

---

# Judo Würgen

---

## Shime-waza (37 Würgetechniken)

08 Würgetechniken Lippmann/Wieneke **gelb**, 12 Würgetechniken Kodokan **grün**

### **1. Gruppe Juji-jime (Mit beiden Händen Kreuzwürgen)**

- 1 **Kata-juji-jime** **Kodokan**
- 2 Gyuku-juji-jime **Kodokan**
- 3 Nami-juji-jime **Kodokan**
- 4 **Tomoe-jime** (Kreiswürgen)
- 5 Sode-guruma (Ärmelradwürgen) **Kodokan**
- 6 Moroto-jime
- 7 Taware-jime (Reisballenwürger)
- 8 Marhenke-Würger (Gruppe Juji-jime)

### **2. Gruppe Okuri-eri-jime (Zuziehen des Kragens, Kragenwürgen)**

- 1 **Okuri-eri-jime** **Kodokan**
2. **Koshi-jime**- (Hüftwürger)
- 3 Gyaku-okuri-eri-jime

### **3. Gruppe Kataha-jime (Hinteres Schulterwürgen)**

- 1 **Kata-ha-jime** **Kodokan**
- 2 Gyaku-kata-ha-jime
- 3 Kaeshi-jime
- 4 Gyaku-kaeshi-jime
- 5 Othen-jime (Gerollter Würger)

### **4. Gruppe Hadaka-jime (Ohne Hilfe des Judogi würgen)**

- 1 **Hadaka-jime** **Kodokan**
- 2 Gyaku-hadaka-jime
- 3 Ushiro-jime
- 4 **Sankaku-jime**(Dreieckswürger) **Kodokan**

### **5. Gruppe Ryote-jime (Parallelgriffwürgen)**

- 1 Ryo-te-jime **Kodokan**
- 2 Maki-komi-jime (Drehgriffwürgegriff)
- 3 Kensui-jime

### **6. Gruppe Katate-jime (Hauptsächlich mit einer Hand würgen)**

- 1 Kata-te-jime **Kodokan**
- 2 Tsukomi-jime **Kodokan**
- 3 Ebi-jime
- 4 Jigoku-jime (Höllenvürger)

---

# Judo Würgen

---

## **7. Gruppe Ahsi-jime (Mit Hilfe des Beines würgen)**

- 1 Hasami-jime
- 2 Kata-jime
- 3 Ashi-jime
- 4 Hidari-ashi-jime
- 5 Kagato-jime
- 6 Kensui-ashi-jime
- 7 Kami-shiho-ashi-jime
- 8 Sankaku-jime *Kodokan*
- 9 Yoko-sankaku-jime
- 10 Ushiro-sankaku-jime

37 Würgetechniken zusammengestellt als Gedächtnisstütze von  
Georg Johannes Reinartz 6. Dan  
[www.budo-club-koeln.de](http://www.budo-club-koeln.de)  
26. November 2017