

# JUDO THEORIE

ISABELLE GIEHLER UND ROBERT BLÜMEL



Zusammenfassung von Judotheorie  
Thema: Wurfgruppen

# Gliederung

- I. Definitionen der einzelnen Wurfgruppen
- II. Würfe nach Gürtelfarben sortiert
- III. Gesamtübersicht

# Wurfgruppen

## **Ashi-Waza :**

Krafteinsatz erfolgt mit dem Fuß oder Bein (Ashi) am Bein von Uke

## **Koshi-Waza:**

Krafteinsatz erfolgt mit der Hüfte (Goshi)

## **Te-Waza:**

Krafteinsatz erfolgt mit der Hand (Te), dem Arm (Ude) oder der Schulter (Kata)

## **Sutemi-Waza:**

Krafteinsatz erfolgt durch Aufgabe von Toris Gleichgewicht

**Mae-Sutemi-Waza** sind dabei Opferwürfe auf den Rücken.

**Yoko-Sutemi-waza** sind dabei Opferwürfe auf die Seite

### 8.Kyu -> weiß-gelber Gürtel

ASHI-WAZA	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	MAE-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
O-soto-otoshi	O-goshi			

### 7.Kyu -> gelber Gürtel

ASHI-WAZA	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	MAE-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
O-uchi-gari	Tsuri-komi-goshi	Tai-otoshi		
	Uki-goshi	Seoi-otoshi		

### 6.Kyu -> gelb-oranger Gürtel

ASHI-WAZA	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	MAE-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
Ko-uchi-gari		Morote-seoi-nage		
Ko-soto-gari		Ippon-seoi-nage		
Ko-soto-gake				
De-Ashi-Barai				

### 5. Kyu -> oranger Gürtel

ASHI-WAZA	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	MAE-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
Sasae-tsuri-komi-ashi	Harai-goshi			
Hiza-guruma				
Okuri-ashi-barai				
O-soto-gari				

### 4. Kyu -> orange-grüner Gürtel

ASHI-WAZA	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	MAE-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
O-uchi-barai	Sode-tsuri-komi-goshi		Tomoe-nage	Ko-uchi-maki-komi
Ko-uchi-barai	Koshi-uchi-mata			

### 3. Kyu -> grüner Gürtel

ASHI-WAZA	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	MAE-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
	Koshi-guruma		Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
	Ushiro-goshi			
	Hane-goshi			

ASHI-WAZA	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	MAE-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
O-soto-otoshi	O-goshi	Tai-otoshi	Tomoe-nage	Ko-uchi-maki-komi
O-uchi-gari	Tsuri-komi-goshi	Seoi-otoshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Ko-uchi-gari	Uki-goshi	Morote-seoi-nage		
Ko-soto-gari	Harai-goshi	Ippon-seoi-nage		
Ko-soto-gake	Sode-tsuri-komi-goshi			
De-ashi-barai	Koshi-uchi-mata			
Sasae-tsuri-komi-ashi	Koshi-guruma			
Hiza-guruma	Ushiro-goshi			
Okuri-ashi-barai	Hane-goshi			
O-soto-gari				
O-uchi-barai				
Ko-uchi-barai				