

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

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

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

<sup>1</sup> *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.*

<sup>2</sup> *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.*

<sup>3</sup> *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.*

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

<sup>5</sup> *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.*