

Die 68 Würfe des Kodokan systematisiert in 9 Gruppen nach der Bewegungsenergie von Uke, Toris Hauptaktionen zum Werfen und den verwandtschaftlichen Ähnlichkeiten © Lars Lange, 2020-2023

GRUPPE Toris Wurfprinzip	GRUPPE I Mittels der Hüfte werfen	GRUPPE II Mittels der Hände / Schulter werfen	GRUPPE III Werfen durch Stoppen der Vorwärtsbewegung	GRUPPE IV Durch Einrollen werfen	GRUPPE V Durch Selbstfallen werfen	GRUPPE VI Uke von außen nach hinten werfen	GRUPPE VII Fuß-, Bein- und Beinfasstechniken	GRUPPE VIII Fußfeger	GRUPPE IX Werfen durch stoppen der Seitwärtsbewegung
Ukes Bewegungs- bzw. Richtungsenergie	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts / rückwärts	Vorwärts	Rückwärts	Rückwärts	Seitwärts / Rückwärts	Seitwärts
Ähnlichkeit / Verwandtschaft	Tori wirft durch Eindreihen der eigenen Hüfte (Rücken/Bauch-Position) Uke nach vorn	Uke wird nach vorn mit Hilfe der eigenen Hände und/oder der Schulter geworfen	Uke wird nach vorn geworfen. Dabei wird die Vorwärtsbewegung Ukes gestoppt/blockiert, ohne besonderen Hüfteinsatz von Tori	Tori wickelt sich tief in Uke ein, um ihn nach vorn zu werfen (außer bei Ko-Uchi-Maki-Komi, der nach hinten geworfen wird)	Uke wird nach vorne geworfen, weil Tori seinen Schwerpunkt durch niederfallen vor Uke extrem absenkt	Tori wirft Uke von außen nach hinten	Ukes Bein/e werden nach hinten angegriffen	Ukes noch unbelastetes Bein wird zur Seite oder nach hinten gefegt	Ukes wird über die belastete Körperseite zur Seite geworfen
GRUPPE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
WURF-PERIODE 1	1. Uki-goshi 5.Kyu, Koshi-Waza GP	2. Tai-otoshi 4. Kyu, Te-Waza GP	3. Sasae-tsurikomi-ashi 5.Kyu, Ashi-Waza GP	4. Ko-uchi-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza EP	5. Tomoe-nage 3.Kyu, Ma-Sutemi-Waza EP	6. O-soto-otoshi / Ashi-Waza	7. O-uchi-gari 5.Kyu, Ashi-Waza GP	8. De-ashi-harai 5.Kyu, Ashi-Waza GP	9. Yoko-otoshi 3.Kyu, Yoko-Sutemi-Waza
2	10. O-goshi 5.Kyu, Koshi-Waza GP	11. Ippon-seoi-nage / Te-Waza GP	12. Hiza-guruma 5.Kyu, Ashi-Waza	13. Uchi-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	14. Sumi-gaeshi 2.Kyu, Ma-Sutemi-Waza EP	15. O-soto-gari 5.Kyu, Ashi-Waza GP	16. Kawazu-gake / Yoko-Sutemi-Waza	17. Okuri-ashi-harai 4.Kyu, Ashi-Waza EP	18. Yoko-gake 1.Kyu, Yoko-Sutemi-Waza
3	19. Tsuru-goshi 3.Kyu, Koshi-Waza EP	20. Seoi-nage 5. Kyu, Te-Waza GP	21. Ashi-guruma 3.Kyu, Ashi-Waza EP	22. Soto-makikomi 2. Kyu, Yoko-Sutemi-Waza EP	23. Hikikomi-gaeshi / Ma-Sutemi-Waza 2	24. O-soto-guruma 1.Kyu, Ashi-Waza	25. Ko-uchi-gari 4.Kyu, Ashi-Waza GP	26. Harai-tsurikomi-Ashi 3.Kyu, Ashi-Waza	
4	27. Koshi-guruma 4.Kyu, Koshi-Waza GP	28. Seoi-otoshi / Te-Waza	29. O-guruma 2.Kyu, Ashi-Waza	30. O-soto-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	31. Tawara-gaeshi / Ma-Sutemi-Waza 2	32. Ko-soto-gari 4.Kyu, Ashi-Waza GP	33. Morote-gari / Te-Waza 2		
5	34. Tsurikomi-goshi 3.Kyu, Koshi-Waza GP	35. Yama-arashi / Te-Waza 2	36. Uki-otoshi 2.Kyu, Te-Waza EP	37. Harai-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	38. Uki-waza 1.Kyu, Yoko-Sutemi-Waza 1	39. Ko-soto-gake 3.Kyu, Ashi-Waza GP	40. Sukui-nage 2. Kyu, Te-Waza		
6	41. Sode-tsurikomi-goshi / Koshi-Waza 2 GP	42. Kata-guruma 3. Kyu, Te-Waza EP		43. Uchi-mata-makikomi / Yoko-Sutemi-Waza	44. Yoko-wakare 1.Kyu, Yoko-Sutemi-Waza 1	45. Obi-otoshi / Te-Waza 1	46. Kuchiki-taoshi / Te-Waza		
7	47. Harai-goshi 4.Kyu, Koshi-Waza GP	48. Obi-tori-gaeshi / Te-Waza		49. Hane-makikomi 2.Kyu, Yoko-Sutemi-Waza	50. Yoko-guruma 1.Kyu, Yoko-Sutemi-Waza	51. Sumi-otoshi 1.Kyu, Te-Waza	52. Kibisu-gaeshi / Te-Waza		
8	53. Uchi-mata 4.Kyu, Ashi-Waza GP						54. Kani-basami / Yoko-Sutemi-Waza		
9	55. Hane-goshi 3.Kyu, Koshi-Waza								
10	KONTER 56. Ushiro-goshi 1.Kyu, Koshi-Waza			57. Daki-wakare / Yoko-Sutemi-Waza		58. O-soto-gaeshi / Ashi-Waza	59. O-uchi-gaeshi / Ashi-Waza	60. Tsubame-gaeshi / Ashi-Waza	
11	61. Harai-goshi-gaeshi / Ashi-Waza						62. Ko-uchi-gaeshi / Te-Waza		
12	63. Uchi-mata-gaeshi / Ashi-Waza								
13	64. Hane-goshi-gaeshi / Ashi-Waza								
14	65. Tani-otoshi 2.Kyu, Yoko-Sutemi-Waza EP								
15	66. Ura-nage 1.Kyu, Ma-Sutemi-Waza EP								
16	67. Utsuri-goshi 2.Kyu, Koshi-Waza EP								
17	68. Uchi-mata-sukachi / Te-Waza								

Das Periodensystem der Judowürfe, abgekürzt PSJW, ist eine tabellarische Übersicht aller 68 Judowürfe, die im Kodokan katalogisiert sind.

Es wurde entwickelt, um eine systematisierte, nach prinzipiellen Ähnlichkeiten (Wurfverwandtschaften) unabhängige Übersicht der gelisteten Judowürfe des Kodokans zu erhalten.

Wie im Periodensystem der chemischen Elemente wiederholen sich mit steigender Ordnungszahl innerhalb einer Gruppe die Eigenschaften der Würfe in komplexerer Weise.

In den unterschiedlichen Perioden (Zeilen) finden zwei Kriterien besondere Berücksichtigung: 1. Das Ausmaß der Ähnlichkeit (Verwandtschaft) zur Wurftechnik der vorangegangenen Periode und 2. die Steigerung von einer einfachen hin zu einer komplexen Wurftechnik. Komplexität entsteht durch Bewegungsvielfältigkeit, Timing, Balance-Anforderungen etc.

In den Gruppen (Spalten) wird zwischen den unterschiedlichen Bewegungs- bzw. Richtungsenergien und Toris Antwort unterschieden. Das PSJW unterscheidet in 9 Gruppen von Würfen, die jeweils ähnlichen Charakter haben.

Mit diesem Periodensystem der Judowürfe werden für Anfänger und Könner Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten, aber auch trennende Unterschiede der Wurftechniken deutlich. In der Lehre kann man so entweder Judotechniken gezielter in der Breite (über alle Gruppen) oder in der Tiefe (innerhalb einer Gruppe) trainieren. Die Ähnlichkeiten der untereinander stehenden Wurftechniken helfen, neue Techniken zu lernen oder technische Eigenschaften und Prinzipien besser zu verstehen und einzusetzen.

Die typischen Judo-Kontertechniken, die man als eine direkte oder indirekte Gegentechnik auf einen Wurfangriff von Uke verstehen kann, sind in Extra-Perioden 10 - 15 zu finden. Dabei stehen die Kontertechniken selbst in der passenden Gruppe, in der sie besonders als Gegentechnik wirksam sind.

Legende:

1. Uki-goshi 5.Kyu, Koshi-Waza GP

Nummer. Wurfname APO bis 2021
Gokyo-Stufe, Japanische Einordnung

GP Grundprogramm bzw. erweitertes Program ab 2022
EP

PERIODENSYSTEM DER JUDOWÜRFE PSJW, © LARS LANGE, 2020-2023

Die 68 Würfe des Kodokan systematisiert in 9 Gruppen nach der Bewegungsenergie von Uke, Toris Hauptaktionen zum Werfen und den verwandtschaftlichen Ähnlichkeiten © Lars Lange, 2020-2023

GRUPPE Toris Wurfprinzip	GRUPPE I Mittels Eindrehen der Hüfte nach vorne werfen	GRUPPE II Mittels Hand und /oder Schulter nach vorne werfen	GRUPPE III Durch stoppen Ukes Vorwärtsbewegung nach vorne werfen	GRUPPE IV In Uke sich einrollen und werfen	GRUPPE V Selbstfallen, um Uke über sich zu werfen	GRUPPE VI Uke von außen nach hinten werfen	GRUPPE VII Fuß-, Bein- und Beinfasstechniken	GRUPPE VIII Fußfeger	GRUPPE IX Durch stoppen Ukes Seitwärtsbewegung werfen
Ukes Bewegungs- bzw. Richtungsenergie	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts	Vorwärts / rückwärts	Vorwärts	Rückwärts	Rückwärts	Seitwärts / Rückwärts	Seitwärts
Ähnlichkeit / Verwandtschaft	Tori wirft durch Eindrehen der eigenen Hüfte (Rücken/Bauch-Position) Uke nach vorn	Uke wird nach vorn mit Hilfe der eigenen Hände und/oder der Schulter geworfen	Uke wird nach vorn geworfen. Dabei wird die Vorwärtsbewegung Ukes gestoppt/blockiert, ohne besonderen Hüfteinsatz von Tori	Tori wickelt sich tief in Uke ein , um ihn nach vorn zu werfen (außer bei Ko-Uchi-Maki-Komi, der nach hinten geworfen wird)	Uke wird nach vorne geworfen, weil Tori seinen Schwerpunkt durch niederfallen vor Uke extrem absenkt	Tori wirft Uke von außen nach hinten	Ukes Bein/e werden nach hinten angegriffen	Ukes noch unbelastetes Bein wird zur Seite oder nach hinten gefegt	Ukes wird über die belastete Körperseite zur Seite geworfen

PERIODENSYSTEM DER JUDOWÜRFE - HINTERGRUND UND HERLEITUNG, LARS LANGE © 2020-2023

GEDANKE	PSJW - Umsetzung	
Grundproblem: Es gibt noch kein einheitliches System, das die 68 Judowürfe des Kodokan schnell erfassbar nach Ähnlichkeiten, Eigenschaften und Komplexitäts- bzw. Schwierigkeitsgrad darstellt.	Das PSJW vereinfacht Training und Lehre der Judowürfe sinnhaft, weil Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Judowürfe auf einen Blick deutlich werden.	
Grundidee: Im Periodensystem der Elemente werden solche mit ähnlichen Eigenschaften in Gruppen zusammengefasst und der Schwere nach von oben nach unten geordnet.	Ordnung der Judowürfe analog dem Periodensystem der Elemente, in dem Eigenschaften und Schwierigkeitsgrad eines Wurfes abgebildet sind.	
Ordnung alle 68 Judowürfe des Kodokan in einer logischen Systematik	Tabellarische Anordnung der Würfe	
Scheller Überblick darüber, welche ähnlichen Eigenschaften (Verwandtschaft) die Judowürfe zueinander haben	Einteilung in 9 Gruppen plus Kontertechniken	
Leichte und schwierige Würfe erkennbar	Periodensystem mit Maß der Schwierigkeit (Ordnungszahl)	
Würfe sind leichter bzw. schwieriger auszuführen, weil die Komplexität zunimmt (Kraft, konditionelle Aspekte, Timing, Bewegungskomplexität)	Oben in den ersten Perioden stehen die leichter auszuführenden Techniken jeder Gruppe, unten die schwierigeren	
Lernhilfe zum Verstehen der Situationslogik und der Prinzipien von Judowürfen. Verdeutlicht, welche Situation bestimmte Würfe begünstigen	Berücksichtigung von Ukes Richtungsenergie- bzw. Bewegungsrichtung und Toris Antwortmöglichkeit	
Gezieltes Technikerwerbstraining in die Tiefe (innerhalb einer Gruppe) oder in die Breite (unterschiedliche Gruppen)	Inspiration für Wege zum Ippon: Ein Prinzip vertiefen oder Variabilität der Antworten auf unterschiedliche Situationen	
Gokyo-Stufe, traditionelle Einteilungssystematik, Gürtelfarbe der Ausbildungs- und Prüfungsordnung bis 2021 und neues Grund- bzw. Erweitertes Programm des DJB-Graduierungssystems ab 2022	Inkludiert die bekanntesten Systematiken zur Einteilung der Judowürfe	