

DJJB

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Regelwerk für Kata-Wettbewerbe

Stand: 15.04.2024

zusammengestellt von Dr. Magnus Jezussek mit Unterstützung der DJB-Kata-Kommission

freigegeben von Sebastian Frey (DJB-Kata-Referent)

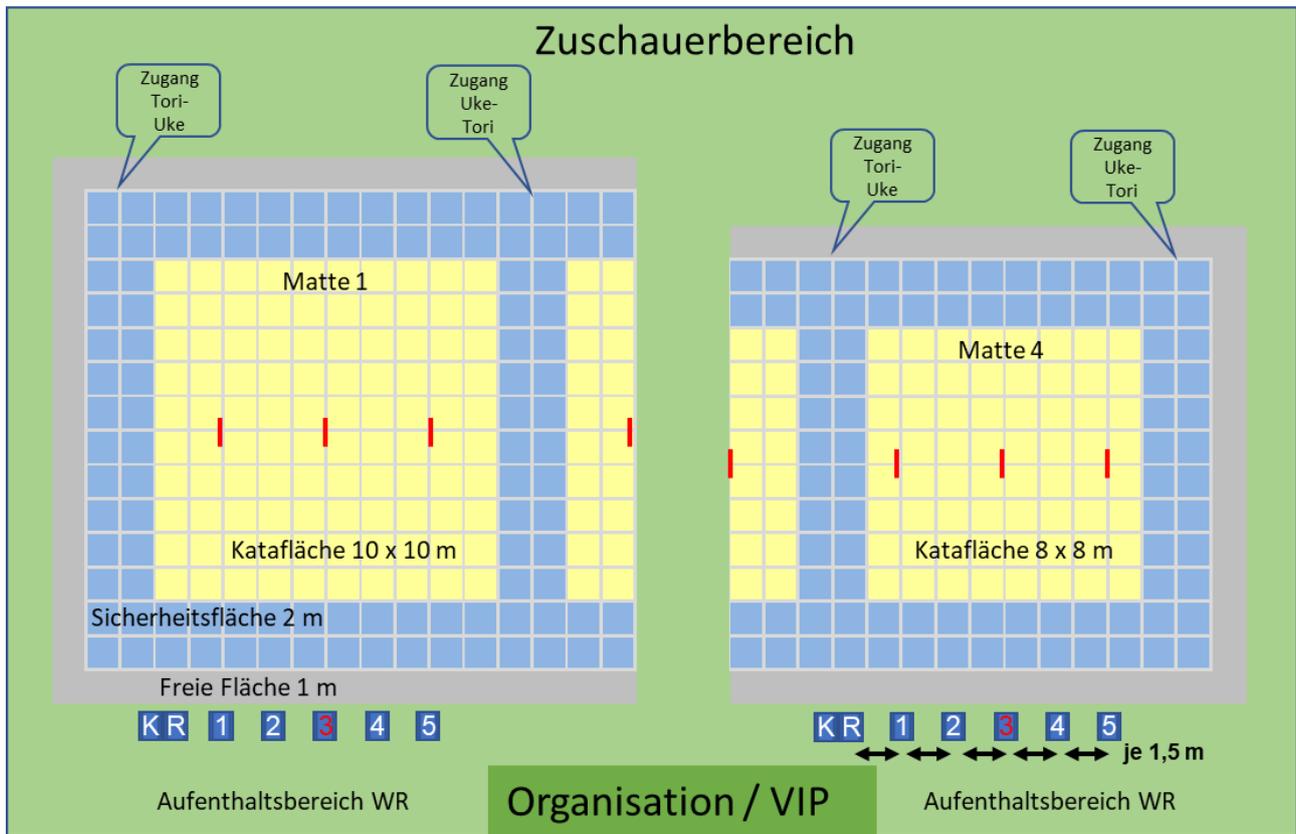
Stand 15.04.2024

Inhalt

Ausführungshinweise	4
Organisation.....	4
Athleten.....	4
Kleidung.....	4
Hygiene.....	5
Wertungsrichter.....	6
Kodex.....	6
Kleidung.....	6
Zeremoniell / Verhalten bei der Meisterschaft.....	6
Eröffnungszeremoniell für eine Kata.....	7
Kontrollpunkte des Mattenleiters vor dem Startsignal für das jeweilige Paar.....	7
Beginn und Ende der zu bewertenden Kata.....	8
Bewertungssystem.....	8
Punktesystem.....	8
Fehlerkategorie.....	9
Korrekturwert.....	9
Ausfüllen des Bewertungsbogens.....	9
Verletzung, Krankheit, Unfall.....	11
Hansokumake (Disqualifikation).....	12
Außergewöhnliche Störungen.....	12
Situationen, die zu einer kurzen Besprechung der Wertungsrichter mit der Kommission/dem Beobachter nach der Demonstration einer Kata führen.....	12
Umgang mit den Ergebnissen kurzer Besprechungen der Wertungsrichter mit der Kommission nach der Demonstration einer Kata.....	13
Beobachter (Supervisor).....	13
Nicht erfasste Situation.....	13
IJF-Regelwerk für Kata-Wettbewerbe	14
Allgemeine Aspekte.....	16
Nage no kata.....	20
Katame no kata.....	25
Kime no kata.....	30
Ju no kata.....	40
Kodokan Goshin-jutsu.....	47
Ergänzendes EJU-Regelwerk	56
Koshiki no kata.....	56

Ausführungshinweise

Organisation



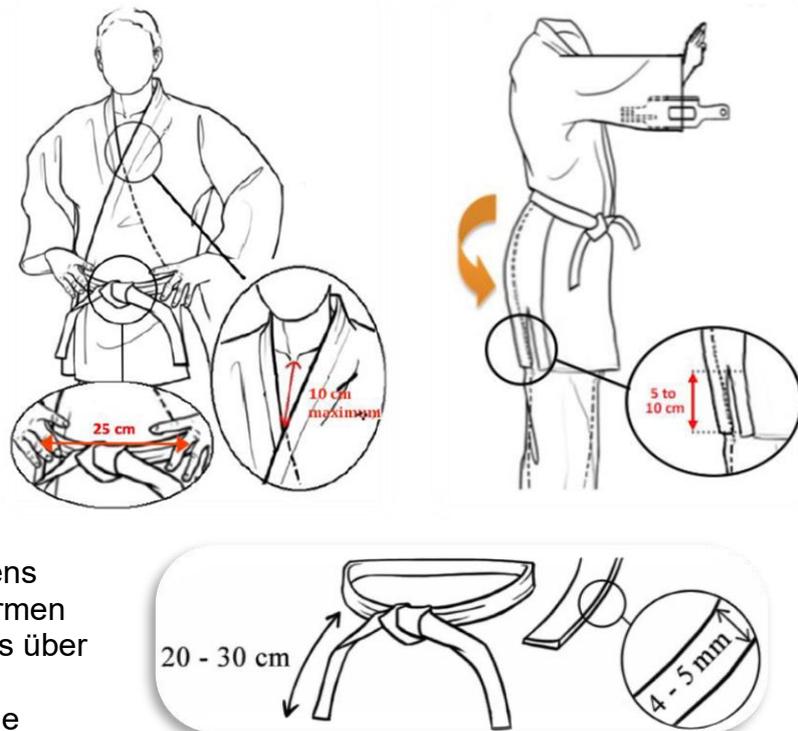
Athleten

Kleidung

- weißer Judogi in gutem Zustand
- entsprechend den Vorgaben für Shiai:

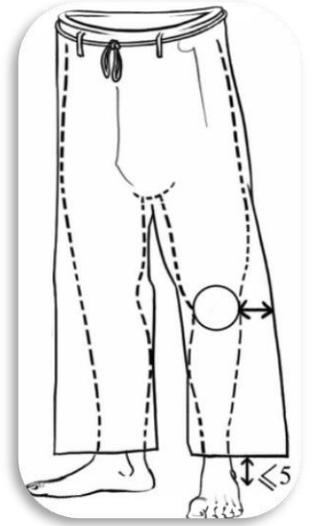
Anforderungen an Judogi:

- reißfest aus Baumwolle oder ähnlichem Material, in gutem Zustand (ohne Risse oder schadhafte Stellen)
- Jacke muss lang genug sein, um die Oberschenkel zu bedecken und bei mindestens abwärts voll ausgestreckten Armen bis zu den Fäusten. Jacke links über rechts mit mindestens 25 cm Überlappung in Gürtelhöhe. Die



Jacke muss das Gesäß vollständig bedecken (plus 5 bis 10 cm).¹

- Hose muss lang genug sein, um die Beine zu bedecken, maximal bis zum Fußknöchel und mindestens bis 5 cm oberhalb des Fußknöchels. Zwischen dem Bein (einschließlich Bandagen) und dem Hosenbein muss auf der gesamten Länge ein Zwischenraum von 10 bis 15 cm sein.
- Jackenärmel muss lang genug sein, maximal bis zum Handgelenk und mindestens bis 5 cm oberhalb des Handgelenks. Zwischen Ärmel und Arm (einschließlich der Bandagen) muss ein Zwischenraum von 10 bis 15 cm auf der gesamten Länge bestehen. Revers und der Kragen dürfen nicht dicker als 1 cm und nicht breiter als 5 cm sein.
- Gürtel, 4 cm bis 5 cm breit, Farbe entsprechend der Graduierung, zweimal um die Taille gebunden, mit einem eckigen Knoten beide Gürtellagen umfassend, lang genug sein um an jedem Ende 20 cm bis 30 cm herunter zu hängen.
- Gürtel bei Dan-Graduierung: nur schwarz zulässig
- weißes, kurzärmeliges T-Shirt (halsrund, hoch geschlossen) bei weiblichen Judoka, reicht bis in die Hose
- Das Fehlen oder eine nicht korrekte DJB-Rückennummer fließen in die Bewertung (Kleidung/Gi) mit ein. Weiterhin wird das Fehlen einer DJB-Rückennummer entsprechend den DJB-Regularien zusätzlich noch finanziell geahndet.
- Zori oder Schlappen sind Teil der Kleidung
Das Fehlen der Schlappen ist zu werten, auch wenn dies zeitlich nicht in die Demonstration auf der Katafläche fällt. Das Fehlen der Schlappen wird nicht bewertet, wenn diese in der Halle wegen der Auslage von Teppich nicht zu verwenden sind.



Abweichungen von der Kleidung/Gi sind mittlere Fehler beim An- und Abgrüßen!

Hygiene

- Judogi: sauber, trocken, ohne unangenehmen Geruch
- kurze Finger-/Fußnägel
- hoher Standard der persönlichen Hygiene
- lange Haare sind zusammenzubinden
- kein Tragen von Schmuck:
 - Kein (Ehe-)Ring am Finger, Ohringe, Piercings
 - Kein Metall im Haargummi
→ Hinweis bei der Anzugskontrolle → auf der Matte Disqualifikation!
- „Weicher“ Schmuck (z.B. aus Kunststoff, Armband)

¹ DJB-Info vom 05.04.2022: Die Regelungen der IJF hinsichtlich der Maße des Judogi (Überlappung in Gürtelhöhe; Länge der Jacke über dem Gesäß) werden nach der entsprechenden Übergangsfrist auch für den Bereich des DJB zum 01.01.2025 in Kraft treten.

→ mittlerer Fehler beim An- und Abgrüßen, auch wenn diese getapt sind

- kein Make-up:
 - Ahndung bei Verschmieren oder Abfärben, wenn dies sichtbar ist!
 - Permanent-Make-up ist nicht zu ahnden.

Wertungsrichter

Kodex

- stets vorbildliches Verhalten
- Bewerten auf Grundlage des aktuellen Regelwerks
- Vermeidung von Interessenskonflikten
- Unabhängigkeit, Unparteilichkeit, Fairness
- Bestreben zur fortwährenden Fortbildung und Weiterentwicklung
- Bewertung der gezeigten Leistung unabhängig von den Personen
- Ein Wertungsrichter kann kein Athlet sein

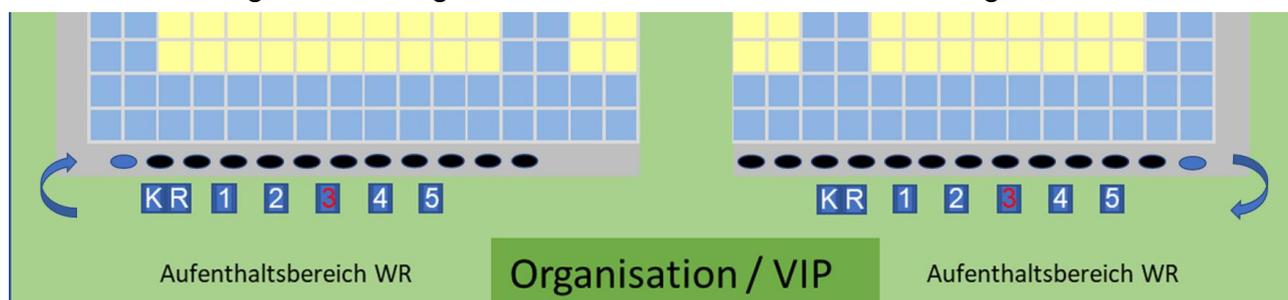
Kleidung

- schwarze Schuhe (Leder)
- schwarze Socken
- dunkelgraue Hose (und schwarzer Gürtel)
- dunkelblaues (schwarzes) Sakko
- einheitliches (kurzärmeliges) DJB-Kata-Wertungsrichter-Hemd
- offizielle internationale oder DJB-Krawatte je nach Lizenz
- Wertungsrichterabzeichen entsprechend der Lizenz

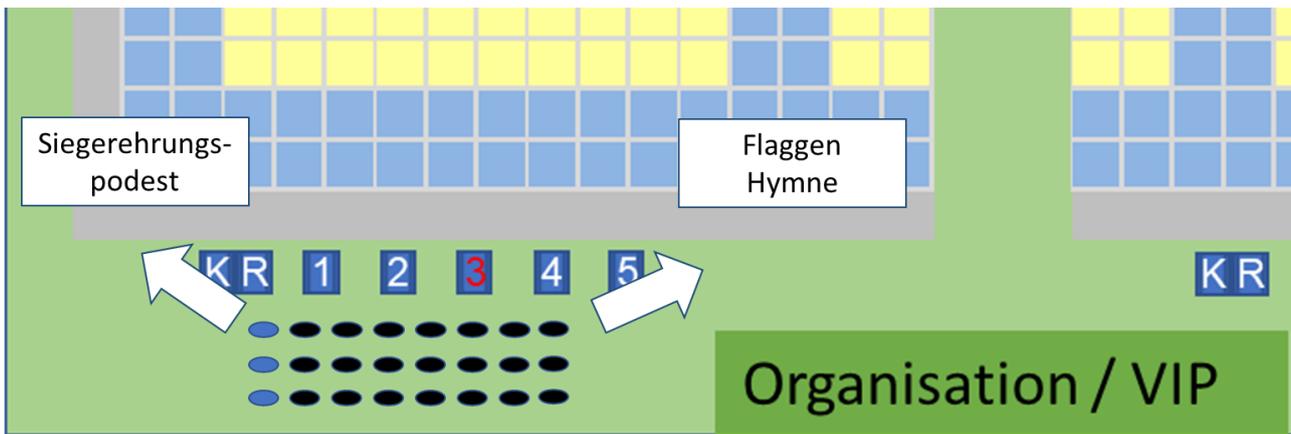
Die Einhaltung der Kleidungs Vorschriften für Wertungsrichter ist Voraussetzung für den Einsatz auf Bundesebene.

Zeremoniell / Verhalten bei der Meisterschaft

- Aufstellung der Wertungsrichter in einer Linie bei der Eröffnung

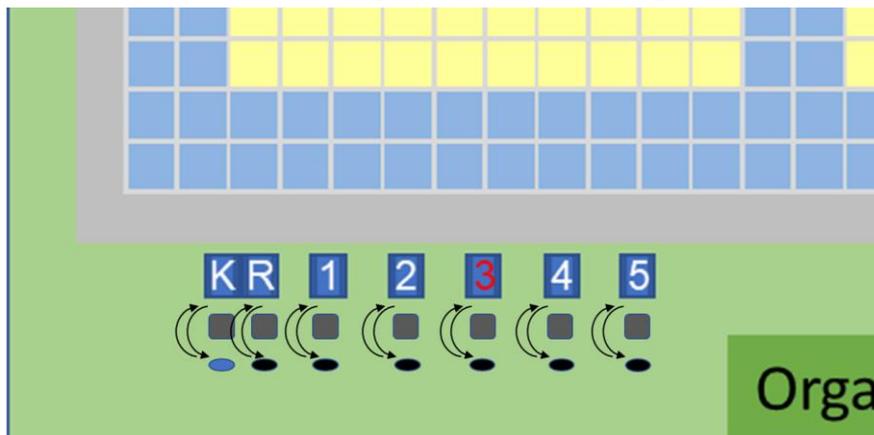


- rechtzeitig an der Matte zum Einsatz sein, in der Pause und nach dem Einsatz an der Matte verbleiben: Kommunikation mit dem Beobachter und Mattenleiter (Dauer der Pause, ggf. Diskussion von besonderen Vorkommnissen usw.)
- Aufstellung der Wertungsrichter in einer Linie oder als Block bei der Siegerehrung



Eröffnungszeremoniell für eine Kata

- Aufstellung der Wertungsrichter in der entsprechenden Reihenfolge an den Tischen
- REI durch Kommissionsmitglied oder Mattenleiter (3)
- Sitzplatz von links aus einnehmen
- Mattenleiter gibt das Startsignal für das erste Paar
- Am Ende des Wettbewerbs in umgekehrter Reihenfolge



Kontrollpunkte des Mattenleiters vor dem Startsignal für das jeweilige Paar

- Zustand der Matte (ggf. Spalte beseitigen lassen)
- Zustand der Markierungen auf der Matte (ggf. erneuern lassen)
- Kontrolle, ob die Wertungsrichter bereit sind
- Kontrolle, ob die richtige Paarung die Matte betritt
- Kontrolle, ob einer der Judoka offensichtlich Metall am Körper trägt

Beginn und Ende der zu bewertenden Kata

- Wertungsrichter sind auf ihren Plätzen, der Mattenleiter fordert stehend das Paar mit ausgestreckten Armen, dabei zeigen die Handflächen nach oben und sind auf die Katafläche gerichtet.
- Paar betritt die Matte, grüßt an der Außenseite der Katafläche und betritt diese (ab der Verbeugung an der Katafläche ist zu bewerten).
- Nach dem Abgrüßen geht das Paar rückwärts aus der Katafläche hinaus (nach der Verbeugung an der Katafläche ist nicht mehr zu bewerten).

Bewertungssystem

Punktesystem

- fünf Wertungsrichter, *Maximum und Minimum für die einzelnen Techniken werden gestrichen*, die Bewertungen der drei verbleibenden Wertungsrichter gehen in die Gesamtpunktzahl ein.
- ganzheitliche Bewertung jeder einzelnen Technik (einschließlich An- und Abgrüßen) mit maximal 10 Punkten
- Abzug von Punkten je nach Fehler unter Berücksichtigung des Technikprinzips und der Ausführung
- **Punktzahl pro Technik:**
10 minus addierte Fehlerpunkte
(jedoch mindestens 1 Punkte, wenn die Technik nicht vergessen wurde;
ggf. (+) oder (-) 0,5 als Korrekturwert)

In jeder Kata gewinnt das Paar, das die höchste Punktzahl erreicht. Die weiteren Platzierungen werden nach der Punktzahl vergeben. Bei Punktgleichheit werden folgende Kriterien (in der angegebenen Reihenfolge) angewendet, wobei die Bewertungsbögen der fünf Wertungsrichter berücksichtigt werden:

- gesamte Anzahl großer Fehler – es gewinnt das Paar, das die geringere Anzahl aufweist,
- sofern noch Gleichstand besteht, wird die gesamte Anzahl mittlerer Fehler berücksichtigt – es gewinnt das Paar, das die geringere Anzahl aufweist,
- sofern noch Gleichstand besteht, wird die gesamte Anzahl kleiner Fehler berücksichtigt – es gewinnt das Paar, das die geringere Anzahl aufweist,
- sofern noch Gleichstand besteht, entscheidet die Durchschnittswertung der gesamten Kata (ausgewertet bis zur zweiten Dezimalstelle) – es gewinnt das Paar mit der höheren Bewertung.

Wenn zwei Paare auch nach Anwendung der obenstehenden Kriterien auf dem 3. Platz stehen, wiederholen beide ihre die Kata, um die Reihenfolge zu bestimmen.

Fehlerkategorie

- **Schwerwiegender Fehler / Vergessene Technik:**
ausgelassene Technik wird mit 0 Punkten bewertet und die Gesamtpunktzahl halbiert (aufgerundet)
eine ggf. zweite „vergessene“ Technik erhält ebenfalls 0 Punkte (ohne erneute Halbierung der Gesamtpunktzahl)
- **Großer Fehler:**
Ausführung des Technikprinzips ist nicht korrekt (Abzug von 5 Punkten; zusätzlich können zwei kleine und ein mittlerer Fehler gegeben werden)
- **Mittlerer Fehler:**
Eine oder mehrere Elemente des Technikprinzips werden nicht korrekt ausgeführt (Abzug von 3 Punkten)
- **Kleiner Fehler:**
Fehler („Imperfection“) bei den Technikanwendung (Abzug von 1 Punkt, als einzige Fehlerkategorie zweimal vergebbar)

Korrekturwert

pro Technik ein + (Plus) oder ein – (Minus) in der entsprechenden Spalte möglich
+ bedeutet plus 0,5 Punkte
– bedeutet minus 0,5 Punkte

Option der weiteren Feindifferenzierung:

Je nachdem, ob im Gesamteindruck der Technik die Ausführung ggf. etwas besser oder schlechter war als für die ganze Punktzahl.

Ausfüllen des Bewertungsbogens

Papierbogen

- Kontrolle der Eintragungen zu Bewerter, Tori und Uke



Deutsche Kata-Meisterschaften 2017

Vorrunde

Katame no kata



Bewerter: K. Judge (SU)

Datum: 17./18.06.2017

Start Nr: 03

	Name	Vorname	Verein	Land
Tori	Halter	Uwe	1.BC Hausen	NK
Uke	Liegender	Michael	JSV Unten	NK

- nur x-förmige Kreuz
sowie + oder – in der Spalte Korrekturwert
- deutliche, nachvollziehbare Korrektur mit Signum

		Kleiner Fehler		Mittlerer Fehler	Großer Fehler	Korrekturwert (0,5)	Technik vergessen	Gesamt
Technik		1		3	5			
1								8
2	Osae Komi Waza							6,5
3								7
4								5
5								7,5
6								6

Digitalbogen

- Kontrolle der Eintragungen zu Bewerter, Tori und Uke (ggf. ändern)

Judge 1

Change Judge

Tori	Tori Seminar	
Uke	Uke Seminar	

Change Competitors

		Small	Medium	Big	Forg./Major	Correction
Nº	TECHNIQUE	1	3	5	10	0,5
1	OPENING CEREMONY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
2	Te waza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
5	Koshi waza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
8	Ashi waza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
11	Ma sutemi waza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
14	Yoko sutemi waza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
17	CLOSING CEREMONY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>

Send scores

- Felder durch einmaliges Antippen auswählen, durch ein erneutes Antippen wird das Feld wieder abgewählt.

		Small	Medium	Big	Forg./Major	Correction
N°	TECHNIQUE	1	3	5	10	0,5
1	OPENING CEREMONY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
2	UKI OTOSHI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
3	Te waza SEOI NAGE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
4	KATA GURUMA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
5	UKI GOSHI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>
6	Koshi waza HARAI GOSHI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/>

- Senden des ausgefüllten Bogens erst nach Aufforderung durch Mattenleiter oder Beobachter

Verletzung, Krankheit, Unfall

- Wenn Tori oder Uke aufgrund einer Verletzung, Krankheit oder eines Unfalls während der Kata-Ausführung nicht in der Lage sind, die Kata weiter auszuführen, erhält das Paar eine Punktzahl von 0 für die Technik, bei der die Verletzung aufgetreten ist, sowie für die folgenden Techniken einschließlich des Abgrüßens. Ihnen wird im Pool oder im Finale eine Platzierung zugewiesen. Wenn die Platzierung ihnen dann die Teilnahme am Finale ermöglicht, nimmt das nächste Paar im Pool am Finale teil.
- Im Falle einer leichten Verletzung wie einer blutigen Wunde, eines gebrochenen Nagels oder eines Problems mit Kontaktlinsen wird die Kata-Ausführung gemäß der Entscheidung der Wertungsrichter abgebrochen und der Athlet wird bei Bedarf außerhalb des Wettkampfbereichs von einem Arzt betreut. Der Wettbewerb wird fortgesetzt und das Paar wird die Kata vollständig wiederholen, nachdem das letzte Paar ausgeführt hat.
- Sollte derselbe Athlet (dasselbe Paar) bei der zweiten Ausführung der Kata oder nach einer vergessenen Technik oder einem schwerwiegenden Fehler erneut eine leichte Verletzung erleiden, erhält das Paar für die Technik, bei der die Verletzung aufgetreten ist, sowie für die folgenden Techniken eine Wertung von 0 einschließlich des Abgrüßens. Ihnen wird im Pool oder im Finale eine Platzierung zugewiesen. Wenn die Platzierung ihnen dann die Teilnahme am Finale ermöglicht, nimmt das nächste Paar im Pool am Finale teil.
- Im Falle einer leichten Verletzung nach einer vergessenen Technik oder einem schwerwiegenden Fehler erhält das Paar eine Wertung von 0 für die Technik, bei der die Verletzung aufgetreten ist, sowie für die folgenden Techniken, einschließlich des Abgrüßens. Ihnen wird im Pool oder im Finale eine Platzierung zugewiesen.

Wenn die Platzierung ihnen die Teilnahme am Finale ermöglicht, nimmt das nächste Paar im Pool am Finale teil.

Hansokumake (Disqualifikation)

Ein Hansokumake (eine Disqualifikation) für nachstehende Verhaltensweisen wird während des Wettbewerbs erteilt, wenn

- ein Athlet harte oder metallene Gegenstände trägt (bedeckt oder nicht bedeckt),
- eine Handlung begangen wird, bei der der Kata-Partner gefährdet oder verletzt werden kann,
- während des Wettbewerbs unnötige Ausrufe, Bemerkungen oder Gesten getätigt werden, die abfällig gegenüber anderen Paaren, den Wertungsrichtern oder Funktionären sind,
- sonstiges ungebührliches Verhalten, das gegen den Geist des Judos gerichtet ist.

Durch ein Hansokumake wird das betroffene Kata-Paar disqualifiziert und aus dem Turnier ausgeschlossen. Dies gilt auch für die einzelnen Athleten des Kata-Paares, sollten sie in weiteren Kata und ggf. auch mit unterschiedlicher Paarung antreten. Ausgenommen hiervon ist ein Hansokumake für das Tragen harter oder metallener Gegenstände.

Das Hansokumake wird nach Beratung bei einer Entscheidung ohne Gegenstimmen von der Kommission ausgesprochen.

Außergewöhnliche Störungen

- Beispiele: Hund läuft auf die Matte oder laute Sirene!
- beinhalten nicht hallenüblichen Lärm!
- Athleten machen unmittelbar auf die Störung aufmerksam und können in Abstimmung mit den Wertungsrichtern (unter Führung des Mattenleiters und nach Beratung mit der Kommission) am Ende des Teilnehmerfeldes erneut starten (jedoch nicht nach einer vergessenen Technik)!
- Nachträglicher Protest ist nicht möglich!

Situationen, die zu einer kurzen Besprechung der Wertungsrichter mit der Kommission/dem Beobachter nach der Demonstration einer Kata führen

- vergessene Technik und/oder großer Fehler, die/der nicht von allen Wertungsrichtern bemerkt wurde
- Verletzung, Unfall, Krankheit eines Athleten während der Kata
- Anlässe für eine mögliche Disqualifikation
- außergewöhnliche Störungen
- jede im Regelwerk nicht erfasste Situation

Umgang mit dem Ergebnis kurzer Besprechungen der Wertungsrichter mit der Kommission nach der Demonstration einer Kata

- Entsprechend des Ergebnisses der kurzen Besprechung werden ggf. die Bewertungen vereinheitlicht.

Beobachter (Supervisor)

- wird von der DJB-Kata-Kommission für jede Matte eingesetzt
- zur Beobachtung der Wertungsrichter und deren Bewertungen (Qualitätssicherung)
- ist in strittigen Fällen in Kooperation mit der DJB-Kata-Kommission weisungsbefugt (vgl. Situationen, die eine Besprechung nach der Kata erfordern)

Nicht erfasste Situation

- Lösung durch Entscheidung der Kommission



KATA-WETTBEWERBE

Kriterien zur Bewertung

International Judo Federation
Kata Kommission
Januar 2024

Quelle: International Judo Federation (www.ijf.org) > Documents > Kata Commission, [IJF_KATA_EVALUATION_Jan_2024-E-1706106369.pdf \(rackcdn.com\)](https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2024/01/IJF_KATA_EVALUATION_Jan_2024-E-1706106369.pdf) bzw. https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2024/01/IJF_KATA_EVALUATION_Jan_2024-E-1706106369.pdf

Letzter Zugriff am 25.01.2024

Hinweis der Redaktion:

Im IJF-Regelwerk zur Bewertung von Kata werden sowohl positive (Soll-Beschreibung der Durchführung) als auch negative Beschreibungen (Beschreibung, wie es nicht sein soll) verwendet. Zur Klarstellung dieser Unterscheidung werden in der Übersetzung die negativen Beschreibungen *kursiv* gesetzt.

Die Änderungen in der Fassung 2024 sind in roter Farbe.

federführend übersetzt von Dr. Magnus Jezussek
freigegeben von Sebastian Frey (DJB-Kata-Referent)
Stand: 15.04.2024

Allgemeine Aspekte

Die Bewertung der einzelnen Techniken der Kata haben das Prinzip und die Leistungsmöglichkeit bei der Ausführung zu berücksichtigen: Die Bewertung (einschließlich An- und Abgrüßen) soll umfassend sein.

Auf Einladung des Mattenleiters nähern sich Tori und Uke über die Sicherheitsfläche entlang der Katafläche. Sie gehen zur Kataachse (nicht bewertet).

Am Ende der Kata, nach der Verbeugung zueinander an der Katafläche, drehen Tori und Uke ihre Rücken zu den Wertungsrichtern und verlassen die Matte, wo sie sie betreten haben (nicht bewertet).

Das Angrüßen beginnt an der 8m oder 10m Linie. Die nachfolgenden Punkte gehören zum Angrüßen: Verbeugung an der Katafläche, Schritte mit links / rechts, Verbeugung zu den Wertungsrichtern und zum Partner, Schritte links / rechts zur ersten Technik.

Das Abgrüßen beginnt, wenn Tori und Uke die letzte Technik beenden, und enthält die Schritte hinter der 6m Linie, die Verbeugung zum Partner, die Verbeugung zu den Wertungsrichtern, das Verlassen der Katafläche (beginnend mit dem rechten Fuß) auf die Sicherheitsfläche an der 8m oder 10 m Linie, **Verbeugung an der Katafläche**.

Jede Technik endet, wenn Tori die Technik loslässt / löst. Fehler, die danach geschehen, werden bei der nächsten Technik berücksichtigt.

In der Katame-no-Kata endet die Technik, wenn Tori die Kyoshi-Position einnimmt.

Jede Technik muss korrekt ausgeführt und ganzheitlich nach folgenden Kriterien bewertet werden:

- Aufbau
- Gleichgewichtsbruch / Kontrolle
- Wurf / Abschluss
- Effizienz
- Realismus
- Fluss

In der Nage no kata werden die rechte und linke Technik zusammen bewertet, so dass sich nur eine Punktzahl ergibt.

Für die Kime no kata und Kodokan Goshin jutsu sind alle Waffen (Schwert, Dolch, Stock, Pistole) aus Holz. Keine metallischen Teile sind erlaubt. Für die Kime no kata benötigt das Schwert eine „Tsuba“ aus Plastik.

Die Stocklänge für Kodokan Goshin jutsu beträgt ungefähr drei Fuß oder 92 cm, aber die kommerzielle Standardlänge von 100 cm ist auch erlaubt. Der Durchmesser beträgt ungefähr 20 bis 25 mm.

Jedes Verhalten gegen den Geist des Judos wird mit Disqualifikation geahndet.

Wenn Elemente nicht korrekt sind oder fehlen, sind sie nach den Fehlerarten der untenstehenden Liste zu bestrafen:

Fehlerdefinition
<ul style="list-style-type: none">Vergessene Technik / Schwerwiegender Fehler
Diese Art Fehler wird mit 0 Punkten bewertet und zusätzlich die Gesamtpunktzahl halbiert. Wird mehr als eine Technik ausgelassen oder tritt ein weiterer schwerwiegender Fehler auf, ist die Punktzahl für diese Technik ebenfalls 0 Punkte, jedoch wird die Gesamtpunktzahl des Paares nicht erneut halbiert.
Situationen
- <i>Tori führt nicht die entsprechende Technik nach Ukes Angriff aus.</i>
- <i>Tori und Uke beginnen die Kata auf der falschen Seite (während des Angrüßens) - Verwechseln der Startposition</i>
- <i>Verlieren eines Gegenstands, der nicht Teil der Ausrüstung ist (alle Gegenstände).</i>
- <i>Ändern der Reihenfolge der Techniken: jede Technik, deren Reihenfolge verändert ist, wird als vergessen angesehen.</i>
- <i>Uke macht einen Fehler in seiner Aktion und Tori reagiert nicht, Uke beginnt erneut.</i>
- <i>Uke macht den entsprechenden Angriff, Tori reagiert nicht und Uke beginnt erneut.</i>
- <i>Tori oder Uke haben offensichtlich die Reihenfolge vergessen (zum Beispiel mehr als 5 Sekunden ohne Aktion)</i>
- <i>Tori oder Uke machen einen Schritt nach vorne, gehen zurück und beginnen erneut.</i>
- <i>Tori und/oder Uke reden miteinander oder geben dem Partner Zeichen.</i>
- <i>Uke bewegt sich nicht, Tori greift Uke und führt die Aktion aus.</i>
- <i>Die Technik wird nur einmal auf einer der Seiten durchgeführt (Nage-no-Kata).</i>

• Großer Fehler

Wenn die Ausführung des Technikprinzips nicht korrekt ist (Abzug von 5 Punkten, kann maximal einmal vergeben werden).

Situationen

- *Tori oder Uke beginnen die Aktion und modifizieren sie vor dem Ende der ganzen Aktion (Zögern).*
- *Wenn Tori oder Uke die ganze Aktion korrekt ausführen, aber der Partner führt nicht das korrekte Prinzip der Aktion, des Angriffs oder der Technik aus.*
- *Eine schlechte Ausführung einer Technik, sodass diese zu einer anderen Technik wird (Seoi-nage: Seoi-otoshi/Ippon-soei-nage; Okuri-ashi-harai: De-ashi-harai; Uki-goshi: O-goshi; Harai-goshi: Ashi-guruma; Uchi-mata: Hane-goshi; Sasae-tsuri-komi-ashi: Hiza-guruma; O-soto-gari: O-soto-guruma).*
- *Eine Berührung des Partners während des Angriffs verursacht eine Verletzung.*
- *Die Ausführung des Technikprinzips ist nicht korrekt oder fehlerhaft.*
- *Die Technik wird zweimal auf der gleichen Seite durchgeführt oder die Seiten vertauscht (Nage-no-Kata).*
- *Verwechseln der Startposition Tori – Uke, jede Technik.*
- *Verlieren der Kontrolle, des Gürtels oder der Waffe (Kime-no-Kata und Kodokan-Goshin-jutsu) bei jeder Technik*

• Mittlerer Fehler

Wenn ein oder mehrere Elemente des Technikprinzips nicht korrekt ausgeführt werden (Abzug von 3 Punkten; kann maximal einmal vergeben werden).

Situationen

- *Schritt nach vorne oder hinten mit dem falschen Fuß*
- *Berührung des Partners während des Angriffs ohne Verletzung.*
- *Startposition (Gruppe oder Technik)*
- *Abstand zwischen Tori – Uke (anders als durch Körpergröße bedingt)*
- *Nicht korrekte Ausführung der Verbeugung*
- *Mangel bei Effizienz, Realismus oder Fluss*
- *Verlieren eines Schoners oder einer Bandage*

- Judogi, Gürtel, Rückennummer oder T-Shirt (Frauen): bei An- und Abgrüßen
- <i>Wenn Toris oder Ukes Haar den Kragen bedecken: bei An- und Abgrüßen; Während der Kata: bei jeder Technik</i>
- <i>Während der Präsentation fallen oder bewegen sich Tori oder Uke außerhalb der Katafläche.²</i>
• Kleiner Fehler
Kleiner Mangel/„Schönheitsfehler“ („Imperfection“) bei der Technikanwendung (Abzug von 1 Punkt, als einzige Fehlerkategorie zweimal vergebbar).
• Korrekturwert
Für jede Technik kann eine Bewertung von 0,5 addiert (+) oder abgezogen (-) werden.

² *Im DJB nur bei einer Katafläche von 10x10 m zu ahnden.*

Nage no kata

Allgemeine Bewertungskriterien

Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Tori legt die Startposition fest.	mittel
Angriffsdistanz: Uke beginnt Tori mit rechtem/linkem, grundlegendem Griff zu fassen und geht rechts/links vor. Tori reagiert, indem er greift und Uke vorwärts zieht, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, während er rückwärtsgeht. (Uki otoshi, Kata guruma, Harai goshi, Tsurikomi goshi, Sasae tsurikomi ashi, Yoko gake)	mittel
Angriffsdistanz: Uke beginnt Tori mit rechtem/linkem, grundlegendem Griff zu fassen und geht rechts/links vor. Tori reagiert, indem er greift. Tori und Uke stehen in migi/hidari Shizen tai und Tori schiebt Uke nach hinten, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem er Ayumi ashi nach vorne geht. (Tomoe nage)	
Tsugi ashi-Schritte (Uki otoshi, Kata guruma, Harai goshi, Tsurikomi goshi, Sasae tsurikomi ashi, Yoko gake)	klein bis mittel
Tori und Uke in der Mattenmitte, Abstand 3 Schritte (ca. 1,8 m), Schlag zur Oberseite von Toris Kopf durch Uke (Seoi nage, Uki goshi, Ura nage, Yoko guruma)	klein bis mittel (mittel, wenn Uke seitlich zum Kopf schlägt)
Tori und Uke in der Mattenmitte, Angriffsdistanz. Uke beginnt Tori mit rechtem/linkem, grundlegendem Griff zu fassen. Tori reagiert, indem er greift, und führt Uke seitwärts, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ukes rechter/linker grundlegender Griff, Tori übernimmt. Beide bewegen sich seitwärts (Okuri ashi harai).	klein bis mittel
Tori und Uke in der Mattenmitte, Angriffsdistanz, einen Schritt nach vorn. Uke und Tori stehen in migi/hidari Shizen tai, Tori und Uke fassen mit grundlegendem Griff (Uchi mata).	klein bis mittel (Bei einem Schritt rückwärts: mittel)
Tori und Uke stehen etwa 1 m von der Mitte auf Ukes Seite, Angriffsdistanz, einen Schritt nach vorn zum Stand, Uke beginnt Tori in migi/hidari Shizen tai zu greifen, Tori und Uke fassen mit grundlegendem Griff (Tomoe nage).	klein bis mittel (Bei einem Schritt rückwärts: mittel)
Tori und Uke im Abstand eines Schritts; migi/hidari Jigo tai; Griff (Sumi gaeshi, Uki waza)	klein bis mittel

<p>Technische Ausführung, Richtung und Fall (bei Tomoe nage und Sumi gaeshi geht Uke zum Fallen einen Schritt rechts/links vor und steht danach in Shizen hontai; nach Yoko guruma und Uki waza steht Uke in Shizen hontai; bei Ura nage bleibt Uke liegen; bei Yoko gake fällt Uke mit ausgestrecktem Körper und Beinen.</p>	klein bis mittel
---	------------------

Bewertungskriterien der Techniken

Technik		
	Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Uki-otoshi		
	Uke greift; Tori hebt seine Arme nicht während der Tsugi-ashi-Rückwärtsbewegung; im dritten Schritt zieht Tori mit einem großen Schritt zum Wurf nach unten.	klein
	Uke springt nicht im Wurf.	mittel
	Tori blickt nach dem Wurf nach vorne.	mittel
	Toris Knieposition ist leicht nach innen versetzt.	klein
Seoi-nage		
	Uke greift mit zwei Vorwärtsschritten an (links-rechts; rechts-links).	mittel
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach vorne und lädt ihn auf seine rechte/linke Schulter auf.	mittel
	Ukes Verteidigung: beide Füße auf eine Linie bringen, die Fersen werden durch das Kuzushi angehoben (linke/rechte Handfläche auf Toris linker/rechter Hüfte)	mittel
Kata-guruma		
	Tori greift im zweiten Schritt am Ärmel um. Sein dritter Schritt ist größer.	klein/mittel
	Uke verteidigt sich durch Versteifen des Oberkörpers.	mittel
	Tori begibt sich in die Aushebeposition (Heranziehen des äußeren Beins) ohne Griff an Ukes Hose.	klein

Uki-goshi		
	Uke greift mit zwei Vorwärtsschritten an (links-rechts; rechts-links).	mittel
	Tori geht Uke entgegen, um dessen Angriff zu begegnen, und wirft Uke diagonal (keine Verteidigung durch Uke).	klein/mittel
Harai-goshi		
	Tori greift im zweiten Schritt vom Revers unter der Achsel hindurch auf Ukes linke/rechte Schulterblatt um.	mittel
	Tori stellt sich für Kuzushi/Tsukuri im dritten Schritt.	mittel
	Ukes Verteidigung: beide Füße fast auf Linie, die Fersen durch das Kuzushi angehoben.	mittel
	Tori fegt mit ausgestrecktem Bein.	klein/mittel
Tsurikomi-goshi		
	Im dem dritten Schritt setzt Tori seinen rechten/linken Fuß vor Ukes rechten/linken Fuß, um Uke nach vorne zu ziehen.	klein
	Ukes Verteidigung: Uke bringt beide Füße auf eine Linie, lehnt den Oberkörper nach hinten, ohne die Fersen anzuheben.	mittel
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach vorne, zieht sofort seinen linken/rechten Fuß nach, dreht sich ein und geht mit der Hüfte tief nach unten gegen Ukes Oberschenkel. Ukes Fersen heben nur ab, wenn dieser durch Tori aus dem Gleichgewicht gebracht wird.	klein/mittel
Okuri-ashi-harai		
	Tori muss den Rhythmus im zweiten und dritten Schritt ändern und Kuzushi anwenden.	klein/mittel
	Tori fegt horizontal und wirft Uke in dessen Bewegungsrichtung, ohne ihn anzuheben.	klein/mittel
Sasae-tsurikomi-ashi		
	Tori geht nach dem zweiten Schritt diagonal rückwärts.	mittel
	Tori wirft Uke bei dessen dritten Schritt unter Drehung auf seinem rechten/linken Fuß (Tori darf dabei keinen Schritt nach vorne machen).	mittel

Uchi-mata		
	Tori dreht Uke in einer weiten Kreisbewegung (seine Arme ziehen horizontal).	mittel
	Während der dritten Drehung fegt Tori Ukes nach vorne kommendes Bein nach oben und außen.	mittel
Tomoe-nage		
	Tori geht in Ayumi ashi vorwärts und versucht, Ukes Gleichgewicht nach hinten zu brechen.	klein
	Uke leistet im dritten Schritt Widerstand, drückt entgegen und geht vorwärts (beide Füße auf eine Linie bringend).	klein
	Wenn Uke beginnt entgegen zu drücken, greift Tori um, geht mit seinem linken/rechten Fuß zwischen Ukes Füße, senkt seinen Körper ab und hebt Uke nach vorne und oben an, um sein Gleichgewicht zu brechen.	mittel
	Tori setzt seinen rechten/linken Fuß auf Ukes Magen (Gürtelknoten), wenn Uke seine Füße auf eine Linie bringt (Ukes Fersen sind oben). Tori wirft Uke über seinen Kopf.	klein
Ura-nage		
	Uke greift mit zwei Vorwärtsschritten an (links-rechts; rechts-links).	mittel
	Tori weicht dem Schlag im zweiten Schritt aus, geht tief vorwärts (links-rechts; rechts-links, er darf nicht mit beiden Füßen gleichzeitig springen). Tori umgreift mit dem linken/rechten Arm Ukes Hüfte, um Uke heranzuziehen , und setzt die Handfläche (rechts/links) auf Ukes unteren Bauch.	mittel
	Tori wirft Uke über seine linke/rechte Schulter und landet mit beiden Schultern auf der Matte.	mittel
Sumi-gaeshi		
	Tori bringt Uke aus dem Gleichgewicht durch Anheben des rechten/linken Arms und geht rückwärts in der Jigotai-Position.	klein/mittel
	Uke bringt in der Jigotai-Position seinen linken/rechten/ Fuß nach vorne und parallel, um das Gleichgewicht zu behalten.	klein/mittel
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht wieder nach vorne (rechten/linken Fuß zwischen Ukes Füßen), bevor er ihn über seinen Kopf wirft.	mittel

Yoko-gake		
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht, indem er ihn im dritten Schritt (halber Schritt) zu dessen rechten/linken, vorderen Ecke kippt, um ihn seitlich werfen zu können.	mittel
	Tori geht langsam mit seinem rechten/linken Fuß zurück. Sobald der Fuß neben dem anderen ist, schiebt er mit seinem linken/rechten Fuß gegen Ukes Fußgelenk, hebt mit der linken/rechten Hand den rechten/linken Ärmel von Uke an , während er Ukes Körper auf die Seite wirft.	mittel
Yoko-guruma		
	Uke greift mit zwei Vorwärtsschritten an (links-rechts; rechts-links).	mittel
	Tori versucht, Ura nage zu werfen.	mittel
	Uke verteidigt, indem er sich nach vorne beugt.	mittel
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach vorne und gleitet mit seinem rechten/linken Bein tief zwischen Ukes Beine.	mittel
	Tori legt auf seine linke/rechte Seite, um Uke diagonal zu werfen.	mittel
Uki-waza		
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht, indem er seinen linken/rechten Arm hebt, während er in der Jigotai-Position nach hinten geht.	klein/mittel
	Uke bringt seinen rechten/linken Fuß nach vorne, um das Gleichgewicht zu behalten (Jigotai).	klein/mittel
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht diagonal nach vorne und legt sich auf seine Seite, um Uke diagonal zu werfen.	mittel

Katame no kata

Allgemeine Bewertungskriterien

Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Uke legt die Startposition fest.	mittel
<p>Abstände und Position:</p> <p>Osae-komi-waza</p> <p>Tori und Uke befinden sich nach dem Eröffnungsschritt in 4 m Abstand kniend in Kyoshi. Uke führt vor der Ausführung von Kesa-gatame einen Shikko(-ashi) aus, öffnet zu Kyoshi und legt sich auf den Rücken ab. Tori steht auf und verändert seine Position hin zu Toma (Abstand von 2 ½ Schritte, ca. 1,2 m) an Ukes rechter Seite, Kyoshi, führt zwei Shikko-ashi hin zu Chikama (Abstand von ½ Schritt, ca. 30 cm) aus, Kyoshi. Nach dem Abschluss der Technik geht Tori auf Chikama (halber Schritt, ca. 30 cm) zurück und dort in Kyoshi. Dann geht Tori in Kata-gatame hinein. Nach der Technik geht er auf Chikama, Kyoshi zurück und auf Toma, Kyoshi.</p> <p>Vor Kami-shiho-gatame steht Tori auf, wechselt zu Toma an Ukes Kopfseite, Kyoshi, geht auf Chikama, Kyoshi heran. Nach der Technik geht Tori auf Chikama, Kyoshi und auf Toma, Kyoshi. Vor Yoko-shiho-gatame steht Tori auf, wechselt zurück auf Toma an Ukes Seite, Kyoshi, Chikama. Nach der Technik geht Tori auf Chikama, Kyoshi und Toma, Kyoshi.</p> <p>Vor der Ausführung von Kuzure-kami-shiho-gatame steht Tori auf, wechselt auf Toma an Ukes Kopfseite, Kyoshi, geht auf Chikama, Kyoshi. Tori nähert sich mit einem geraden Annäherungsschritt und einem weiteren diagonal vor Ukes Schulter. Nach der Technik geht Tori einen Schritt zu Chikama, Kyoshi und danach auf Toma, Kyoshi. Tori und Uke knien beide in Kyoshi und ordnen ihre Judogi.</p> <p>Shime-waza</p> <p>Vor der Ausführung von Kata-juji-jime legt Uke sich ab. Tori steht auf und wechselt seine Position hin zu Toma an Ukes rechte Seite und kniet ab zu Kyoshi, Tori geht auf Chikama, Kyoshi heran. Tori begibt sich rittlings auf Uke sitzend und vollführt den Würger. Dann geht Tori über Chikama, Kyoshi wieder auf Toma, Kyoshi. Uke setzt sich auf und Tori geht auf Toma, Kyoshi hinter Uke.</p> <p>Vor der Ausführung von Hadaka-jime geht Tori in Kyoshi, dann hinein auf Chikama, Kyoshi. Nach der Technik geht Tori zurück auf Chikama, Kyoshi und erneut hinein und führt</p>	<p>klein/mittel</p> <p><i>Wenn Tori oder Uke das Knie in der Rutschbewegung (Shikko) anheben.</i></p> <p>(Mittel: bei falschem Abstand trotz korrekter Schrittzahl, oder wenn Tori nicht nach jeder Technik auf Chikama zurück geht.</p>

<p>Okuri-eri-jime aus. Tori geht zurück auf Chikama, Kyoshi bevor er den letzten Würger von hinten, Kata-ha-jime, ausführt. Tori geht über Chikama, Kyoshi hinaus auf Toma, Kyoshi.</p> <p>Vor der Ausführung von Gyaku-juji-jime legt sich Uke ab, Tori steht auf und wechselt auf Toma, Kyoshi an Ukes Seite und geht zu Chikama, Kyoshi. Tori begibt sich rittlings auf Uke sitzend und vollführt den Würger. Dann geht Tori über Chikama, Kyoshi auf Toma, Kyoshi. Tori geht auf seine Ausgangsposition, Kyoshi. Uke richtet sich auf. Beide ordnen ihre Judogi.</p> <p>Kansetsu-waza</p> <p>Vor der Ausführung von Ude-garami legt sich Uke ab, Tori steht auf und wechselt auf Toma an Ukes Seite, Kyoshi. Tori geht auf Chikama, Kyoshi und führt die Technik aus. Danach geht Tori auf Chikama, Kyoshi, bevor zu Ude-hishigi-juji-gatame herangeht und diese Technik ausführt, dann wieder zurück auf Chikama, Kyoshi und er geht heran und führt nun Ude-hishigi-ude-gatame aus. Tori geht über Chikama, Kyoshi auf Toma, Kyoshi.</p> <p>Vor der Ausführung von Ude-hishigi-hiza-gatame knien beide in Kyoshi auf Toma. Tori geht mit zwei Schritten auf Chikama, Kyoshi. Beide bewegen sich etwas nach vorne und fassen sich gegenseitig mit einem rechten Griff. Nach der Technik sind Tori und Uke in Kyoshi und stehen beide auf.</p> <p>Vor Ashi-garami stehen beide in Griffdistanz in migi Shizentai. Tori setzt Tomoe-nage an, Uke geht zur Verteidigung eine Schritt nach vorne und versucht, Tori anzuheben. Tori führt den Beinhebel aus. Nach der Technik stehen Tori und Uke sich in Chikama, Kyoshi gegenüber.</p> <p>Zum Abschluss geht Tori zwei Schritte zurück auf Toma, Kyoshi, Uke geht mit einem Schritt zurück, Kyoshi. Sie ordnen ihre Judogi, stehen auf, gehen einen Schritt zurück um die Kata zu beenden und verbeugen sich.</p>	
<p>Tori nähert sich mit einem halben (½) Schritt vor der Ausführung der Technik.</p>	<p>klein</p>
<p><i>Tori (in Kyoshi) nimmt eine falsche Position zu Ukes Körper ein, bevor er die Technik beginnt.</i></p>	<p>klein/mittel</p>
<p><i>Tori (in Chikama) verliert seine Position, während er den Halbschritt nach vorne oder hinten macht.</i></p>	<p>klein/mittel</p>

Bewertungskriterien der Techniken

Technik		
	Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Osae-komi waza		
	<p>Art der Ausführung der einzelnen Techniken:</p> <p>Kesa-gatame: rechten Arm greifen, linke Schulter unter der linken Achsel kontrollieren usw.</p> <p>Kata-gatame: Ukes rechten Ellenbogen gegen Ukes rechtes Ohr drücken, usw.</p> <p>Kami-shiho-gatame: normale Annäherung und kniende Annäherung, Hände, usw.</p> <p>Yoko-shiho-gatame: Arm aufnehmen, Knie an Ukes Achsel, Griff in den Gürtel (linke-rechte Hand), Block mit dem rechten Knie, usw.</p> <p>Kuzure-kami-shiho-gatame: normale Annäherung (zwei Shikko und ein Annäherungsschritt) und ein Annäherungsschritt diagonal vorwärts, Griff am Arm, Auflegen von Ukes rechtem Arm auf Toris rechtem Oberschenkel, usw.</p>	klein/mittel
	Bei jedem Haltegriff muss Uke drei Befreiungsversuche demonstrieren.	groß
	Bei jedem Befreiungsversuch zeigt Tori die entsprechenden Reaktionen, die miteinander verbunden und logisch sind.	mittel
Shime-waza		
	<p>Art der Ausführung der einzelnen Techniken:</p> <p>Kata-juji-jime: Knie nahe an Ukes Achsel, Hände, Tori blockiert und kontrolliert Ukes Körper mit den Beinen.</p> <p>Hadaka-jime: beide Arme gleichzeitig, usw.</p> <p>Okuri-eri-jime: linke-rechte-linke Hand, usw.</p> <p>Kata-ha-jime: Hände, Toris linke Handinnenfläche und sein Arm, Tori dreht sich nach rechts, und würgt, indem er sein rechtes Bein seitlich zurückführt.</p> <p>Gyaku-juji-jime: Knie nahe an Ukes Achsel, Hände, usw., Tori blockiert und kontrolliert Ukes Körper mit seinen Beinen.</p>	klein/mittel
	Bei jeder Technik soll Uke einen Befreiungsversuch demonstrieren und Tori soll den Würger fortführen.	mittel

	<p>Kata-juji-jime: Uke versucht, sich zu befreien, indem er mit beiden Händen gegen beide Arme von Tori drückt. Tori führt den Würger fort, indem er den Kopf nach vorne zur Matte bewegt.</p> <p>Hadaka-jime: Uke versucht, sich zu befreien, indem er mit beiden Händen an Toris Oberarm nach unten zieht. Tori führt den Würger fort, indem er zurückgeht und Uke kontrolliert.</p> <p>Okuri-eri-jime: Uke versucht, sich zu befreien, indem er mit beiden Händen an Toris Oberarm nach unten zieht. Tori führt den Würger fort, indem er zurückgeht, Ukes Körper etwas mit seinem rechten Knie unterstützt und Uke kontrolliert.</p> <p>Kata-ha-jime: Uke versucht, sich zu befreien, indem er mit der rechten Hand sein linkes Handgelenk greift und nach unten zieht. Tori führt den Würger fort.</p> <p>Gyaku-juji-jime: Uke versucht, sich zu befreien, indem er mit der linken Hand schiebt und der rechten Hand herunterzieht. Tori führt den Würger fort, rollt auf seine Seite und verschränkt seine Füße.</p>	
Kansetsu-waza		
	<p>Art der Ausführung der einzelnen Techniken:</p> <p>Ude-garami: Tori nimmt Ukes rechten Arm auf und legt ihn ab, nähert sich an. Uke greift an, indem er versucht, mit der linken Hand Toris rechten Kragen zu fassen.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Während sich Tori annähert, versucht Uke nach oben zu kommen, um Toris linken Kragen mit der rechten Hand zu greifen. Tori fixiert den Arm an seiner Brust, mit der rechten Hand zuerst ergreift er Ukes Handgelenk und dann mit der linken darunter, er setzt den rechten Fuß unter Ukes Achsel und führt seinen linken Fuß über Ukes Kopf. Tori fixiert Ukes Arm mit seinen Oberschenkeln und nimmt seine Knie zusammen, legt sich ab und hebt seine Hüfte.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Während Tori sich annähert (nach dem Ablegen von Ukes rechten Arm) versucht Uke nach oben zu kommen, um Toris rechten Kragen mit der linken Hand zu greifen. Tori führt den Hebel aus, indem er Ukes linkes Handgelenk mit der rechten Seite seines Nackens und seiner rechten Schulter fixiert, die rechte und die linke Hand an den Ellenbogen setzt und Ukes Körper mit dem rechten Knie kontrolliert.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori platziert seine linke Handfläche an Ukes rechtem Ellbogen und klemmt Ukes Handgelenk unter seiner linken Achsel ein, setzt seinen rechten Fuß in den Bereich von Ukes Leiste, legt sich auf seine rechte Seite nieder. Die Innenseite des linken Fußes setzt Tori auf Ukes rechte Körperseite und kontrolliert Uke mit der Fußspitze. Tori drückt mit der Innenseite seines linken Knies auf seine linke Hand und führt so den Armhebel aus.</p>	klein/mittel

	<p>Ashi-garami: Tori setzt Tomoe-nage an, Uke verteidigt sich, indem er einen Schritt mit seinem rechtem Bein nach vorne geht und Toris Körper anhebt. Tori schiebt gegen die Innenseite von Ukes linkem Knie mit seinem rechten Fuß und umschlingt Ukes rechtes Knie mit seinem linken Bein und führt den Beinhebel aus.</p>	
	<p>Bei jeder Technik soll Uke einen Befreiungsversuch demonstrieren und Tori soll den Arm- oder Beinhebel fortführen.</p> <p>Ude-garami: Uke versucht, sich zu befreien, indem er seine linke Schulter und die Hüfte anhebt. Tori führt den Armhebel fort.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Uke versucht, sich zu befreien, indem er seine Hüfte anhebt und an seinem Arm zieht, während er sich nach links dreht. Tori führt den Armhebel fort.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Uke versucht, sich zu befreien, indem er seinen Arm nach unten zieht. Tori führt den Armhebel fort.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke versucht, sich zu befreien, indem er seinen Arm nach vorne schiebt. Tori führt den Armhebel fort.</p> <p>Ashi-garami: Uke versucht, sich zu befreien, indem er sich nach links dreht. Tori führt den Beinhebel fort.</p>	mittel

Kime no kata

Allgemeine Bewertungskriterien

Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Tori legt die Startposition fest und wartet auf Uke (insbesondere in Idori, wo er seine Position schnell erreicht). Uke nimmt den richtigen Abstand ein.	mittel
Art und Weise der richtigen Ablage und Aufnahme der Waffen	mittel
Abstand beim Angriff	klein/mittel
Idori: Während des Angriffs sind die Zehen aufgestellt, außer bei Ryote-dori.	mittel
Toris Platzwechsel bei der Ausführung eines Hebels: rechter Fuß – linker Fuß – rechter Fuß / linker Fuß – rechter Fuß – linker Fuß	mittel
Allgemeine Verwendung der Waffen	mittel
Verwendung der Waffen in den Techniken	klein/mittel
Richtung in der Technikausführung	mittel
Tori blickt im Armhebel gerade nach vorne.	klein
Kiai	klein (<i>wenn unnötig</i>) mittel (<i>wenn Kiai fehlt</i>)
Aufgabe (zweimal abschlagen)	klein

Bewertungskriterien der Techniken

Technik		
	Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Art und Weise der richtigen Ablage und Aufnahme der Waffen		
	<p>Dolch innen, Schwert außen, Schneide nach oben, schräg nach hinten unten geneigt, auf der rechten Seite.</p> <p>Vor der Verbeugung zwischen Tori und Uke (zu Beginn und am Ende der Kata) legt Uke seine Waffen zu seiner rechten Seite auf die Matte (zuerst das Schwert und dann den Dolch). Schwert und Dolch liegen parallel mit den Schneiden zu Uke (Dolchgriff in einer Linie mit dem Stichblatt des Schwertes). Uke</p>	klein/mittel

	<p>nimmt die Waffen auf (zuerst den Dolch, dann das Schwert) und steht auf, dreht sich und geht ungefähr 1,8 m, setzt sich und hält die Waffen vor sich aufrecht. Uke legt dann die Waffen auf die Matte, parallel zur Mattenlinie.</p> <p>Der Dolch sollte auf der Innenseite sein, beide Schneiden zeigen zu Uke, beide Griffe zeigen zu Shomen.</p> <p>Am Ende der Kata nimmt Uke die Waffen auf (zuerst den Dolch, dann das Schwert) und nimmt sie an seine rechte Seite.</p>	
Idori		
Ryote-dori		
	<p>Abstand: zunächst rund 90 cm, dann rutschen Tori und Uke auf den Knie auf die Hiza-zume (zwei Fäuste)-Distanz</p> <p>Uke greift Toris Handgelenke, ohne auf die Zehen zu kommen (Kiai).</p> <p>Tori kommt auf seine Zehen, bringt beide Knie zusammen und tritt Uke in den Solar plexus (Kiai), dann setzt er sein rechtes Knie wieder auf die Matte und stellt sein linkes auf. Er greift Ukes linkes Handgelenk, dreht sich nach links, zieht an Ukes linkem Arm diagonal vorwärts und klemmt ihn unter seine rechte Achsel. Unter Zug wendet er Druck im Armhebel Ude-hishigi-waki-gatame auf den Ellenbogen an.</p> <p>Uke bleibt auf den Knien stehen und schlägt zweimal an Toris Bein ab.</p>	klein/mittel
Tsukkake		
	<p>Abstand: Hiza-zume</p> <p>Uke kommt auf seine Zehen und versucht mit der umgedrehten rechten Faust einen Schlag auf Toris Solar plexus (Kiai).</p> <p>Tori kommt schnell auf seine Zehen und dreht sich um 90° zu seiner Rechten auf seinem linken Knie, stellt sein rechtes Knie auf und lenkt den plötzlichen Angriff mit seiner linken Hand ab, zieht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht und führt die Schlagtechnik mit der umgedrehten rechten Faust gegen Ukes Augenbrauen aus (Kiai).</p> <p>Tori greift Ukes rechtes Handgelenk, zieht es an seine rechte Hüfte und hält das Handgelenk auf seinem Oberschenkel. Tori greift mit der linken Hand um Ukes Nacken in dessen rechten Kragen. Er geht zwei Schritte diagonal vorwärts (gemeint ist rechts-links-rechts) und führt den Armhebel Ude-hishigi-hara-gatame aus und kontrolliert Ukes Nacken.</p> <p>Uke bleibt auf seinen Knien stehen und schlägt zweimal auf der Matte um aufzugeben.</p>	klein/mittel

Suri-age		
	<p>Abstand: Hiza-zume</p> <p>Uke kommt auf seine Zehen und versucht einen Stoß mit dem Handballen der rechten offenen Hand, Finger ausgestreckt und zusammengehalten, gegen Toris Stirn (Kiai).</p> <p>Tori kommt schnell auf seine Zehen und wehrt mit seiner rechten Hand ab und greift Ukes Handgelenk, seine linke Hand geht umgedreht in Ukes Achsel. Tori tritt Uke in den Solar plexus (Kiai). Tori dreht sich 180° zur Seite, dreht Ukes Arm und zwingt Uke mit dem Gesicht nach unten auf die Matte. Er schiebt Ukes Arm nach vorne (Handfläche nach unten), geht zweimal auf den Knien (links/rechts) nach vorne und setzt sein linkes Knie auf die Rückseite von Ukes Ellenbogen, um durch Zug mit der Hand Ude-hishigi-hiza-gatame auszuführen.</p> <p>Uke schlägt zweimal auf der Matte ab um aufzugeben.</p>	klein/mittel
Yoko-uchi		
	<p>Abstand: Hiza-zume</p> <p>Uke kommt auf seine Zehen und versucht, Toris linke Schläfe mit einem Faustschlag zu treffen (Kiai).</p> <p>Tori kommt schnell auf seine Zehen und weicht den Schlag aus, indem er unter Ukes rechtem Arm hindurch taucht. Tori hebt seinen rechten Arm, setzt sein rechten Fuß nach vorne auf und kontrolliert Uke wie in Kata-gatame.</p> <p>Tori drückt gegen Ukes Rücken mit seiner linken Hand und schiebt ihn nach hinten um auf seinen Rücken, während er auch links vorgeht. Tori drückt Ukes rechten Ellenbogen auf dessen Gesicht (rechtes Knie auf der Matte, linkes aufgestellt). Tori stößt mit seinem Ellenbogen (offene Hand) auf Ukes Solar plexus (Kiai).</p> <p>Uke setzt sich nach der Technik in Toma-Abstand (1,2 m) Tori gegenüber, bevor er aufsteht und an Toris rechter Seite vorbei sich in einem Schritt Abstand hinter Tori absetzt.</p>	klein/mittel
Ushiro-dori		
	<p>Ukes Abstand: Uke zunächst einen Schritt hinter Tori, er rutscht auf den Knien auf etwa 20 cm hinter Tori.</p> <p>Uke kommt auf seine Zehen, setzt seinen rechten Fuß nach vorne und umgreift mit beiden Armen Toris Oberarme (Kiai).</p> <p>Tori reagiert, indem er seine Arme von den Seiten nach außen anhebt, um den Griff aufbrechen. Er kommt auf seine Zehen. Tori greift Ukes linken Ärmel mit seiner rechten Hand und weiter oben mit seiner linken Hand. Sein rechtes Bein gleitet nach hinten zwischen Ukes Beine (Zehen aufgestellt). Tori rollt sich nach links, als würde er eine Makikomi-Technik ausführen.</p>	klein/mittel

	<p>Während Tori Uke wie in Ushiro-kesa-gatame kontrolliert, schlägt er Uke in den Unterleib mit seiner linken Faust (Kiai).</p> <p>Uke kommt wieder auf seine Knie und nimmt wieder die sitzende Position einen Schritt hinter Tori ein. Er steht auf und geht an Toris rechter Seite vorbei und setzt sich in Toma-Abstand Tori gegenüber.</p>	
Tsukkomi		
	<p>Uke nimmt den Dolch auf (rechte Hand oben auf dem Dolch, linke Hand unten) und platziert ihn in seiner Jacke, so dass die Schneide nach oben zeigt. Uke kehrt zurück und setzt sich in ca. 90 cm Abstand vor Tori. Dann rutscht er auf den Knien auf ca. 45 cm an Tori heran.</p> <p>Uke zieht den Dolch, während er auf die Zehen kommt. Er setzt seinen linken Fuß nach vorne auf und versucht, Tori den Dolch in den Magen zu stoßen (Kiai).</p> <p>Tori kommt schnell auf seine Zehen und dreht sich um 90° zu seiner Rechten auf seinem linken Knie, stellt sein rechtes Knie auf und lenkt den plötzlichen Angriff mit seiner linken Hand ab, zieht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht und führt die Schlagtechnik mit der umgedrehten rechten Faust gegen Ukes Augenbrauen aus (Kiai). Tori greift Ukes rechtes Handgelenk, zieht es an seine rechte Hüfte und hält das Handgelenk auf seinem Oberschenkel. Tori greift mit der linken Hand um Ukes Nacken in dessen rechtes Revers. Er geht zwei Schritte diagonal vorwärts (gemeint ist rechts-links-rechts) und führt den Armhebel Ude-hishigi-hara-gatame aus und kontrolliert Ukes Nacken.</p> <p>Uke bleibt auf seinen Knien stehen und schlägt zweimal auf der Matte ab um aufzugeben.</p> <p>Auf dem Rückweg zu seiner Sitzposition steckt Uke den Dolch zurück in seine Jacke.</p>	klein/mittel
Kiri-komi		
	<p>Abstand: ca. 45 cm</p> <p>Uke nimmt den Dolch aus seiner Jacke und steckt diesen als Kurzschwert in seinen Gürtel auf der linken Seite. Während er auf die Zehen kommt, setzt seinen rechten Fuß nach vorne auf, zieht das Kurzschwert und versucht, von oben her Toris Stirn aufzuschneiden (Kiai).</p> <p>Tori kommt auf seine Zehen und fängt Ukes Handgelenk mit beiden Händen. Er vermeidet den Schnitt. Tori dreht auf dem linken Knie und hebt das rechte Knie an. Tori zieht Uke diagonal nach vorne aus dem Gleichgewicht. Er klemmt Ukes Arm unter seine Achsel und wendet Ude-hishigi-waki-gatame an.</p>	klein/mittel

	<p>Uke bleibt auf seinen Knien stehen und schlägt zweimal an Toris Bein ab um aufzugeben.</p> <p>Uke setzt sich Tori gegenüber in Toma-Abstand (rund 1,2 m) nieder.</p> <p>Uke nimmt das Kurzsword aus dem Gürtel und steckt es als Dolch in seine Jacke zurück.</p>	
Yoko-tsuki		
	<p>Uke steht auf und geht zu Toris rechter Seite und setzt sich dort neben ihn nieder, dann bewegt sich Uke etwas nach vorne, auf seinen Knien rutschend.</p> <p>Abstand: ca. 20 cm, seitlich.</p> <p>Uke zieht den Dolch, während er auf die Zehen kommt. Er setzt seinen linken Fuß auf und versucht, Tori den Dolch mit der Schneide nach oben in dessen Seite zu stoßen (Kiai).</p> <p>Tori kommt schnell auf seine Zehen und dreht sich um 180° zu seiner Rechten auf seinem linken Knie, stellt sein rechtes Knie auf und lenkt den plötzlichen Angriff mit seiner linken Hand ab, zieht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht und führt die Schlagtechnik mit der umgedrehten rechten Faust gegen Ukes Augenbrauen aus (Kiai). Tori greift Ukes rechtes Handgelenk, zieht es an seine rechte Hüfte und hält das Handgelenk auf seinem Oberschenkel. Tori greift mit der linken Hand um Ukes Nacken in dessen rechtes Revers. Er geht zwei Schritte diagonal vorwärts und führt den Armhebel Ude-hishigi-hara-gatame aus und kontrolliert Ukes Nacken.</p> <p>Uke bleibt auf seinen Knien stehen und schlägt zweimal auf der Matte ab um aufzugeben.</p> <p>Beide kehren in ihre Sitzpositionen nebeneinander zurück.</p> <p>Während er zur Sitzposition zurückgeht, steckt Uke den Dolch zurück in seine Jacke, Uke steht auf und geht zurück und setzt sich in 1,2 m (Toma) Abstand Tori gegenüber hin.</p> <p>Uke legt den Dolch zurück auf dessen ursprüngliche Position auf die Matte zurück, während er sitzt.</p>	klein/mittel
Tachiai		
Ryote-dori		
	<p>Ukes Abstand: ein Schritt (ca. 40 cm)</p> <p>Uke greift Toris Handgelenke, während er mit dem rechten Fuß einen halben Schritt nach vorne kommt (Kiai).</p> <p>Tori zieht seine Arme nach hinten und außen und bricht Ukes Gleichgewicht nach vorne. Tori tritt Uke in den Unterleib (Kiai) und setzt seinen Fuß sofort wieder ab.</p> <p>Tori zieht Ukes linken Arm diagonal vorwärts und wendet im Stand Ude-hishigi-waki-gatame an.</p>	klein/mittel

	<p>Uke schlägt zweimal an Toris Bein ab um aufzugeben. Tori und Uke gehen auf ihre Ausgangsposition. Uke steht in 1,2 m (Toma) Abstand Tori gegenüber.</p>	
Sode-tori		
	<p>Uke geht an Tori auf dessen rechter Seite vorbei (während Tori etwas nach hinten geht) und stellt sich hinter ihn auf dessen linker Seite. Uke greift Toris linken Ärmel, zuerst mit der linken, dann mit der rechten Hand. Uke zwingt Tori mit rechts-links-rechts nach vorne zu gehen.</p> <p>Im dritten Schritt geht Tori nach rechts, um Ukes Gleichgewicht in diese Richtung zu brechen. Tori tritt mit seinem linken Fuß (Seite der kleinen Zehe) gegen Ukes rechtes Knie (Kiai), dreht sich um 180° nach links, greift Ukes rechten Ärmel (innen am Ellenbogen) und linken Kragen und wirft Uke mit O-soto-gari.</p>	klein/mittel
Tsukkake		
	<p>Tori und Uke stehen sich in drei Schritten Abstand (ca. 1,8 m) gegenüber.</p> <p>Uke geht links einen Schritt nach vorne, in Linksauslage einen Schlag vortäuschend, und macht dann mit dem rechten Schritt einen plötzlichen Angriff und versucht, mit der umgedrehten rechten Faust Tori zwischen dessen Augenbrauen (Uto) zu schlagen (Kiai).</p> <p>Tori dreht sich auf dem linken Fuß mit Tai-sabaki um 90° nach rechts, um dem Schlag auszuweichen. Tori greift Ukes Unterarm nahe am Handgelenk von oben und zieht ihn nach vorne und unten, um Uke nach vorne zu destabilisieren. Wenn Uke zurückzieht und sich aufrichtet, geht Tori hinter Uke mit seinem rechten Fuß, dann auch mit dem linken. Tori legt seinen rechten Arm um Ukes Kehle und zieht ihn nach hinten.</p> <p>Tori schließt beide Hände auf Ukes linker Schulter wie in Hadaka-jime, geht mit links zurück und führt den Würger aus.</p> <p>Uke verteidigt, indem er Toris rechten Oberarm nach unten zieht, und gibt mit den rechten Fuß durch zweimaliges Auftreten auf die Matte auf.</p>	klein/mittel
Tsuki-age		
	<p>Tori und Uke stehen sich etwa in einem Schritt Abstand gegenüber.</p> <p>Uke geht mit seinem rechten Fuß vor und versucht, mit einem Aufwärtshaken Toris Kinn zu treffen (Kiai).</p> <p>Tori weicht dem Schlag mit dem Oberkörper nach hinten aus, ergreift mit beiden Händen Ukes Handgelenk und zieht dieses nach oben und diagonal nach vorne.</p>	klein/mittel

	<p>Tori klemmt Ukes Arm unter seine Achsel und wendet im Stand Ude-hishigi-waki-gatame an.</p> <p>Uke beugt sich nicht zu sehr und schlägt zweimal auf Toris Bein ab um aufzugeben.</p>	
Suri-age		
	<p>Tori und Uke stehen in dem Abstand von etwa einem Schritt gegenüber.</p> <p>Uke geht mit seinem rechten Fuß vor und versucht einen Stoß mit dem Handballen der rechten offenen Hand, Finger ausgestreckt und zusammengehalten, gegen Toris Stirn (Kiai).</p> <p>Tori lehnt sich zurück, pariert den Schlag mit seinem linken Unterarm am Ellenbogen und schlägt Uke mit der umgedrehten rechten Faust zur gleichen Zeit in den Magen (Kiai). Umgehend wirft er Uke mit einem linken Uki-goshi.</p>	klein/mittel
Yoko-uchi		
	<p>Tori und Uke stehen sich etwa in einem Schritt Abstand gegenüber.</p> <p>Uke geht mit seinem rechten Fuß vor und versucht, Toris linke Schläfe mit einem Faustschlag zu treffen (Kiai).</p> <p>Tori geht links vor, taucht unter der Faust hindurch. Gleichzeitig setzt Tori seine rechte Hand auf Ukes linke Brust und schiebt Uke etwas nach hinten. Er greift Ukes linken Kragen mit der rechten Hand und geht mit dem rechten Fuß hinter Uke und anschließend mit dem linken. Er greift mit seiner linken Hand um Uke Nacken herum Ukes rechtes Revers. Tori drückt seine Stirn gegen Ukes Hinterkopf, geht links einen Schritt zurück, senkt seine Hüfte ab und wendet Okuri-eri-jime an.</p> <p>Uke verteidigt, indem er Toris linken Oberarm mit beiden Händen nach unten zieht, und gibt mit den rechten Fuß durch zweimaliges Auftreten auf die Matte auf.</p>	klein/mittel
Ke-age		
	<p>Abstand: ein Schritt</p> <p>Uke geht mit seinem linken Fuß einen kleinen Schritt vor und versucht, Tori in den Unterleib zu treten (Kiai).</p> <p>Tori geht mit dem rechten Fuß zurück und dreht sich 90° mit Tai-sabaki nach rechts. Mit seiner linken Hand fängt Tori Ukes Knöchel und anschließend auch mit der rechten. Er zieht Ukes Bein nach links, dreht seine Hüfte nach links und tritt Uke in den Unterleib (Kiai).</p> <p>Tori und Uke stehen sich in einem Abstand von etwa 1,2 m (Toma) gegenüber.</p>	klein/mittel

Ushiro-dori		
	<p>Uke geht an Toris rechter Seite vorbei und stellt sich in einem Abstand von rund 90 cm direkt hinter ihn. Währenddessen geht Tori zurück.</p> <p>Tori geht drei Schritte (links-rechts-links) vor. Uke folgt Tori, wechselt aber im dritten Schritt und kommt mit dem rechten Fuß vor und greift Tori um dessen Oberarme.</p> <p>Sofort öffnet Tori seine Ellenbogen nach außen und greift Ukes oberen, rechten Ärmel mit beiden Händen. Dann wirft er Uke mit Seoi-nage.</p> <p>Tori geht mit seinem rechten Knie auf den Boden, das linke ist aufgestellt. Tori schlägt Uke zwischen die Augen mit Te-gatana (Kiai).</p> <p>Tori geht auf seine ursprüngliche Position und Uke auf einen Abstand von etwa 1,2 m (Toma).</p>	klein/mittel
Tsukkomi		
	<p>Uke nimmt den Dolch auf (rechte Hand oben auf dem Dolch, linke Hand darunter) und platziert ihn in seiner Jacke, so dass die Schneide nach oben zeigt. Uke kehrt auf seine Position zurück.</p> <p>Abstand: ca. 90 cm</p> <p>Uke zieht den Dolch, geht mit seinem linken Fuß nach vorne und versucht, Tori den Dolch in den Solar plexus zu stoßen (Kiai).</p> <p>Tori dreht sich schnell um 90° in Tai-sabaki zu seiner Rechten, lenkt den plötzlichen Angriff mit seiner linken Hand ab, zieht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht und führt die Schlagtechnik mit der umgedrehten rechten Faust gegen Ukes Augen aus (Kiai). Tori greift Ukes rechtes Handgelenk, zieht es an seine rechte Hüfte. Das Handgelenk gegen seinen Oberschenkel haltend greift Tori mit der linken Hand um Ukes Nacken in dessen rechten Kragen. Er geht zwei Schritte diagonal vorwärts und führt den Armhebel Ude-hishigi-hara-gatame aus und kontrolliert Ukes Nacken.</p> <p>Uke beugt sich nicht zu sehr.</p> <p>Uke schlägt zweimal an Toris Bein ab um aufzugeben und steckt den Dolch zurück in seine Jacke.</p>	klein/mittel
Kiri-komi		
	<p>Uke (Abstand: ca. 90 cm) nimmt den Dolch aus seiner Jacke und steckt ihn als Kurzsword in seinen Gürtel auf der linken Seite.</p>	klein/mittel

	<p>Uke geht mit seinem rechten Fuß nach vorne, zieht das Kurzsword und versucht, Toris Kopf von oben aufzuschneiden (Kiai).</p> <p>Tori fängt Ukes Handgelenk mit beiden Händen und vermeidet den Schnitt. Tori klemmt Ukes Arm unter seine Achsel, geht diagonal vorwärts und wendet Ude-hishigi-waki-gatame an.</p> <p>Uke beugt sich nicht zu sehr.</p> <p>Uke schlägt zweimal an Toris Bein ab um aufzugeben und geht auf einen Abstand von etwa 1,2 m (Toma).</p> <p>Uke steckt das Kurzsword zurück in den Gürtel, nimmt es als Dolch aus dem Gürtel und steckt ihn in seine Jacke zurück.</p>	
Nuki-gake		
	<p>Uke legt den Dolch zurück auf die Matte und nimmt das Schwert auf (rechte Hand oben, linke Hand unten) und platziert es in seinem Gürtel an seiner linken Seite, die Schneide zeigt nach oben. Uke kehrt auf seine Position zurück.</p> <p>Tori und Uke stehen sich in Toma-Abstand gegenüber.</p> <p>Uke geht mit seinem rechten Fuß nach vorne und versucht, das Schwert zu ziehen.</p> <p>Tori geht rechts vor, nahe an Ukes rechten Fuß heran. Tori blockiert mit seiner rechten Hand Ukes rechtes Handgelenk und stoppt ihn im Schwertziehen.</p> <p>Tori geht schnell rechts vor und dann auch links, um sich hinter Uke zu begeben. Er greift mit seiner linken Hand um Ukes Nacken herum Ukes rechten Kragen. Tori geht links einen Schritt zurück, um Ukes Gleichgewicht zu brechen, und wendet Kata-ha-jime an.</p> <p>Uke gibt mit den rechten Fuß durch zweimaliges Auftreten auf die Matte auf.</p>	klein/mittel
Kiri-oroshi		
	<p>Abstand: Uke steht in seiner Startposition etwa 2,7 m Abstand von Tori entfernt.</p> <p>Uke geht mit dem rechten Fuß vor und zieht langsam das Schwert, so dass die Spitze in der Verlängerung auf Toris Augen zeigt (Seigan-Position).</p> <p>Uke geht einen Tsugi-Ashi-Schritt vorwärts.</p> <p>Tori weicht einen Schritt rechts beginnend zurück.</p> <p>Während Uke links vor geht, hebt er das Schwert über den Kopf in Jodan-Position, geht dann einen Schritt rechts vor und versucht, Toris Kopf von oben zu spalten (Kiai).</p> <p>Er sollte mit dem Schwert über seinem Kopf stehen, bevor er zuschlägt.</p> <p>Tori geht vorwärts, dreht sich schnell um 90° nach rechts in Tai-sabaki und wehrt so den Schlag ab. Tori greift Ukes rechtes</p>	klein/mittel

Handgelenk mit der rechten Hand, zieht es an seine rechte Hüfte. Er hält das Handgelenk gegen seinen Oberschenkel, greift mit der linken Hand um Ukes Nacken in dessen rechten **Kragen**. Er geht zwei Schritte (rechts-links-rechts) diagonal vorwärts und führt den Armhebel **Ude-hishigi-hara-gatame** aus, während er mit der linken Hand Ukes rechten Kragen greift, um Ukes Nacken zu kontrollieren.

Uke beugt sich nicht zu sehr.

Uke schlägt zweimal auf Toris Bein ab um aufzugeben.

Tori steht in Shizentai, Uke geht auf die Startposition zurück, dabei zeigt das Schwert nach rechts unten, die Klinge nach innen.

Uke bringt das Schwert auf Toris Augenhöhe und steckt es zurück in die Scheide (Shizen-hontai).

Während Uke das Schwert auf die Matte zurücklegt, um sich für das Abschlusszeremoniell der Kata vorzubereiten, **geht** Tori **rückwärts** auf seine ursprüngliche Position.

Ju no kata

Allgemeine Bewertungskriterien

Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Abstand: Tsuki-dashi: etwa 1,8 m Kata-oshi: Toris linker Fuß und Ukes rechter Fuß in einer Linie und nahe bei einander Ryote-dori: etwa ein halber Schritt Kata-mawashi: etwa ein halber Schritt Ago-oshi: etwa drei Schritte Kiri-oroshi: etwa zwei Schritte Ryo-kata-oshi: Armlänge (Ukes Handflächen berühren Toris Schultern) Naname-uchi: etwa einen Schritt Katate-dori: Tori und Uke Seite an Seite Katate-age: etwa 2,7 m Obi-tori: etwa einen Schritt Mune-oshi: etwa einen Schritt (geringfügig enger) Tsuki-age: etwa ein Schritt Uchi-oroshi: etwa zwei Schritte Ryogan-tsuki: etwa ein Schritt (geringfügig weiter)	mittel
Aufgabe (einmal Abschlagen mit dem freien Arm oder durch Bewegungen des Fußes nach hinten)	klein

Bewertungskriterien der Techniken

Technik		
	Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Dai-Ikkyo		
Tsuki-dashi		
	Ukes Tsugi-ashi und die allmähliche und kontinuierliche Aufwärtsbewegung des Arms (Gürtel, Kehle), so dass Uke im dritten Schritt Toris Uto treffen würde.	klein/mittel
	Uke attackiert im dritten Schritt zwischen Ukes Augenbrauen. Tori nimmt Ukes rechtes Handgelenk mit dem Daumen nach unten und das linke mit dem Daumen nach oben.	klein/mittel

	Toris und Ukes Art und Weise der Befreiung (Öffnen und Schließen der Beine in der Drehung, Hände greifen mit dem Daumen nach oben).	klein/mittel
	Im Abschluss wird Ukes Gleichgewicht nach hinten gebrochen (Ukes rechter, gestreckter Arm).	klein/mittel
Kata-oshi		
	Uke hebt seine rechte Hand und drückt gegen die Rückseite Toris rechter Schulter.	klein/mittel
	Tori beugt sich nach vorne. Uke beugt sich, wenn Tori ausweicht, und drückt Toris Schulter mit der Handfläche nach hinten. Tori geht rückwärts und greift Ukes vier rechte Finger mit der rechten Hand, den Daumen auf Ukes rechte Handfläche legend.	klein/mittel
	Uke bereitet seine linke Hand für den Angriff vor.	klein/mittel
	Uke sticht zwischen Toris Augenbrauen mit seinen linken Fingerspitzen, während er mit seinem linken Fuß vorkommt. Tori unternimmt den Gegenangriff, indem er zuerst die Finger der linken Hand, dann der rechten greift und beide Hände streckt, während er rückwärtsgeht.	klein/mittel
	Im Abschluss bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten mit gestreckten Armen.	klein/mittel
Ryote-dori		
	Uke greift beide Handgelenke von Tori.	klein/mittel
	Tori zieht seine Hände nach hinten und geht einen kleinen Schritt links zurück , um Ukes Gleichgewicht nach vorne zu brechen, und führt als Technik Soto-maki-komi aus.	klein/mittel
	Aufladen durch Tori und Anheben von Uke mit gestreckten Beinen .	klein/mittel
Kata-mawashi		
	Uke dreht Toris Schultern (rechten Hand auf der Rückseite der rechten Schulter, linke Hand vorne an der linken Schulter).	klein/mittel
	Tori bricht Ukes Gleichgewicht mit seiner linken Hand nach vorne und führt als Technik Ippon-seoi-nage (Uke wird auf die Schultern aufgeladen) aus.	klein/mittel
	Aufladen durch Tori und Anheben von Uke mit gestreckten Beinen .	klein/mittel

Ago-oshi		
	Tori geht drei Schritte nach vorne (dreht sich nach rechts im dritten Schritt).	klein/mittel
	Ukes Tsugi-ashi und die allmähliche und kontinuierliche Aufwärtsbewegung des Arms (Gürtel, Kehle), um im dritten Schritt die rechte Seite von Toris Kinn mit den rechten Fingerspitzen zu stoßen.	klein/mittel
	Toris Verteidigung: Tori dreht seinen linken Fuß, den Körper und das Gesicht nach links, greift Ukes rechte Hand mit seiner rechten Hand, den Daumen auf die Handfläche legend, und geht mit dem rechten Fuß vor und dreht sich um 180°.	klein/mittel
	Uke bereitet die Hand für den Angriff vor.	klein/mittel
	Uke sticht zwischen Toris Augenbrauen mit seinen linken Fingerspitzen, während er mit seinem linken Fuß vorkommt. Tori übernimmt (Griff der Hand), während er mit dem linken Fuß rückwärtsgeht.	klein/mittel
	Im Abschluss bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten durch Blockieren der von Uke angewinkelten Arme.	klein/mittel
Dai-nikyo		
Kiri-oroshi		
	Uke bereitet den Angriff vor (mit dem rechten Fuß zurück gehend, gleichzeitiges Drehen nach rechts und die rechte Handfläche zeigt nach vorne).	klein/mittel
	Uke dreht sich zu Tori und greift mit Te-gatana an, während er rechts vorwärts geht.	klein/mittel
	Tori geht zurück (rechts-links), greift Ukes rechtes Handgelenk und macht zwei Tsugi-ashi-Schritte vorwärts, um Ukes Gleichgewicht über die rechte Ecke nach hinten zu brechen.	klein/mittel
	Uke drückt mit der linken Hand gegen Toris rechten Ellenbogen, um den Griff an seinem rechten Handgelenk zu lösen, und dreht Tori in einem großen Kreis um 180°.	klein/mittel
	Tori dreht sich auf dem linken Fuß und greift Ukes vier linke Finger mit seiner linken Hand (von unten), den linken Daumen auf Ukes linke Handfläche legend.	klein/mittel
	Tori geht weiter hinter Uke und bricht dessen Gleichgewicht nach hinten.	klein/mittel
	Im Abschluss bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten mit dem linken gestreckten Arm.	klein/mittel

Ryo-kata-oshi		
	Uke greift Tori von hinten an, indem er mit den Handflächen die Schultern nach unten drückt.	klein/mittel
	Tori verteidigt sich, indem er seinen Körper absenkt. Er geht links einen halben Schritt zurück und rechts einen halben Schritt vor. Tori dreht sich um 180° und greift Ukes Handgelenk, geht links einen halben Schritt zurück (Uke geht einen halben Schritt vor) und geht rechts einen halben Schritt vor.	klein/mittel
	Tori dreht sich um 180° und geht vorwärts, hebt langsam den Körper an und zieht Uke zu seinem Rücken .	klein/mittel
	Uke verteidigt, indem er mit der linken Hand gegen Toris Rücken drückt.	klein/mittel
	Tori dreht nach links, geht rechts-links zurück, legt seinen linken Oberarm über Ukes Brustkorb und drückt nach hinten.	klein/mittel
	Im Abschluss bricht Tori Ukes Gleichgewicht durch Druck mit dem linken Oberarm und Anheben und Strecken von Ukes rechtem Arm.	klein/mittel
Naname-uchi		
	Uke versucht einen diagonalen Schlag auf die Mitte zwischen Toris Augenbrauen mit Te-gatana.	klein/mittel
	Tori weicht aus und greift Ukes Handgelenk, er führt den Gegenangriff mit seinen rechten Fingern durch (Handfläche nach unten).	klein/mittel
	Uke greift Toris Handgelenk, dreht sich nach links und zieht ihn nach vorne. Tori befreit sein Handgelenk, indem er mit der linken Hand Ukes linkes Handgelenk greift und drückt, und geht links vor.	klein/mittel
	Uke legt seine rechte Hand auf Toris Ellenbogen und zwingt Tori in die Drehung.	klein/mittel
	Tori dreht sich und hebt Uke mit Ura-nage (Oberkörper ist nach hinten gelehnt) aus. Ukes Beine sind zusammen und er streckt seine Arme über den Kopf.	klein/mittel
Katate-dori		
	Uke greift Toris rechtes Handgelenk.	klein/mittel

	Tori hebt den Arm mit Streckung an (Kansetsu-waza) und geht diagonal mit dem rechten Fuß vorwärts.	klein/mittel
	Uke geht mit seinem rechten Fuß zur Verteidigung vor und drückt mit seiner rechten Handfläche gegen Toris rechten Ellenbogen, löst seine linke Hand, um an Toris linker Schulter zu ziehen.	klein/mittel
	Tori dreht sich und hebt Uke mit Uki-goshi (zu O-goshi) aus.	klein/mittel
Katate-age		
	Nach dem Anheben der rechten Arme durch Tori und Uke sowie dem Anheben der Fersen kommen beide aufeinander zu.	klein/mittel
	Tori geht mit dem rechten Fuß zur Seite, um den Zusammenstoß zu vermeiden. Er hält Ukes linke Schulter und rechten Ellenbogen. Uke reagiert. Tori blockiert Ukes linken Ellenbogen. Uke reagiert wieder (Tori steht gerade und kontrolliert Ukes Reaktionen, die Aktionen und Reaktionen sind langsam, Tori und Uke sind sehr eng bei einander).	klein/mittel
	Im Abschluss bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten mit dem rechten, gestreckten Arm.	klein/mittel
Dai-sankyo		
Obi-tori		
	Uke geht mit links vor (die Arme sind gekreuzt, die linke Hand oben, die Handfläche zeigen nach unten) und versucht Toris Gürtel zu greifen.	klein/mittel
	Tori greift Ukes linkes Handgelenk mit der rechten Hand (Handrücken zeigt nach unten) und zieht nach links, dann mit der linken an Ukes linken Ellenbogen und drückt aufwärts. Anschließend zieht Tori an Ukes rechter Schulter mit seiner rechten Hand, während er versucht, Ukes Körper nach rechts herumzudrehen.	klein/mittel
	Uke dreht sich, zieht Toris rechten Ellenbogen seitwärts, Uke zieht an Toris linker Schulter und drückt Toris Ellenbogen nach oben.	klein/mittel
	Tori dreht sich wieder und zieht Uke eng an seine Hüfte heran, um mit Uki-goshi und dann O-goshi auszuheben.	klein/mittel
Mune-oshi		
	Uke stößt seine rechte Handfläche gegen Toris linke Brust, Tori lehnt sich mit der Brust zurück und drückt Ukes rechtes Handgelenk mit seiner linken Hand in Yahazu (V-Form) nach oben und stößt seine rechte Handfläche gegen Ukes linke	klein/mittel

	Brust. Uke greift Toris rechtes Handgelenk und dann drehen sie sich in Richtung Shomen und wechseln den Griff, während sie gehen.	
	Tori blockiert Ukes rechten Arm, ändert den Griff an Ukes gestrecktem, linken Arm (an den Ellenbogen) und bricht dessen Gleichgewicht nach hinten über die rechte Ecke.	klein/mittel
	Im Abschluss geht Tori rechts und dann links vor, senkt seine Hüfte ab und bricht Ukes Gleichgewicht noch etwas mehr.	klein/mittel
Tsuki-age		
	Uke geht mit dem rechten Fuß zurück, dann nach vorne und versucht einen Aufwärtshaken gegen Toris Kinn.	klein/mittel
	Tori lehnt sich zurück, um Ukes Angriff zu verhindern, fängt die Faust in seiner rechten Hand, setzt seine linke Handfläche auf Ukes rechten Ellenbogen, geht mit links vor und dreht Uke.	klein/mittel
	Uke dreht um 360° auf dem linken Fuß.	klein/mittel
	Tori führt Ukes rechten Arm gerade hoch, greift an Ukes rechtem Ellenbogen mit der linken Hand um, hakt um Ukes Schulter in einer Form von Ude-garami ein und bricht Ukes Gleichgewicht nach hinten über die rechte Ecke. Tori geht links-rechts vor.	klein/mittel
Uchi-oroshi		
	Uke hebt seine rechte Faust und den Arm in einem großen Kreis, geht mit rechts nach vorne und versucht, die Oberseite von Toris Kopf mit dem Handrücken der rechten Faust zu treffen.	klein/mittel
	Tori geht zurück (rechts-links), greift Ukes rechtes Handgelenk mit der rechten Hand (von oben mit regulärem Griff) und macht zwei Tsugi-ashi-Schritte vorwärts, um Ukes Gleichgewicht über die rechte Ecke zu brechen.	klein/mittel
	Uke dreht seine linke Hand mit den Fingerspitzen nach unten um, um die Handfläche auf Toris rechten Ellenbogen von der Vorderseite zu legen. Er schiebt, um Toris Körper weit herum nach links zu drehen.	klein/mittel
	Tori dreht sich auf dem linken Fuß, greift Ukes linkes Handgelenk (von oben) mit seiner linken Hand, geht hinter Uke und bricht dessen Gleichgewicht nach hinten.	klein/mittel
	Im Abschluss bricht Tori Ukes Gleichgewicht nach hinten und wendet gleichzeitig Kansetsu-waza mit seiner linken Hand an	klein/mittel

	Ukes linkem Arm und Shime-waza mit seinem rechten Handgelenk an.	
Ryogan-tsuki		
	Uke hebt die rechte Hand und attackiert mit einem Stoß (Finger gestreckt und zwischen Mittel- und Ringfinger geöffnet) Toris Augen in einem Rechtsschritt vor.	klein/mittel
	Tori dreht sich nach links, weicht dem Angriff aus, greift Ukes rechtes Handgelenk, um den Arm mit der linken Hand zu ziehen.	klein/mittel
	Uke kommt mit seinem linken Fuß vor und greift Toris linkes Handgelenk mit der linken Hand, um seinen rechten Arm zu befreien.	klein/mittel
	Tori drückt mit der rechten Handfläche gegen Ukes linken Ellenbogen, um seinen linken Arm zu befreien.	klein/mittel
	Uke dreht sich auf dem rechten Fuß herum.	klein/mittel
	Tori attackiert mit einem Stoß der linken Hand (Finger gestreckt und zwischen Mittel- und Ringfinger geöffnet) Ukes Augen in einem Linksschritt vor.	klein/mittel
	Uke dreht sich nach rechts, verhindert den Stoß , greift Toris linkes Handgelenk, um den Arm mit der rechten Hand zu ziehen.	klein/mittel
	Tori geht rechts vorwärts, greift Ukes rechtes Handgelenk mit seiner rechten Hand, um seinen linken Arm zu befreien.	klein/mittel
	Uke drückt mit seiner linken Handfläche gegen Toris rechten Ellenbogen, um seinen rechten Arm zu befreien. Uke versucht, Tori zu drehen, aber Tori legt seinen Arm um Ukes Taille und hebt ihn mit Uki-goshi (zu O-goshi) aus.	klein/mittel

Kodokan Goshin-jutsu

Allgemeine Bewertungskriterien

Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Art und Weise der richtigen Ablage und Aufnahme der Waffen	mittel
Verwendung der Waffen in den Techniken	mittel
Richtung in der Technikausführung	mittel
Tori blickt im Armhebel gerade nach vorne.	klein
Kiai	klein (<i>wenn unnötig</i>) mittel (<i>wenn Kiai fehlt</i>)
Aufgabe (zweimal abschlagen)	klein

Bewertungskriterien der Techniken

Technik		
	Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Art und Weise der richtigen Ablage zu Beginn der Kata und Aufnahme der Waffen am Ende der Kata		
	<p>Uke hat den Dolch (Schneide nach oben) und den Stock in der rechten Hand, beide zeigen nach unten, den Dolch auf der Innenseite, die Pistole in der Jacke, Waffenspitzen zeigen nach unten.</p> <p>Uke geht rechts zurück und dann etwa 3 m zu Shomen hin nach vorne und steht mit beiden Fersen zusammen. Uke kniet in Seiza, legt den Stock zuerst auf, dann den Dolch am nächsten zu sich (Schneide zu sich und Spitze nach links), und schließlich die Pistole (Lauf nach links, Griff zu sich) am weitesten von sich. Die rechte Seitenkante der Pistole und das untere Ende des Dolchgriffs sollen in einer Linie liegen.</p> <p>Am Ende der Kata geht Uke rechts zurück, dann vorwärts, um die Waffen zu holen. Uke kniet in Seiza und nimmt den Dolch und den Stock auf. Die Pistole ist weiterhin in der Jacke.</p>	klein/mittel
Ryote-dori		
	Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.	klein/mittel

	<p>Uke geht links vor, greift Toris Handgelenke und attackiert Toris Unterleib mit seinem rechten Knie (Kiai).</p> <p>Tori geht mit seinem linken Fuß nach links hinten, befreit sich vom Griff an seinem rechten Handgelenk, schlägt mit Te-gatana auf Ukes Schläfe (Kiai). Tori geht zurück, dann diagonal und wendet Kote-hineri auf Ukes Handgelenk und Kontrolle auf Ukes rechten Arm mit seinem linken Arm in einer Standposition an. Tori schaut nach vorne.</p> <p>Um aufzugeben schlägt Uke zweimal auf seinem linken Bein ab. Uke soll sich nicht zu sehr abbeugen.</p>	
Hidari-eri-dori		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke geht rechts vor, greift Toris linkes Revers mit seiner rechten Hand und versucht, ihn nach hinten unten auf seinen Rücken zu drücken (kein Kiai).</p> <p>Tori greift und öffnet sein eigenes linkes Revers nach außen mit seiner linken Hand, während er mit seinem linken Fuß nach hinten links zurückgeht. Tori blendet Ukes Gesicht mit Metsubushi, mit dem Handrücken seiner offenen rechten Hand (Kiai). Tori führt Kote-hineri zur Kontrolle von Ukes rechtem Handgelenks aus, zieht mit der linken Hand Uke diagonal nach hinten zu seiner rechten Seite und drückt den Ellenbogen mit dem Daumen und den Fingern in V-Form umfassend nach unten. Tori bringt Uke so auf die Matte und kontrolliert ihn mit Ude-hishigi-te-gatame, das linke Knie in Ukes Rücken und unter Druck seines rechten Armes zu seinem Kopf.</p> <p>Uke liegt auf dem Bauch und schlägt zweimal auf der Matte ab.</p>	klein/mittel
Migi-eri-dori		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke greift Toris rechtes Revers mit seiner rechten Hand (vier Finger innen), geht links zurück und zieht Tori stark nach unten (kein Kiai).</p> <p>Tori geht rechts vorwärts, schlägt nach Ukes Kinn mit einem Aufwärtshaken seiner rechten Faust (Kiai).</p> <p>Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit der linken Hand zum Kote-gaeshi, mit der rechten Hand unterstützend. Tori geht links zurück und dreht seinen Körper nach links herum, um Uke nach vorne zu werfen.</p>	klein/mittel
Kata-ude-dori		
	<p>Startposition: Uke steht in Shizentai rechts hinter Tori.</p> <p>Uke geht links vor und setzt an Toris rechtem Ellenbogen einen Armhebel von hinten an.</p>	klein/mittel

	<p>Uke schiebt Tori und geht links-rechts-links vor, wodurch Tori gezwungen wird, auch nach vorne zu gehen.</p> <p>Im dritten Schritt dreht sich Tori halb zu Uke und tritt seitlich gegen die Innenseite von Ukes linkem Knie mit der Außenkante seines rechten Fußes (Kiai).</p> <p>Tori setzt den rechten Fuß ab, geht links vor und dann diagonal vorwärts und setzt einen Ude-hishigi-waki-gatame im Stand an, während er nach vorne blickt.</p> <p>Um aufzugeben schlägt Uke zweimal auf seinem linken Bein ab. Uke soll sich nicht zu sehr abbeugen</p>	
Ushiro-eri-dori		
	<p>Startposition: Uke nähert sich von hinten.</p> <p>Wenn Tori die Mattenmitte erreicht, greift Uke von hinten in Toris Kragen, geht links zurück und versucht, Tori nach hinten auf den Rücken zu ziehen (kein Kiai).</p> <p>Tori dreht seinen Körper nach links herum, indem er mit links zurückgeht, Tori hebt seine linke Hand, um sein Gesicht zu schützen, und stößt Uke mit seiner rechten Faust in den Solar plexus, Rückseite der Faust nach oben zeigend (Kiai).</p> <p>Tori kontrolliert Ukes Handgelenk mit der linken Schulter und der Halsseite und setzt als Armhebel Ude-hishigi-ude-gatame an, während er Ukes Gleichgewicht zu Toris rechter, hinterer Ecke bricht.</p> <p>Um aufzugeben schlägt Uke zweimal auf seinem linken Bein ab. Uke soll sich nicht zu sehr abbeugen.</p>	klein/mittel
Ushiro-jime		
	<p>Startposition: Uke nähert sich von hinten.</p> <p>Wenn Tori die Mattenmitte erreicht, versucht Uke einen Hadaka-jime im Stand (kein Kiai).</p> <p>Tori zieht sein Kinn ein, verteidigt mit beiden Händen durch Zug nach unten an Ukes Unterarm. Tori dreht seinen Körper nach links herum, kontrolliert dabei Ukes rechten Arm mit seiner rechten Schulter und ändert den Griff mit seiner linken Hand und drückt mit seiner rechten Hand auf Ukes rechten Ellenbogen, der Daumen zeigt zu ihm. Tori zieht Uke zu Boden und hält ihn dort mit dem Armhebel Ude-hishigi-te-gatame.</p> <p>Uke liegt auf dem Bauch und schlägt zweimal auf der Matte ab.</p>	klein/mittel
Kakae-dori		
	<p>Startposition: Uke nähert sich von hinten.</p> <p>Wenn Tori die Mattenmitte erreicht, kommt Uke mit dem rechten Fuß vor und greift von hinten mit beiden Armen über Toris Arme</p>	klein/mittel

	<p>etwa auf Toris Taille (kein Kiai). Sobald Uke Tori berührt, stampft Tori mit seiner rechten Ferse neben Ukes rechten Spann auf (Kiai), senkt seine Hüfte ab und bricht mit den Ellenbogen nach außen die Umarmung auf.</p> <p>Tori greift mit der linken Hand Ukes rechtes Handgelenk dreht mit einem Linksschritt seinen Körper rechts herum. Tori setzt mit der linken Hand an Ukes Handgelenk und den rechten Unterarm mit offener Hand auf Ukes Ellenbogen setzend einen Armhebel an. Tori geht links vor und kontrolliert Ukes rechten Ellenbogen. Tori geht mit dem rechten Fuß zurück und dreht sich nach rechts und wirft Uke diagonal vorwärts.</p> <p>Uke steht nicht auf.</p> <p>Tori nimmt Shizentai ein.</p>	
Naname-uchi		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke greift mit einem Faustschlag auf Toris linke Schläfe an (links-rechts; Kiai).</p> <p>Tori geht mit rechts zurück, weicht aus und pariert Ukes Arm mit seiner linken Hand (kleiner Finger nach oben). Tori gibt dabei mit rechts einen Aufwärtshaken gegen dessen Kinn (Kiai).</p> <p>Tori dreht die linke Hand herum, um Ukes rechten Arm festzuhalten, während er Ukes rechten Oberarm nach innen gedrückt hält. Tori setzt seine rechte Hand in Yahazu (V-Form) auf Ukes Kehle und wirft Uke mit O-soto-otoshi.</p>	klein/mittel
Ago-tsuki		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke greift Tori mit einem Aufwärtshaken der rechten Faust gegen Toris Kinn an (rechter Fuß vorne, Kiai).</p> <p>Tori geht etwas links zurück, leitet den Schlag von unten mit der rechten Hand ab und greift mit rechts Ukes Handgelenk. Tori dreht und hebt Ukes Arm (Ellenbogen nach oben) zu dessen Gesicht, Ukes rechten Ellenbogen mit der linken Hand, Daumen nach unten, greifend, dabei wird Ukes rechter Arm in einem Armhebel verdreht.</p> <p>Tori geht links weit nach vorne, drückt Ukes rechten Ellenbogen mit seiner linken Hand vorwärts und wirft Uke diagonal nach vorne zu seiner Linken.</p> <p>Uke steht nicht auf.</p>	klein/mittel
Ganmen-tsuki		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke nimmt Linksauslage ein und greift mit einem linken Fauststoß, Rückseite der Hand nach oben, gegen Toris Gesicht</p>	klein/mittel

	<p>in dem Moment an, wenn er den angemessenen Abstand erreicht (Kiai).</p> <p>Tori vermeidet den Schlag, indem er nach rechts vorne geht und Uke mit seiner rechten Faust, Rückseite der Hand nach oben, in die linken Rippen schlägt (Kiai).</p> <p>Tori geht mit rechts-links in Tsugi-ashi hinter Uke setzt Hadakajime an, während er links-rechts in Tsugi-ashi zurückgeht.</p> <p>Uke verteidigt sich, indem er mit seinen beiden Händen Toris rechten Unterarm herunterzieht, und gibt dann durch zweimaliges Auftreten mit dem Fuß auf. Tori entlässt Uke aus dem Griff und geht nach links, so dass Uke nach hinten umfällt.</p>	
Mae-geri		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke greift Tori mit Mae-geri mit der rechten Fußsohle gegen den Unterleib an (Kiai).</p> <p>Tori geht rechts zurück und dreht sich nach rechts, um dem Angriff auszuweichen. Tori greift Ukes Knöchel mit der linken Hand. Mit der rechten Hand greift und dreht Tori an Ukes rechtem Fußballen gegen den Uhrzeigersinn, so dass Uke sein Gleichgewicht verliert. Tori schiebt dann vorwärts mit Tsugi-ashi. Tori wirft Uke auf den Rücken, indem er mit beiden Händen an Ukes rechtem Fuß schiebt und anhebt.</p>	klein/mittel
Yoko-geri		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke geht diagonal links vorwärts und versucht, mit der Außenkante des rechten Fußes Tori in die Seite mit Yoko-geri zu treten (Kiai).</p> <p>Tori geht links-rechts diagonal vorwärts und wischt Ukes Tritt mit seinem rechten Unterarm mit gestreckten und zusammengehaltenen Fingern weg. Tori geht hinter Uke und setzt beide Hände auf Ukes Schultern. Tori kniet links ab und zieht Uke nach unten auf seinen Rücken zu seiner rechten Rückseite.</p>	klein/mittel
Buki (gegen bewaffnete Angriffe): Art und Weise der Rückgabe der Waffen an Uke		
	<p>Dolch: Tori gibt ihn an Uke mit seinen beiden Händen zurück, die Schneide zeigt zu Tori und die Spitze zu seiner rechten Seite.</p> <p>Stock: Tori gibt ihn an Uke mit seinen beiden Händen zurück.</p> <p>Pistole: Tori gibt sie an Uke mit seinen beiden Händen zurück, den Griff zu Uke und den Lauf zu seiner rechten Seite.</p>	klein/mittel

Tsukkake		
	<p>Uke nimmt den Dolch kniend auf (rechtes Knie aufgestellt), die Schneide nach oben in die Jacke.</p> <p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte und stoppen in einem halben Schritt Abstand.</p> <p>Uke zieht in dem Moment, wenn er den angemessenen Abstand erreicht, den Dolch (die Klinge mit der scharfen Seite nach oben), während er rechts zurückgeht (kein Kiai).</p> <p>Tori geht rechts-links weit zur linken Seite von Uke, nimmt Ukes linken Ellenbogen mit der rechten Hand und schiebt mit seiner rechten Hand diesen zu seiner linken Seite. Tori blendet Ukes Augen mit Me-tsubushi mit seiner linken Hand (Kiai).</p> <p>Tori greift mit seiner linken Hand Ukes linkes Handgelenk, um es zu drehen und anzuheben, während er Ukes linken Ellenbogen mit seiner rechten Handfläche, vier Finger aufwärts, nach oben drückt, und bringt seine rechte Hand (Handfläche nach unten) an Ukes linken Ellenbogen. Tori drückt Uke zu Boden und kontrolliert Ukes linken Ellenbogen mit Ude-hishigite-gatame.</p> <p>Uke liegt auf dem Bauch und schlägt zweimal auf der Matte ab, während er den Dolch hält.</p>	klein/mittel
Choku-tsuki		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke geht in dem Moment, in dem er den angemessenen Abstand erreicht hat, links vor, während er den Dolch (die Klinge mit der scharfen Seite nach oben) zieht (Tori stoppt).</p> <p>Uke geht rechts vor und versucht, Tori in den Magen zu stechen (Kiai).</p> <p>Tori geht links vor, pariert den Stich und kontrolliert mit seiner linken Hand, vier Finger nach unten, Ukes Ellenbogen. Tori setzt einen Aufwärtshaken mit seiner rechten Faust auf Ukes Kinn an (Kiai). Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit beiden Händen und zieht diagonal vorwärts und führt im Stand den Armhebel Ude-hishigi-waki-gatame aus, Blick nach vorne.</p> <p>Um aufzugeben schlägt Uke zweimal auf seinem linken Bein ab. Uke soll sich nicht zu sehr abbeugen.</p>	klein/mittel
Naname-tsuki		
	<p>Uke und Tori gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke geht in dem Moment, in dem er den angemessenen Abstand erreicht hat, links vor, zieht den Dolch (die Klinge mit der scharfen Seite nach oben) mit dem umgekehrten Griff aus der Jacke und hebt ihn zum Angriff (Tori stoppt).</p> <p>Uke geht rechts vor und versucht, Tori in die linke Seite des Halses zu stechen (Kiai).</p>	klein/mittel

	<p>Tori weicht aus dem Stich aus, indem er rechts zurück geht, um seinen Körper nach rechts zu drehen. Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit der linken Hand von oben, sofort legt er seine rechte Hand darauf und wirft Uke mit Kote-gaeshi, während Tori mit dem rechten Fuß vor und dann links zurück geht.</p> <p>Tori führt Ude-hishigi-te-gatame an Ukes rechtem Arm aus, kontrolliert mit dem rechten Knie Ukes rechte Seite. Uke schlägt auf der Matte zweimal mit links ab. Tori nimmt den Dolch mit der linken Hand ab, ohne auf die Schneide zu greifen.</p>	
Furi-age		
	<p>Uke legt den Dolch zurück auf die Matte und nimmt kniend (rechts aufgestellt) den Stock auf. Uke hält den Stock nach untenweisend in seiner rechten Hand. Tori und Uke gehen in die Mattenmitte und stoppen in einem halben Schritt Abstand.</p> <p>Uke geht in dem Moment, in dem er den angemessenen Abstand erreicht hat, rechts einen Schritt zurück und hebt zum Angriff den Stock über seinen Kopf (kein Kiai).</p> <p>Tori geht weit links vorwärts, blockt Ukes rechten Arm mit seinem linken Unterarm und schiebt Ukes Kinn mit dem unteren Teil seines rechten Handballens hoch, um Ukes Gleichgewicht nach hinten zu brechen (Kiai).</p> <p>Tori wirft Uke mit O-soto-gari, Ukes linken Kragen mit der rechten Hand gegriffen, Ukes rechten Arm unter seinem linken Arm gehalten. Tori hält den Kragen bis auf den Boden.</p>	klein/mittel
Furi-oroshi		
	<p>Tori und Uke gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke geht in dem Moment, in dem er den angemessenen Abstand erreicht hat, links vor und hebt zum Angriff den Stock an seiner rechten Seite mit beiden Händen (Tori stoppt).</p> <p>Uke geht rechts vor und greift mit einem diagonalen Schlag auf Toris linke Kopfseite (linke Yokomen) an (Kiai).</p> <p>Tori geht mit dem rechten Fuß zurück, um dem Schlag auszuweichen, dann links vor und schlägt mit dem Handrücken der linken Faust Uke ins Gesicht (Kiai).</p> <p>Tori greift den Stock mit der rechten Hand, Handfläche nach unten, und schlägt wieder nun mit der linken Hand (Te-gatana) zwischen die Mitte von Ukes Augenbrauen (Kiai). Tori drückt Uke so hart nach unten, dass dieser umfällt, und zieht dabei den Stock aus Ukes Händen.</p>	klein/mittel
Morote-tsuki		
	Tori und Uke gehen in die Mattenmitte.	klein/mittel

	<p>In drei Schritten Abstand muss Uke bereit sein, um Tori mit dem Ende des Stocks in den Solar plexus in dem Moment zu stoßen, in dem er den angemessenen Abstand erreicht hat. Uke greift links vorwärts gehend an (Kiai).</p> <p>Tori geht mit rechts vorwärts, während er sich auf dem linken Fuß mit Tai-sabaki dreht und lenkt den Stock mit der rechten Hand (vier Finger oben) ab.</p> <p>Tori greift den Stock vor Ukes linkem Griff mit links (Handfläche nach unten), dann unter Ukes linkem Arm hindurchreichend zwischen Ukes beiden Händen mit rechts (Handfläche nach unten), während er vor Ukes Füße mit dem rechten Fuß geht. Tori geht diagonal in Tsugi-ashi rechts vorwärts und kontrolliert mit einem Armhebel Ukes linken Ellenbogen.</p> <p>Mit Druck auf den linken Ellenbogen wirft Tori Uke und hält mit seinen beiden Händen den Stock fest. Danach nimmt er eine Linksauslage ein, wechselt seinen linken Griff am Stock und zeigt mit dem Stockende auf Uke.</p> <p>Uke steht nicht auf.</p>	
Shomen-zuke		
	<p>Uke legt den Stock zurück auf die Matte und nimmt kniend (rechts aufgestellt) die Pistole auf und steckt sie in die Jacke. Tori und Uke gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke befiehlt Tori mit „Te wo agero!“, die Hände zu heben.</p> <p>Tori hebt langsam seine Hände. Uke drückt die Pistolenmündung in Toris Bauch (rechter Fuß im Halbschritt vorne). Wenn Uke nach unten sieht, um mit der linken Hand auf der rechten Seite von Toris Hüfte zu suchen, dreht Tori seine Hüfte nach rechts, um der Pistolenmündung auszuweichen. Tori greift den Pistolenlauf mit der linken Hand, Daumen oben. Gleichzeitig greift Tori mit der rechten Hand Ukes Handgelenk. Tori zieht Ukes rechtes Handgelenk nach vorne, während er den Lauf der Pistole nach unten drückt, so dass die Pistolenmündung zu Ukes rechter Achsel zeigt, um ihn zu entwaffnen (unter Nutzen der Hüftbewegung).</p>	klein/mittel
Koshi-gamae		
	<p>Tori und Uke gehen in die Mattenmitte.</p> <p>Uke befiehlt Tori mit „Te wo agero!“, die Hände zu heben. Uke hält die Pistole an seiner rechten Hüfte und zeigt mit dieser auf Toris Bauch (linker Fuß vorne).</p> <p>Tori hebt langsam seine Hände. Uke kommt näher.</p> <p>Wenn Uke nach unten sieht, um mit der linken Hand (linker Fuß vorne) auf der rechten Seite von Toris Hüfte zu suchen, dreht Tori seine Hüfte nach links. Tori greift den Lauf der Pistole mit der rechten Hand, so dass die Mündung von ihm weg zeigt, und greift mit der linken Hand die Unterseite der Pistole, diese mit</p>	klein/mittel

	<p>beiden Händen nach rechts ziehend (unter Nutzen der Hüftbewegung). Das Auswärtsbeugen von Ukes rechtem Handgelenk zwingt Uke, die Waffe loszulassen. Tori stößt dann mit der Unterseite des Pistolengriffs, die Pistole mit beiden Händen haltend, in Ukes Gesicht (Kiai).</p>	
Haimen-zuke		
	<p>Uke kommt von hinten. Uke befiehlt Tori mit „Te wo agero!“, die Hände zu heben, wenn Tori die Mattenmitte erreicht. Tori hebt langsam seine Hände. Uke drückt die Pistolenmündung gegen die Mitte von Tori Rücken (rechter Fuß im Halbschritt vorne). Wenn Tori Ukes Hand auf der linken Seite seiner Hüfte spürt, senkt er seine rechte Schulter und dreht sich rasch nach rechts mit einem Schritt links, um Uke anzublicken und die Pistolenmündung mit dem rechten Ellenbogen zu umgehen. Tori blockiert und zieht Ukes rechten Unterarm am Ellenbogen gegen seinen Körper mit dem rechten Arm, so dass die Pistolenmündung nach oben zeigt und Ukes Gleichgewicht nach vorne rechts gebrochen ist. Tori nimmt den Pistolenlauf in die linke Hand (Daumen nach oben), kontrolliert diesen. Dann dreht sich Tori schnell zur linken Seite, wirft Uke auf die Matte und nimmt ihm gleichzeitig die Pistole ab. Beide gehen auf ihre Ausgangspositionen zurück.</p>	<p>klein/mittel</p>



Ergänzendes EJU-Regelwerk

Koshiki no kata

entsprechend EJU-Regelwerk, EJU Kata Judges Seminar 2014,
21./22. Februar 2014 in Wavre, Belgien

federführend übersetzt von Dr. Magnus Jezussek
freigegeben von Sebastian Frey (DJB-Kata-Referent)
Stand: 25.01.2024

Allgemeine Bewertungskriterien

Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
<i>Umdrehen der Startposition in der Eröffnungszeremonie, dann in jeder Technik</i>	vergessen für Angrüßen und groß für alle betroffenen Techniken
<i>Tori ändert die Technikreihenfolge</i>	vergessen für alle betroffenen Techniken
<i>Verlieren des Gürtels</i>	groß
<i>Verlust der Kontrolle</i>	groß
<i>Verlieren einer Bandage während der Ausführung</i>	mittel bei Abgrüßen
Tori bestimmt die Startposition.	mittel
Angriffe	mittel
Reaktionen	mittel
Ausführung und Richtung der Technik	mittel
Ausführung und Richtung des Fallens	mittel
Effektivität, Realismus	mittel (jede Technik)
Handlungsabstand von Uke	klein/mittel
Kurai: ein Knie auf der Matte, Fuß seitwärts, Hand auf dem Knie	klein/mittel
Dai-no-ji: seitliches Aufspreizen der beiden Arme und Beine, Hände und Kopf nicht auf der Matte	klein/mittel

Kaikyaku-choza: auf der Matte sitzend, Aufrichten des Oberkörpers, während beide Beine mit gestreckten Knien weit geöffnet sind und die Handflächen natürlich auf den Oberschenkeln liegen	klein/mittel
Schritte von Tori und Uke	klein/mittel

Bewertungskriterien der Techniken

Technik	Beobachtungsmerkmale	Art des Fehlers
Angrüßen	Anfangsabstand, Tori auf der linken Seite Grüßen; Ritsu rei: normal, Za rei mit Fersen etwas auseinander Judogi und Gürtel	mittel mittel mittel
Tai	Tori, auf der linken Seite, dreht sich zu Shomen in Shizen-hontai, 1,5 m von der Mitte, geht zwei Schritte vor (Fersen etwas auseinander), dann links/rechts in Shizen-hontai, 2 m von der Kata-Achse Uke, auf der rechten Seite, dreht sich zu Tori, geht sechs Schritte vor ³ , rechter Fuß vor Toris linkem Fuß. Uke greift Toris Gürtel, hebt den linken Fuß an Toris rechtes Knie und greift mit Koshinage durch Zurückschwingen des linken Beines an. Tori geht mit dem linken Fuß vor, linken Arm an Ukes linker Hüfte, rechte Hand an Ukes linkem Brustkorb Tori geht diagonal in Tsugi-ashi zurück und bricht Ukes Gleichgewicht nach hinten. Uke leistet Widerstand und geht in Ayumi-ashi zurück. Tori setzt sein rechtes Knie nahe an seine linke Ferse, um seinen Körper tief abzusenken, und wirft Uke über sein linkes Knie mit beiden Händen nieder. Uke geht links/rechts/links, schlägt in der Uke mit Links ab und nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein. Tori nimmt die Kurai-Stellung ein.	klein/mittel klein/mittel mittel mittel mittel mittel mittel

³ Eine Abweichung bei der Schrittzahl aufgrund der Körpergröße von Uke wird nicht geahndet.

<p>Yume no uchi</p>	<p>Tori, auf der linken Seite, etwas weiter hinten als bei Tai, steht in Shizen-hontai zu Shomen, 1 m von der Mitte und 1,5 m von der Kata-Achse. Uke auf der rechten Seite in Shizen-hontai zu Tori, von wo er zu Tai begann.</p> <p>Uke nähert sich wie in Tai Tori.</p> <p>Uke versucht Tori, mit Koshi-nage zu werfen.</p> <p>Tori versucht Uke wie in Tai zu kontrollieren. Wenn er sein Gleichgewicht nach hinten zu verlieren droht, stellt Uke seine Position wieder her und geht mit dem linken Fuß zurück.</p> <p>Tori ändert die Richtung des Angriffs, hebt seine linke Hand zur rechten Seite von Ukes Rücken, hebt Ukes Körper nach vorne an, um dessen Gleichgewicht zu brechen. Uke geht mit dem linken Fuß vor. Tori bewegt seine rechte Hand an Ukes linken Ellenbogen.</p> <p>Tori dreht seine rechten Zehen nach innen, den linken Fuß näher an den rechten. Tori macht wenige kleine Schritte rückwärts, wirft Uke und spreizt beide Arme und Beine, Dai-no-ji.</p> <p>Uke legt seine rechte Hand über Toris linke Schulter, springt über Toris Körper und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
<p>Ryoku hi</p>	<p>Tori steht in Shizen-hontai auf der linken Seite der Mitte, 30 cm</p> <p>Uke steht Tori in einem Abstand eines Schrittes, 60 cm, gegenüber.</p> <p>Uke macht mit dem rechten Fuß einen Schritt vor (mit der rechten Hand über der linken Hand) und versucht Toris Gürtel zu greifen.</p> <p>Tori zieht seine Hüfte zurück und geht mit dem rechten Fuß rückwärts, linke Hand auf Ukes rechtes Handgelenk, und zieht Uke vorwärts. Tori setzt seinen rechten Fuß weiter, die rechte Hand greift Ukes rechten Ellenbogen.</p> <p>Tori bewegt Uke vorwärts, Tsugi-ashi, drückt Ukes rechten Ellenbogen mit der rechten Hand nach oben und mit der linken Hand um Ukes linken Unterarm. Uke lehnt sich mit</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>

	<p>dem Oberkörper zurück und steht auf den Zehen.</p> <p>Uke bringt seine Fersen auf die Matte. Tori legt seine rechte Hand auf Ukes rechte Schulter, die linke Hand auf Ukes linke Schulter. Tori geht mit dem linken Fuß rückwärts, linkes Knie auf die Matte, zieht Uke nach unten.</p> <p>Uke geht rechts rückwärts, fällt und nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Mizu guruma	<p>Tori steht in Shizen-hontai auf der linken Seite der Mitte, 30 cm</p> <p>Uke steht Tori in einem Abstand eines Schrittes, 60 cm nach rechts, gegenüber.</p> <p>Uke macht mit dem rechten Fuß einen Schritt vor und versucht Toris Gürtel zu greifen.</p> <p>Tori geht mit dem rechten Fuß einen Schritt rückwärts, greift mit der rechten Hand Ukes rechtes Handgelenk, linke Hand auf Uke rechten Ellenbogen, und zieht Uke. Uke geht mit dem rechten Fuß vorwärts, während er seinen Körper aufzurichten versucht.</p> <p>Tori geht mit dem rechten Fuß vorwärts, linken Fuß zu Ukes Seite, und schiebt Ukes rechtes Handgelenk mit der rechten Hand auf Ukes Stirn hoch, die linke Hand auf Ukes linker Hüfte. Tori schiebt Uke rückwärts, um sein Gleichgewicht zu brechen, Uke widersteht mit dem linken Fuß zurück.</p> <p>Tori dreht seine rechten Zehen nach innen, den linken Fuß näher an den rechten. Tori macht wenige kleine Schritte rückwärts, wirft Uke und spreizt beide Arme und Beine, Daino-ji.</p> <p>Uke legt seine rechte Hand über Toris linke Schulter, springt über Toris Körper und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Mizu nagare	<p>Tori geht in die rechte, hintere Ecke.</p> <p>Uke dreht sich zu Tori in der linken, vorderen Ecke in einem Abstand von rund 5 m.</p> <p>Beide kommen auf einander zu. Uke winkelt seine rechte Hand auf seine rechte hintere Hüfte an, die linke Hand ist oben.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p>

	<p>Tori weicht in Tsugi-ashi mit rechtem/linkem Fuß zurück, greift Ukes linke Hand mit der rechten Hand, die linke Hand auf der Unterseite von Ukes Oberarm, um nach oben zu drücken.</p> <p>Tori dreht seine linke Handfläche, um sie auf die Innenseite von Ukes linkem Oberarm zu legen, und zieht nach unten.</p> <p>Tori weicht zurück, rechtes Knie auf die Matte, und wirft Uke.</p> <p>Uke dreht seinen rechten Fuß nach rechts, mit einer großen Drehung der linken Zehen nach außen und rückwärts, und dreht zur Seite hinüber. Uke fällt und hebt seinen Oberkörper, um die Kaikyaku-choza-Stellung einzunehmen.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Hiki otoshi	<p>Tori geht in die linke, vordere Ecke.</p> <p>Uke dreht sich zu Tori in der rechten, hinteren Ecke in einem Abstand von rund 5 m.</p> <p>Beide kommen zur Mitte. Uke geht mit dem rechten Fuß vor und versucht, etwas an Toris Taille mit der rechten Hand zu greifen.</p> <p>Tori geht links/rechts in Tsugi-ashi zurück, greift Ukes rechtes Handgelenk mit der linken Hand und setzt die rechte Hand an Ukes rechten Oberarm.</p> <p>Tori geht links zurück und setzt sein linkes Knie auf die Matte.</p> <p>Tori zieht mit beiden Händen Uke vorwärts nach unten.</p> <p>Uke fällt, und nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Ko daore	<p>Tori geht in die rechte, hintere Ecke.</p> <p>Uke dreht sich zu Tori in der linken, vorderen Ecke in einem Abstand von rund 5 m.</p> <p>Tori hebt seine rechte Hand nach vorne. Während diese Te-gatana macht, geht Tori mit dem rechten Fuß nach vorne und er versucht, mit dem Te-gatana auf Ukes Uto zu stoßen.</p> <p>Uke greift Toris rechtes Handgelenk mit der rechten Hand und zieht es vorwärts. Uke geht mit dem linken Fuß vor Tori und führt seine linke Hand auf Tori Rücken, um Koshinage zu werfen.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>

	<p>Tori reagiert auf den Ukes Angriff, indem er seinen rechten Arm gegen Ukes Gesicht streckt, den kleinen Finger zu Ukes Gesicht, rechte Hüfte auf die Rückseite von Ukes linker Hüfte, linke Hand an Ukes Gürtel. Diagonal nach hinten/rechts gehend mit dem rechten Fuß in Tsugi-ashi, bringt Tori seine Hüften weit hinter Uke und bricht dessen Gleichgewicht.</p> <p>Nach dem Bruch von Ukes Gleichgewicht zur rechten hinteren Ecke setzt Tori sein linke Knie nahe zu seiner rechten Ferse und drückt mit beiden Händen Uke rückwärts nach unten.</p> <p>Uke fällt, und nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein. Tori legt seine rechte Hand auf sein rechtes Knie und dreht seinen rechten Fuß nach rechts, um Kurai einzunehmen.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Uchi kudaki	<p>Tori geht in die linke, vordere Ecke. Uke dreht sich zu Tori in der rechten, hinteren Ecke in einem Abstand von rund 5 m.</p> <p>Tori und Uke kommen in die Mitte. Tori hebt seine linke Hand nach vorne, Te-gatana, geht mit dem linken Fuß nach vorne und er versucht, mit dem Te-gatana in Ukes Bauch zu stoßen.</p> <p>Uke greift Toris Handgelenk mit der linken Hand und zieht. Uke geht mit dem rechten Fuß vor Toris Körper und versucht, Tori mit Koshi-nage zu werfen.</p> <p>Tori streckt seinen linken Arm, legt diesen haltend um Ukes Hüfte von vorne und setzt seine rechte Hand an Ukes Gürtel. Tori bewegt seinen Körper diagonal rückwärts durch Tsugi-ashi.</p> <p>Tori bringt seine Hüften weit hinter Uke, um ihn zu drücken. Tori geht mit dem rechten Fuß zurück, um sein rechtes Knie nahe zu seiner linken Ferse zu bringen, und drückt Uke rückwärts nach unten.</p> <p>Nach dem Fallen nimmt Uke die Kaikyaku-choza-Stellung ein, Tori danach Kurai.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>

Tani otoshi	<p>Tori geht zur Mitte, steht in Shinzen-hontai, auf der linken Seite, Blick zu Shomen, 50 cm über die Kata-Achse.</p> <p>Uke geht 3 m hinter Toris linken Fuß, steht mit Blick zu Tori in Shizen-hontai.</p> <p>Uke geht hinter Tori, einen Schritt. Während er seinen linken Fuß neben Toris linken Fuß setzt, legt Uke seine rechte Hand auf Toris rechte Schulter. Gleichzeitig setzt Uke seine linke Hand auf Toris Bauch, drückt Tori nieder und geht mit dem linken Fuß vor.</p> <p>Tori beugt seinen Oberkörper tief nach vorne, geht mit dem rechten Fuß vor. Ukes rechte Hand rutscht über Toris nach unten.</p> <p>Tori greift Ukes rechte Hand mit seiner rechten Hand und versucht Uke nach vorne zu werfen. Uke geht mit dem rechten Fuß vor. Tori hebt die rechte Hand, linke Hand an Ukes linker Hüfte und sein linker Fuß hinter Ukes Füßen.</p> <p>Tori geht diagonal rückwärts nach links mit Tsugi-ashi. Tori bringt sein rechtes Knie nahe bei seiner linken Ferse auf die Matte, um Uke rückwärts nach unten zu werfen.</p> <p>Nach dem Fallen nimmt Uke die Kaikyaku-choza-Stellung ein, Tori danach Kurai.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Kuruma daore	<p>Tori in der Mitte, auf der linken Seite, 50 cm hinter der Kata-Achse.</p> <p>Uke geht 3 m hinter Toris linken Fuß, steht mit Blick zu Tori in Shizen-hontai.</p> <p>Uke geht hinter Tori. Uke legt seine rechte Hand auf Toris rechte Schulter und seine linke Hand auf die Vorderseite von Toris linker Schulter. Uke versucht, Toris Körper zu drehen.</p> <p>Tori dreht seinen rechten Fuß herum und legt seine beiden Hände um Ukes Achseln. Tori geht auf die rechte Seite von Uke, mit dem linken Fuß, dann dem rechten, Uke anhebend.</p> <p>Tori wirft Uke schräg über seinen Körper und nimmt die Dai-no-ji-Stellung ein.</p> <p>Uke springt über Toris Körper und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>

Shikoro dori	<p>Tori geht zur Mitte und steht auf der linken Seite in Shizen-hontai.</p> <p>Uke geht zu Tori. Abstand eines halben Schrittes, 30 cm, in Shizen-hontai.</p> <p>Uke versucht, die Vorderseite von Toris Gürtel von oben mit der linken Hand zu greifen.</p> <p>Tori weicht mit seiner Hüfte zurück, greift Ukes linkes Handgelenk mit der rechten Hand, drückt seine linke Handfläche gegen die linke Seite von Ukes Kinn und drückt es diagonal nach rechts aufwärts. Uke dreht sich um seinen linken Fuß herum, nach hinten mit dem rechten Fuß neben seinen linken Fuß.</p> <p>Tori legt seine rechte Hand von hinten auf Ukes rechte Schulter, die linke auf Ukes linke Schulter.</p> <p>Tori setzt sein linkes Knie weit nach hinten auf die Matte und zieht Uke nach unten.</p> <p>Uke fällt nieder, während er einen Schritt rechts zurück macht, schlägt mit beiden Händen ab und nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Shikoro gaeshi	<p>Tori in Shizen-hontai in der Mitte, auf der rechten Seite.</p> <p>Uke steht Tori in Shizen-hontai gegenüber, 30 cm.</p> <p>Uke greift Toris Gürtel mit der linken Hand, macht einen großen Schritt zurück mit dem rechten Fuß und zieht stark mit der linken Hand zu seiner linken Hüfte (steht in rechtem Winkel zu Tori).</p> <p>Tori macht einen großen Schritt mit dem rechten Fuß hinter Uke, legt seine rechte Hand auf Ukes linke Schläfe, seine linke Hand auf die rechte Seite von Ukes Kinn, um dessen Hals zu drehen. Uke schiebt Tori Bauch mit seiner linken Hand (Druck auf den Gürtel nach unten).</p> <p>Tori legt seine rechte Hand auf Ukes rechte Schulter, die linke auf Ukes linke Schulter (und nimmt seinen linken Fuß zurück, beide Füße parallel zu Ukes Füßen).</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>

	<p>Tori schiebt gegen Ukes linkes Bein mit seinem rechten Bein, um Uke nach unten auf dessen Rücken zu ziehen. Tori nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein.</p> <p>Uke macht seine Fallschule, indem er mit der rechten Hand die Matte trifft. Uke nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Yu dachi	<p>Tori steht in Shizen-hontai in der Mitte, 30 cm auf der linken Seite.</p> <p>Uke nimmt die Stellung Tori gegenüber in Shizen-hontai ein, Abstand von ungefähr einem Schritt, 60 cm.</p> <p>Tori greift Ukes beide Kragenseiten mit seinen beiden Händen, nimmt beide in seine rechte Hand (Zeigefinger zwischen den Kragenseiten) und senkt seine linke Hand/Ellenbogen ab.</p> <p>Uke geht mit dem linken Fuß vor, hält Toris rechten Ellenbogen mit der linken Hand, um zu drücken. Tori weicht mit dem rechten Fuß zurück und Uke macht einen großen Schritt vorwärts mit seinem rechten Fuß, seine rechte Hand an Toris linker Hüfte, und versucht, Tori mit Uki-goshi zu werfen.</p> <p>Tori greift Ukes rechten Arm mit seiner linken Hand, gerade so ihn unter seiner linken Achsel haltend, und setzt den Griff an Ukes Kragen mit der rechten Hand fort.</p> <p>Tori geht mit dem linken Fuß zurück, setzt sein linkes Knie auf die Matte auf und zieht Uke nach unten.</p> <p>Nach dem Fallen richtet Uke seinen Oberkörper auf und nimmt die Kaikyaku-choza-Stellung ein.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Taki otoshi	<p>Tori steht in der Mitte, 30 cm auf der rechten Seite.</p> <p>Uke nimmt die Stellung Tori gegenüber in Shizen-hontai ein, Abstand von ungefähr einem Schritt, 60 cm.</p> <p>Tori greift Ukes beide Kragenseiten mit seinen beiden Händen, nimmt beide in seine rechte Hand (Zeigefinger zwischen den Kragenseiten) und senkt seine linke Hand/Ellenbogen ab.</p> <p>Uke geht mit dem linken Fuß vor, hält Toris rechten Ellenbogen mit der linken Hand, um zu drücken. Tori weicht mit dem rechten Fuß</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>

	<p>zurück und Uke macht einen großen Schritt vorwärts mit seinem rechten Fuß, seine rechte Hand versucht (über Toris Schulter) auf der Rückseite Toris Gürtel zu greifen, und Uke versucht, Tori mit O-tsuri-goshi zu werfen.</p> <p>Tori verlagert seinen Körper schnell nach links und hält Ukes Hüfte mit seiner linken Hand. Tori macht einige Schritte rückwärts nach links und schiebt Uke. Uke stoppt die Bewegung, indem er einen kleinen Schritt mit links rückwärts macht. Tori hebt seine linke Hand hoch zu Ukes rechter Schulter.</p> <p>Tori dreht seine rechten Zehen nach innen, den linken Fuß näher an den rechten. Tori macht wenige kleine Schritte rückwärts, wirft Uke und spreizt beide Arme und Beine, Daino-ji.</p> <p>Uke springt über Tori und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Mi kudaki	<p>Tori in Shizen-hontai , geht vor mit links/rechts in Shizen-hontai, 1 m zur Mitte, 1,5 von der Kata-Achse.</p> <p>Uke dreht sich zu Tori, geht sechs Schritte vor, rechter Fuß vor Toris linkem Fuß.</p> <p>Uke greift Toris Gürtel, hebt den linken Fuß an Toris rechtes Knie und greift mit Koshinage durch Zurückschwingen des linken Beines an.</p> <p>Tori nimmt die Jigo-hontai-Position ein, greift Ukes linkes Handgelenk mit der rechten Hand und drückt nach unten, führt seinen linken Arm unter Ukes linke Achsel (mit dem kleinen Finger nach oben) und schiebt Uke rückwärts und nach oben. Tori macht wenige kleine Schritte in Tsugi-ashi rückwärts und nach links. Uke schiebt dagegen.</p> <p>Tori dreht sich nach links, in dem er mit dem linken Fuß nach links geht, geht an die Außenseite von Ukes rechtem Fuß mit seinem rechten Fuß, drückt mit seinem linken Arm nach oben und zieht mit der rechten Hand Ukes linkes Handgelenk nach unten.</p> <p>Tori gibt sein Gleichgewicht nach hinten auf und wirft Uke vorwärts über seinen Körper mit Yoko-wakare.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>

	Uke springt über Tori und steht in Shizen-hontai auf der Matte.	klein/mittel
Kuruma gaeshi	<p>Beide stehen sich gegenüber an einer diagonalen Linie (Tori auf der linken Seite, Uke auf der rechten Seite zu Shomen).</p> <p>Beide kommen schnell einander näher.</p> <p>Uke kommt mit dem rechten Fuß vor und stößt mit seinen beiden Händen gegen Toris beide Schultern.</p> <p>Tori dreht seine beiden Daumen nach außen, setzt beide Hände an die Unterseiten von Ukes Oberarmen.</p> <p>Tori geht vorwärts auf die Außenseite von Ukes rechten Fuß mit dem linken/rechten Fuß.</p> <p>Tori gibt sein Gleichgewicht nach hinten unter Ukes Beinen auf und wirft Uke vorwärts über seinen Körper mit Yoko-wakare.</p> <p>Uke springt über Tori und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Mizu iri	<p>Beide stehen sich gegenüber an einer diagonalen Linie (Tori auf der linken Seite, Uke auf der rechten Seite zu Shomen).</p> <p>Beide kommen schnell einander näher.</p> <p>Uke kommt mit dem rechten Fuß vor und stößt mit seiner rechten Hand gegen die linke Seite von Toris Schulter.</p> <p>Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit der linken Hand, setzt seine rechte Hand in Ukes rechte Achsel und bricht Ukes Gleichgewicht.</p> <p>Tori geht vorwärts auf die Außenseite von Ukes rechten Fuß mit dem linken/rechten Fuß.</p> <p>Tori wirft Uke über seinen Körper mit Yoko-wakare.</p> <p>Uke springt über Tori und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Ryu setsu	<p>Tori und Uke stehen sich gegenüber (Tori auf der linken Seite, Uke auf der rechten Seite zu Shomen).</p> <p>Uke macht einen oder zwei Schritte vorwärts und Tori macht wenige schnelle Schritte vorwärts, um aneinander näher zu kommen.</p> <p>Tori kommt mit dem rechten Fuß vor, hebt seine rechte Hand (während die</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p>

	<p>Fingerspitzen abgesenkt werden) zu Ukes Augen (Katate-kasumi).</p> <p>Uke lehnt sich mit seinem Kopf zurück, um Toris Angriff abzuwehren (und kommt dann wieder vor).</p> <p>Tori greift Ukes linken Kragen mit der rechten Hand, setzt seine linke Hand unter Ukes rechte Achsel und bricht Ukes Gleichgewicht.</p> <p>Tori geht vorwärts auf die Außenseite von Ukes rechten Fuß mit dem linken/rechten Fuß und wirft Uke mit Yoko-wakare.</p> <p>Uke springt über Tori und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Saka otoshi	<p>Beide stehen sich gegenüber an einer diagonalen Linie (Tori auf der linken Seite, Uke auf der rechten Seite).</p> <p>Uke macht zwei Schritte vorwärts und Tori macht Schritte vorwärts, um näher aneinander zu kommen.</p> <p>Uke kommt mit dem linken Fuß vor und stößt mit der linken Hand als Te-gatana auf Ukes Bauch.</p> <p>Tori geht mit dem rechten Fuß zurück.</p> <p>Tori greift Ukes Handgelenk mit seiner rechten Hand, setzt seine linke Handfläche innen an Ukes linken Oberarm.</p> <p>Tori zieht Uke mit Uki-otoshi stark nach unten (mit Hüfteinsatz).</p> <p>Uke fällt seitlich vorwärts um und steht in Shizen-hontai auf.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Yuki ore	<p>Tori geht wenige Schritte zu Uke und nach links, wenn Uke aufsteht,</p> <p>Tori dreht seinen Rücken zu Uke und geht voraus.</p> <p>Uke macht wenige schnelle Schritte, um nahe an Toris Rücken zu kommen. Uke geht mit seinem rechten Fuß auf die Außenseite von Tori rechten Fuß und versucht, Tori mit seinem Armen über Toris Armen festzuhalten.</p> <p>Tori öffnet beide Arme.</p>	<p>mittel</p> <p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>

	<p>Tori hält Ukes rechten Arm mit der rechten Hand auf Ukes Oberarm und der linken Hand auf Ukes Unterarm.</p> <p>Tori setzt sein rechtes Knie auf die Matte und wirft Uke mit Seoi-otoshi (lässt Uke „abtropfen“).</p> <p>Uke fällt vorwärts um und steht in Shizen-hontai auf.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Iwa nami	<p>Uke steht schnell auf und dreht sich zu Tori herum, auf der rechten Seite.</p> <p>Tori macht einen oder zwei Schritte zu Uke.</p> <p>Tori hebt beide Hände mit den Rückseiten aufwärts zeigend zu Ukes Augen (Ryote-kasumi; Hände wie bei Katate-kasumi).</p> <p>Uke lehnt sich mit seinem Kopf leicht zurück (und kommt dann wieder vor).</p> <p>Tori greift Ukes Kragen mit seinen Händen, hebt Ukes Körper an, geht vorwärts auf die Außenseite von Ukes rechten Fuß mit dem linken/rechten Fuß.</p> <p>Tori gibt sein Gleichgewicht nach hinten auf, wirft Uke über seinen Körper und nimmt die Dai-no-ji-Stellung ein.</p> <p>Uke springt über Tori und steht in Shizen-hontai auf der Matte.</p>	<p>klein/mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein/mittel</p>
Abgrüßen	<p>Von 4 m auf 6 m, links zurück.</p> <p>Grüßen</p> <p>Judogi und Gürtel</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>