

# Katame-no-kata



Autor: **Stefan Franke**  
Release: **31. Juli 2011**  
Version: **1.0.0**

Download: [www.judo-base.de](http://www.judo-base.de)

## Einleitung

Dieses Handout bietet Informationen über den Ablauf der Katame-no-kata und viele Details für die einzelnen Techniken. Es dient zur Vorbereitung auf die Prüfung zum 2. Dan, kann aber die entsprechenden Lehrgänge zur Katame-no-kata nicht ersetzen sondern lediglich ergänzen.

Die gesamte Kata besteht aus einem Wechselspiel zwischen Tori und Uke. Bei den Haltegriffen beginnt Tori mit der jeweiligen Technik und Uke versucht sich mit drei aufeinander aufbauenden - also unter Ausnutzung von Toris Bewegung - Techniken zu befreien. Dabei muss das Abwehrverhalten von Uke so kräftig ausgeführt werden, dass es glaubwürdig erscheint. Es darf jedoch nicht zu kräftig sein, da Tori die Technik vollenden soll.

Auch bei den Würgetechniken beginnt Tori mit der jeweiligen Technik. Allerdings hat Uke jetzt nur noch für eine Befreiung Zeit. Bei der Abwehr dieser Techniken ist darauf zu achten, dass das Signal für Ukes Aufgabe mit einem Fuß zu erfolgen hat, da die Arme für die Abwehr benötigt werden. Bei den Hebeltechniken erfolgt Ukes Aufgabe noch schneller. Hier hat er kaum Zeit, eine Verteidigungshandlung aufzubauen.

Auf den Bildern in diesem Handout wurden zur besseren Demonstration farbige Judoanzüge verwendet. Es versteht sich von selbst, dass bei einer Prüfung oder Kata-Meisterschaft ausschließlich weiße Anzüge getragen werden.

## Übersicht

### Osea-komi-waza

1. Kesa-gatame
2. Kata-gatame
3. Kami-shiho-gatame
4. Yoko-shiho-gatame
5. Kuzure-kami-shiho-gatame

### Shime-waza

6. Kata-juji-jime
7. Hadaka-jime
8. Okuri-eri-jime
9. Kata-ha-jime
10. Gyaku-juji-jime

### Kansetsu-waza

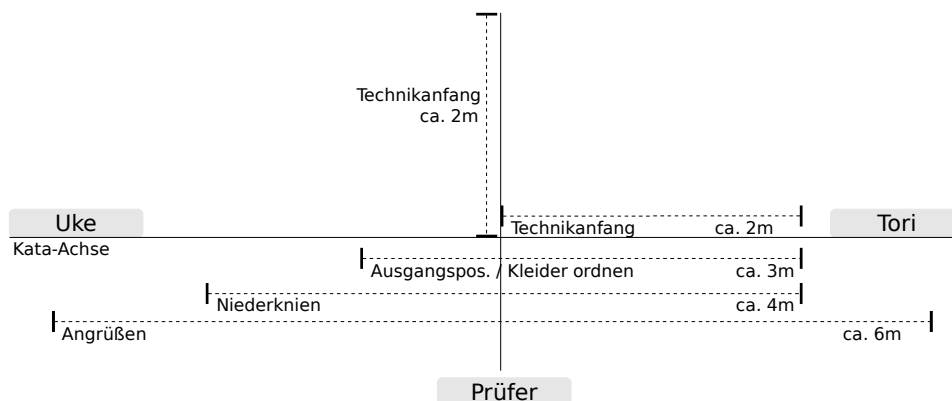
11. Ude-garami
12. Ude-hishigi-juji-gatame
13. Ude-hishigi-ude-gatame
14. Ude-hishigi-hiza-gatame
15. Ashi-garami (im Wettkampf verboten)

## Weiterführende Literatur

- [1] Jigoro Kano, *Kodokan Judo*, Kodansha International 1994
- [2] Kodokan Judo DVD Series No.4, *Katame-no-Kata*, Kodokan

### Positionierung auf der Kata-Achse

In der folgenden Grafik sind alle Positionen von Tori und Uke während der Katame-no-kata relativ zum Mittelpunkt der Kata-Achsen angegeben. Die Begrüßung findet in einer Entfernung von 6m statt. Tori und Uke knien sich in einer Entfernung von 4m nieder. Alle Techniken werden im Mittelpunkt der Kata-Achsen demonstriert. Das bedeutet, dass sich Uke so niederlegen muss, dass sein Nacken sich auf dem Kata-Kreuz befindet. Folglich startet Tori jede Technik aus einer Entfernung von ca. 1,7m.



### Haltung und Positionierung von Tori

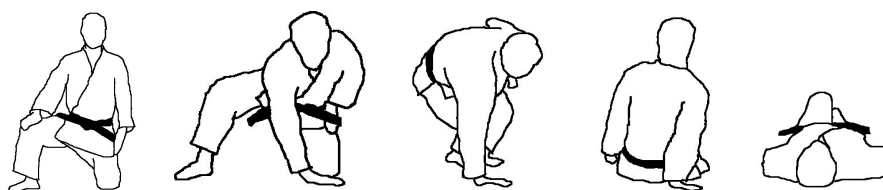
Tori kniet sich aus dem schulterbreiten Stand *Shizen-hontai* auf sein linkes Knie nieder. Sein rechtes Bein wird seitlich aufgestellt, sodass sein Kniegelenk etwas über  $90^\circ$  angewinkelt ist. Die rechte Hand liegt dabei auf dem rechten Knie und die linke Hand ist an der linken Körperseite angelegt. Diese Haltung wird *Kyoshi* oder *Kurai-dori* genannt. Mit dieser Haltung nimmt Tori während der Kata unterschiedliche Positionen relativ zu Uke ein:

**To-ma** ist die entfernte Position. Tori befindet sich dabei ca. 1,7m von Uke entfernt. Dies gilt für beide Kata-Achsen.

**Chikama** ist die nahe Position. Tori befindet sich jetzt ca. 0,3m von Uke entfernt. Diese Position nimmt Tori vor und nach jeder Technik während der gesamten Kata ein.

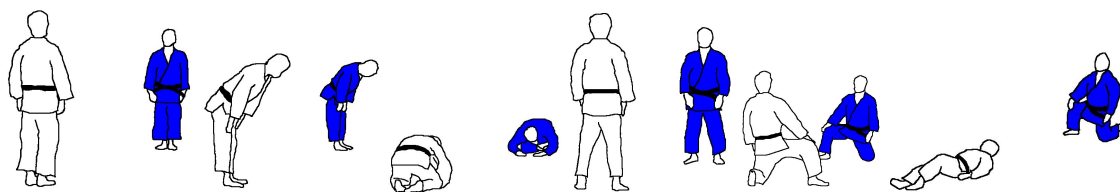
### Niederlegen von Uke

Uke befindet sich in *Kyoshi*. Er stützt seine rechte Hand vor seinem linken Knie auf, sodass er seinen Körper sicher halten kann. Die Finger der rechten Hand zeigen dabei nach links. Jetzt schiebt Uke sein rechtes Bein unter seinem Körper hindurch und setzt sich hin. Sein linker großer Zeh sollte jetzt sich jetzt kurz oberhalb der rechten Ferse befinden, während das rechte Bein gestreckt ist. Uke legt sich jetzt vollständig auf den Rücken. Seine Arme sind am Körper angelegt und leicht unter Spannung. Das Aufstehen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.



**Katame-no-kata****Rahmen****Angrüssen**

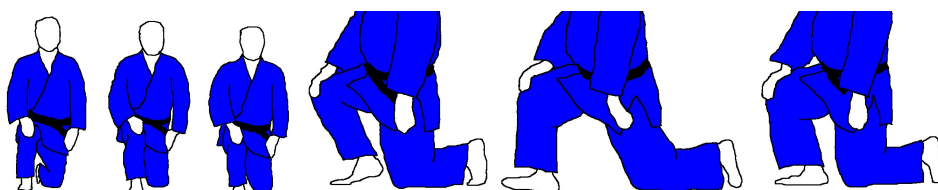
Tori und Uke gehen auf die Matte und bleiben in einer Entfernung von 6m voneinander stehen (Hacken aneinander, Füße in „V“-Form, „Frieden“). Sie drehen sich zu den Prüfern bzw. Yoseki und machen eine Verbeugung im Stand. Dabei wird der Blick auf die zweite Matte vor ihnen gesenkt und der Oberkörper so weit vorgebeugt, dass die Hände an den Oberschenkeln bis kurz oberhalb der Knie heruntergleiten. Anschließend drehen sie sich wieder zueinander und grüßen im Knien an. Das Niederknien und Aufstehen geschieht jeweils ohne Raumgewinn oder -verlust. Die Füße sind beim Knien nicht gekreuzt und die Knie haben einen Abstand von ca. zwei Handbreit. Nach dem Angrüssen machen beide einen Eröffnungsschritt (links, rechts) aufeinander zu, sodass sie noch ca. 4m in einem schulterbreiten Stand einander gegenüber stehen („Krieg“). Nun knien beide nieder und nehmen Kyoshi ein. Nun macht Uke einen Schlepsschritt nach vorne. Dies ist die Position, die am Anfang jeder Gruppe steht und nach jeder Gruppe wieder hergestellt wird. In dieser Position findet das Ordnen der Kleider statt.

**Positionswechsel**

Beim Positionswechsel von der Kopf- zur Seitposition dreht Tori seinen rechten Fuß nach außen und läuft mit links los. In die andere Richtung beginnt Tori direkt mit dem linken Fuß. Tori geht dabei normal, aber mit schleifenden Füßen.

**Schlepsschritt**

Beim Schlepsschritt zieht Tori bzw. Uke ausgehend von Kurai-dori seinen rechten Fuß an sein linkes Knie. Jetzt wird der rechte Fuß nach vorn über die Matte geschoben, wobei die Zehen als Tastinstrument eingesetzt werden. Sie schleifen während der gesamten Bewegung über die Matte. Dann wird der rechte Fuß fest aufgesetzt und das linke Knie wird nachgezogen bis es auf Höhe des rechten Fußes ist. Auch hier berühren Knie und die aufgesetzten linken Zehen ständig die Matte. Um jetzt wieder Kurai-dori einzunehmen, wird das rechte Bein nach rechts ausgestellt. Während der gesamten Bewegung ist die rechte Hand auf dem rechten Knie und die linke Hand ist am Körper angelehnt.

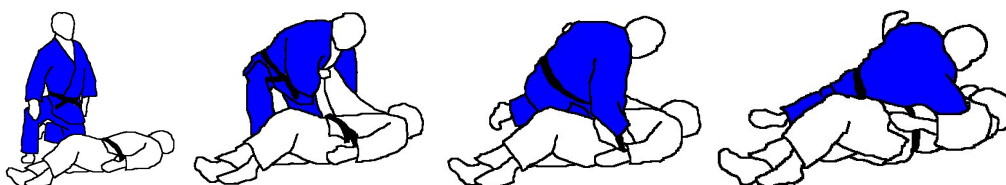


## Katame-no-kata

## 1. Gruppe: Osea-komi-waza

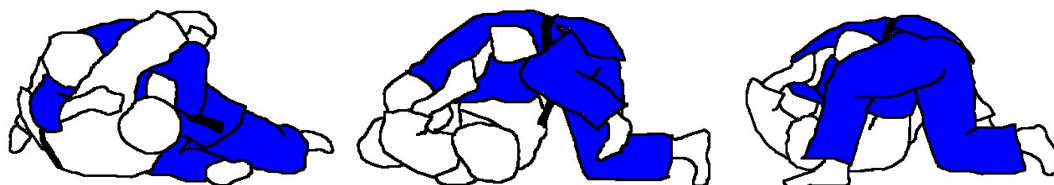
### Kuzure-kesa-gatame

Aus der Chikama-Position rutscht Tori noch ein wenig näher an Uke heran. Er greift Ukes rechten Arm und klemmt ihn in seiner linken Achsel ein. Mit dem linken Arm greift Tori nun in Ukes rechten Ärmel, um so seinen Arm noch weiter zu fixieren. Jetzt setzt sich Uke zum Kuzure-Kesa-gatame hin, während er seinen rechten Arm unter Ukes linker Achsel hindurchschiebt und seine rechte Hand auf Ukes Schulter legt. Tori schaut dabei auf die Matte zwischen Ukes Kopf und seinem Knie. Toris Knie befinden sich dabei auf der Matte und weisen jeweils einen rechten Winkel auf. Durch Zug mit beiden Armen signalisiert er Uke, dass dieser jetzt mit seinen Befreiungsversuchen beginnen kann.



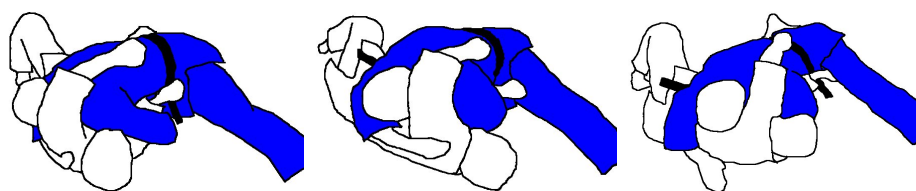
### Abwehrverhalten

1. Uke greift mit der linken Hand seine rechte Hand und versucht Toris linken Arm zu hebeln.



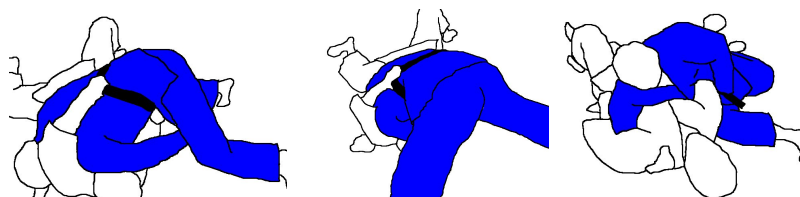
Tori blockt diesen Angriff, indem er zunächst dem Zug nachgibt und sein linkes Bein über Ukes Kopf aufstellt.

2. Uke versucht sein rechtes Knie unter Ukes Oberkörper zu schieben, um sein rechtes Bein zu klammern.



Tori wehrt diesen Angriff ab, indem er sein rechtes Bein nach vorne durchschert.

3. Ukes letzte Befreiung ist der Versuch, Tori über sich zu ziehen.



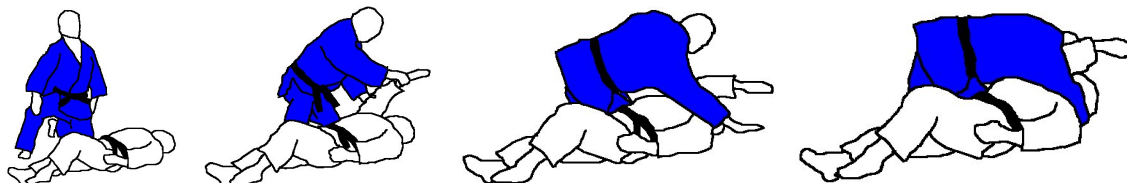
Tori kann dies durch Abstützen mit Bein und Arm abwehren.

## Katame-no-kata

## 1. Gruppe: Osea-komi-waza

### Kata-gatame

Tori rutscht aus Chikama wieder an Uke heran und greift seinen rechten Arm. Diesen legt er quer über Ukes Gesicht, sodass Ukes Augen verdeckt sind. Jetzt stellt Tori sein linkes Bein auf und streckt es es. Mit seinem rechten Arm greift er um Ukes Kopf und klemmt Ukes Arm mit seinem eigenen Kopf ein. Tori fixiert seinen rechten Arm indem beide Handflächen ineinander legt und Druck ausübt. Toris rechtes Bein kniet neben Ukes Hüfte, sodass Tori frühzeitig bemerkt, wenn sich Uke dort bewegt.



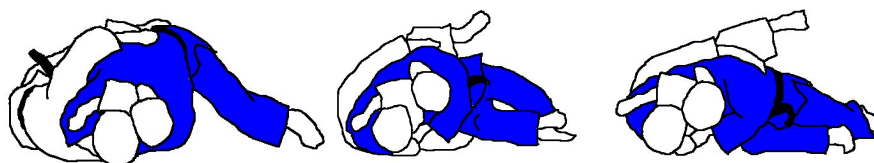
### Abwehrverhalten

1. Uke versucht sich am Hals Platz zu verschaffen, indem mit seinem rechten Arm Toris Kopf weg schiebt. Sein linker Arm unterstützt ihn dabei.



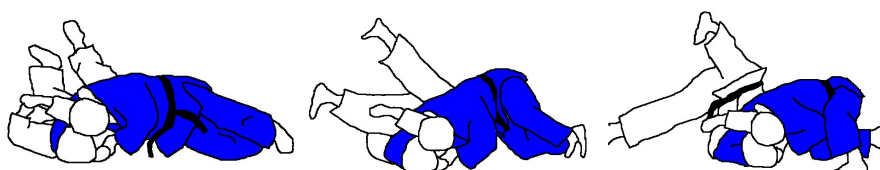
Tori verhindert dies, indem er seinen Kopf weiter absenkt und gegen Ukes Bewegung drückt. Dadurch hebt sich Toris Hüfte.

2. Uke nutzt den so entstandenen Platz an Toris Hüfte und versucht sein rechtes Bein unter Ukes Körper zu bekommen, sodass er Toris Bein klammern oder Tori über sich heben kann.



Tori verhindert diesen Befreiungsversuch, indem er sein rechtes Bein nach vorne schert, sodass er neben Uke sitzt.

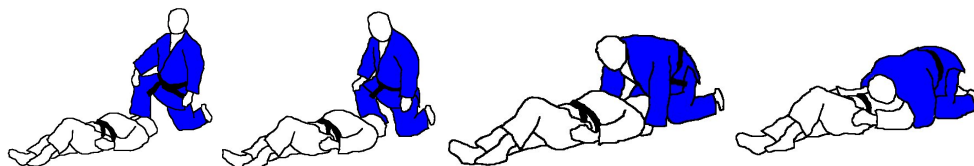
3. Da Tori jetzt nach links vorne instabil ist, versucht sich Uke mit einer Rückwärtsrolle zu befreien.



Dies kann Tori verhindern, indem er sein linkes Bein oberhalb von Ukes Kopf gestreckt aufstellt und so Ukes Bewegung abfängt.

**Katame-no-kata****1. Gruppe: Osea-komi-waza****Kami-shiho-gatame**

Aus der Chikama-Position auf Ukes Kopfseite rutscht Tori an Ukes Kopf heran und setzt beide Knie auf. Er schiebt seine Hände unter Ukes Schultern hindurch und greift so in den Gürtel, dass seine Daumen innen sind. Als nächstes zieht Tori seine Knie an, um Kontakt mit Ukes Schultern herzustellen, und er senkt seinen Schwerpunkt ab, indem er seine Füße flach auf die Matte legt und dadurch seine Hüfte näher zur Matte bringt. Toris Kopf liegt bei Kami-shiho-gatame mit dem rechten Ohr auf Ukes Bauch.

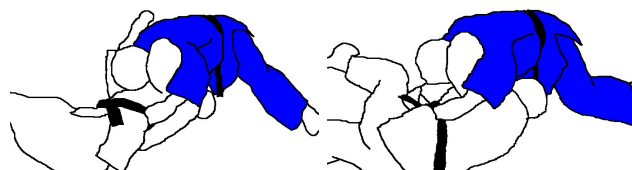
**Abwehrverhalten**

1. Uke versucht Tori zu einer Seite zu drehen. Hierzu greift Uke um Toris Schultern oder auf seinen Rücken. Die Bewegung kann Uke unterstützen, indem er seine Beine zunächst gerade nach oben streckt und sie in der Drehung dann zur linken Seite kippen lässt.



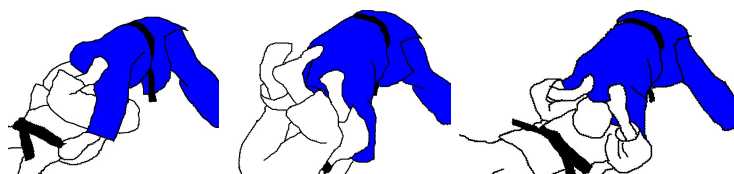
Tori kann diese Befreiung abwehren, indem er sein linkes Bein zur Seite aufstellt.

2. Durch das aufgestellte Bein erhöht sich Toris Schwerpunkt und Uke hat die Möglichkeit, seinen linken Arm unter Toris Körper durchzuschieben. Uke versucht sich so auf Tori zuzudrehen, um schließlich in die Bauchlage zu gelangen.



Tori wehrt diesen Angriff durch erhöhten Druck mit seiner Schulter auf Ukes Oberkörper ab.

3. Tori hat kann jetzt von Uke relativ leicht nach hinten und oben geschoben werden. Der dadurch entstehende Freiraum zwischen Tori und Uke kann Uke nutzen, um seine Knie zwischen sich und Tori zu schieben oder um sich mit einer Rückwärtsrolle zu befreien.



Tori reagiert, indem er sich wieder auf beide Knie herablässt und so seinen Schwerpunkt senkt. Er zieht sich mit den Armen an Uke heran, um so das Wegschieben zu verhindern.

**Katame-no-kata****1. Gruppe: Osea-komi-waza****Yoko-shiho-gatame**

Aus der seitlichen Chikama-Position rutscht Tori auf Uke zu und legt Ukes rechten Arm zur Seite. Er fixiert mit seiner rechten Hand Ukes Schulter und rutscht mit seinem linken Knie in Ukes Achsel. Mit seiner linken Hand schiebt Tori nun Ukes Gürtel in Richtung von Ukes Bein, sodass er mit seiner rechten Hand den Gürtel greifen kann. Toris Hand wird dabei zwischen Ukes Beinen und unter der Hüfte hindurch zu Ukes Gürtel geführt. Mit der linken Hand greift Tori jetzt um Ukes Kopf herum in den Kragen. Mit beiden Armen zieht Tori Uke an seine Knie heran, sodass sich Uke wie ein Bogen spannt. Dabei schaut er Uke an.

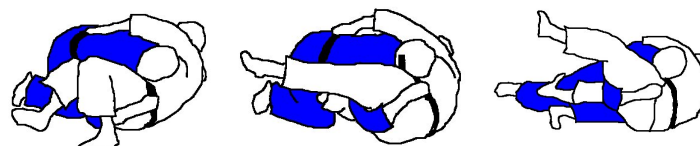
**Abwehrverhalten**

1. Uke versucht zunächst Toris Oberkörper zu seinen Beinen zuschieben, um ihn dort mit den Beinen zu klammern. Uke übt hierzu Druck mit beiden Händen auf Toris linke Schulter aus.



Tori erhöht als Reaktion den Druck mit seiner rechten Schulter auf Uks Hüfte. Dabei erhöht sich Toris Schwerpunkt und es entsteht Platz zwischen Tori und Uke.

2. Diesen platz versucht Uke zu nutzen, indem er sein rechtes unter Toris Körper schiebt und versucht Toris rechtes Bein zu klammern.



Tori kann dies verhindern, indem er sein linkes Bein nach rechts unter seinem Körper durchschiebt. Dadurch wird Tori in Richtung von Ukes Kopf instabil.

3. Uke nutzt diese Instabilität, indem er Tori über seinen Körper auf die andere Seite drehen will. Er greift dazu mit der linken Hand auf Toris Rücken oder in den Gürtel und schiebt seinen rechten Unterarm unter Toris Bauch.

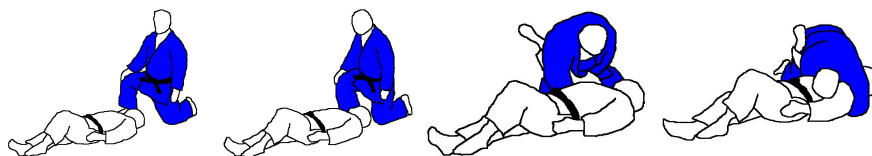


Tori stellt sein linkes Bein gestreckt über Ukes Kopf aus, um die Bewegung von Uke abzufangen.

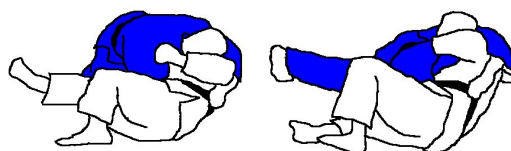


**Katame-no-kata****1. Gruppe: Osea-komi-waza****Kuzure-kami-shiho-gatame**

Tori rutscht aus der Chikama-Position mit einem Schritt an Uke heran und mit einem zweiten Schritt an Uke seitlich vorbei. Er greift jetzt Ukes rechten Arm und fasst mit seiner rechten Hand unter Ukes Achsel hindurch in den Kragen. Dabei wird Ukes Arm in Toris eigener Achsel eingeklemmt. Mit der linken Hand greift er in Ukes Gürtel, nachdem er seine Hand unter Ukes Schulter hindurchgeschoben hat. Jetzt zieht er Uke an sich heran, sodass er mit seiner rechten Schulter auf Toris linkem Knie liegt. Tori presst dabei seinen Kopf auf Ukes Oberkörper.

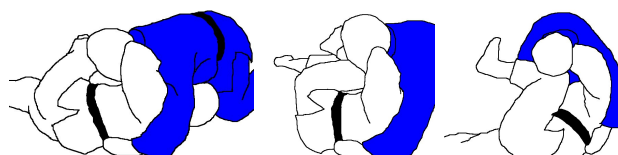
**Abwehrverhalten**

1. Uke versucht seinen rechten Arm aus toris Griff zu befreien, sodass er sich erst auf Tori zudrehen und dann auf den Bauch drehen kann. Gleichzeitig drückt Uke mit der linken Hand gegen Toris Hals.



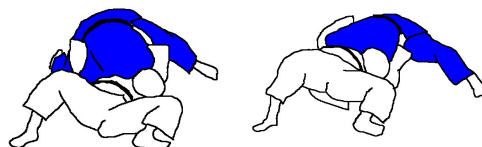
Tori reagiert durch erhöhten Druck auf Ukes linke Körperseite, er stellt sein linkes Bein auf und zieht Ukes rechten Arm hoch. Dadurch erhöht sich Toris Schwerpunkt.

2. Uke kann sich jetzt aus dem Haltegriff befreien, indem er den Platz zwischen sich und Tori nutzt. Hierzu schiebt er Tori mit seiner linken Hand am Hals bzw. der Schulter nach oben und er versucht sein linkes Knie unter Toris Oberkörper zu schieben, sodass er sich anschließend auf den Bauch drehen kann.



Tori verlagert jetzt seinen Schwerpunkt weiter nach unten und hinten rechts. dadurch ist er in Richtung von Ukes Kopf instabil.

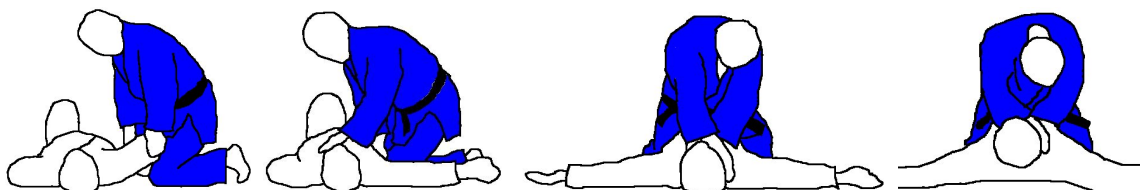
3. Ukes kann jetzt versuchen, Tori über sich zu drehen. dazu fasst Uke mit der linken Hand über Toris rücken in den Gürtel und die rechte Hand schiebt er unter Toris Bauch.



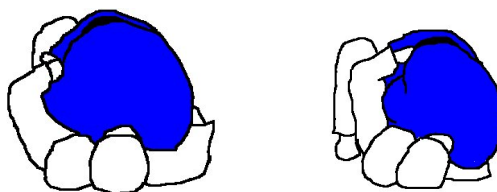
Tori stellt als Reaktion sein linkes Bein weit über Ukes Kopf aus.

**Katame-no-kata****2. Gruppe: Shime-waza****Kata-juji-jime**

Tori rutscht aus der seitlichen Chikama-Position an uke heran und legt seinen rechten Arm zur Seite. Er fixiert mit der rechten Hand Ukes rechte Schulter und rutscht mit seinem linken Knie in Ukes rechte Achsel. Mit seiner linken Hand greift Tori jetzt tief in Ukes linken Kragen mit seinem Daumen außen. Mit seiner rechten Hand schiebt Tori Ukes linken Arm in einer kreisförmigen Bewegung in Richtung Kopf, während er sich auf Ukes Bauch setzt. Tori lässt Ukes linken Arm mit einem rechten Winkel zu Ukes Körper liegen, setzt die Kreisbewegung aber um Ukes Kopf herum fort. Ist Tori mit seiner Hand links von Ukes Kopf angelangt, greift er mit dem Daumen innen in Ukes Kragen. Tori hebt jetzt Ukes Hals kurz an, um die Würgetechnik wirksam anzusetzen.

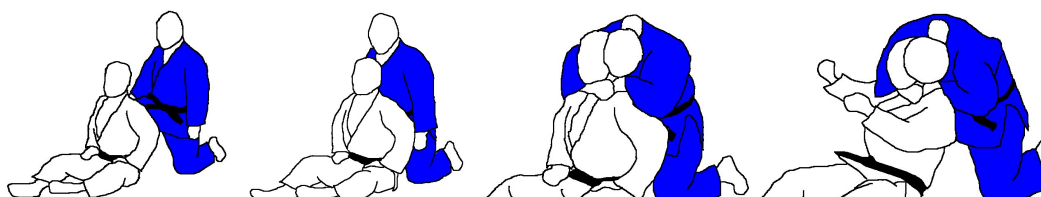
**Abwehrverhalten**

Uke versucht diesen Angriff abzuwehren, indem er mit seinen Händen von beiden Seiten auf Toris Ellenbogen drückt. Gleichzeitig setzt Uke seine Füße auf und hebt explosionsartig seine Hüfte an. Tori erhöht seine Kontrolle über Uke, indem er seine Füße unter Ukes Körper bringt. Jetzt zieht Tori noch stärker an ukes Kragen, um mit der Würgetechnik doch noch zum Erfolg zu kommen. Uke signalisiert seine Aufgabe mit einem Fuß.

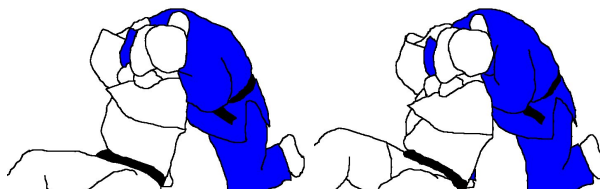


**Katame-no-kata****2. Gruppe: Shime-waza****Hadaka-jime**

Tori rutscht aus der nahen Position an den sitzenden Uke so heran, dass er mit seinem rechten Knie Ukes rechte Schulter von hinten berührt. Mit seinem linken Knie hat Tori noch ca. 20-30cm Platz zu Uke. Jetzt führt Tori seinen rechten Arm an Ukes Hals vorbei und fasst mit der rechten Hand von oben in seine linke Hand. Sein linker Unterarm stützt sich dabei gegen Ukes linke Schulter. Toris Kopf befindet sich links von Ukes Kopf und er ist so zur Seite gedreht, dass Uke ihn dort nicht gefährden kann. Zum Würgen rutscht Tori erst links dann rechts jeweils einen Schritt zurück und drückt mit seinem rechten Unterarm von vorn gegen Ukes Hals. Während der gesamten Ausführung der Technik nutzt Tori seinen Oberkörper als Druckpunkt gegen Ukes Rücken bzw. Schultern, damit dieser sich in diese Richtung nicht befreien kann.

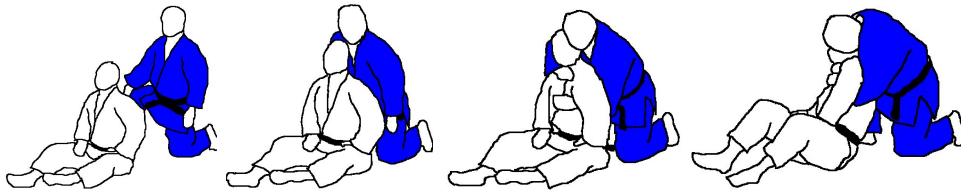
**Abwehrverhalten**

Ukes Abwehr gegen diesen Angriff besteht darin, dass er mit beiden Händen versucht, Toris rechten Ellenbogen nach vorne zu ziehen. hierzu greift mit beiden Händen in Toris rechten Ärmel oberhalb des Ellenbogens. Dies verschafft ihm Platz, um seinen Kopf nach rechts zu drehen und so seinen Kehlkopf in Toris Ellenbeuge zu platzieren. Dadurch wird die Technik weniger gefährlich für Uke. Die Aufgabe von Uke erfolgt durch Abschlagen mit einem Fuß.



**Katame-no-kata****2. Gruppe: Shime-waza****Okuri-eri-jime**

Tori rutscht an Uke heran, sodass er mit seinem rechten Knie Kontakt zu Ukes rechter Schulter hat. Er greift mit seiner linken Hand unter Ukes linker Achsel hindurch in das linke Revers und zieht es leicht nach unten, damit er mit seiner rechten Hand tief an Ukes Hals vorbei in seinen Kragen greifen kann (Daumen innen). Mit der linken Hand wechselt Tori jetzt auf die andere Seite und greift dort, ebenfalls mit Daumen innen, in das Revers, sodass kein Platz zwischen seinen Fäusten ist. Zur Ausführung der Würgetechnik rutscht Tori wieder jeweils mit links und dann rechts einen Schritt zurück und zieht Uke gegen seinen rechten Oberschenkel. Tori hat auch bei dieser Technik ständig mit seinem Oberkörper Kontakt zu Ukes Rücken, damit dieser sich nicht nach hinten herausdrehen kann.

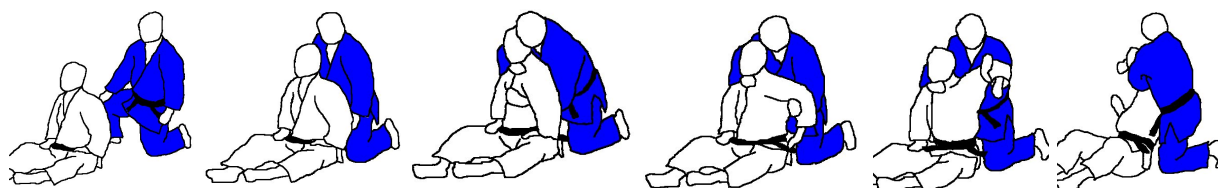
**Abwehrverhalten**

Uke verteidigt, indem er mit seinen beiden Händen wieder Toris rechten Ärmel ergreift. Er versucht Toris Arm nach unten zu ziehen, um Platz für seinen Hals zu haben.



**Katame-no-kata****2. Gruppe: Shime-waza****Kataha-jime**

Nachdem Tori aus der nahen Position an Uke herangerutscht ist und kontakt zwischen seinem rechten Knie und Ukes Schulter hergestellt hat, greift Tori mit seiner linken Hand unter Ukes linker Achsel hindurch in Ukes linkes Revers und öffnet dieses. Mit der rechten Hand greift Tori an Ukes Hals vorbei tief in Ukes linkes Revers. Mit der linken Hand streckt Tori Ukes linken Arm seitlich nach außen und bewegt ihn anschließend nach oben. Tori schiebt jetzt seinen linken Arm mit gestreckten Fingern hinter Uke Nacken bzw. Schultern, sodass sein Handrücken zu Uke zeigt. Der Arm sollte so weit durchgeschoben werden, dass die Hand auf der rechten Seite wieder herauskommt. Zum Würgen setzt Tori noch seinen rechten Fuß in einem Viereck nach hinten und bricht Ukes Gleichgewicht, indem er ihn mit einer Drehbewegung nach hinten gegen seinen rechten Oberschenkel zieht.

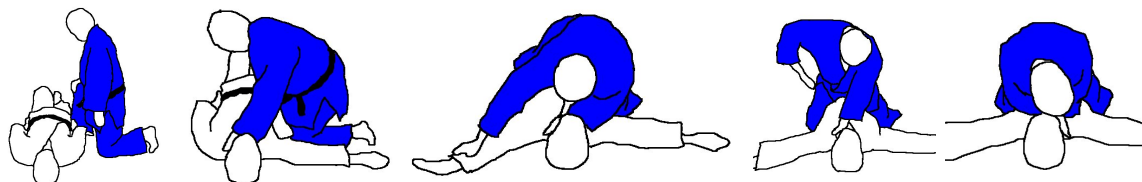
**Abwehrverhalten**

Uke hat nun die Möglichkeit, diese Technik zu verhindern, indem er Toris linken Arm nach unten zieht. Hierzu greift Uke mit seiner rechten Hand sein linkes Handgelenk und zieht so mit beiden Armen kräftig an Toris linkem Arm.

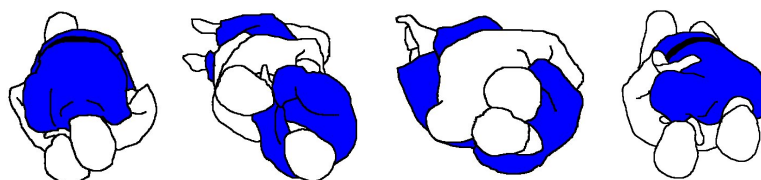


**Katame-no-kata****2. Gruppe: Shime-waza****Gyaku-juji-jime**

Der Anfang dieser Technik verläuft genau wie beim Kata-juji-jime. Wenn Tori Ukes linken Arm seitlich im rechten Winkel positioniert hat, stoppt er die Kreisbewegung und stößt mit seiner rechten Hand direkt in Ukes rechten Kragen und greift dort mit dem Daumen außen. Er hebt wieder Ukes Kopf leicht an, um die Technik anzusetzen.

**Abwehrverhalten**

Uke muss zur Abwehr wieder die Ellenbogen von Tori angreifen. Durch Toris geänderten Griff genügt es jedoch nicht, die Ellenbogen einfach zusammenzudrücken. Uke muss die Ellenbogen gegeneinander verdrehen, um den Griff zu lockern. Tori nutzt diese Bewegung und lässt sich zur Seite fallen, sodass Uke auf der Seite liegt. Uke kann jetzt der Technik entkommen, indem er versucht, mit dem linken Bein aufzustehen. Tori verhindert dies, indem er Uke zwischen seinen Beinen klammert und ihn am Boden hält. Jetzt Uke keine Möglichkeit mehr, die Technik abzuwehren und muss aufgeben. Das Abschlagen sollte mit dem rechten Fuß geschehen, da dieser als einzige Gliedmaße frei ist. Würde Uke mit den Armen oder dem linken Fuß abschlagen, gibt er sämtliche Verteidigungshaltungen auf und könnte sich verletzen.

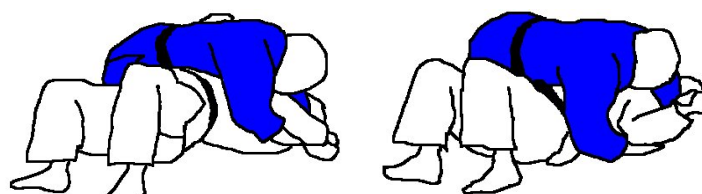


**Katame-no-kata****3. Gruppe: Kansetsu-waza****Ude-garami**

Tori rutscht aus der Chikama-Position an Uke heran und legt seinen rechten Arm zur Seite. Uke nutzt diese Gelegenheit für einen Angriff gegen Tori. Er will Tori mit seinem linken Arm an seinem linken Revers greifen, um ihn über sich hinüber zu ziehen. Tori fängt Ukes Arm mit seinem linken Arm ab, indem er ihn am Handgelenk greift. Er führt Ukes Handgelenk zur Matte neben Ukes linker Schulter und greift gleichzeitig mit seiner rechten Hand unter Ukes Arm hindurch in sein eigenes linkes Handgelenk.

**Abwehrverhalten**

Uke kann diese Hebeltechnik verhindern, indem er sich zu Tori hindreht oder seinen Arm von seinem eigenen Körper wegstreckt. Tori hingegen zwingt Uke zur Aufgabe, indem er seine beiden Fäuste zur Matte hin dreht und Ukes Handgelenk an Ukes Schulter heranzieht.



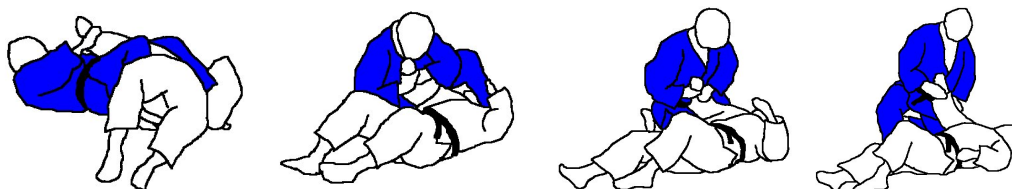
**Katame-no-kata****3. Gruppe: Kansetsu-waza****Juji-gatame**

Tori rutscht aus der Chikama-Position leicht an uke heran, der diesmal sofort mit seinem Angriff beginnt. Er will mit seinem rechten Arm Toris linken Kragen greifen. Tori greift mit beiden Händen, wobei seine rechte Hand oberhalb seiner linken Hand ist, ukes Unterarm bevor dieser Toris Revers fassen kann. Tori hebt Ukes rechte Schulter leicht an und platziert seinen rechten Fuß unter ihr. Sein linkes Bein schwingt Tori über Ukes Kopf und setzt sich dicht an Ukes Schulter, damit er seinen Arm hebeln kann. Mit seinen beiden Knien übt Tori zur Kontrolle Druck auf Uke Arm aus. Beim Hebeln sollte Ukes Daumen von Tori weg zeigen.

**Abwehrverhalten**

Wenn Uke sich jetzt nach links über seine linke Schulter dreht, kann er die Hebeltechnik verhindern. Tori kann Uke jedoch mit seinen Beinen so gut kontrollieren, dass Uke dies nicht schafft, und zwingt Uke zur Aufgabe.

Um in die Ausgangsposition zurückzugelangen, rutscht Tori von Ukes Schulter weg. So kann er bequem sein linkes Bein zurücknehmen und sich zu Kurai-dori in der Chikama-Position aufrichten.





**Katame-no-kata****3. Gruppe: Kansetsu-waza****Ude-gatame**

Tori rutscht aus der Chikama-Position ein wenig an Uke heran und legt dessen rechten Arm zur Seite. Daraufhin versucht Uke mit einem Griff auf Toris rechte Schulter diesen anzugreifen. Tori nutzt diesen Angriff. Er klemmt ukes Hand zwischen seinem Kopf und seiner Schulter ein. Uke ist immer noch bestrebt seinen Angriff weiter auszuführen und versucht Tori nach vorne unten zu ziehen. Tori setzt seine rechte Handfläche an Ukes gebeugtem Ellenbogen an und führt Ukes Arm in einer Kreisbewegung nach links bis dieser gestreckt ist. Nun kann Tori Ukes Arm mit beiden Händen am Ellenbogen hebeln.

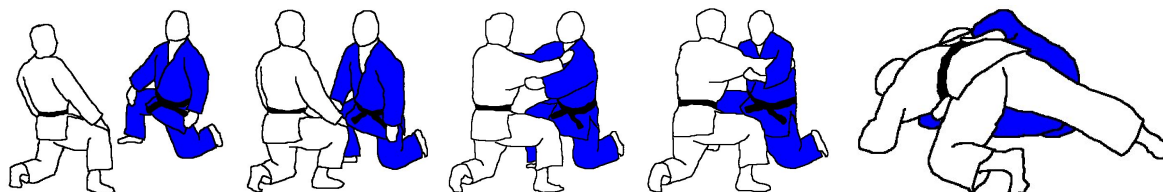
**Abwehrverhalten**

Uke hat jetzt zwei Möglichkeiten der Hebeltechnik zu entkommen, er kann zum einen versuchen, seinen Arm weiter nach oben zu schieben bis er Kontakt mit Toris Oberkörper hat, oder er versucht seinen Arm nach unten herauszuziehen. Beides kann Tori durch das Einklemmen der Hand verhindern. Zusätzlich kann er uke mit seinem rechten Knie blockieren, falls sich dieser auf ihn zudrehen will.



**Katame-no-kata****3. Gruppe: Kansetsu-waza****Hiza-gatame**

Tori rutscht mit zwei Schlepsschritten aus der To-ma- in die Chikama-Position, sodass er kurz vor dem Kata-Kreuz kniet. Tori und Uke befinden sich noch nicht in Griffweite. Jetzt rutschen beide einen kleinen Schritt aufeinander zu und greifen jeweils mit rechts in das gegenüberliegende Revers und mit links den Ärmel. Tori dreht seinen linken Arm um Ukes, sodass er ihn unter seiner Achsel einklemmen und mit der Hand am Ellenbogen nach oben strecken kann. Mit seinem rechten Fuß blockiert Tori Ukes Hüfte und lässt sich zur Seite fallen. Tori stellt seinen linken Fuß auf Ukes Hüfte, damit dieser nicht aufstehen kann. Mit seinem linken Knie drückt Tori mittelbar über seine linke Hand auf Ukes Ellenbogen, um Ukes rechten Arm zu hebeln.

**Abwehrverhalten**

Uke versucht die Hebeltechnik zu verhindern, indem er seinen Arm aus Toris Achsel herauszieht. Er schafft dies aber nicht. Uke bleibt während der gesamten Technik auf den Knien, da er versucht der Technik zu entkommen. Er legt sich nicht auf den Bauch, weil er in dieser Position keine Verteidigungshandlung vollziehen kann.

Nach der Aufgabe von Uke richtet sich dieser langsam auf, nachdem Tori ihn losgelassen hat, und rutscht auf seine Ausgangsposition vor der Technik. Tori kniet sich wieder hin sobald er genügend Platz dafür hat und kehrt ebenfalls auf seine Ausgangsposition kurz vor dem Kata-Kreuz zurück, sodass sich beide ausserhalb der Griffweite befinden.



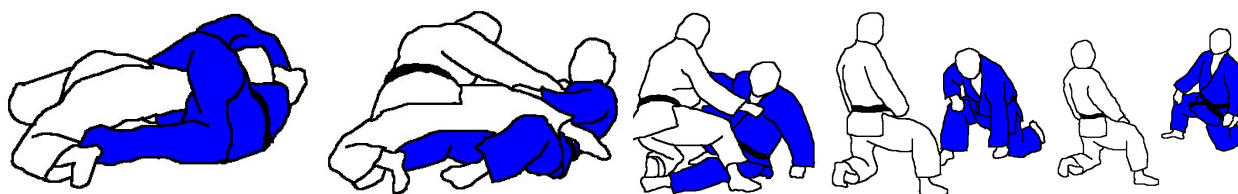
**Katame-no-kata****3. Gruppe: Kansetsu-waza****Ashi-garami**

Tori und Uke stehen beide auf (Shizen-hontai) und machen einen kleinen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne, sodass sie sich gegenseitig mit dem „normalen“ Judogriff fassen können. Tori macht einen weiteren Schritt mit seinem linken Fuß auf Uke zu und setzt einen Tomoe-nage an. Uke verhindert den Wurf, indem er mit rechts einen Schritt vor macht und Tori unter sich zieht, sodass Tori ihn nicht mehr werfen kann. Tori schlingt jetzt sein linkes Bein außen an ukes rechtem Bein vorbei unter Ukes Oberkörper. Toris linker Fuß sollte auf der anderen Seite wieder herauskommen. Mit seinem rechten Fuß schiebt Tori Ukes linkes Knie von sich weg, sodass Uke nach schräg vorne auf seine Knie fällt. Tori kann jetzt Ukes Bein hebeln, indem er ihn mit seinen Armen an sich heran zieht und sein Bein noch weiter unter Uke hindurch schiebt.

**Abwehrverhalten**

Uke versucht der Hebeltechnik dadurch zu entkommen, dass er versucht Distanz zu Tori zu schaffen und dadurch aufstehen zu können. Tori zieht Uke jedoch an sich heran und kann ihn somit hebeln. Auch bei dieser Technik bleibt Uke ständig auf seinen Knien, um auch nur ansatzweise handlungsfähig zu bleiben.

Nach Ukes Aufgabe entfädelt Tori sein linkes Bein und Uke kann sich aufrichten. Sobald Tori genügend Platz hat, kann auch er aufstehen. Nach dem Aufstehen nehmen beide wieder ihre Ausgangsposition vor Beginn der Technik ein (Kurai-dori). An dieser Stelle wird letztmalig die Kleidung kurz geordnet.



## Abgrüssen

Nach dem letzten Ordnen der Kleidung rutscht zunächst Tori zwei Schlepsschritte zurück und dann Uke einen, sodass wieder ein Abstand symmetrisch zum Kata-Kreuz von ca. 4m hergestellt ist (Kurai-dori). Nun stehen sowohl Tori als auch Uke auf und gehen jeweils den Eröffnungsschritt in umgekehrter Reihenfolge zurück (rechts, links). Die Hacken sind jetzt wieder geschlossen und beide grüssen jetzt im Knien in einer Entfernung von 6m ab. Nachdem sie wieder aufgestanden sind drehen sie sich zu den Prüfern und verbeugen sich im Stehen. anschließend verlassen beide rückwärts die Matte.

