

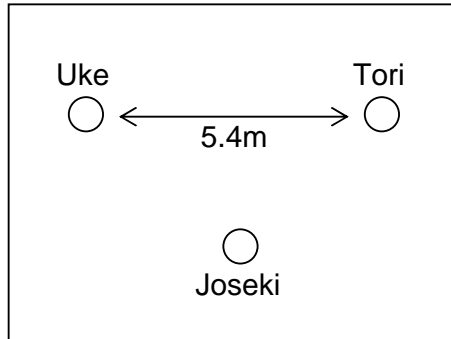
Nage no Kata

Die Nage no Kata ist die Form des Werfens, sie unterteilt sich in fünf Wurfgruppen mit jeweils drei Wurftechniken, wobei jede Technik beidseitig zu zeigen ist.

Zeremonielles

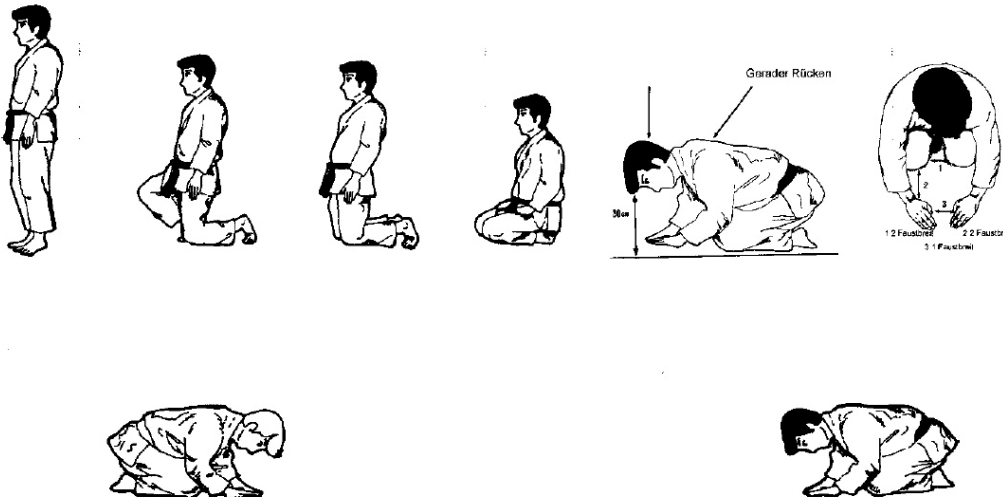
Vor dem Wurf ist jeweils die Fussposition Ukes ausschlaggebend, wie die Wurfrichtung ist (Dreieck). Falls Uke also falsch steht, kann der Wurf nicht korrekt ausgeführt werden.

Zeremonielles



1. Uke und Tori stehen in einem Abstand von 5.4m (3 ursprüngliche Tatamis à 1.8m) mit Blick zum Joseki.
2. Uke und Tori drehen sich zu einander und korrigieren allenfalls die Position
3. Abdrehen zu Joseki und Ritsurei (Fingerspitzen bis zu Knien, ca. 30 Grad)
4. Uke und Tore drehen sich wieder zu einander und knien ab
5. Za Rei (Gesäss bleibt auf Fersen, gerader Rücken, Abstand Kopf zu Boden ca. 30cm)
6. Aufstehen und Eröffnungsschritt (links beginnend, Abstand nach Eröffnung ca. 4m)

Zarai



Beim Knien sind die Knie ca. 2 Fäuste auseinander (Frauen 1 Faust). Beim Verbeugen am Boden bleibt das Gesäss auf den Füßen und der Kopf kommt bis ca. 30cm zum Boden.

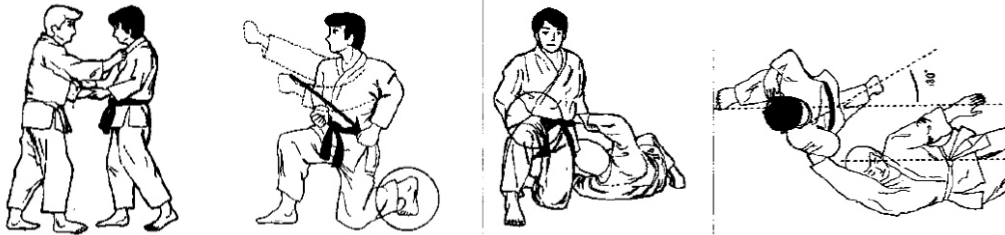
Gruppe 1 (Te Waza):

1. Uki Otoshi

Tori kommt auf die Seite des Uke mit grossen Schritten, während dem Uke 3 kleine Schritte Richtung Tori macht. Uke greift Tori und stösst, Tori übernimmt Bewegung und führt Uke danach.

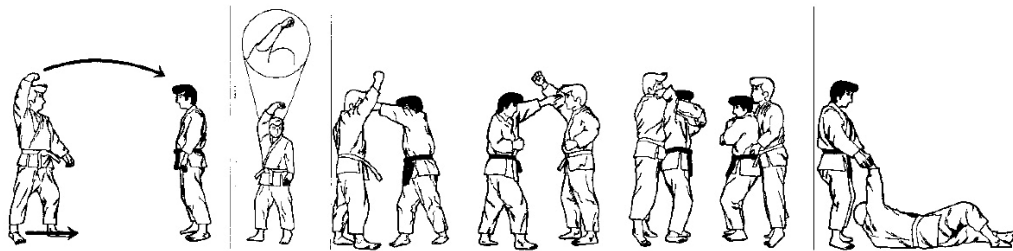
Tsugi Ashi Lauftechnik, wobei die Füsse nicht gleichgezogen werden, sondern nur fast (Ferse des einen Fusses auf Höhe der Zehen des anderen Fusses).

Die Stellung nach dem Wurf heisst Zanshin (zeigen der Überlegenheit).



2. Seoi Nage

Uke und Tori beginnen in der Mitte (Abstand 2m). Uke versucht Tori auf den Kopf zu schlagen. Uke greift Tori links und Schritt rechts zum eindreuen. Beim werfen Stoff greifen. Uke bleibt während dem werfen gestreckt.



3. Kata Guruma

Beim 2. Schritt umfassen nach innenseite. Wenn Tori den Kata Guruma ansetzt geht der Uke auf die Zehenspitzen und stösst sich leicht ab (wippen). Beim Aufladen zieht Tori das linke Bein (entgegengesetzte Seite des Uke) zur Mitte. Wenn Uke auf den Schultern ist, stützt er sich mit einer Hand am oberen Rücken ab. Tori hat die Hand zwischen den Beinen des Ukes offen (kein Stoff greifen oder Bein umklammern).



Gruppe 2 (Koshi Waza)

Jigoro Kanos Spezialwurf war der Uki Goshi. Als die Gegner anfangen mit einem Schritt aus dem Wurf auszusteigen, führte er den Harai Goshi aus. Als seine Gegner diesen Wurf zu blocken versuchten, ging Jigoro in den Tsurikomi Goshi.

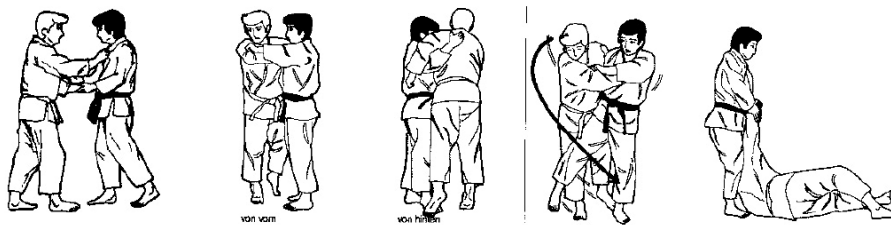
4. Uki Goshi

Beim Eingang macht Tori 2 Schritte auf Uke zu, der Uke macht mehr Schritte. Im Abstand von 2m gibt es eine kurze Pause, dann kommt der Schlag zum Kopf.



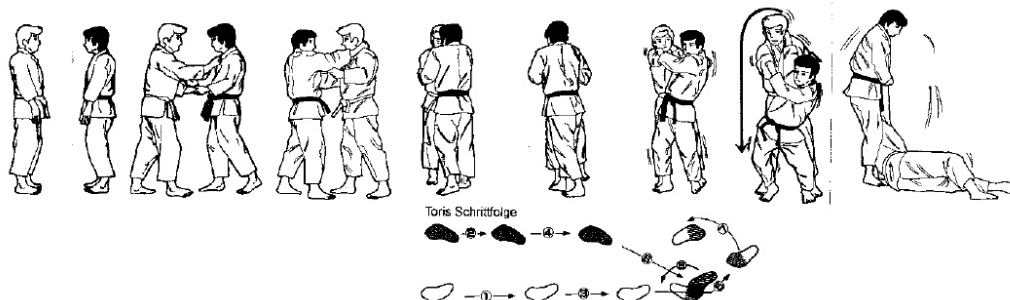
5. Harai Goshi

Beim 2. Schritt umgreifen hinter Schulter. Eindrehen wie O Goshi und dann Bein anheben. Bein ,fegt' nicht auf Längsachse sondern quer zur Laufrichtung mit Körperdrehung.



6. Tsurikomi Goshi

Tori greift von Anfang an oben am Kragen. Beim 3. Schritt geht Toris rechter vorderer Fuss nach links hinten und dann blockt (stoppt) er den Uke bevor der Wurf ausgeführt wird. Tori geht tief in die Knie und Arm zum Kragen bleibt gestreckt.



Gruppe 3 (Ashi Waza)

7. Okuri Ashi Barai

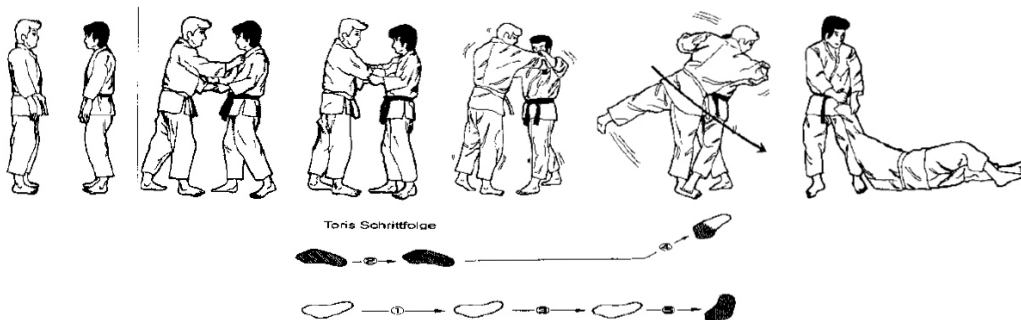
Uke und Tori treffen sich in der Mitte. Tori drückt Ukes Ellbogen zum Körper Ukes (nicht vorne durch) und schiebt. 3 seitliche Schritte (Tsugi Ashi) wobei das Tempo erhöht wird. Beim Wurf muss der Tori nahe zum Uke (Kontakt mit Hüfte).

Wenn das Feld klein ist, gehen Uke und Tori am Anfang schräg nach vorne in die Nähe vom Joseki, um dann von Joseki weg den Wurf auszuführen.



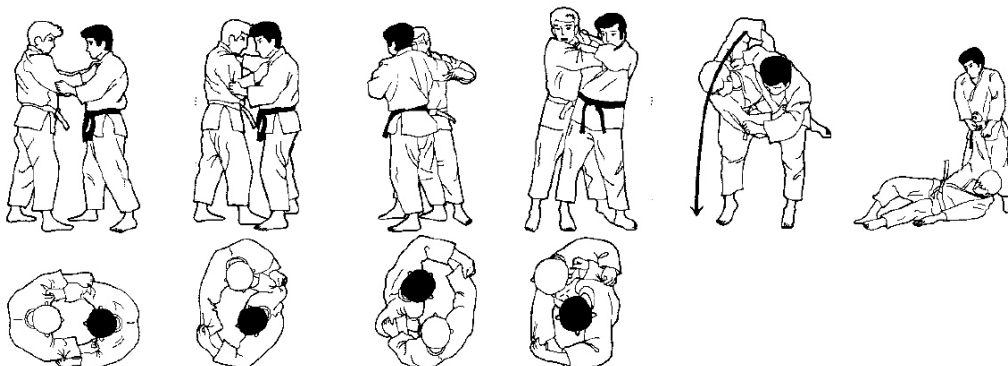
8. Sasae Tsurikomi Ashi

Beim 3.Schritt vom Tori überholt der eine Fuss den anderen und dann kommt direkt der Wurf.



9. Uchi Mata

Tori und Uke stehen sich in der Mitte gegenüber. Jeder macht einen Schritt rechts nach vorne. Tori zieht Uke beim 1.Schritt um 90 Grad. Beim 2.Schritt um 90 Grad. Beim 3. Schritt bewegt sich Tori zu Mitte ohne grossen Schritt und den Uke in die Wurfstellung. Beim Wurf wird das Bein in Längsrichtung (90 Grad zum Joseki) gehoben. Uke liegt am Schluss aber in Richtung Joseki.

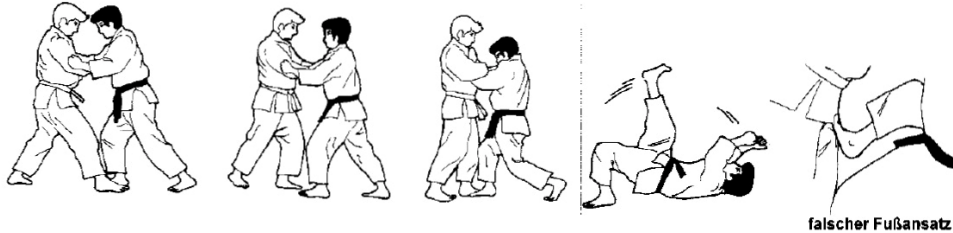


Gruppe 4 (Ma Sutemi Waza)

Bei den geraden Selbstfalltechniken kommt der Tori beim Werfen mit beiden Schultern an den Boden.

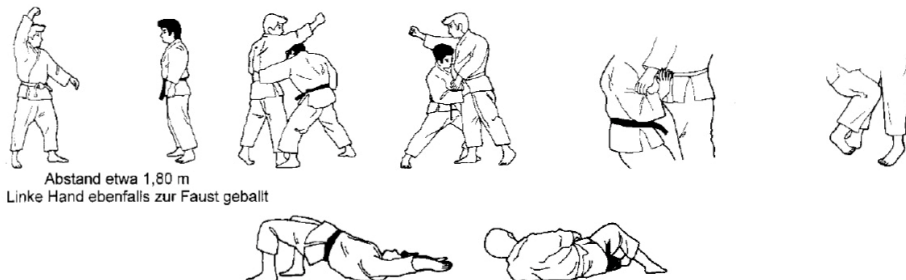
10. Tomoe Nage

Uke und Tori beginnen in der Mitte. Tori stösst Uke rückwärts (Tori Schritt rechts vorwärts), dieser gibt Widerstand (Uke Schritt links rückwärts). Nach 3 Schritten blockt Uke und Tori greift mit beiden Händen zum Revers um Uke aufzurichten. Dieser zieht vor dem Wurf beide Füße gleich. Uke macht eine Rolle mit aufstehen gerade nach vorne.



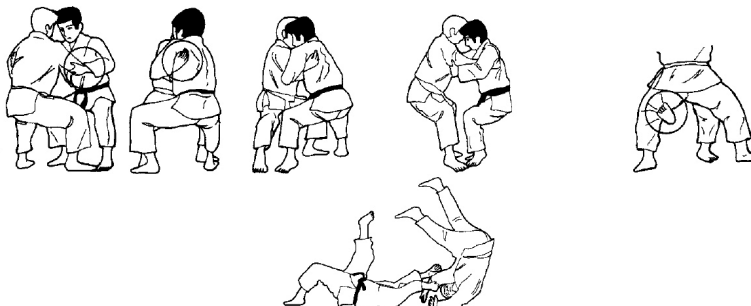
11. Ura Nage

Vor dem Wurf zieht Tori den Fuss zwischen die Füße des Ukes. Das Ohr des Tori ist beim Wurf am Bauch des Uke. Der Uke hat vor dem Wurf die Füße wieder auf gleicher Höhe und macht dann einen Überschlag. Nach dem Wurf schnell aufstehen und gleich den 2. Angriff starten.



12. Sumi Gaeshi

Uke und Tori sind auf Ukes Seite. Beide machen einen Schritt rechts nach vorne und halten sich in der Jigotai Stellung (tief Stehen). Dabei wird kein Stoff gegriffen sondern nur den Oberarm gehalten und hinten an die Schulter gegriffen. Tori zieht nun Uke rechts zurück mit einem grossen Schritt, sodass Uke mitkommen und einen Schritt machen muss. Der Tori zieht nochmals nach links zurück läuft aber in die Mitte mit beiden Füßen. Der Fuss wird in der Kniekehle angesetzt. Uke macht beim Wurf wieder eine gerade Rolle.



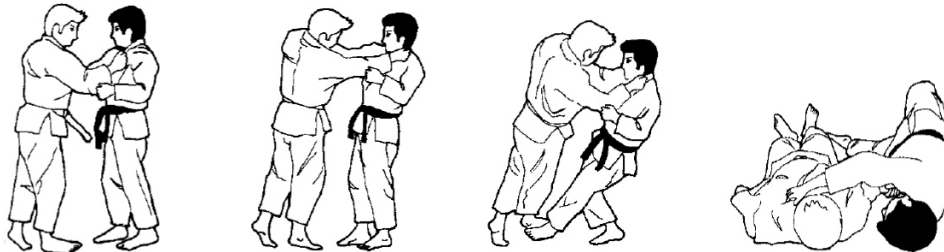
Gruppe 5 (Yoko Sutemi Waza)

Bei den seitlichen Selbstfalltechniken kommt der Tori beim Werfen nur mit einer Schulter an den Boden.

13. Yoko Gake

Uke geht ca. 1m vor während dem Tori zu Uke kommt.

Beim 3. Schritt läuft Tori nach aussen. Bei der Wurfausführung fällt Tori zusammen mit Uke um (Reissen). Am Schluss lässt Tori Ukes Revers los und drückt den Arm in die Höhe, damit Uke abklopfen kann. Die Hand die am Revers war, geht nachher zum Unterarm Ukes. Am Schluss liegen Uke und Tori ca. 45 Grad zur Längsachse.



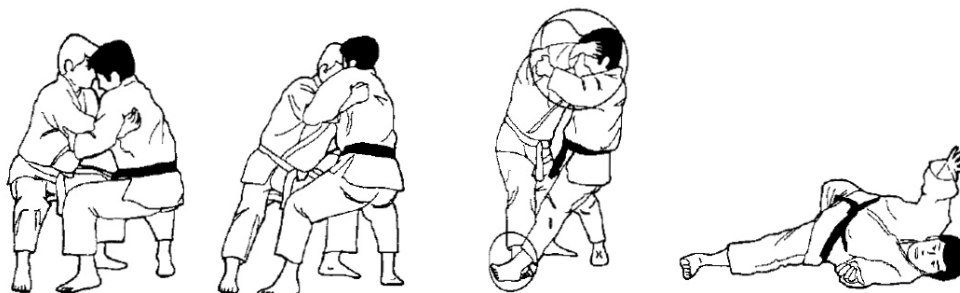
14. Yoko Guruma

Der Angriff ist wie bei Ura Nage. Nach dem Faustschlag verlagert Uke aber sein Gewicht nach hinten. Uke macht eine Rolle diagonal nach links vorne.



15. Uki Waza

Gleicher Anfang wie bei Sumi Gaeshi, Tori macht aber nur 2 Schritte. Toris Bein ist beim Wurf ca. 45 Grad zur Längsachse. Der Uke macht wieder eine Rolle diagonal aber nach rechts vorne.



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