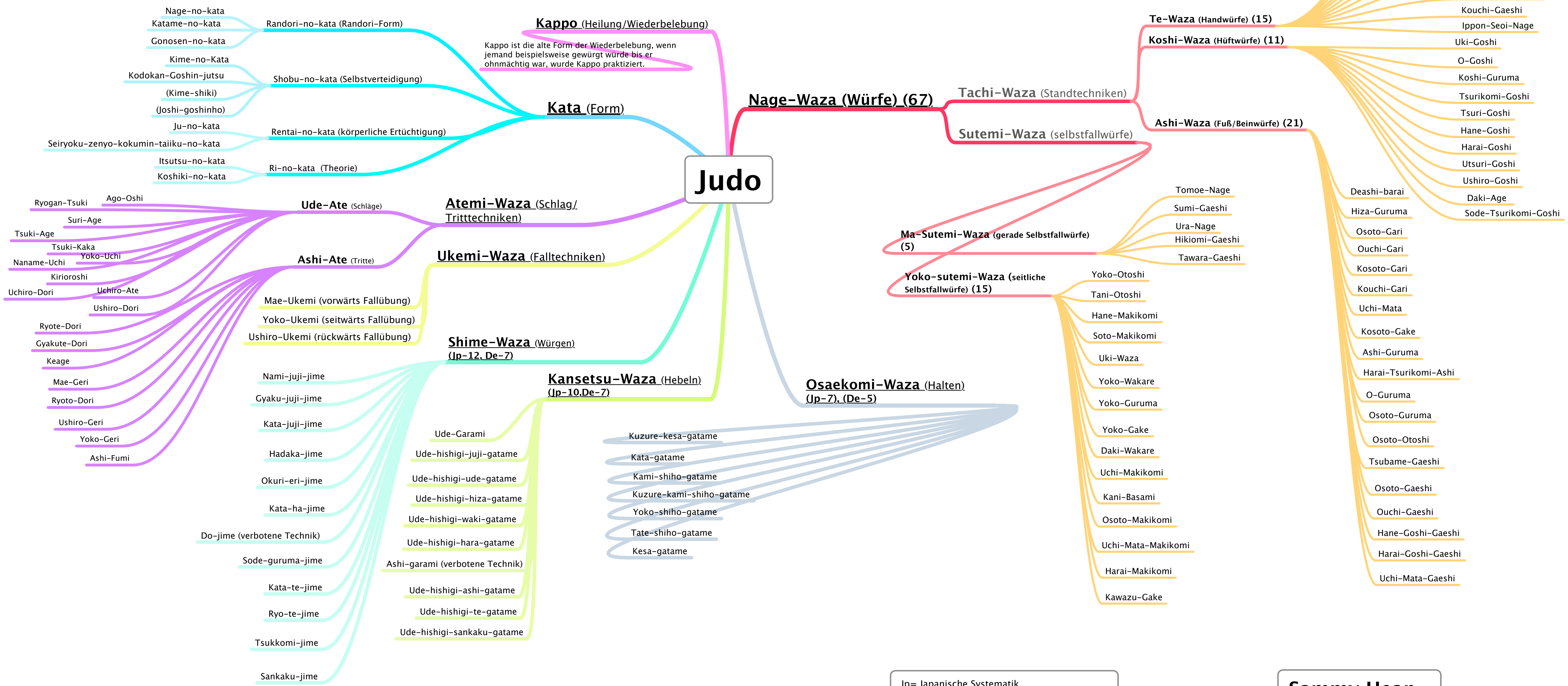


Judo Systematisiert

Im Kodokan Judo sind die wichtigsten 8 Katas: Nage-no-kata (Form des Werfens), Katame-no-kata (Form der Bodentechniken), KIME-no-kata (Form der Entscheidung), Ju-no-kata (Kata des Nachgebens), Kodokan Goshin-Jutsu (Formen der Selbstverteidigung), Itsutsu-no-kata (Kata der fünf Symbole), Koshiki-no-kata (Kata der alten Formen), Seiryoku-zenyo-Kokumin-TAIKU-no-kata. In der Abb. sind mehr Katas enthalten.



Kappo (Heilung/Wiederbelebung)
 Kappo ist die alte Form der Wiederbelebung, wenn jemand beispielsweise gewürgt wurde bis er ohnmächtig war, wurde Kappo praktiziert.

Shime Waza in Deutschland: Juji-Jime, Hadaka-Jime, Okuri-Eri-Jime, Kata-Te-Jime, Kata-Ha-Jime, Ryo-Te-Jime, Ashi-Jime.

Kansetsu-Waza in Deutschland: Juji-Gatame, Ude-Garami, Ude-Gatame, Waki-Gatame, Hara-Gatame, Kanuki-Gatame, Ashi-Gatame.

Osaekomi-Waza in Deutschland: Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Kata-Gatame.

Jp= Japanische Systematik
 De= Deutsche Systematik
 In Japan gibt es mehr Technikkategorien als in Deutschland; Hebel 7 Gruppen, Würger 7 Gruppen, Halten 5 Gruppen.

Sammy Hean
samtec.jimdo.com