-jime



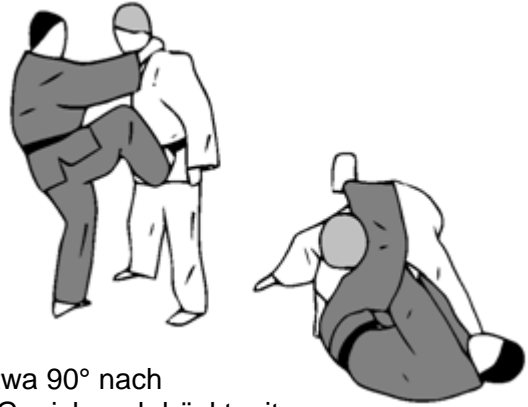
Die Ausgangsstellung ist Kuzure-kesa-gatame. Versucht Uke sich mit seinem rechten Arm aus dem Haltegriff zu befreien, löst Tori seinen Griff und greift mit der linken Hand auf Ukes linkes Revers nächst der Halsschlagader und drückt seinen Unterarm gegen dessen Kehlkopf.

Variante: Diese Technik ist auch möglich aus Kesa-gatame oder Mune-gatame.

## Kensui-jime

Beide befinden sich im Stand. Uke hält in Grundfassart, Tori fasst mit beiden Händen jeweils ein Revers von Uke, so nahe wie Möglich an dessen Genick bzw. den Halsschlagadern. Ähnlich wie in der Nage-no-Kata versucht Tori einen Tomoenage. Sobald Tori sein rechtes Bein hebt und Tomoenage versucht, geht Uke in die Knie, um den Wurf zu verhindern.

Während nun beide zu Boden gehen und Tori merkt, dass ein Wurf nicht möglich ist, belässt er sein rechtes Bein in der Bauchleiste von Uke, dreht sich etwa 90° nach rechts, schwingt sein linkes Bein um Ukes Kopf bzw. Genick und drückt mit den Händen zusammen, während er mit dem Bein einen Druck nach unten ausübt.



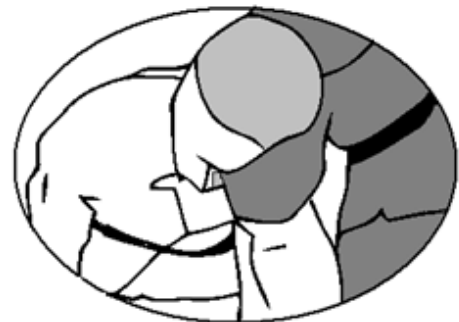
## Othen-jime (Rollbankwürgen)

Uke befindet sich in Bankstellung, Tori kniet an seiner linken Seite. Er klemmt mit dem linken Bein Ukes Arm ein, fasst mit der linken Hand hoch in Ukes rechtes Revers und greift mit dem rechten Arm über Uke zu dessen rechtem Arm. Er fasst dabei durch die Achsel in den Ärmel beim Handgelenk. Nun führt er eine Rolle vorwärts über Uke aus. Sobald er am Rücken liegt führt er seinen rechten Arm hinter Ukes Genick ähnlich wie Kata-ha-jime und würgt.



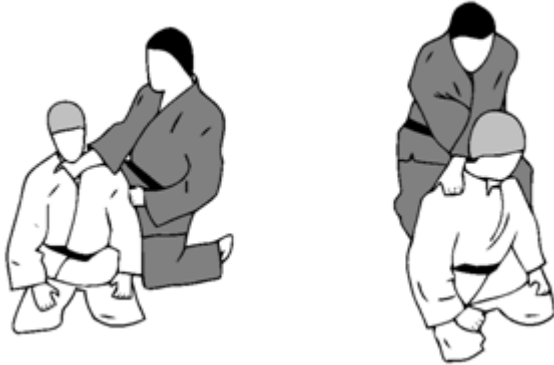
## Sode-guruma(-jime)

Uke befindet sich in Bankstellung, Tori kniet an seiner linken Seite. Tori greift mit seiner rechten Hand hoch in Ukes rechtes Revers. Mit der linken Hand greift er von oben an dessen rechte Schulter, nahe dem Hals und drückt nun beide Unterarme gegeneinander.



### Ura-juji-jime

Ausführung ist ähnlich wie Sode-guruma. Uke befindet sich in sitzender Position, Tori kniet an seiner linken Seite. Tori erfasst mit seiner rechten Hand das rechte Revers von Uke, mit der linken Hand greift er von hinten an dessen rechte Schulter und bewegt sich dabei zu Ukes Rücken, sodass sich er nun hinter ihm in stehender Position befindet.



### Ryote-jime

Tori befindet sich in Rückenlage, Uke zwischen seinen Beinen. Er erfasst mit beiden Händen jeweils das Revers von Uke, in Höhe der Halsschlagadern. Indem er nun die Hände mit den Knöcheln zu Ukes Hals dreht und zusammendrückt wird Uke gewürgt.



### Tsuki-komi-jime (Tsukkomi-jime)

Uke befindet sich in Rückenlage, Tori kniet über ihn. Er erfasst mit beiden Händen jeweils das Revers von Uke. Dabei zeigen die Finger beider Hände in die gleiche Richtung (nach rechts). Nun führt er die linke Hand zur linken Halsseite von Uke. Dadurch wird das Revers um dessen Hals gewickelt. Durch gleichzeitiges Drücken mit der linken Hand und ziehen mit der rechten Hand wird gewürgt.



Die linke Faust kann sich sowohl unter dem linken Revers von Uke, als auch darüber befinden.

### Tawara-jime (Kami-shiho-ryote-jime, Kaka-e-jime)

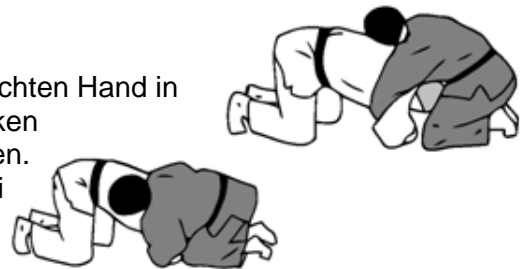
Uke befindet sich in Bankstellung oder Bauchlage, Tori an seiner Kopfseite. Er greift mit dem rechten Arm unter Ukes Kopf und Kinn zu seinem linken Arm und erfasst seinen eigenen Ärmel. Die linke Hand greift über Ukes Kopf den rechten eigenen Ärmel (Detailbild). Durch leichtes Drehen und Zusammendrücken der Unterarme entsteht die Würge Wirkung.



Variante: Der gleiche Griff ist möglich, wenn Uke Kami-shiho-gatame hält (siehe Abbildung links).

### Kaeshi-jime

Uke befindet sich in Bankstellung. Tori greift mit der rechten Hand in Ukes rechten Kragen (Daumen außen) und mit der linken Hand unter Ukes rechter Achsel durch auf Ukes Nacken. Dabei zeigt die Handfläche nach oben. Dann kippt Tori nach links hinunter, taucht unter Ukes Oberkörper ab und zieht Uke über sich nach links bis er in einer Yoko-Position zu liegen kommt.



Gleichzeitig würgt Tori Uke durch Zug mit seiner linken Hand ähnlich wie bei Eri-jime.

### Tomoe-jime



Tori befindet sich in Rückenlage, Uke befindet sich zwischen seinen Beinen. Tori fasst Ukes linkes Revers mit seiner rechten Hand weit oben (Daumen innen) und mit seiner linken Hand weiter unten (Daumen außen). Dann führt Tori seinen rechten Arm über Ukes Kopf hinweg nach links und würgt Uke ähnlich wie bei Kata-juji-jime.

### Maki-komi-jime (Morote-jime)



Tori greift mit der linken Hand hoch in Ukes rechten Kragen (Daumen innen) und mit der rechten Hand hoch in Ukes linken Kragen (Daumen außen) – siehe Detailbild. Dann steigt Tori rechtsdrehend ein und lässt sich quer zu Uke zu Boden gleiten. Durch das

Verdrehen liegt Toris rechter Unterarm vor Ukes Hals; Tori würgt Uke durch Druck mit dem rechten Unterarm und Zug mit der linken Hand.



## Kansetsu-waza

### Kesa-garami



Die Ausgangsstellung ist Kesa-gatame. Will sich Uke mit dem rechten Arm befreien, ergreift Tori mit der linken Hand das rechte Handgelenk von Uke, bringt den Arm in eine Ude-garami-Position und schlingt den Unterschenkel seines rechten Beines um den Unterarm von Uke, wodurch der Hebel entsteht.

### Ude-hishigi-ashi-gatame



Uke befindet sich in Bankstellung oder Bauchlage, Tori an seiner linken Seite. Er klemmt mit seinem linken Bein den linken Arm von Uke ein. Mit seinem Oberkörper beschwert er den Oberkörper von Uke. Dann zieht er mit dem linken Bein den Arm von Uke weg und legt sich ganz auf Uke bis dieser in Bauchlage ist.

Dabei drückt er sein Becken fest nach unten und mit seinem Unterschenkel hebt er den Unterarm von Uke leicht an, bis eine Hebelwirkung am Ellenbogen entsteht.

Variante: Uke liegt in der Bauchlage, Tori kontrolliert in von der linken Seite. Der linke Arm von Uke ist gestreckt. Tori legt sein rechtes Bein über den Arm etwas oberhalb des Ellbogens und hebt mit seiner linken Hand den Arm an.



### Ude-hishigi-hara-gatame



Uke befindet sich in Bankstellung, Tori kniet an seiner linken Seite, sein linkes Bein ist aufgestellt. Tori kontrolliert mit seiner rechten Hand Uke, indem er ihn am Rücken nach unten drückt. Mit seiner rechten Hand ergreift er das linke Handgelenk von Uke und zieht den Arm zu sich. Dabei dreht er die Handfläche zu sich und führt den Arm quer über seinen Bauch (Hara). Er klemmt den Arm mit Hilfe des linken Oberschenkels zwischen Bein und Bauch ein. Indem er nun seinen Oberkörper nach vorne drückt wird gehebelt. Der Hebel kann verstärkt werden, wenn er das rechte Bein zusätzlich nach hinten schiebt, um damit seinen Schwerpunkt zu senken.

Variante: Die Technik kann auch im Stand ausgeführt werden. Dabei liegt Ukes rechter Oberarm (bei Rechtsausführung) auf Toris linken Oberschenkel auf, der Unterarm von Uke liegt auf dem rechten Oberschenkel von Tori auf. Durch Beugen der Knie und Druck mit dem Bauch (Hara) gegen den Ellenbogen wird gehebelt.



### Ude-hishigi-te-gatame



Dieser Hebel wird ausgeführt, indem Tori mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk von Uke ergreift und dessen Handfläche etwas nach oben dreht. Gleichzeitig drückt er mit seiner linken Hand gegen den Ellbogen von Uke. Dieser Hebel kann auch im Stand ausgeführt werden.

Wir kennen Ude-hishigi-te-gatame hauptsächlich in der Ausführung bei der Kime-no-Kata und Kodokan-Goshin-jitsu.

### Gyaku-juji



Tori in Rückenlage, Uke zwischen seinen Beinen. Tori umschlingt mit seinem rechten Arm den linken Arm von Uke, klemmt diesen in seine rechte Achsel ein und ergreift das linke Revers von Uke. Gleichzeitig setzt Tori seinen linken Fuß auf Ukes rechte Hüfte, um ein Ausweichen nach links (aus der Sicht von Tori) zu verhindern und selbst eine stabile Position zu erhalten.

Wichtig ist, dass die linke Hand ganz normal an Ukes Ärmel (wie bei der Grundfassart) gehalten wird. Nun schlingt Tori zusätzlich sein rechtes Bein um den fixierten Arm und setzt sein Schienbein bzw. Riss unter Ukes Kinn. Damit wird nun mit Hilfe des Beines der linke Arm von Uke gehobelt.



### Gyaku-kesa-garami



Die Ausgangsstellung ist Gyaku-kesa-gatame. Will sich Uke mit seinem rechten Arm aus der Umklammerung von Tori befreien, greift dieser mit der rechten Hand auf das Handgelenk von Uke, bringt den Arm in eine Kuzure-ude-garami-Position, schlingt seinen linken Unterschenkel um Ukes Unterarm und hebelt.



### Kami-hiza-gatame



Uke befindet sich in Rückenlage. Tori kniet über ihn, das rechte Bein aufgestellt. Tori erfasst mit der linken Hand das rechte Handgelenk von Uke und dreht dessen Handfläche nach oben. Gleichzeitig greift er mit der rechten Hand an dessen Schulter (Daumen in der Achsel, Finger über die Schulterkuppe). In weiterer Folge bringt er den Arm mit dem Ellbogen über seinen linken Oberschenkel und drückt mit der linken Hand den Unterarm von Uke nach unten.

## Kanuki-gatame



Tori in Rückenlage, Uke befindet sich zwischen den Beinen. Uke hält in Grundfassart. Tori schlingt seinen linken Arm von unten innen nach oben außen, um den rechten Oberarm von Uke. Gleichzeitig greift er mit der rechten Hand auf Ukes rechte Schulter.

Dann greift Tori mit dem linken Hand auf seinen rechten Unterarm. Der Unterarm von Uke befindet sich nun in seiner linken Achselhöhle eingeklemmt. Durch Drücken mit seiner rechten Hand gegen die rechte Schulter von Uke und gleichzeitiges Anheben seines linken Unterarmes erfolgt der Hebel.



Variante: Der Hebel kann auch im Stand ausgeführt werden.

## Kuzure-kami-shiho-garami



Tori wird in der Ausgangsstellung mit Kuzure-kami-shiho-gatame gehalten. Er löst mit seiner linken Hand den Griff der linken Hand von Uke und bringt den linken Arm von Uke in abgewinkelter Position auf dessen Rücken. Gleichzeitig greift er mit der rechten Hand um Ukes Rücken zum linken Handgelenk zu

einem Garami-Armschlüssel (Detailbild) und führt den Hebel aus.



**Anmerkungen und Tipps:**

Yoko-shiho-gatame:
Hasami-jime:
Ashi-jime (Hiza-jime):
Kagato-jime:
Kata-te-jime:
Kensui-jime:
Othen-jime (Rollbankwürgen):
Sode-guruma(-jime):
Ura-juji-jime:
Ryote-jime:
Tsuki-komi-jime (Tsukkomi-jime):
Tawara-jime (Kami-shiho-ryote-jime, Kakae-jime):
Kaeshi-jime:
Tomoe-jime:
Maki-komi-jime (Morote-jime):
Kesa-garami:
Ude-hishigi-ashi-gatame:
Ude-hishigi-hara-gatame:
Ude-hishigi-te-gatame:
Gyaku-juji:
Gyaku-kesa-garami:
Kami-hiza-gatame:
Kanuki-gatame:
Kuzure-kami-shiho-garami: