

## **Nage-waza (89 Wurftechniken)**

43 Wurftechniken Lippmann/Wieneke **gelb**, 68 Wurftechniken Kodokan. 21 Wurftechniken sind nicht im Kodokan enthalten. Sind außerhalb.

## **Tachi-waza (Standtechniken)**

### ***Te-waza (16 Hand- und Armwürfe)***

- 1 Seoi-nage (Schulterwurf)
- 2 **Ippon-seoi-nage**
- 3 **Seoi-otoshi**
- 4 **Tai-otoshi (Körpersturz)**
- 5 **Kata-guruma (Schulterrad)**
- 6 **Sukui-nage**
- 7 Obi-otoshi (Schwebebandzug)
- 8 **Uki-otoshi**
- 9 Sumi-otoshi
- 10 Yama-arashi
- 11 Obi-tori-gaeshi
- 12 Morote-gari
- 13 Kuchiki-taoshi
- 14 Kibisu-gaeshi
- 15 Uchi-mata-sukashi
- 16 Ko-uchi-gaeshi

### ***Koshi-waza (10 Hüftwürfe)***

- 1 **Uki-goshi (Hüftschwung)**
- 2 **O-goshi (Großer Hüftwurf)**
- 3 **Koshi-guruma**
- 4 **Tsurikomi-goshi (Hebehüftwurf)**
- 5 **Sode-tsurikomi-goshi**
- 6 **Harai-goshi**
- 7 Tsurigoshi
- 8 **Hane-goshi**
- 9 **Utsuri-goshi**
- 10 **Ushiro-goshi**

### ***Ashi-waza (21 Bein- und Fußwürfe)***

- 1 **De-ashi-barai**
- 2 **Hiza-guruma (Knierad)**
- 3 **Sasae-tsurikomi-ashi ( Hebezugfußhalten)**
- 4 **O-soto-gari (Große Außensichel)**
- 5 **O-uchi-gari (Große Innensichel)**
- 6 **Ko-soto-gari**
- 7 **Ko-uchi-gari**

---

# Judo Wurftechniken

---

- 8 Okuri-ashi-barai (Fußfegen)
- 9 Uchi-mata (Innerer Schenkelwurf)
- 10 Ko-soto-gake (Kleines äußeres Einhängen)
- 11 Ashi-guruma (Beinrad)
- 12 Harai-tsurikomi-ashi
- 13 O-guruma (Großes Rad)
- 14 O-soto-guruma (Großes Außenrad)
- 15 O-soto-otoshi (Großer Außensturz)
- 16 Tsubame-gaeshi
- 17 O-soto-gaeshi
- 18 O-uchi-gaeshi
- 19 Hane-goshi-gaeshi
- 20 Harai-goshi-gaeshi
- 21 Uchi-mata-gaeshi

## Sutemi-Waza

### *Ma-sutemi-waza (5 Selbstfallwürfe nach hinten)*

- 1 Tomoe-nage (Kreiswurf/Überkopfwurf)
- 2 Sumi-gaeshi
- 3 Hikikomi-gaeshi
- 4 Tawara-gaeshi
- 5 Ura-nage (Rückwurf)

### *Yoko-sutemi-waza (16 Seitliche Körperwürfe von der Seite)*

- 1 Yoko-otoshi
- 2 Tani-otoshi (Talfallzug)
- 3 Hane-makikomi (Springdrehwurf)
- 4 Soto-makikomi (Außendrehwurf)
- 5 Uchi-makikomi
- 6 Uki-waza
- 7 Yoko-wakare
- 8 Yoko-guruma
- 9 Yoko-gake (Seitliches Einhängen)
- 10 Daki-wakare
- 11 O-soto-makikomi
- 12 Uchi-mata-makikomi
- 13 Harai-makikomi
- 14 Ko-uchi-makikomi
- 15 Kani-basami
- 16 Kawazu-gake

---

# Judo Wurftechniken

---

## *Go Kyo no waza* *Überarbeitet 1920 (40 Techniken)* *Dai-ikkyo (Gruppe 1)*

<i>Japanischer Name</i>	<i>Deutscher Name</i>
De-ashi-barai	Fußfegen
Hiza-guruma	Knierad
Sasae-tsurikomi-ashi	Hebezugfußhalten
Uki-goshi	Hüftschwung
O-soto-gari	Große Außensichel
O-goshi	Großer Hüftwurf
O-uchi-gari	Große Innensichel
Seoi-nage	Schulterwurf

## *Dai-nikyo (Gruppe 2)*

<i>Japanischer Name</i>	<i>Deutscher Name</i>
Ko-soto gari	Kleine Außensichel
Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
Koshi-guruma	Hüfttrad
Tsurikomi-goshi	Hebehüftwurf
Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen
Tai-Otoshi	Körperwurf
Harai-goshi	Hüftfeger
Uchi-mata	Innenschenkelwurf

## *Dai-sankyo (Gruppe 3)*

<i>Japanischer Name</i>	<i>Deutscher Name</i>
Ko-soto-gake	Kleines Einhängen
Tsuri-goshi	Hüftzug
Yoko-otoshi	Seitfallzug
Ashi-guruma	Beinrad
Hane-goshi	Hüftspringwurf

---

## Judo Wurftechniken

---

Harai-tsurikomi-ashi	Hebezugfußfegen
Tomoe-nage	Kopfwurf
Kata-guruma	Schulterrad

### *Dai-yonkyo (Gruppe 4)*

<i>Japanischer Name</i>	<i>Deutscher Name</i>
Sumi-gaeshi	Eckenwurf
Tani-otoshi	Talfallzug
Hane-makikomi	Springdrehwurf
Sukui-nage	Schaufelwurf
Utsuri-goshi	Wechselhüftwurf
O-guruma	Großes Rad
Soto-makikomi	Außendrehwurf
Uki-otoshi	Schwebehandzug

### *Dai-gokyo (Gruppe 5)*

<i>Japanischer Name</i>	<i>Deutscher Name</i>
O-soto-guruma	Großes Außenrad
Uki-waza	Rückfallzug
Yoko-wakare	Seitenriss
Yoko-guruma	Seitenrad
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
Ura-nage	Rückwurf
Sumi-otoshi	Eckenkippe
Yoko-gake	Seitfußzug

## ***21 Wurf Techniken Bezeichnungen außerhalb des Kodokan (68).***

- 01 Te-Guruma
- 02 Kouchi Ashi Dori
- 03 Tawara Guruma
- 04 Ude Hiza Guruma
- 05 Yoko Tomoe Nage
- 06 Nidan Ko Soto Gake
- 07 Gyaku-Sumi-Gaeshi
- 08 Kouchi Maki Komi
- 09 Kouchi Gake
- 10 Ouchi Gake
- 11 Ude Gaeshi
- 12 Kubi Nage
- 13 Obi Tori Ashi Dori
- 14 Kata-ashi-dori
- 15 Ryo-te-ashi-dori (Beidhandsichel)
- 16 Morote-seoi-nage
- 17 Koshi-uchi-mata
- 18 O-uchi-barai
- 19 Ko-uchi-barai
- 20 Ashi-uchi-mata
- 21 Yoko-sumi-gaeshi

**Anmerkung:** DAS OFFIZIELLE LEHRBUCH DES DEUTSCHEN JUDO-BUNDES E.V. zeigt an, 43 Wurftechniken und der Kodokan 68 Würfe.

**88 Wurftechniken zusammengestellt als Gedächtnisstütze von**

Georg Johannes Reinartz 6. Dan

[www.budo-club-koeln.de](http://www.budo-club-koeln.de)

9. Januar 2018