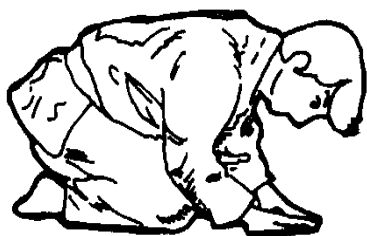
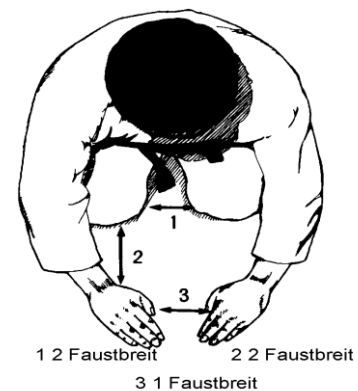
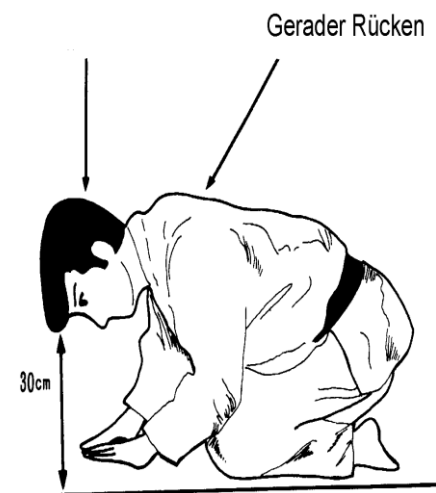


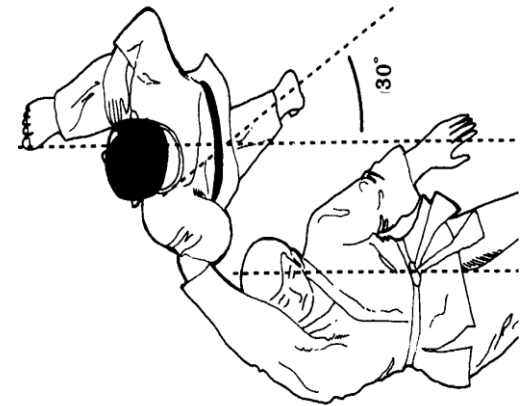
投の形

Nage no Kata

# 座礼 Zarei



## 浮落 Uki otoshi



**Uke achtet auf**

**Tori achtet auf**

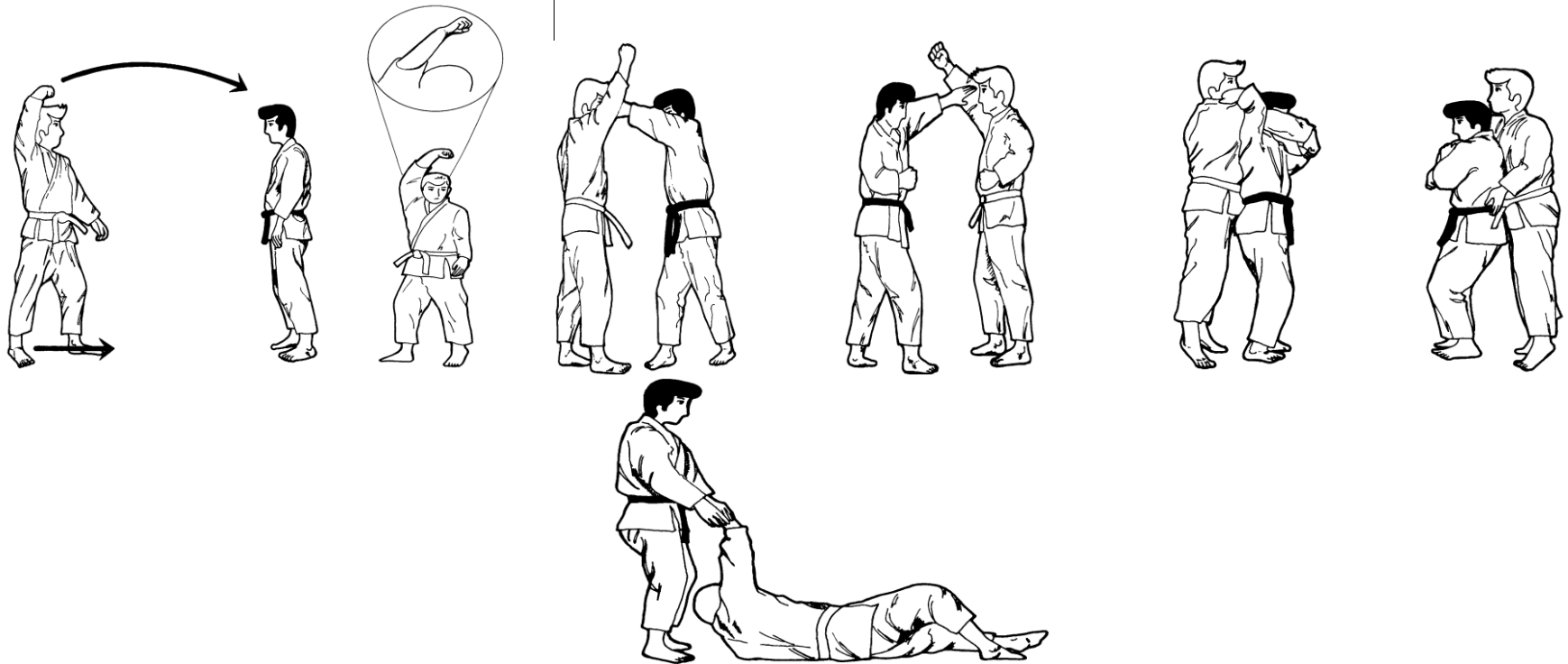
**Kombinierter Körper- und Handzug diagonal nach unten**

**Blickt bei Kake weiterhin nach vorn.**

**Endhaltung der Hände**

**Korrekte Ukemi**

## 背負投 Seoi nage



**Uke achtet auf**

**Ziel des Faustschlags: Tento**

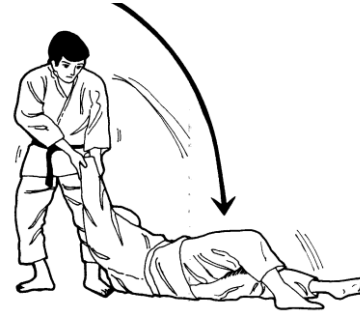
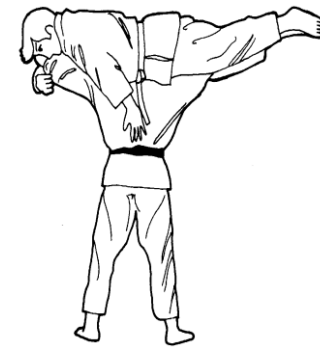
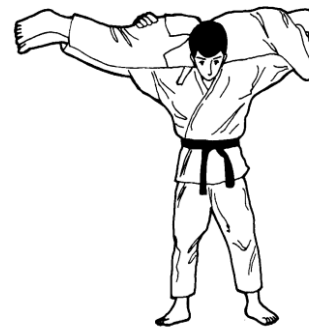
**Körperhaltung bei Kake (Auflaufen, Kontaktpunkt der freien Hand); Verteidigung Shizentai  
Liegt nach Ukemi genau auf der Kata-Achse.**

**Tori achtet auf**

**Übernehmen und Weiterleiten des Angriffsschlags**

**Wirft Kata seoi nage nicht Ippon seoi nage.**

## 肩車 Kata guruma



**Uke achtet auf**

**Tori achtet auf**

**Gerader Angriffsdruck**

**Verteidigung: Körper strecken, wenn Tori auflädt.**

**Richtiges Abstützen an Toris Rücken**

Hanelt, 12..09

**Deutliches Umleiten des angreifenden Armes leicht schräg nach oben durch Umfassen der Zughand beim zweiten Tsugi ashi an Ukes inneren Oberarm.**

**Kuzushi: Zieht im tiefen Jigotai Uke am Oberschenkel des vorn stehenden Beines heran.**

**Führt den linken Fuß auf Schulterbreite heran, um Uke durch Hüfteinsatz auszuheben.**

## 浮腰 Uki goshi



### Uke achtet auf

Hält seine linke Faust deutlich nach vorn.

### Tori achtet auf

Einsatz der Hüfte („Halbe Hüfte“) bei leichtem „Hohlkreuz“  
Schleudert Uke nicht um die Hüfte herum („kippt ihn“ diagonal).

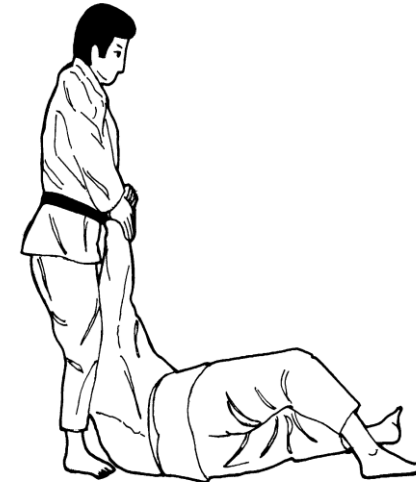
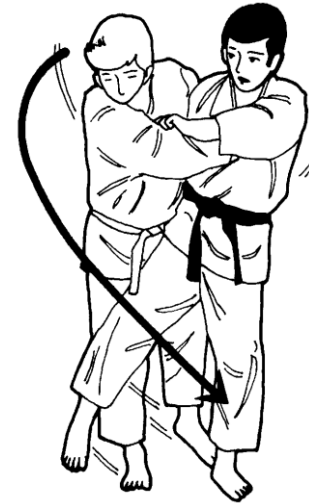
## 払腰 Harai goshi



von vorn



von hinten



### Uke achtet auf

**Verstärkte Körperspannung**

**Auflaufen**

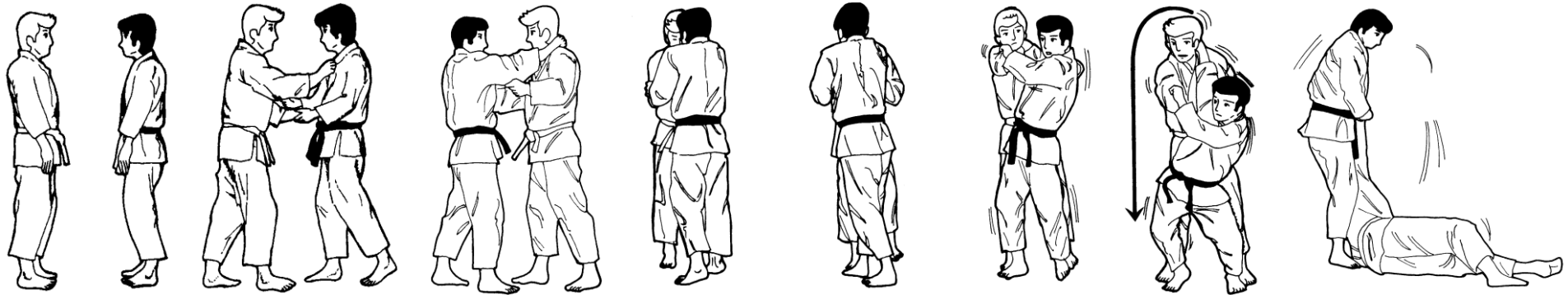
**Verteidigung: Abstützen mit freier Hand und Shizentai**

### Tori achtet auf

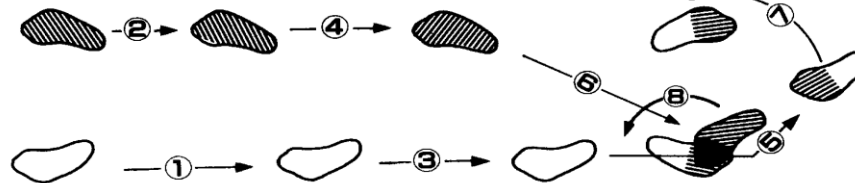
**Umgreifen der Hebezughand auf das Schulterblatt beim zweiten Tsugi ashi und deutliches Kuzushi beim dritten Schritt.**

**Nur kleines Fegen, kein Ashi guruma oder O guruma**

## 釣込腰 Tsurikomi goshi



Toris Schrittfolge



**Uke achtet auf**

**Auflaufen**

**Abstützen mit freier Hand**

**Verteidigung: Deutlicher Hüftblock, Aufrichten des Oberkörpers und Beibehalten der Körperspannung bis zur Vollendung der Ukemi**

**Tori achtet auf**

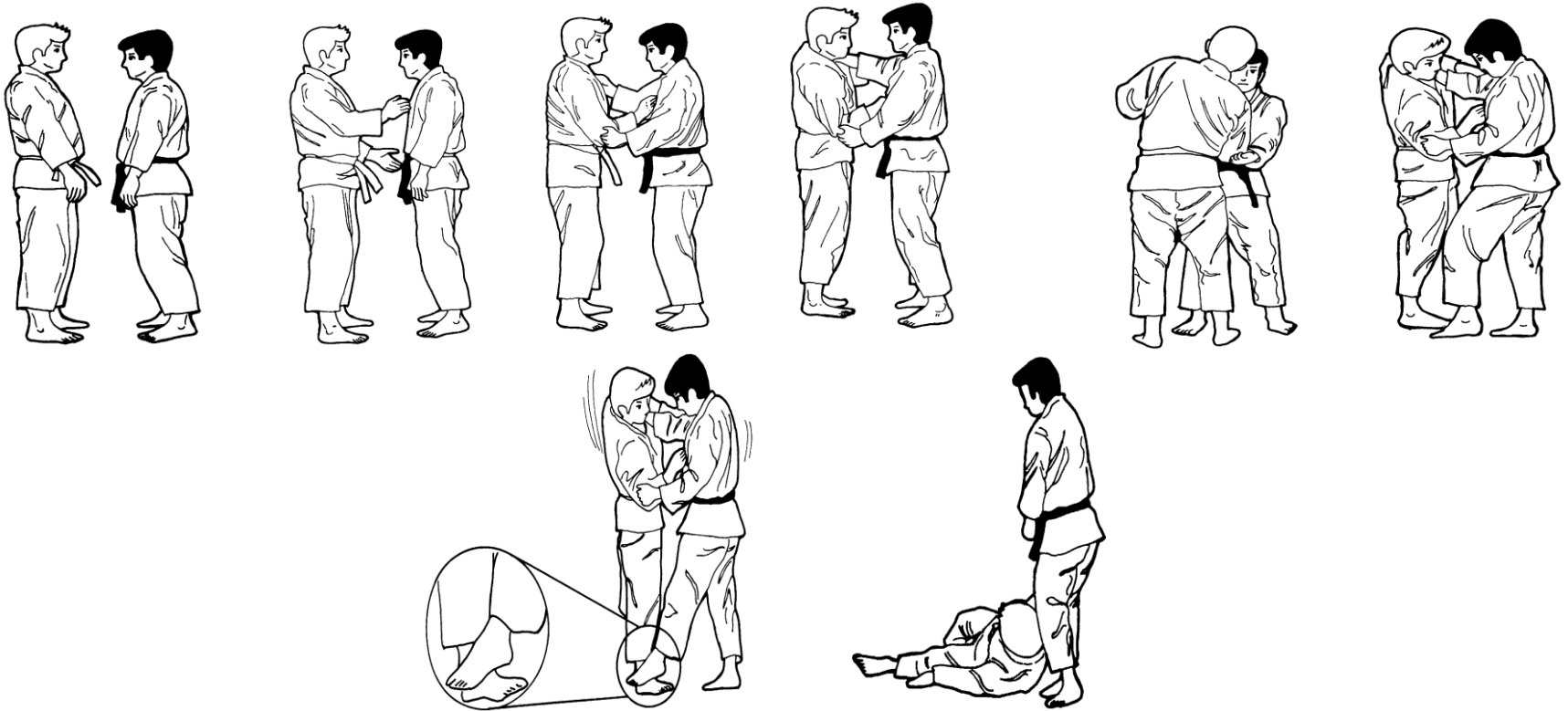
**Geänderte Schrittfolge gegenüber Harai goshi.**

**Deutlicher Hebezug beim Diagonalschritt**

**Gestreckter Hebezugarm, gerader Rücken, Gesäß dicht oberhalb von Ukes Knien**



## 送足払 Okuri ashi harai



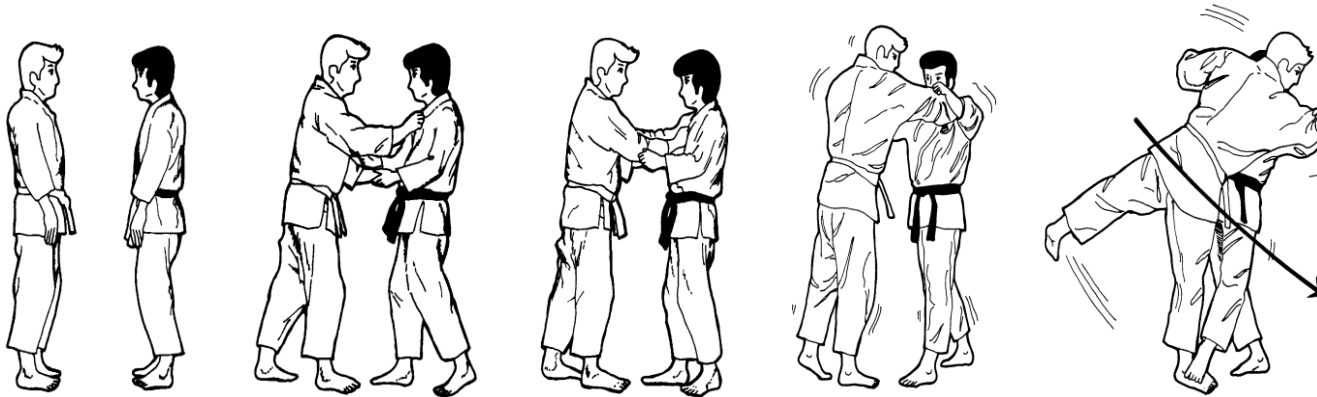
### Uke achtet auf

**Richtiger Abstand und nicht versetzter Stand**  
**Will zuerst zufassen.**  
**Hält Hüfte beim Tsugi ashi in einer Höhe.**  
**Dreht sich erst während Kake für Ukemi.**

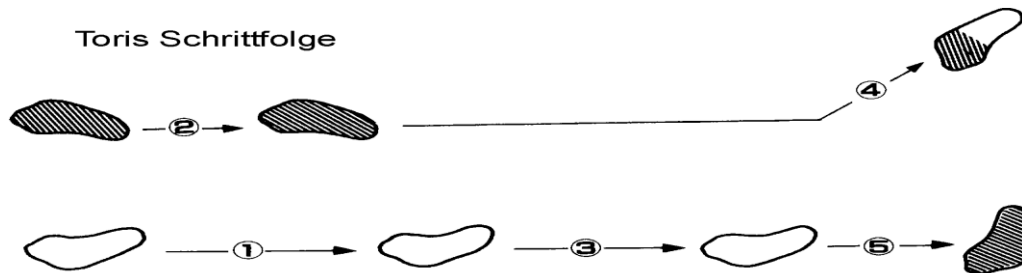
### Tori achtet auf

**Richtiger Abstand und nicht versetzter Stand**  
**Hält Hüfte beim Tsugi ashi in einer Höhe.**  
**Zweiter und dritter Schritt schneller und weiter**

## 支釣込足 Sasae tsurikomi ashi



Tori's Schrittfolge



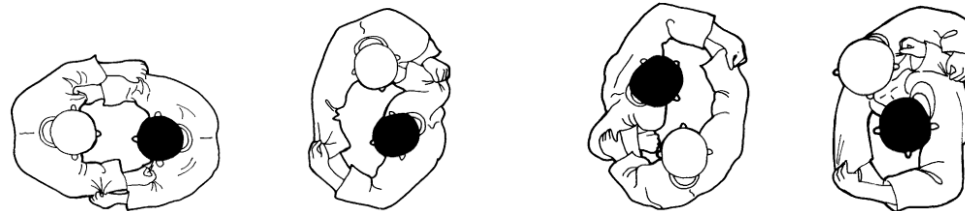
**Uke achtet auf**

**Muss beim Angreifen, ohne zu zögern, weiter vorangehen.**

**Tori achtet auf**

**Dritter Schritt: diagonal zurück.  
Zieht während der Drehung bei Kake zunächst parallel zur  
Mattenoberfläche.**

## 内股 Uchi mata



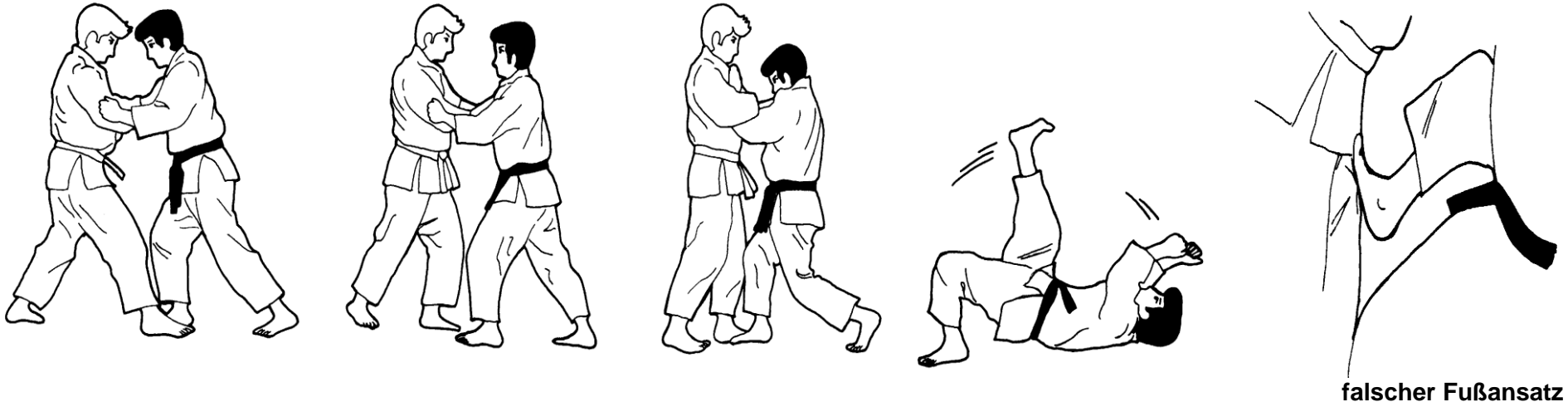
### Uke achtet auf

**Deutliche Hüftdrehung beim Nachziehen des Fußes während der Kreisbewegung.**

### Tori achtet auf

**Übernimmt die Angriffsinitiative.  
Führt Uke auf der Peripherie eines Kreises mit wachsendem Zug nach vorn zum Kuzushi (Arme bleiben waagrecht).  
Dritter, kleinerer Schritt gerade Joseki zu.**

## 巴投 Tomoe nage



### Uke achtet auf

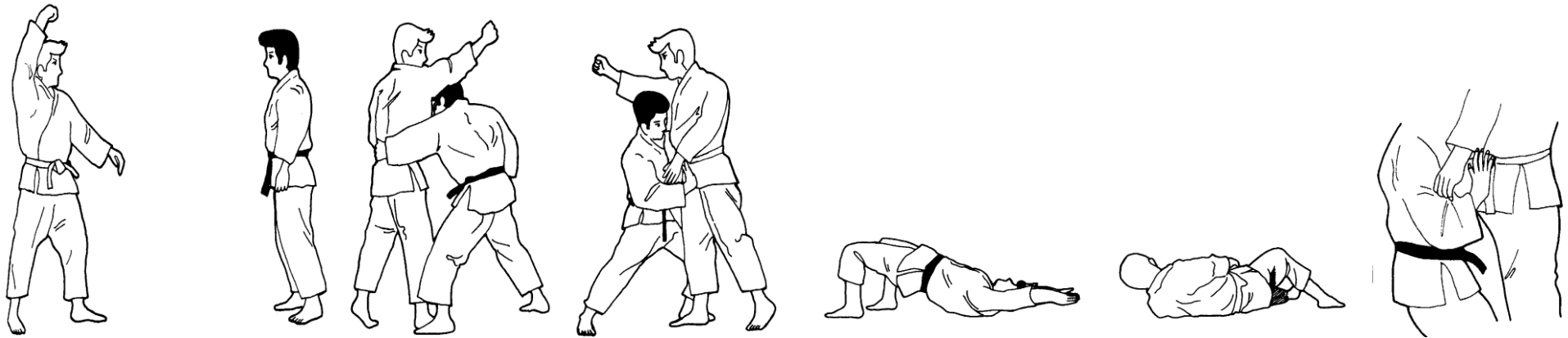
Aufbau des Gegendrucks aus der Hüfte beim dritten Schritt, ohne den Oberkörper vorzulehnen.  
Versucht sein Gleichgewicht zu bewahren, indem er den hinteren Fuß auf Höhe des vorderen vorzieht (Shizentai).

Macht einen großen Schritt vorwärts und fällt in einer in einer großen Judo-Rolle vorwärts in den Stand.

### Tori achtet auf

Geht mit einem Stemmschritt deutlich unter Ukes Schwerpunkt (Toris Gürtel unter Ukes Gürtel), wobei er mit der linken Hand unter Ukes rechtem Arm in dessen rechtes Revers umfasst.  
Deutliches Kuzushi, bevor er seinen Fußballen unterhalb von Ukes Gürtelknoten (Hara) zum Wurf ansetzt.  
Hält sein Becken vom Boden.

## 裏投 U r a n a g e



### Uke achtet auf

Hält während der Ausführung der gesamten Technik seinen Körper unter Spannung.  
Darf im Schlag nicht innehalten. Der Schwung des Schlags muss ihn vorwärts treiben.

Bleibt nach Ukemi liegen und steht synchron mit Tori auf.

### Tori achtet auf

Geht in tiefem Jigotai deutlich unter Ukes Schwerpunkt, wobei er mit seinem Kopf Kontakt zu Uke hält.

Führt die linke Hand auf dem Gürtel an Ukes Rücken entlang. Stößt Uke unter dem Gürtelknoten mit der rechten Hand nach oben.

Stößt bei Kake sein Becken nach oben und liegt in der Endstellung ganz leicht auf seine linke Schulter gedreht.

**Der rechte Ura nage wird ohne Pause unmittelbar nach dem linken Tomoe nage geworfen.**

## 隅返 Sumi gaeshi



### Uke achtet auf

Erfasst Tori im tiefen rechten Jigotai, rechte Hand auf Toris linkem Schulterblatt, linke Hand an Toris rechtem Oberarm.

Kommt mit linkem Fuß vor, um sein Gleichgewicht zu halten. Zieht den rechten Fuß zum Stabilisieren auf Höhe des linken.

Zieht seine Hand zum Fallen nicht unter Toris Achsel hervor, sondern dreht die Hankante nach oben.

### Tori achtet auf

Erfasst Uke im tiefen rechten Jigotai, rechte Hand auf Ukes linkem Schulterblatt, linke Hand an Ukes rechtem Oberarm. Führt rechtes Bein in großem Auswärtsbogen auf die Kata-Achse zurück, wobei er Uke mit der rechten Hand vorwärts und etwas aufwärts zieht.

Deutliches Kuzushi. Hält seine Hüften bis zur Wurfausführung niedrig.

## 横掛 Yoko gake



**Uke achtet auf**

Greift zwei Schritten in Tsugi ashi an, bis sein Hauptgewicht beim dritten Schritt auf der rechten Kleinzehenkante ruht.



**Tori achtet auf**

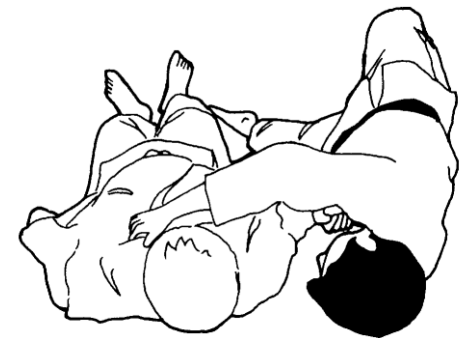
Versucht bereits mit dem ersten Schritt Ukes Gleichgewicht zu brechen, indem er dessen rechten Arm nach innen und oben drückt.

Lässt sich, auf seinen rechten Fuß gestützt, auf seine linke Seite fallen, stößt und fegt mit gestrecktem linken Bein mit der Fußsohle gegen Ukes äußeren rechten Knöchel. Dabei stößt er mit der linken Hand Ukes rechten Arm nach oben und dreht Uke mit der rechten Hand in einem Kreisbogen weiter.

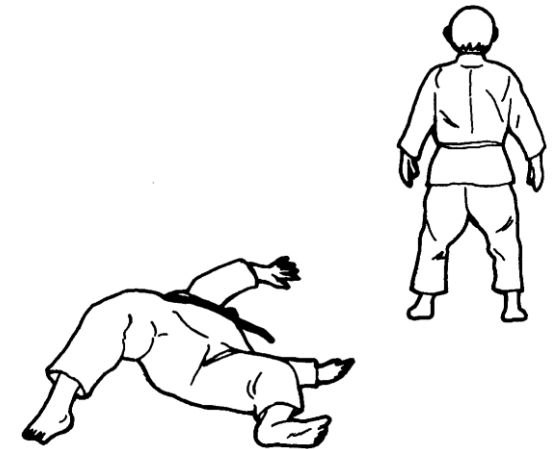
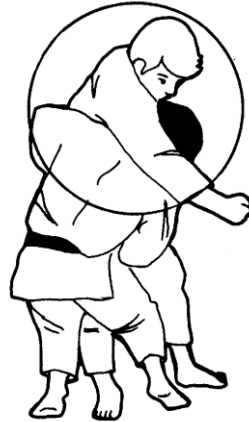
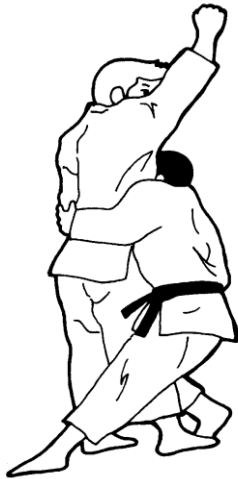
Tori und Uke liegen parallel nebeneinander (etwa 45° zur Kata-Achse). Tori hält seinen Blick auf Uke gerichtet, sein linker Fuß ist an Ukes Knöchel eingehakt.

Hält seine Füße geschlossen.

Zanshin



## 横車 Yoko guruma



### Uke achtet auf

Schlagangriff wie bei Ura nage, zieht jedoch seinen linken Fuß nur etwas nach, um sein Gleichgewicht zu erhalten.

Verteidigung: Knickt in der Hüfte etwas nach hinten ab und beugt sich etwas vor, drückt dabei Toris Nacken/Schultern nieder, um Ura nage zu verhindern.

Fällt in einem Winkel von etwa 45° zur Kata-Längsachse.

### Tori achtet auf

Taucht tief unter Ukes Schlagarm, kommt dabei mit seinem linken Fuß weit hinter Ukes rechten, zieht den rechten nach und versucht Ura Nage zu werfen.

Hat Uke in Gürtelhöhe sehr weit umfasst, gleitet auf der rechten Fußaußenkante weit zwischen Ukes Beine und dreht sich dabei auf seine linke Seite. Schleudert Uke mit einer Stoßbewegung der rechten und einer Zugbewegung der linken Hand weit über seine linke Schulter.

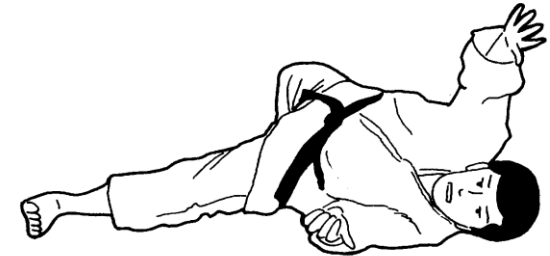
Sein Körpergewicht ruht auf der linken Schulter, der rechten Fußsohle und linken Fußaußenkante.



## 浮技 Uki waza



1. Falsche Handhaltung Ukes
2. Tori stoppt Ukes Fuß nicht.



**Uke achtet auf**

**Tori achtet auf**

**Eingangsbewegung wie bei Sumi gaeshi**

**Folgt Toris Zug, kommt links vor und neigt sich etwas nach links. Versucht sich in einer Gegenbewegung nach rechts aufzurichten.**

**Macht mit seinem rechten Fuß einen großen Schritt vorwärts. Wird weit im Winkel von etwa 45° zur Kata-Längsachse nach rechts geschleudert und beendet die Technik im Stand.**

**Versucht Uke mit kräftigem Zug nach rechts zu schleudern. Tori nutzt und verstärkt Ukes Gegenbewegung und lässt sich auf seine linke Seite fallen, wobei er mit seinem linken Fuß nach links über die Matte gleitet.**

**Körpergewicht ruht auf linker Schulter und beiden Füßen. Gesäß hat keinen Bodenkontakt.**



**Uki otoshi**



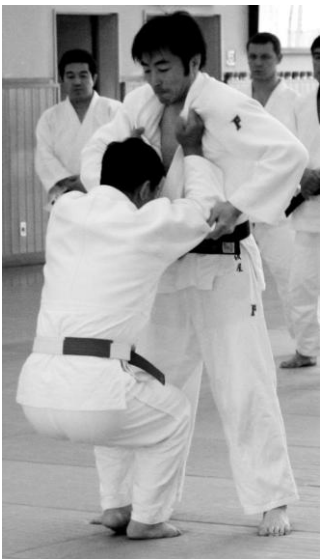
**Seoi nage**



**Harai goshi**



**Tsurikomi goshi**



**Tomoe Nage**



**Sumi gaeshi**



Ura nage



**Yoko gake**



**Yoko guruma**



**Uki waza**