**Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium e. V.**
**im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e. V.**

# Technikdefinitionen für Dan-Prüfungen

(Erstellt Oktober 2025, Godula Thiemann)

## Einleitung:

Seit dem Inkrafttreten der neuen Dan-Graduierungsordnung 2024 gilt für **Nage-waza** und **Katame-waza** nicht mehr die Stoffsammlung Stand und Boden des Deutschen Judobundes als Voraussetzung, sondern das **Technikprogramm des Kodokan**:

Kodokan Technikprogramm (Englisch)

Das bedeutet, dass es nun Pflichttechniken gibt, die im alten Programm entweder gar nicht oder nur optional enthalten waren. Insbesondere die DJB-Technikgruppen der Katame-waza, deren Namen teilweise vom Gebrauch im Kodokan abweichen, sind damit nicht länger Basis für Graduierungen.

Zu beachten ist, dass die Kodokan-Videos die Techniken oft statisch zeigen. Für eine Dan-Graduierung reicht eine solche Demonstration nicht aus, sondern **alle Techniken (Stand und Boden) müssen aus sinnvollen Situationen demonstriert werden**. Die Ausführungsqualität und Dynamik ergeben sich aus der jeweils erforderlichen Niveaustufe. Die Kodokan-Videos können somit lediglich ein erster Anhaltspunkt sein. Sinnvolle Situationen für die Demonstration der Techniken sind von den Kandidaten in der Prüfungsvorbereitung selbst zu erarbeiten.

## Rahmenbedingungen:

Bei Prüfungen werden **alle Varianten einer Technik akzeptiert**, es gibt keine „Standardtechnik“, die gezeigt werden muss

**Mischformen von Techniken** sollen so benannt werden und **müssen nicht in eine Kategorie eingeordnet werden**

Nach dem Verständnis des Kodokan heißen alle Innensichel-Varianten, die nicht als eigene Technik definiert wurden, **O-uchi-gari, bzw. Ko-uchi-gari**. Eine Unterscheidung in Gari- und Barai-Techniken gibt es nicht.

Nach dem Verständnis des Kodokan gehören **Varianten einer Technik immer zur selben Technikgruppe wie die Basistechnik**, auch wenn Varianten nicht unbedingt die Kriterien der Technikgruppe erfüllen. So gehören auch seitliche Tomoe-nage- oder Sumi-gaeshi-Varianten analog zu ihren Basistechniken in die Gruppe Ma-sutemi-waza, und Koshi-uchi-mata gehört analog zur Basistechnik in die Gruppe Ashi-wa

## Nage-waza:

Im Folgenden werden einige Kriterien für die Definition und Abgrenzung von Nage-waza gelistet, bei denen es in der Vergangenheit zu Unklarheiten oder Missverständnissen gekommen ist.

### Go-Kyo:

**Uki-goshi:** der Unterschied zu O-goshi liegt im Aufladen des Partners auf die Hüftseite, die Position der Hand auf dem Rücken ist kein Unterscheidungskriterium

**Tsuri-goshi:** es gibt keine offizielle Unterscheidung in Varianten mit dem Griff über den Arm von Uke in den Gürtel und Techniken mit dem Griff unter dem Arm hindurch in den Gürtel. Beim Demonstrieren der Technik ist es egal, auf welchem Weg die Hand in den Gürtel greift und ob man parallel oder in Schrittstellung steht.

**Harai-tsuri-komi-ashi:** in der korrekten Ausführung wird das angegriffene Bein von Uke hinter sein anderes Bein gefegt.

**Ko-soto-gake:** in der korrekten Ausführung wird das angegriffene Bein nach oben weggezogen, ein Blockieren und Umdrücken ist aber eine akzeptable Variante

**Hiza-guruma:** das Unterscheidungskriterium zu Sasae-tsuri-komi-ashi ist das Ansetzen des blockierenden Fußes am Knie von Uke statt am Fuß von Uke. Ob das angegriffene Bein vorne oder hinten steht, ist für die Unterscheidung nicht relevant.

**Yoko-gake:** das Unterscheidungskriterium zu einem Ko-soto-gake mit Mitfallen ist der Auslöser des Gleichgewichtsbruchs: bei Yoko-gake wird das Gleichgewicht durch die Aufgabe des eigenen Gleichgewichts gebrochen, bei einem Ko-soto-gake mit Mitfallen erfolgt der Gleichgewichtsbruch noch aus dem eigenen sicheren Stand von Tori

**Hane-maki-komi:** Ukes Arm muss von außen umschlungen werden wie bei Soto-maki-komi, ansonsten ist es ein Hane-goshi mit Mitfallen

## Habukareta-waza:

**Seoi-otoshi:** ein oder beide Knie bleiben beim Wurf auf dem Boden und die Wurfrichtung ist gerade nach unten. Wenn der Wurfansatz auf den Knien erfolgt, Tori sich aber im Wurf wieder nach oben abdrückt und den Partner durch Ausheben wirft, ist es ein Seoi-nage und kein Seoi-otoshi

**Yama-arashi:** der Beineinsatz erfolgt wie bei Harai-goshi

**Hikkomi-gaeshi:** das Unterscheidungskriterium zu Sumi-gaeshi ist der Griff in den Gürtel von Uke. Ein Aufrollen auf den Partner ist zulässig, aber nicht erforderlich.

**Daki-wakare:** sowohl ein Kippen/Ausheben in als auch gegen die Eindrehrichtung von Uke sind zulässig.

## Shinmeisho-no-waza:

**Tsubame-gaeshi:** jeder Konter eines De-ashi- oder Okuri-ashi-barai-Angriffs mit dem angegriffenen Bein, unabhängig davon, ob das angreifende Bein oder das Standbein von Uke gefegt oder gesichelt wird

**O-soto-gaeshi**: jeder Konter einer O-soto-Variante mit einer anderen O-soto-Variante (O-soto-gari/ -otoshi/-guruma)

**Harai-maki-komi:** Ukes Arm muss von außen umschlungen werden wie bei Soto-makikomi, ansonsten ist es ein Harai-goshi mit Mitfallen

**Uchi-mata-maki-komi:** Ukes Arm muss von außen umschlungen werden wie bei Soto-makikomi, ansonsten ist es ein Uchi-mata mit Mitfallen

# Katame-waza:

Im Folgenden werden einige Kriterien für die Definition und Abgrenzung von Katame-waza gelistet, bei denen es in der Vergangenheit zu Unklarheiten oder Missverständnissen gekommen ist.

## Grund- und Erweiterungsprogramm:

**Kesa-gatame:** alle Varianten von Kesa-gatame mit Ausnahme von Kuzure-kesa-gatame (Hand unter der Achsel/Schulter) und Ushiro-kesa-gatame (Toris Ausrichtung zu Ukes Füßen), die als eigenständige Techniken gelten

**Kata-gatame:** das Unterscheidungsmerkmal zu Kesa-gatame ist der zwischen den Köpfen eingeklemmte Arm, das Unterscheidungsmerkmal zu Tate-shiho-gatame ist die Position mit dem Körperschwerpunkt neben Uke

**Kuzure-kami-shiho-gatame:** das Unterscheidungsmerkmal zu Kami-shiho-gatame ist die Position von schräg hinten zu Uke, nicht wie gegriffen wird, z. B. auch ein Haltegriff aus der Kami-Sankaku-Position.

**Okuri-eri-jime:** alle Techniken, bei denen Tori von hinten würgt und den Kragen am Hals seitlich gegen ein Widerlager zieht, egal ob mit einer oder beiden Händen (z.B. auch „Kingston“, “Koshi-jime“, „Kagato-jime“, „Kensui-jime“ etc.). Die einzige Ausnahme ist, wenn gleichzeitig die Schulter festgelegt wird, dann ist es Kata-ha-jime

**Kata-te-jime:** alle Techniken, bei denen Tori face-to-face mit Uke ist und durch Druck der Handkante mit einer Hand würgt

**Sode-guruma-jime:** der „Ärmelwürger“, bei dem durch Griff ins eigene Ärmelende auf der anderen Seite von Ukes Kopf und Schneiden zum Hals mit der anderen Handkante gewürgt wird

**Ude-garami:** Es ist ausschließlich dann Ude-garami, wenn Toris Hand Ukes Hand am Handgelenk greift und Ukes Arm mit seinem anderen Arm umschlingt. Dabei kann Ukes Arm gebeugt oder gestreckt sein. Varianten, bei denen Ukes Handgelenk in der Achselhöhle eingeklemmt wird, sind Varianten von Waki-gatame.

**Hiza-gatame:** die meisten Hebel, bei denen Ukes Arm (gebeugt oder gestreckt) mit Hilfe von Toris Bein gehebelt wird. Ausnahmen sind Ashi-gatame gegen die Bank von der Seite und Sankaku-gatame, die jeweils eigenständige Techniken sind.

**Waki-gatame:** alle Armhebel, bei denen ein Teil von Ukes Arm (Oberarm, Ellenbogen oder Handgelenk) in Toris Achselhöhle eingeklemmt wird

**Sankaku-gatame:** alle Hebel, bei denen Uke in einer Sankaku-Position fixiert ist, unabhängig davon, ob der gebeugte oder gestreckte Arm gehebelt wird

## Master- und Historisches Programm:

**Kata-juji-jime:** Juji-jime aus einer face-to-face Position mit versetztem Griff (eine Hand Daumen innen und eine Hand Finger innen) in Ukes Kragen auf Höhe des Nackens und Würgen durch Ziehen mit einer und Drücken mit der anderen Hand

**Ryo-te-jime:** Würgen aus einer face-to-face Position mit parallelem Griff in den Kragen von Uke durch Eindrehen der Fingerknöchel gegen den Hals von Uke. Varianten, bei denen initial parallel gegriffen, aber dann durch Kreuzen der Unterarme gewürgt wird („Maki-komi-jime“) gehören in die Gruppe Kata-juji-jime.

**Ashi-gatame:** Hebeln von Ukes Arm mit Hilfe von Toris Bein gegen die Bank von der Seite

**Te-gatame:** Hebeln von Ukes Arm durch Griff von Toris Hand an Ukes Handgelenk und Überstrecken gegen ein Widerlager durch Toris Hand oder Arm an Ukes Ellbogen.

**Ashi-garami:** Hebeln durch Umschlingen von Ukes Bein mit Toris Bein (vgl. letzte Technik Katame-no-kata)