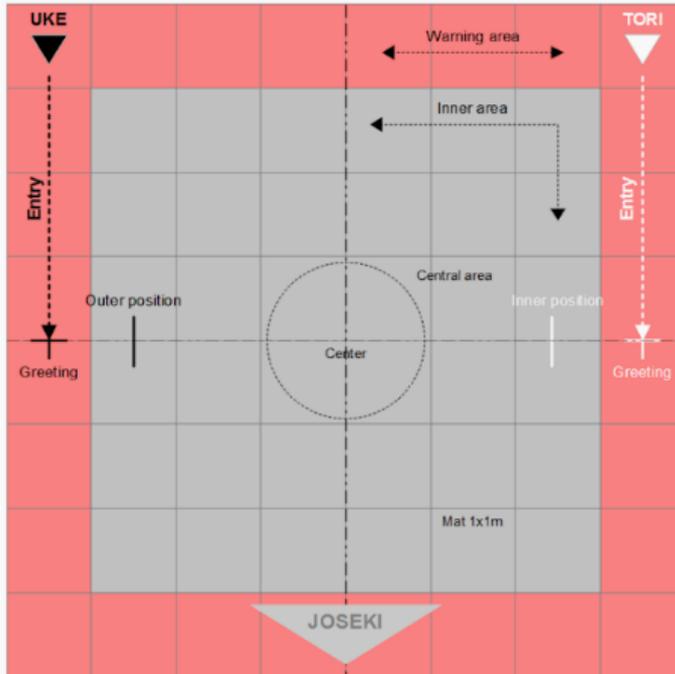


Nage - no -kata げ投の形

Kata -> Nage-No-Kata VIDEO				
<ul style="list-style-type: none"> in den <i>Katas</i> sind die Techniken zum Teil noch in der alten Ausführung (u.a. da zum Beginn des Judos noch andere „Sportkleidung“ getragen wurde und die Techniken noch eher denen der Vorläufersportarten entsprachen) in den <i>Katas</i> sind zum Teil Techniken (nicht mehr erlaubte Hebel und/oder Würfe in alter Ausführung) vorhanden, da diese zum Teil aus den Vorläufersportarten übernommen wurden bei den Würfen, wo UKE einen Schlag macht, läuft UKE zwei Schritte (z.B.: schlägt UKE mit rechts - 1.Schritt links, 2.Schritt rechts - der Schlag ist ein Faustschlag zur Fontanelle, der andere Arm ist "schützend" vor dem Körper) 				
<ul style="list-style-type: none"> TORI läuft aus Sicht von Joseki rechts ein Uke fällt immer auf die dem Prüfer abgewandte Körperseite (außer bei UKI-Goshi) loslaufen immer mit dem Fuß, wo TORI die Hand am Ärmel hat -> 1. Schritt, 2. Schritt (Technik vorbereiten, z.B. Griff holen), 3. Schritt (UKE stellen und werfen) wenn UKE den Schlag ausführen muß: schlägt UKE mit re., läuft er mit dem li. Bein los -> TORI macht einen halben Schritt auf UKE zu, mit dem Bein, wo UKEs Schlaghand ist (UKE schlägt mit re. dann macht TORI einen halben Schritt mit li.) (Bein, welches auf der Prüferseite ist) (außer bei Ippon-Seoi-Nage) 				
Te-(Kata)-Waza (Hand- (Schulter)-würfe)	Koshi-Waza (Hüftwürfe)	Ashi-Waza (Fußwürfe)	Ma-Sutemi-Waza (gerade Selbstfalltechniken)	Yoko-Sutemi-Waza (Opferwürfe auf der Seite)
Uki-Otoshi (Schwebesturz)	Uki-Goshi (Hüftschleuderwurf) (erst LINKS) -> nach Stockangriff von UKE -> TORI wartet in Mattenmitte und macht einen halben Schritt auf UKE zu	Okuri-Ashi-Barai (Doppel-Fuß-Feger) -> in der Mitte beginnen -> 90° zur Kata-Achse	Tomoe-Nage (Kopfwurf) -> von der Mitte Uke auf seine Seite schieben, Umgreifen auf Doppel-Revers-Griff, dann in Mattenrandsituation werfen UKE rollt ab und endet im Stand	Yoko-Gake (seitliches Einhängen)
<ul style="list-style-type: none"> TORI kniet bei Gake mit dem hinteren Bein ab – bleibt dabei „Schulterbreit“ und zieht UKE hinab 	<ul style="list-style-type: none"> TORI bringt seine Schulter unter UKEs schlagenden Arm. TORI faßt mit einer Hand weit um UKEs Hüfte mit der anderen Hand an UKEs Ellenbogen. TORI nutzt seine nach hinten „schnappende“ Hüfte zum Werfen 		<ul style="list-style-type: none"> TORI schieb UKE drei Schritte nach hinten (beginnt mit dem Bein zu laufen, wo er den Reversgriff hat) UKE macht den dritten Schritt auch nach hinten (Wettkampf-Tai-Otoshi-Stil) - tritt dann mit dem Bein nach vorn TORI wechselt in Doppel-Revers-Griff - wirft 	<ul style="list-style-type: none"> TORI macht nach drei Laufschritten einen Schritt nach vorn und wirft durch „einhängen“ (schieben) durch sein anderes Bein etwa im 45 Grad Winkel
Ippon-Seoi-Nage (1-Pkt-Schulter-Wurf) -> nach Stockangriff von UKE -> TORI wartet in Mattenmitte und macht einen halben Schritt auf UKE zu (bei Wurfausführung rechts -> linke Hand blockt, dann mit rechtem Bein vor -> und bei Wurfausführung links andersherum)	Harai-Goshi ((Bein)-Hüftfeger) -> beim zweiten Schritt Griff unter die UKE's Achsel	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi (Hebe-Zug-Fußhalten)	Ura-Nage (Rückwurf) -> nach Stockangriff von UKE -> TORI wartet in Mattenmitte und macht einen halben Schritt auf UKE zu	Yoko-Guruma (Seitenrad) -> nach Stockangriff von UKE -> TORI wartet in Mattenmitte und macht einen halben Schritt auf UKE zu UKE rollt ab und endet im Stand
<ul style="list-style-type: none"> TORI bricht UKEs Gleichgewicht durch Zug mit dem zuvor zum Blocken genutzten Arm TORI wirft UKE über die SCHULTER (alte Wurfausführungsvariante) UKE unterstützt den Abwurf durch „Blocken“ mit der freien Hand in TORIs Rücken 		<ul style="list-style-type: none"> der dritte Schritt von TORI geht nicht zur Seite raus – sondern – nach leicht schräg nach hinten weg bei Gake dreht sich TORI dann letztlich um 180 Grad; 	<ul style="list-style-type: none"> TORI faßt mit einer Hand weit um UKEs Hüfte mit der anderen Hand (Finger nach oben) auf UKEs Unterbauch Tsukuri wird durch auf sich raufziehen von UKE und Aufgabe des eigenen Gleichgewichts erreicht bei Gake muß TORI tief in die Knie, UKE an sich heranziehen und durch Rotation und Zug nach hinten werfen UKE kann sich beim „freien Fall“ auf TORIs Arm abstützen 	<ul style="list-style-type: none"> nachdem TORI "unter dem Schlag abtaucht", scheint UKE Schwitzkasten einnehmen zu wollen (da er ja eine Gruppe vorher bei gleicher Ausgangssituation auf Ura-Nage fiel) TORI faßt mit einer Hand weit um UKEs Hüfte mit der anderen Hand (Finger nach oben) auf UKEs Unterbauch bei Gake rutscht TORI mit seinem Fuß "Schlittschuh" unter UKE und wirft durch Rotationsbewegung
Kata-Guruma (Schulter-Rad) -> TORI wirft UKE so, daß dessen Beine in Richtung der vorderen Mattenecken weisen	Tsuri-Komi-Goshi (Hebe-Zug-Hüftwurf) -> mit Kubi-Kumi-Kata	(Ashi) Uchi-Mata ((Bein)-Innenschenkel-Wurf) -> Kreisbewegung/ Mattenmitte	Sumi-Gaeshi (Eckenwurf) -> tiefer Stand UKE rollt ab und endet im Stand	Uki-Waza (Rückfallzug) -> tiefer Stand UKE rollt ab und endet im Stand
<ul style="list-style-type: none"> TORI bricht UKEs Gleichgewicht durch Zug nach schräg oben mit dem umgreifenden Arm UKE unterstützt den Abwurf durch „Blocken“ mit der freien Hand in TORIs Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> beim Einstieg 6-er-Schritt TORI wirft mit gestrecktem „langen“ Arm UKE unterstützt den Wurf, indem er sich beim Tsukuri an TORIs Oberkörper drückt und mit der freien Hand „abstützt“ 		<ul style="list-style-type: none"> zwei Schritte in tiefer Position da wo TORI am Revers (hier Hand in UKEs Achsel) fäßt, ist UKEs Bein hinten - Tori beginnt hier zu laufen beim zweiten Schritt führt TORI seine Füße zusammen 	<ul style="list-style-type: none"> zwei Schritte in tiefer Position da wo TORI am Revers (hier Hand in UKEs Achsel) fäßt, ist UKEs Bein hinten - Tori beginnt hier zu laufen beim zweiten Schritt führt TORI seine Füße fast zusammen, schiebt dann aber sein gestrecktes Bein raus, um zu werfen



Nage-no-kata 投げの形

Te-waza

1. Uki-otoshi (in Rechtsauslage)
3. Ippon-seoi-nage (in Rechtsauslage)
5. Kata-guruma (in Rechtsauslage)

2. Uki-otoshi (in Linksauslage)
4. Ippon-seoi-nage (in Linksauslage)
6. Kata-guruma (in Linksauslage)

Koshi-waza

7. Uki-goshi (in Linksauslage)
9. Harai-goshi (in Rechtsauslage)
11. Tsurikomi-goshi (in Rechtsauslage)

8. Uki-goshi (in Rechtsauslage)
10. Harai-goshi (in Linksauslage)
12. Tsurikomi-goshi (in Linksauslage)

Ashi-waza

13. Okuri-ashi-barai (in Rechtsauslage)
15. Sasae-tsurikomi-ashi (in Rechtsauslage)
17. (Ashi) Uchi-mata (in Rechtsauslage)

14. Okuri-ashi-barai (in Linksauslage)
16. Sasae-tsurikomi-ashi (in Linksauslage)
18. (Ash) Uchi-mata (in Linksauslage)

Ma-sutemi-waza

19. Tomoe-nage (in Rechtsauslage)
21. Ura-nage (in Rechtsauslage)
23. Sumi-gaeshi (in Rechtsauslage)

20. Tomoe-nage (in Linksauslage)
22. Ura-nage (in Linksauslage)
24. Sumi-gaeshi (in Linksauslage)

Yoko-sutemi-waza

25. Yoko-gake (in Rechtsauslage)
27. Yoko-guruma (in Rechtsauslage)
29. Uki-waza (in Rechtsauslage)

26. Yoko-gake (in Linksauslage)
28. Yoko-guruma (in Linksauslage)
30. Uki-waza (in Linksauslage)