



Lehrhilfen zur Nage-no-kata

Allgemeines zur Nage-No-Kata

- Aufteilung in fünf Wurfgruppen, die die verschiedenen Wurfgruppen (Te-Waza, Koshi-Waza, Ashi-Waza, Ma-Sutemi-Waza, Yoko-Sutemi-Waza) beinhalten
- Zu jeder Gruppe wurden drei repräsentative Würfe ausgesucht, die sowohl rechts, als auch links ausgeführt werden
- In die Nage-No-Kata wurden auch Techniken aufgenommen, die alte Budo-Techniken verdeutlichen
- Bei den einzelnen Wurftechniken müssen die (im allgemeinen) drei Grundphasen (Kuzushi, Tsukuri, Kake) klar zu erkennen sein und deren Prinzipien verdeutlicht werden
- Ebenso wichtig für eine gute Kata ist der Gesamteindruck, d. h. die Partner müssen miteinander harmonisieren (Erscheinungsbild, Konzentration, Ruhe) und so eine Einheit bilden

Aufgang

- erstmaliges Betreten der Matte ohne Verbeugung
- keine mehrmaligen Verbeugungen
- Gehen zur Ausgangsposition auch ohne Schleifschritte wird toleriert (nur bei Eintritt in die Matte von der Seite)

Verbeugung / Eröffnung

- Verbeugung im Stand; aus dem Gehen heraus mit geschlossenen Fersen
- Verbeugung im Knien ohne am Gürtel zu "zupfen"
- Zehen beim Niederknien und Aufstehen aufstellen
- "normale" Verbeugung, zügig (aber nicht zu schnell) durchführen, nicht schaukeln

Eröffnungsschritt

- demonstrativ

Kleider ordnen

- Umdrehen ohne hörbares Signal (Gürtel zupfen, auf die Hose schlagen, etc.)
- beim Umdrehen nach dem Kleiderordnen Yoseki nicht den Rücken zudrehen

Werfen

- keinesfalls den Partner aus der Matte werfen

Aufstehen nach dem Wurf

- Korrektes Aufstehen über die Fallseite mit Hilfe der Hand
- immer über die Seite aufstehen, auf der man nach dem Wurf zu liegen kommt
- unnötige Schritte vermeiden
- bei Würfen, bei denen Uke / Tori aufstehen muß, nicht entgegen der Drehrichtung aufstehen, auch wenn dabei Yoseki der Rücken zugewandt wird

Abstand bei Würfen

- wird möglichst von Uke hergestellt, insbesondere bei Schlagtechniken; Tori/Uke läuft Uke/Tori nicht zu nah hinterher, auch nicht unbedingt sofort

1. Wurfgruppe (Te-waza)

Uki-otoshi

- Gesamtbewegung von oben nach unten
- Steigerung im Wurf muß erkennbar sein, schneller werden, Wurfschritt (3. Schritt) etwas größer
- sicherer Stand ⇒ Zehen von Tori aufgestellt
- Uke darf bei Kake nicht übermäßig abheben
- Tori steht erst ganz auf, wenn Uke auf gleicher Höhe ist (Kniestand)
- Abstand für Linkstechnik wird durch Uke während des Aufstehens hergestellt, Tori verändert seine Standposition nicht

Seoi-nage

- Schlag direkt von oben und vollständig durchführen (durchziehen)
- *wirksamer* Block ist zugleich Wurfeingang (keine Pause)
- Tori muß Uke bei Wurfeingang entgegengehen (Schlag abfangen)
- Wurf nicht überdrehen, auf Katalinie werfen
- Abstand für Linkstechnik wird von Uke hergestellt (ca. 1,80 - 2,00 m)

Kata-guruma

- Wurfrichtung seitlich vorn, oder Kata-Achse, jedoch darf Uke keinesfalls hinter Tori zu liegen kommen
- Uke möchte nicht geworfen werden ⇒ er streckt sich auf Toris Schultern (Spannung)
- Kein Stopp in der Wurfbewegung von Tori

2. Wurfgruppe (Koshi-waza)

Uki-goshi

- Blickkontakt, Angriff von Uke aus der Bewegung mit Schlag
- 1. Variante: Uke steigert seine Angriffsgeschwindigkeit
- Tori geht Uke schnell entgegen, Wurf muß in Mattenmitte erfolgen (Timing)
- 2. Variante: Angriff von Uke aus dem Stand (wie bei Seoi-Nage)
- Mattenaufteilung nach dem Werfen durch Uke
- erste Wurftechnik links, zweite Wurftechnik rechts

Harai-goshi

- schwieriger Wurf für die Prüflinge (oft als Ashi-Guruma)
- Beim Werfen Oberkörper abbeugen
- 3. Schritt von Tori muß in pulling-out gemacht werden
- Wurfwirkung muß durch das nach hinten geführte Schwungbein zustande kommen (Hüftfegen)

Tsuri-komi-goshi

- Ellenbogen/Wurfarm von Tori befindet sich entweder unter Ukes Achsel oder gestreckt vor seiner Brust (Vorsicht: *kein* Seoi-Nage!)
- kein Sode-Tsuri-Komi-Goshi!
- *Variante 1:* Uke läßt sich zunächst (bei Wurfeingang) herunter ziehen (Gleichgewichtsbruch), streckt sich dann, blockt mit Bauch und Oberkörper, wird dann geworfen
- *Variante 2:* Uke blockt sofort und wird geworfen
- Bei beiden Varianten führt Tori den Wurf *ohne Unterbrechung* durch

3. Wurfgruppe (Ashi-waza)

Okuri-ashi-barai

- - die Wurfausführung rechts soll von der Mattenmitte ausgeführt werden,
- die Wurfausführung links von der Seitenlinie
- keinesfalls von Ecke zu Ecke (diagonal)
- *keinesfalls* außerhalb der Matte werfen (gilt übrigens für alle Techniken)
- keine "Zug-Zug - Drück-Drück" oder Schaukelbewegung (kontinuierlicher Gleichgewichtsbruch)

Sasae-tsurikomi-ashi

- Ausgangspositionen beachten
- *deutlicher* Seitwärtsschritt von Tori bei Wurfausführung

Uchi-mata

- Revers greifen, *nicht* in den Nacken greifen (keine Drehbewegung mehr möglich)
- nicht in Richtung Prüfertisch werfen, sondern Tori wirft in Richtung seiner Ausgangsposition (Kataachse)
- Kopf/Oberkörper bei Kake deutlich senken
- Ashi-Uchi-Mata (als Beinwurf)

4. Wurfgruppe (Ma-sutemi-waza)

Tomoe-nage

- Umgreifen von *unten* nach dem zweiten Schritt
- schnelle und langsame Version erlaubt (Schrittfolge von Tori und Uke)
- nach dem Wurf Hände nicht nach hinten zu Uke strecken, nicht eine übermäßige Spannung schauspielern (z. B. fast Kopfbrücke)
- keine Hechtrolle von Uke
- Ukes Fallschule geht sicher in den Stand über

Ura-nage

- Uke stellt Abstand her
- im Zusammenspiel mit Tomoe-Nage oder nach kurzer Pause demonstrieren
- Uke bleibt liegen

Sumi-gaeshi

- Hände nur auflegen, nicht in den Judogi fassen (Lederrüstung)
- Uke darf seinen Arm nicht zur Fallübung herausziehen
- Tori und Uke dürfen sich nicht gemeinsam zum Stand aufrichten, die Spannung muß bei Wurfausführung bestehen bleiben

5. Wurfgruppe (Yoko-sutemi-waza)

Yoko-gake

- Uke bleibt unmittelbar vor dem Wurf seitwärts stehen, sein Gleichgewicht ist so stark gebrochen, daß er nur noch auf einem Bein steht und Yoseki Seite/Rücken zukehrt, Blickrichtung zu Yoseki (Uke steht also *nicht* mit dem Rücken zu Tori)
- Tori läßt sich nach hinten kippen; erst dabei wird Uke in Toris Blickrichtung gedreht
- Uke wird im Fall von Tori kontrolliert und *voll* ausgehoben; Uke hat keinen Kontakt zur Matte
- Tori und Uke fallen beide längs zur Katalinie
- keine Barai- oder Gari-Technik, sondern Gake ⇒ kein Seitwärtsschritt!
- Tori darf beim Aufstehen von Uke nicht verdeckt werden

Yoko-guruma

- Schlag, Eingang wie bei Ura-Nage
- Uke möchte nicht geworfen werden ⇒ er verteidigt sich gegen vermeintlichen Ura-Nage durch Schwitzkasten-Versuch
- das Bein durchschwingen
- Tori und Uke verlassen bei der Wurfausführung die Katalinie, danach kehrt Uke zur Katalinie (Ausgangspunkt) zurück
- Tori beendet die Technik deutlich in *Yoko-Sutemi-Haltung*

Uki-waza

- Uke will sich zur Verteidigung aufrichten (im Gegensatz zu Sumi-Gaeshi)
- Spannung im gestreckten Bein