

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/>}

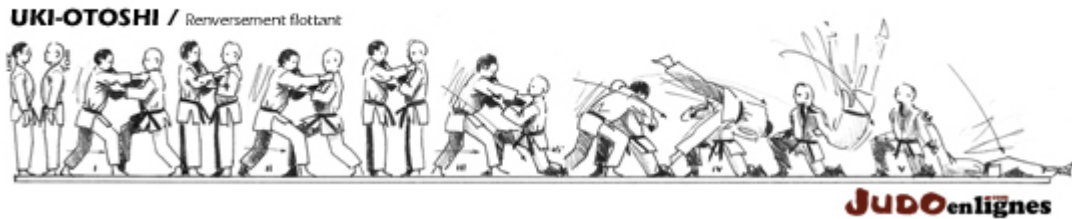
Freier Fall: hinterer Fuß nach oben ziehen!!!

Te Waza

(Te-waza = Handwürfe)

Uki Otoshi

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



Ippon Seoinage

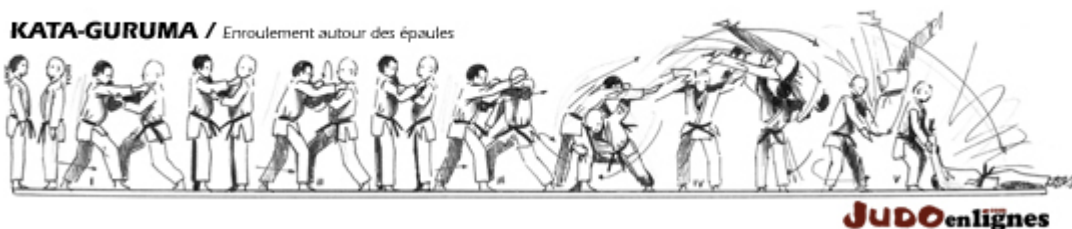
(Ippon = Punkt; Seoi = Schulter, Rücken; Nage = Wurf)



- 1 Bewegung
- Abstand 2 Meter
- Uke schräg
- Tori: Tief gehen!!!
- Uke:
 - Beim 3. Schritt Fuß ran ziehen, "nach vorne fallen"
 - 1. Schritt ist ein halber!!!
 - 1, 2, 3. Schritt klein, steif machen, "hüpfen"

Kata Guruma

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



- Uke: steif machen und "drauf hüpfen"
- Tori greift oberhalb des Ellenbogens

Koshi Waza

(Koshi-waza = Hüftetechniken)

Uki Goshi

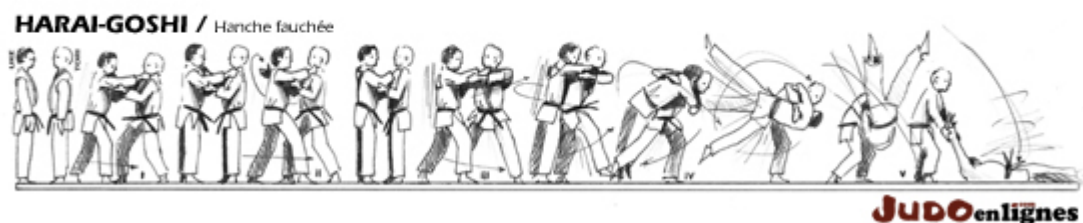
(Uki = schweben, flattern, gleiten, schwimmen; Goshi = Hüfte)



- Uke weit auf die Beine beim Schlag
- Uke darf Tori nicht auflaufen lassen!
- **Wichtig:** Uke schlägt gerade!
- Toris 1. Schritt kommt **mit** Ukes 2. Schritt
- Uke gibt beim 1. Schritt den Arm zum Greifen
- Uke läuft weiter!

Harai Goshi

(Harai = fegen, mähen; Goshi = Hüfte)



- Uke Füße parallel
- Tori:
 - 1.Schritt
 - 2.Schritt (Rücken greifen)
 - 3.Schritt (Ansatz)
 - Wurf
- Aufheben!!! (Standard Harai Goshi Ansatz)

Tsuri Komi Goshi

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

TSURI-KOMI-GOSHI / *hanche p  ch  e*



- 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

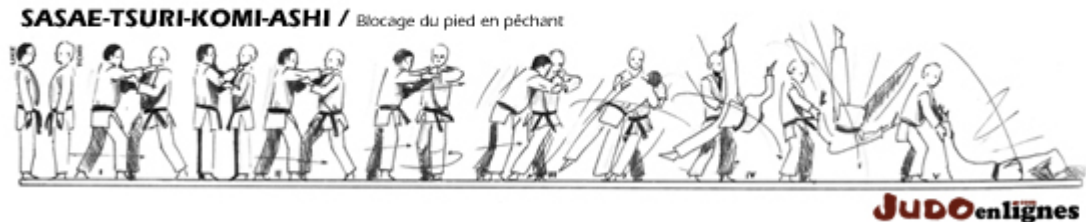
(Okuri = nachschicken, beide; Ashi = Bein; Barai = fegen)



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

Sasae Tsuru Komi Ashi

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



- 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)



Yoko Sutemi Waza

(Yoko-sutemi-waza = seitliche Körperwürfe)

Yoko Gake

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



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

Yoko Guruma

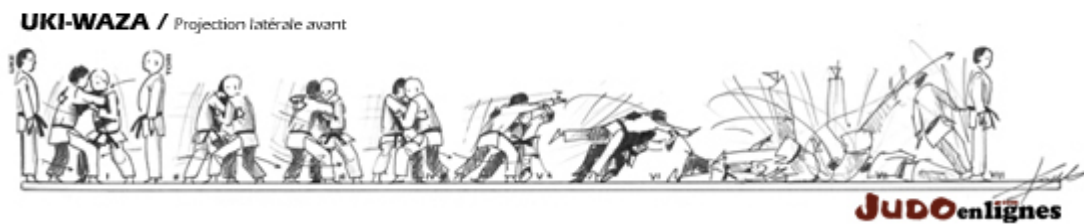
(Yoko = kleine Bewegung; Guruma = Rad)



- Tori geht sehr tief rein

Uki Waza

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



Masutemi Waza

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

Tomoe Nage

(Tomoe = Bogen, Kreis; Nage = werfen)



- **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
- Uke kommt rechts weit vor (kurz vor dem Wurf)

Ura Nage

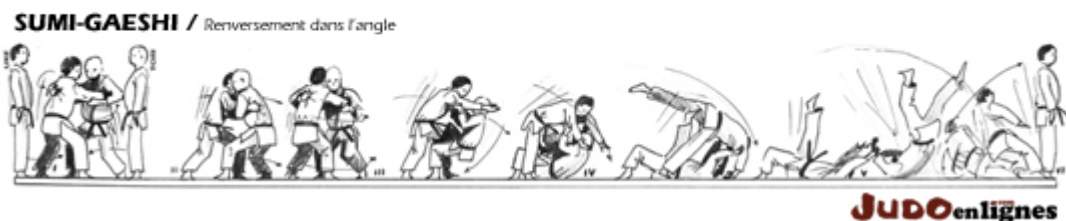
(Ura = entgegengesetzt; Nage = werfen)



- **einzigster 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)



- 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!!!
- Tonne zwischen Uke und Tori