

Judo-Grundwissen



Elke wirft mich mit Harai-goshi

Werfen und Fallen

Kuzushi und Tsukuri
- und das gilt überall -
sind Stufen eines Wurfes,
nach Kake kommt der Fall.

Wenn du eine Prüfung planst,
sollst du das beachten.
Bedenke, dass sich die Erfinder
dabei etwas dachten.

Der Wurf bei deiner Kyu-Prüfung
soll schön sein wie beim Tanz.
Erwarte nicht bei schlechter Technik
vom Prüfer Toleranz.

Es nützt die beste Technik nichts,
wenn Uke sitzt statt fällt,
und deshalb deine ganze Prüfung
dem Prüfer nicht gefällt.

Dein Uke sollte fallen können,
das sagt dir die Geschichte,
denn bei einer Kyu-Prüfung
ist auch Ukemi Pflicht.

Judo-Japanisch

Tori wirft und Uke fällt,
das solltest du schon wissen.
O ist groß und Ko ist klein,
und Rei sagt man beim Grüßen.

Koshi ist die Hüfte,
O-goshi ist der Wurf,
du kannst damit auch kontern,
dann ist's ein Gegenwurf.

Bei Gari wird gesichelt,
das Standbein weggerissen,
bei Barai wird gefegt,
auch das ist Standardwissen.

Seoi ist die Schulter,
oder auch der Rücken,
den Seoi-nage machst du,
besser leicht im Bücken.

Bei Uchi meint man innen,
oder auch dazwischen,
Soto von der Seite,
du sollst das nicht vermischen.

Waza ist die Gruppe,
Kata mehr die Form,
manchmal auch die Schulter,
das Gi die Uniform.



. . . . und unterstützt mich beim Fallen