

Name: _____

Katame-waza – Kodokan-Techniken eingeteilt in Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramm sowie Osaekomi-, Kansetsu- und Shime-waza

	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm
Osaekomi-waza	Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame ¹ Uki-gatame Ushiro-kesa-gatame Ura-gatame		Kuzure-kesa-gatame ¹ Kata-gatame
Kansetsu-waza	Ude-garami ² Juji-gatame Waki-gatame Ude-gatame	Hiza-gatame Hara-gatame Ashi-gatame Sankaku-gatame	Te-gatame

Name: _____



Kreis Münster-Warendorf

	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm
Shime-waza		Gyaku-juji-jime ⁵ Hadaka-jime Okuri-eri-jime (Koshi-jime) ³ Okuri-eri-jime Kataha-jime Sode-guruma-jime ⁴ Tsukkomi-jime Sankaku-jime	Nami-juji-jime ⁵ Kata-juji-jime ⁵ Ryote-jime Katate-jime

¹ Kuzure-kami-shiho-gatame und Kuzure-kesa-gatame sind die beiden einzigen Haltegriffvarianten, die der Kodokan als eigenständige Techniken ansieht. Entsprechend müssen die Technik Kami-shiho-gatame und Kesa-gatame in ihrer Grundform demonstriert werden. Alle übrigen Haltegriffe können entweder in ihrer Grundform oder als Variante präsentiert werden.

² Die Hebeltechnik Ude-garami wurde bisher fälschlicherweise mit "Armbeugehebel" übersetzt. Mittlerweile werden unter Ude-garami alle Hebeltechniken mit Umschlingungen zusammengefasst. Damit fallen die meisten Kanuki-gatame-Techniken unter Ude-garami. Andere bisher als Ude-garami eingestufte Techniken ohne eine Umschlingung sind strenggenommen nicht mehr dem Ude-garami sondern vielfach dem Te-gatame zuzuordnen.

³ Die Technik Koshi-jime ist in der Nomenklatur des Kodokan keine eigenständige Technik. Sie wird, obwohl einseitig, der Technik Okuri-eri-jime zugeordnet. Im Dan-Programm kann entsprechend für Okuri-eri-jime entweder ein normaler Okuri-eri-jime oder auch ein Koshi-jime demonstriert werden. Um Meinungsverschiedenheiten aus dem Weg zu gehen, sollte man beides beherrschen.

⁴ Die Würgetechnik Sode-guruma-jime wurde bisher der Gruppe Hadaka-jime zugeordnet. Sie ist jetzt als eigenständige Technik anzusehen.

⁵ Die Würgetechniken Gyaku-juji-jime, Nami-juji-jime und Kata-juji-jime werden in der Nomenklatur des Kodokan getrennt aufgeführt. Diese Techniken müssen für den Dan-Bereich entsprechend differenziert und gekonnt werden.