

Nage no Kata

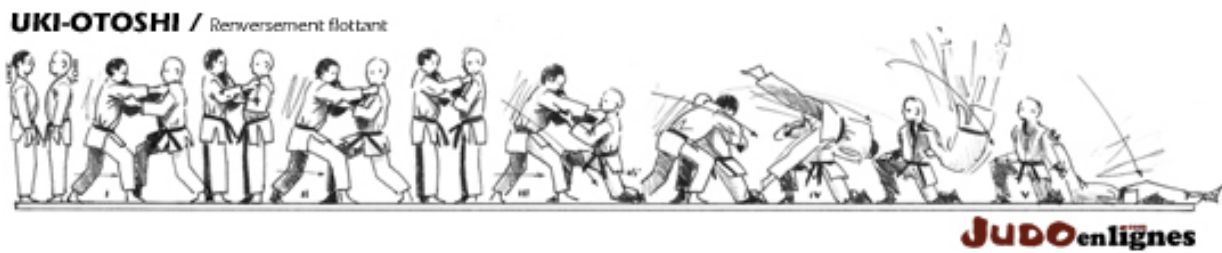
(Nage-no-kata = Form des Werfens)

Gifs -> [<https://www.judoenlignes.com/kata/nage-no-kata/>]{<https://www.judoenlignes.com/kata/nage-no-kata/>}

Te Waza

(Te-waza = Handwürfe)

Uki Otoshi (Uki = schweben, flattern, gleiten, schwimmen; Otoshi = Sturz)

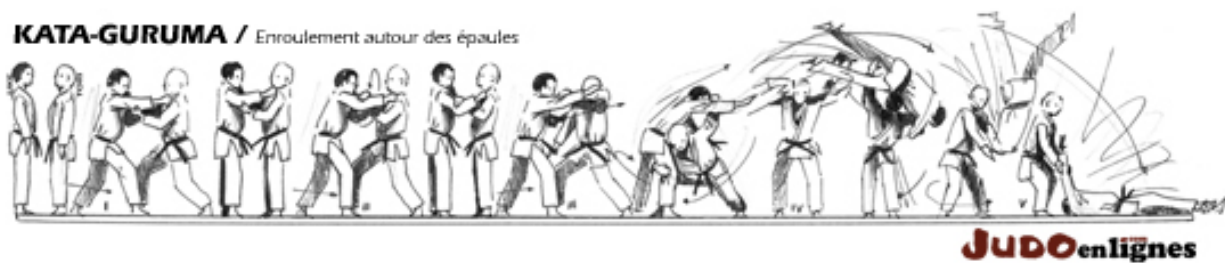


Ippon Seoinage (Ippon = Punkt; Seoi = Schulter, Rücken; Nage = Wurf)



- 1 Bewegung
- Abstand 2 Meter
- Uke schräg

Kata Guruma (Kata = Schulter, auch: Form, Zeremonie; Guruma = Rad)



- Uke: steif machen und "drauf hüpfen"

Koshi Waza

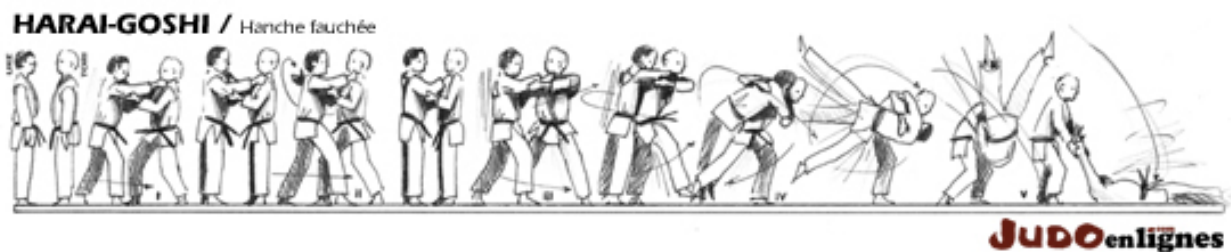
(Koshi-waza = Hüftetechniken)

Uki Goshi (Uki = schweben, flattern, gleiten, schwimmen; Goshi = Hüfte)



- Uke weit auf die Beine beim Schlag

Harai Goshi (Harai = fegen, mähen; Goshi = Hüfte)



- Uke Füße parallel

Tsuri Komi Goshi (Tsuri-komi = Hebezug, herumziehen; Komi = ziehen, drehen; Goshi = Hüfte)



- Tori greift an den Kragen
- Uke letzter Schritt halb, Fuß nachziehen
- Abfolge: 3 Schritte, Eindrehen, Werfen

Ashi Waza

(Ashi = Bein; Waza = Technik)

Okuri Ashi Barai (Okuri = nachschicken, beide; Ashi = Bein; Barai = fegen)

OKURI-ASHI-BARAI / balayage des deux jambes



- Abfolge: 1x langsam, 2x schnell - Uke fällt quasi selbst

Sasae Tsuru Komi Ashi (Sasae = stützen; Tsuru-komi = Hebezug, herumziehen; Ashi = Bein)

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI / Blocage du pied en pêchant



- Uke: 3 volle Schritte
- Tori geht beim 2. Schritt raus (Schleife) (siehe Bild)
- Rhythmus: 1, 2 und 3 (Schleife auf dem "und")

Uchi Mata (Uchi = innen; Mata = Innenschenkelseite)

UCHI-MATA / Fauchage interne



Yoko Sutemi Waza

(Yoko-sutemi-waza = seitliche Körperwürfe)

Yoko Gake (Yoko = kleine Bewegung; Gake = einhängen, haken)

YOKO-GAKE / *Accrochage de côté*



- 3 vollständige Schritte
- Uke wird "eingedreht"
- Tori "fegt"

Yoko Guruma (Yoko = kleine Bewegung; Guruma = Rad)

YOKO-GURUMA / *Enroulement de côté par l'extérieur*



- Tori geht sehr tief rein

Uki Waza (Uki = schweben, flattern, gleiten, schwimmen; Waza = Technik)

UKI-WAZA / *Projection latérale avant*



Masutemi Waza

(Masutemi = gerade, "gerader Rücken", Waza = Technik)

Tomoe Nage (Tomoe = Bogen, Kreis; Nage = werfen)

TOMOE-NAGE / Projection en cercle



JUDOenlignes

- **Mattenrand-Situation**
- Griff, beide rechts vor, 3 Schritte, Block (Uke), umgreifen (Doppel-Revert-Griff)
- Tori zieht Uke um, bzw. möchte Uke umziehen, Uke kommt mit rechtem Bein vor -> Wurf

Ura Nage (Ura = entgegengesetzt; Nage = werfen)

URA-NAGE / Projection en arrière



JUDOenlignes

- **einziger Wurf bei dem Uke liegen bleibt**
- Info für Max: "Klaus ist nicht da!"
- Uke: Freier Fall, 1 Bewegung
- Uke: links, rechts, Freier Fall
- Tori: links, rechts parallel, nach unten rechts raus

Sumi Gaeshi (Sumi = Ecken, Winkel; Gaeshi = Gegentechnik, Gegenangriff)

SUMI-GAESHI / Renversement dans l'angle



JUDOenlignes

- Drehschritte am Anfang sind mindestens 60° (je mehr desto besser)

- Uke: 1, 2, 3 ran, rechtes Bein vor (vgl. Tomoe Nage)
- Tori: greifen, Schritt, Fuß ran + rein + runter, Wurf
- Tori: Knie zusammen!!!