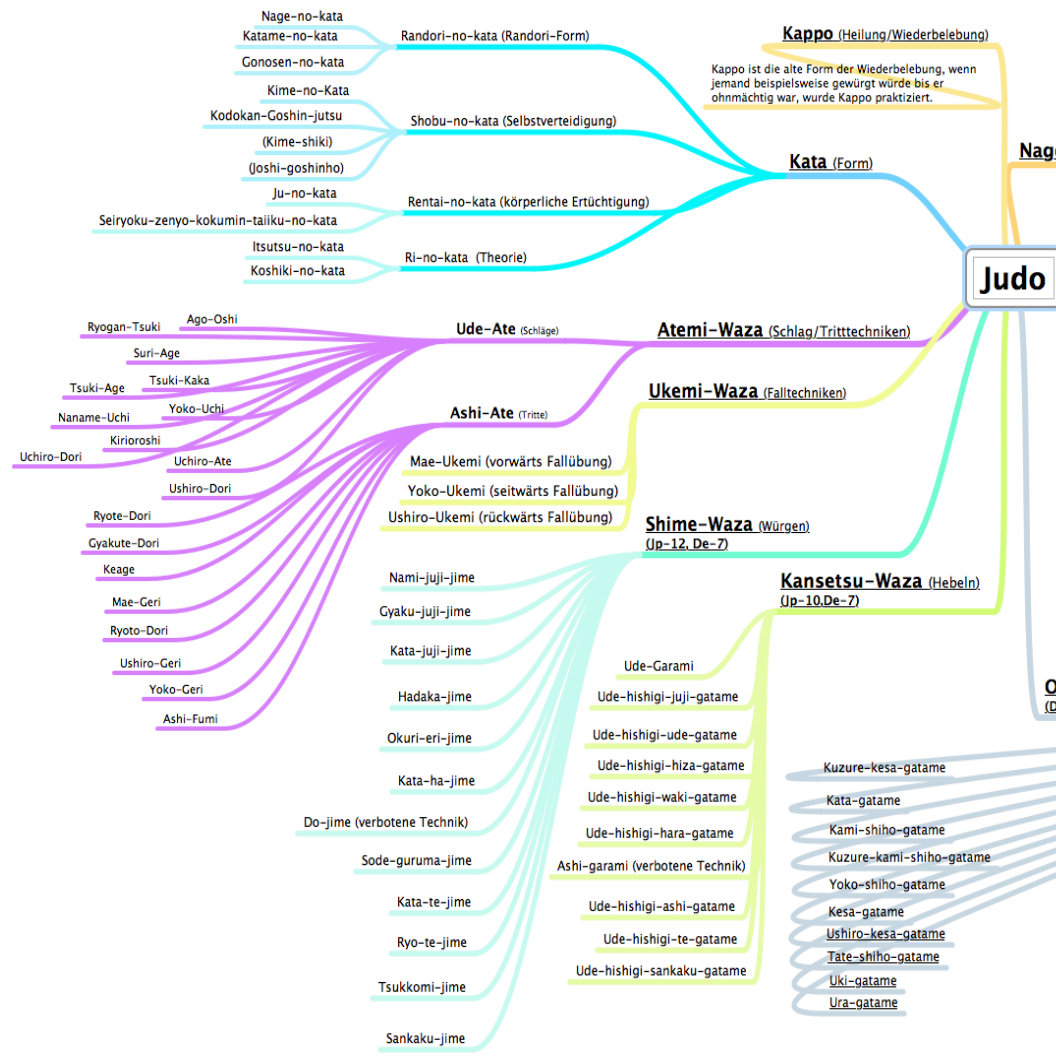


Im Kodokan Judo sind die wichtigsten 8 Katas: Nage-no-kata (Form des Werfens), Katame-no-kata (Form der Bodentechniken), KIME-no-kata (Form der Entscheidung), Ju-no-kata (Kata des Nachgebens), Kodokan Goshin-Jutsu (Formen der Selbstverteidigung), Issutsu-no-kata (Kata der fünf Symbole), Koshiki-no-kata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

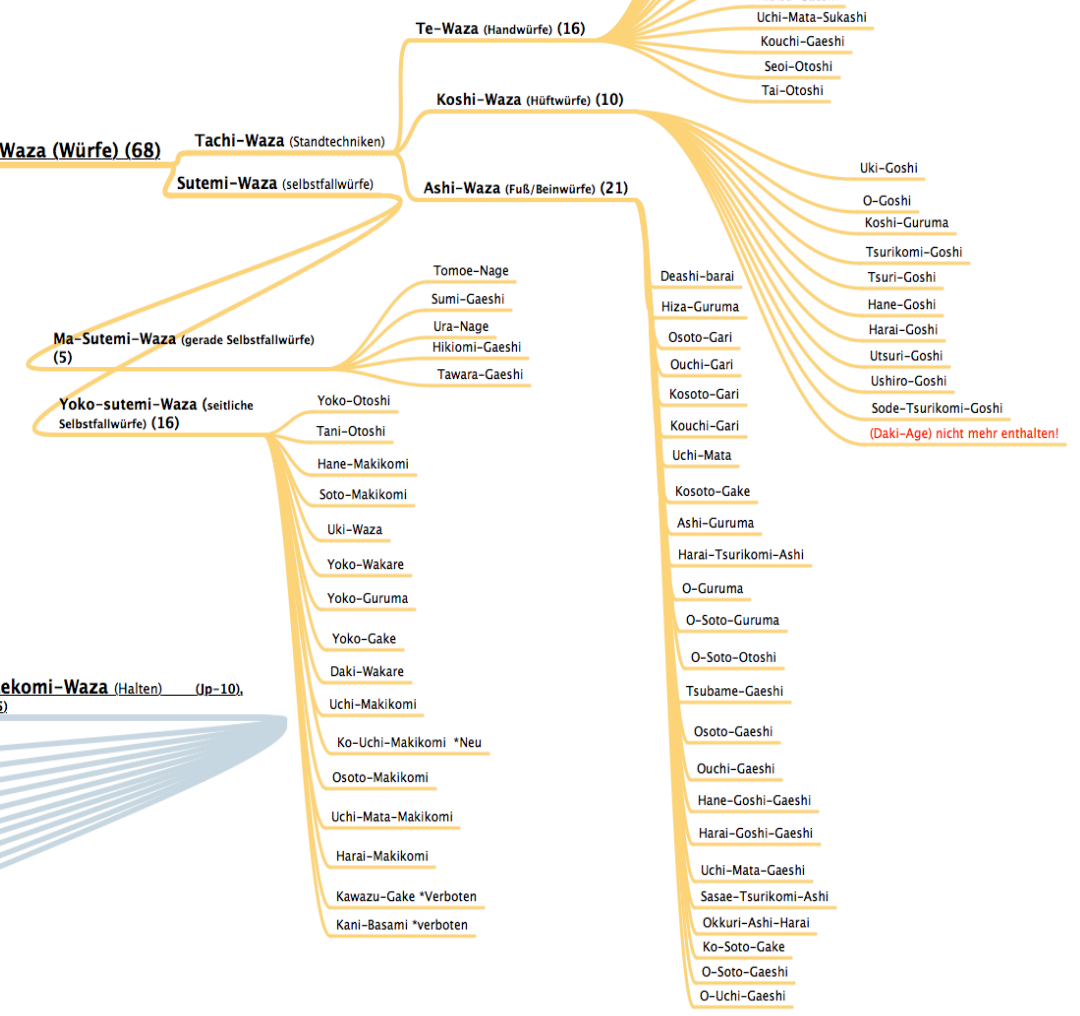


Shime Waza in Deutschland: Juji-Jime, Hadaka-Jime, Okuri-Eri-Jime, Kata-Te-Jime, Kata-Ha-Jime, Ryo-Te-Jime, Ashi-Jime.

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 Technikategorien als in Deutschland; Hebel 7 Gruppen, Würger 7 Gruppen, Halten 5 Gruppen.



Sammy Hean
Samtec.jimdo.com