

Nage-No-Kata: Tipps für die Wurfausführung

(Alle Tipps für Ausführung "Rechts")

Uki-Otoshi:

- Der erste Schritt sollte etwas kürzer und langsamer sein als der zweite und dritte
- Beim dritten Tsugi-Ashi-Schritt kniet Tori mit dem linken Bein 45° nach hinten ab, Zehen sind aufgestellt
- Tori zwingt Uke zu einem freien Fall, durch beidhändigen Zug in Richtung seines Gürtels
- Uke liegt nach dem Wurf auf 30°
- Tori legt nach dem Wurf die rechte Hand auf das rechte Knie

Seoi-Nage:

- Uke schlägt Tori von oben auf den Kopf
- Tori macht rechts einen Schritt vor und nimmt dabei Kontakt mit seiner linken Hand in Ukes rechter Ellbeuge auf
- Tori dreht sich vollends vor Uke ein
- Ukes Schlagarm liegt auf Toris Schulter und wird mit der rechten Hand an den Hals gepresst
- Uke lässt den Schlagarm die ganze Technik hindurch gestreckt

Kata-Guruma:

- Beim zweiten Schritt greift Tori mit links in die rechte Ellbeuge von Uke
- Um Uke aufzuladen, hält Tori den rechten Arm von Uke unter Zug und zieht mit der rechten Hand, ohne zu greifen, Ukes rechtes Bein her, so dass Toris Kopf Kontakt mit Ukes rechter Vorderseite bekommt. Beim Anzug des linken Beines auf Schulterbreite wird Uke ausgehoben
- Uke streckt sich beim Aufladen
- Uke stützt sich nach dem Aufladen oberhalb vom Gürtel zwischen den Schulterblättern mit der linken Handfläche nach unten ab
- Uke wird in Richtung der linken Zehen auf ca. 45° abgeworfen, Tori bleibt stehen, dreht sich nicht mit

Uki-Goshi:

- Uke schlägt Tori von oben auf den Kopf
- Tori dreht sich bei diesem Wurf links ein, in dem er mit links vorgeht und mit seiner linken Schulter unter Ukes rechte Achsel und damit den Schlagarm kommt. Parallel greift er mit abgespreiztem Daumen an Ukes linken Oberarm
- Tori sollte beim Wurf nicht parallel vor Uke stehen, sondern in einem spitzen Winkel zu Uke seine Hüfte ansetzen, so dass er Uke mehr über die Hüfte abkippt als ihn herumschleudert.

Harai-Goshi:

- Beim zweiten Tsugi-Ashi-Schritt legt Tori seine rechte Hand auf Ukes linkes Schulterblatt
- Tori macht beim dritten Schritt mit links einen kleinen Tai-Sabaki
- Beim Werfen bleibt Toris rechtes Bein durchgestreckt. Die Zehen sind zu strecken
- Toris Hüfte ist nur zur Hälfte vor Ukes Gesäß und wird nicht ganz eingedreht

Tsuri-Komi-Goshi:

- Rechte Hand von Tori fasst bei Uke gleich hoch in den Kragen
- Beim dritten Schritt wird der rechte Fuß beim zurückziehen vor den linken gekreuzt
- Dann wird auf dem rechten Fußballen gedreht und der linke Fuß beschreibt einen Tai-Sabaki in den parallelen Stand
- Uke blockt mit der Hüfte leicht nach vorne
- Toris Gesäß setzt an den Oberschenkeln von Uke an

Okuri-Ashi-Barai:

- Tori greift Uke bevor dieser richtig gegriffen hat und schiebt ihn gleich in die seitliche Bewegung
- Der erste Schritt ist etwas langsamer, die beiden nächsten schneller
- Tori schiebt mit seiner linken Hand an Ukes Ellbogen (ohne zu fassen) um diesen beim Wurf in Ukes Hüfte zu schieben
- Beim dritten Schritt fegt Tori beide Beine von Uke weg. Uke sollte die Beine sauber zusammen ziehen und flach fallen
- Uke liegt nach dem Wurf auf 30°

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi:

- Beim zweiten Schritt nimmt Tori sein rechtes Bein viertelkreisförmig aus der Linie und blockiert mit der linken Fußsohle Ukes rechten Fuß. Während des Wurfes steht er im 90° Winkel zu Uke.
- Ukes dritter Tsugi-Ashi-Schritt wird dadurch blockiert und Uke wird zu einem freien Fall gezwungen. Toris Armzug ist zunächst parallel zum Boden
- Tori dreht sich während dem Wurf mit Uke mit, so dass er zum Schluss sich im Vergleich zum Anfang um volle 180° gedreht hat

Uchi-Mata:

- Uke und Tori machen beide einen kleinen Schritt rechts vor und greifen sich im Rechtsgriff
- Tori fängt an Uke in die Kreisbewegung zu zwingen, in dem er links an Uke vorbeigeht. Dabei sollten beide während der Drehung nicht zu schmal werden und nicht aufeinander zukommen
- Beim dritten Schritt von Tori, macht Tori einen Gleitschritt auf Joseki zu und zieht dabei Uke hinter sich auf und wirft
- Uke liegt nach dem Fall mit dem Kopf in Richtung Joseki

Tomoe-Nage:

- Uke und Tori setzen beide einen halben Schritt rechts vor. Dann macht Tori aus seinem halben Schritt einen ganzen und schiebt Uke zurück
- Uke blockt erkennbar in Rechtsauslage beim dritten Schritt
- Tori greift in einen Doppelreversgriff um und zieht Uke in einen parallelen Stand auf die Zehenspitzen. Beide sollten danach nicht zu eng aufeinander stehen
- Während des Fallens setzt Tori sein rechtes Bein an Ukes Gürtel an, nachdem das Gleichgewicht von Uke schon gebrochen ist
- Uke macht einen großen Gleitschritt rechts vorwärts und rollt durch

Ura-Nage:

- Uke schlägt Tori von oben auf den Kopf
- Während Uke mit dem linken Fuß vorkommt und ausholt, macht Tori ebenfalls einen Schritt links vor
- Macht Uke seinen zweiten Schritt, so stellt Tori sein rechtes Bein parallel zu seinem linken. Die rechte Hand setzt er dabei auf Ukes Gürtelknoten auf, mit der linken umfasst er Ukes Hüfte. Der Kopf nimmt Kontakt mit Ukes rechter Vorderseite auf
- Uke schlägt durch und wird dabei geworfen
- Tori fällt auf die Schultern und verlängert dabei Ukes freien Fall
- Uke bleibt bei dieser Technik liegen

Sumi-Gaeshi:

- Uke und Tori machen beide einen Schritt vor und gehen in einen tiefen rechten Jigotai, so dass beide mit ihrem Oberkörper pyramidenförmig zueinander geneigt sind
- Die rechte Handfläche wird geschlossen auf dem Schulterblatt aufgelegt, die linke Hand umfasst den Partner direkt oberhalb am Ellbogen mit abgespreiztem Daumen, ohne Stoff zu fassen
- Tori zieht Uke halbkreisförmig beim ersten Schritt vor, beim zweiten Schritt zieht Tori die Beine zusammen und Uke geht in den parallelen Stand über
- Tori hängt sich mit seinem Gewicht an Uke, hakt seinen rechten Fuß in Ukes linke Kniekehle ein und wirft
- Uke macht einen Gleitschritt rechts vorwärts und rollt durch ohne die Hand aus der Achselhöhle zu ziehen

Yoko-Gake:

- Tori verdreht Uke bei jedem Schritt den Ellbogen etwas mehr nach innen, bis der Ellbogen in einer Linie zwischen Uke und Tori ist
- Uke steht nach dem dritten Tsugi-Ashi-Schritt mit den Füßen geschlossen auf den Zehenspitzen und zwar so, dass die rechten Zehenspitzen zu Tori zeigen und die linken 90° dazu versetzt sind. Mit dem Oberkörper ist er leicht zu Tori geneigt
- Tori springt in diesen Wurf indem er mit rechts von der Kata-Achse weg in Wurfrichtung springt und mit der linken Fußsohle gegen Ukes rechten Fuß tritt
- Uke kippt beim Fallen nach hinten ab, zieht beide Beine in die Luft (ohne Abzuspringen!) und landet voll auf dem Rücken
- Tori landet auf seiner linken Seite und löst während dem Wurf die rechte Hand von Ukes Revers
- Nach dem Wurf liegen beide 45° zur Kataachse; die Beine von Tori und Uke sollten parallel zum Boden gestreckt werden

Yoko-Guruma:

- Uke schlägt Tori von oben auf den Kopf
- Während Uke mit dem linken Fuß vorkommt und ausholt, macht Tori ebenfalls einen Schritt links vor
- Macht Uke seinen zweiten Schritt, so stellt Tori sein rechtes Bein parallel zu seinem linken. Die rechte Hand setzt er dabei auf Ukes Gürtelknoten auf, mit der linken umfasst er Ukes Hüfte noch weiter als bei Ura-Nage.
- Uke bemerkt dies und reagiert dadurch, dass er sich nach vorne abbeugt, seinen Schwerpunkt nach hinten unten verlagert und mit seinen Schlagarm auf Ukes Schultergürtel nach unten drückt
- Tori sticht nun mit dem rechten Bein zwischen Ukes Beinen hindurch und reißt Uke mit seinen Armen mit
- Nach dem Wurf steht Toris rechte Fußsohle deutlich auf dem Boden und mit dem linken Fuß liegt er auf der Außenkante
- Uke rollt bei dieser Technik auf 45° durch

Uki-Waza:

- Uke und Tori machen beide einen Schritt vor und gehen in einen tiefen rechten Jigotai und bilden wieder die Pyramidenform
- Die rechte Handflächen wird geschlossen auf dem Schulterblatt aufgelegt, die linke Hand umfasst den Partner direkt oberhalb am Ellbogen mit abgespreiztem Daumen, ohne Stoff zu fassen
- Tori zieht Uke gerade beim ersten Schritt vor und will ihn nach rechts werfen. Uke reagiert durch aufrichten und Gegendruck nach links
- Uke richtet sich etwas stärker als bei Sumi-Gaeshi auf und Tori wirft Uke über sein gestrecktes Bein
- Uke macht einen Gleitschritt diagonal nach rechts vorwärts und rollt durch