

投げ の 形

**Nage
no Kata**

手 技

Handtechniken

浮き落とし
背負い投げ
肩車

Uki otoshi
Seoi nage
Kata guruma

腰 技

Hüfttechniken

浮き腰
払い腰
釣り込み腰

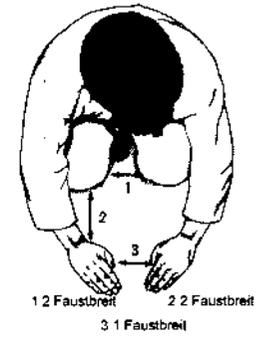
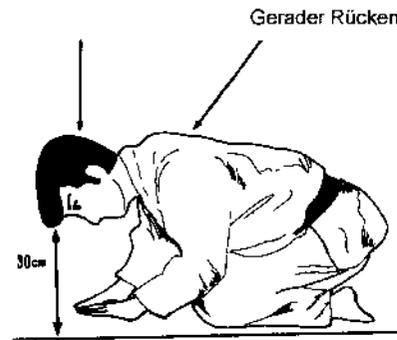
Uki goshi
Harai goshi
Tsurikomi goshi

足 技

Fuß(Bein)techniken

送り足払い Okuri ashi harai
支え釣り込み足 Sasae tsurikomi ashi
内股 Uchi mata

座礼 Zarei



手 技

Handtechniken

浮き落とし

Uki otoshi

背負い投げ

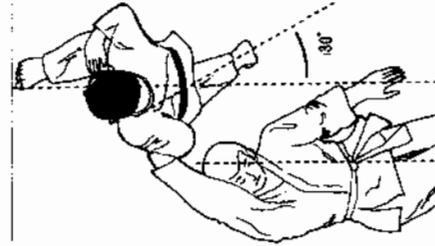
Seoi nage

肩車

Kata guruma

浮き落とし

Uki otoshi



Uke achtet auf

Tori achtet auf

Angriff mit Druck nach unten

Kombinierter Körper- und Handzug diagonal nach unten

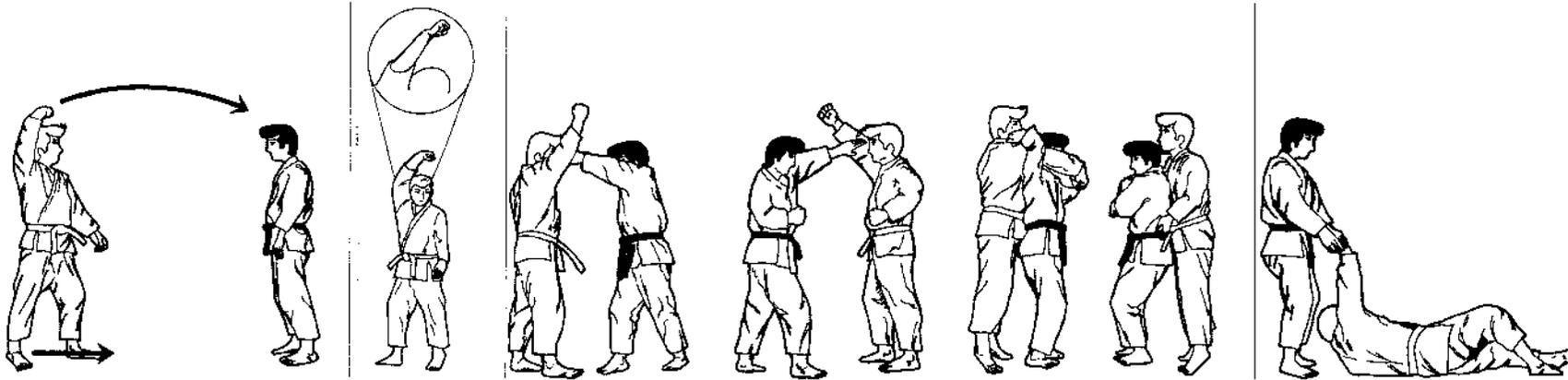
Fußabstand wird mit jedem Schritt größer, weil er den Angriffsdruck aufrechterhalten will.

Provoziert Uke zu größeren Schritten, indem er mit jedem Schritt etwas weiter zurückweicht.

**Bei Kake Blick weiterhin nach vorn
Endhaltung der Hände**

背負い投げ

Seoi nage



Uke achtet auf

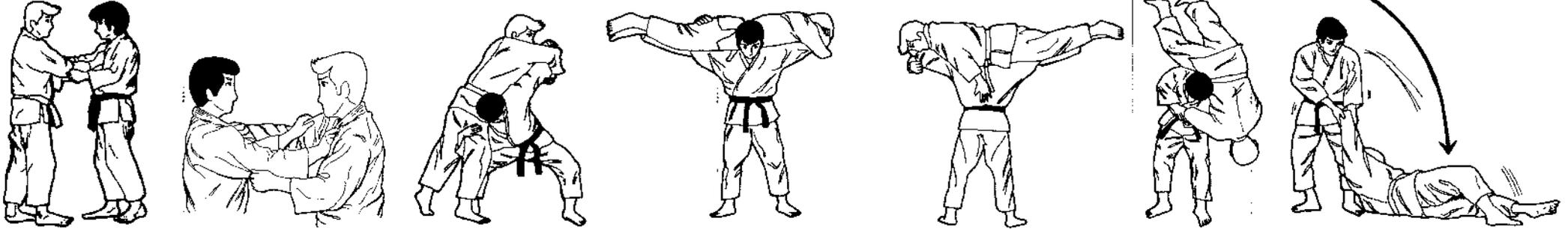
Unterschiedliche Art des Schlagens und der Körperhaltung je nach folgender Technik
Ziel des Faustschlags: Tendo
Körperhaltung bei Kake (Auflaufen, Kontaktpunkt der freien Hand)
Liegt nach Ukemi genau auf der Kata-Achse.

Tori achtet auf

Übernehmen und Weiterleiten des Angriffsschlags
Wirft Kata seoi nage nicht Ippon seoi nage (ergibt sich aus der Entstehungsgeschichte der Technik).

肩車

Kata guruma



Uke achtet auf

Gerader Angriffsdruck
Strecken des Körpers, wenn Tori auflädt (um
Gegenangriff Toris zu verhindern).
Richtiges Abstützen an Toris Rücken

Tori achtet auf

Deutliches Umleiten des angreifenden Armes
diagonal nach oben nach Umfassen der Zughand
an Ukes inneren Oberarm.
Im tiefen Jigo tai Heranziehen von Uke am Ober-
schenkel des vorn stehenden Beins
Heranziehen des führenden Fußes, um durch
Hüfteinsatz werfen zu können.

腰 技

Hüfttechniken

浮き腰

Uki goshi

払い腰

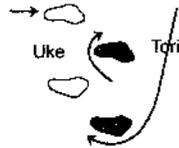
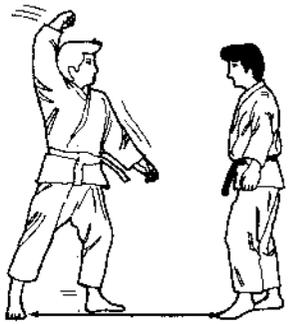
Harai goshi

釣り込み腰

Tsuri komi goshi

浮き腰

Uki goshi



Uke achtet auf

Tori achtet auf

Geänderte Körperhaltung beim Schlagen
Weiterlaufen

Einsatz der Hüfte ("halbe Hüfte")
Werfen aus der Hüftrotation, daher Fußstellung in
der Endposition über Schulterbreite.

払い腰

Harai goshi



von vorn



von hinten



Uke achtet auf

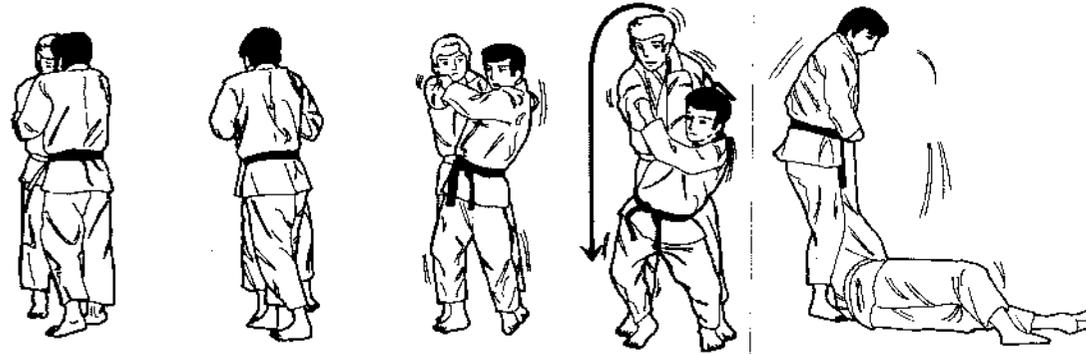
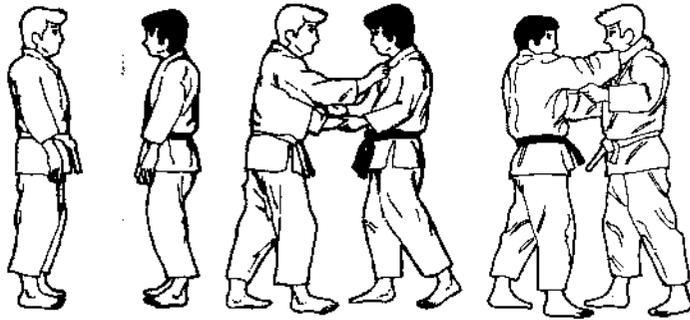
Tori achtet auf

Verstärkte Körperspannung
Auflaufen
Abstützen mit freier Hand

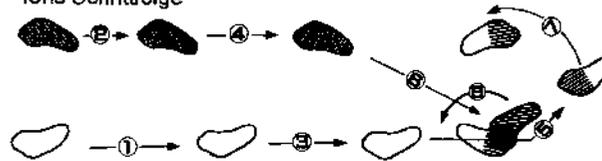
Umgreifen der Hebezughand auf das Schulterblatt
zum deutlichen Kuzushi
Deutliches Fegen, kein Ashi guruma oder O guruma

釣り込み腰

Tsuri komi goshi



Toris Schrittfolge



Uke achtet auf

Tori achtet auf

Auflaufen
Abstützen mit freier Hand
Deutlicher Hüftblock und Beibehalten der Körper-
spannung bis zur Vollendung der Ukemi

Geänderte Schrittfolge gegenüber Harai goshi
und deutlicher Hebezug

足 技

Fuß(Bein)techniken

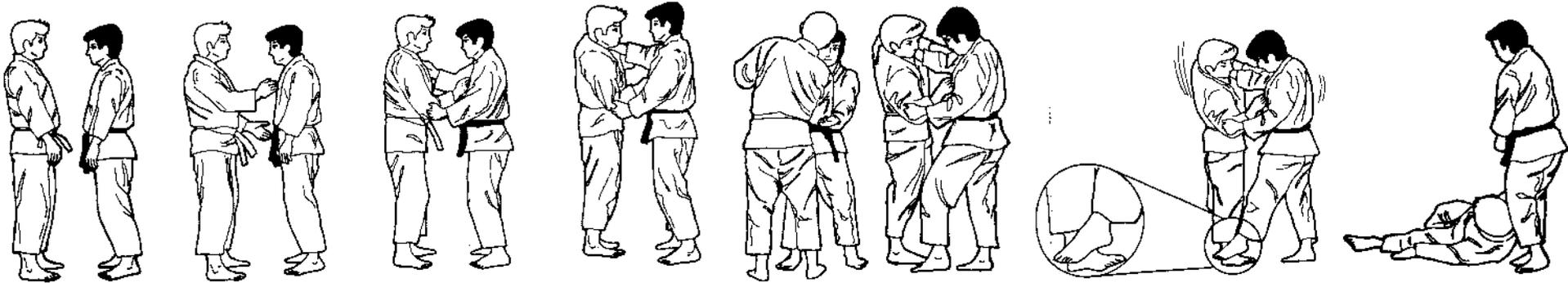
送り足払い **Okuri ashi harai**

支え釣り込み足 **Sasae tsuri
komi ashi**

内股 **Uchi mata**

送り足払い

Okuri ashi harai



Uke achtet auf

**Richtiger Abstand und versetzter Stand
Will zuerst zufassen.**

**Hält Hüfte beim Tsugi ashi in einer Höhe.
Dreht sich erst nach Kake für Ukemi.**

Tori achtet auf

Richtiger Abstand und versetzter Stand

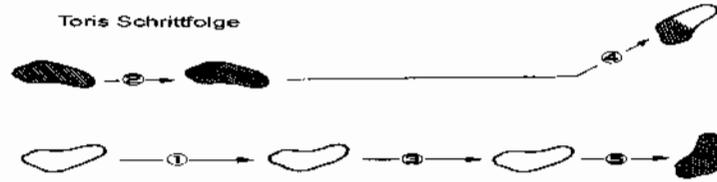
**Setzt Hände ("Steuerrad") und Hüfte beim Fegen ein.
Hält Hüfte beim Tsugi ashi in einer Höhe.**

支え釣り込み足

Sasae tsurikomi ashi



Tori's Schrittfolge



Uke achtet auf

Muss beim Angreifen, ohne zu zögern weiter voran gehen.

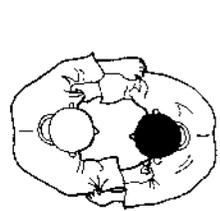
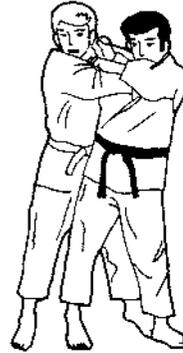
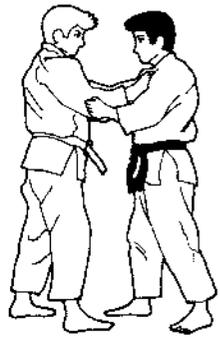
Tori achtet auf

Unterbricht beim zweiten Schritt den bisherigen Drei-Schritt-Rhythmus, übernimmt die Angriffsinitiative und stoppt Ukes vorkommenden Fuß (kein Harai tsurikomi ashi).

Zieht während der Drehung zu Kake möglichst lange parallel zur Tatami und nicht nach unten.

内股

Uchi mata



Uke achtet auf

Tori achtet auf

Hüftdrehung beim Nachziehen des Fußes bei der Kreisbewegung.

Übernimmt die Angriffsinitiative.
Führt Uke auf der Peripherie eines Kreises mit wachsendem Zug nach vorn zum Kuzushi.
Lehnt sich vor Kake zum endgültigen Gleichgewichtsbrechen nach vorn.

真捨身技

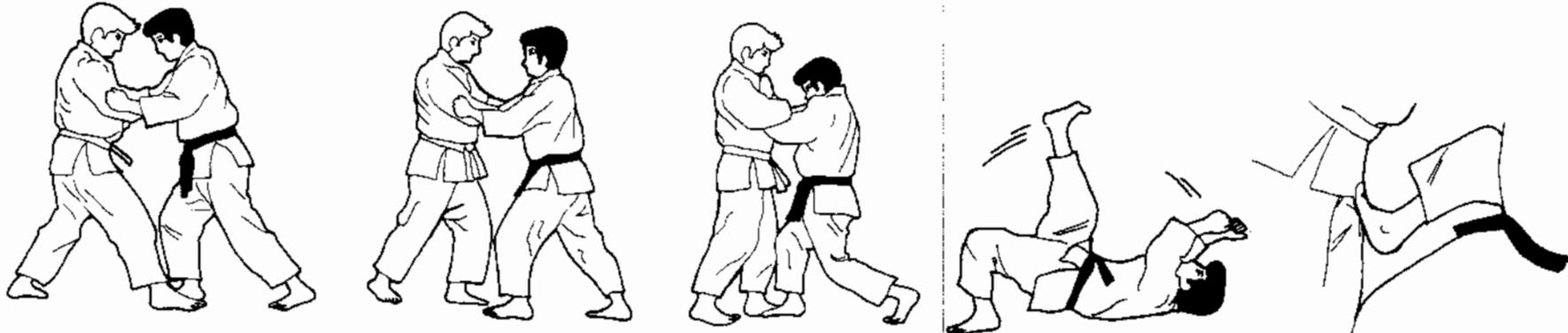
**„Würfe durch die
gerade
Rückenlage“**

巴投げ Tomoe nage

裏投げ Ura Nage

隅返し Sumi gaeshi

巴投げ Tomoe nage



Uke achtet auf

Aufbau des Gegendrucks aus der Hüfte, ohne den Oberkörper vorzulehnen.

Versucht sein Gleichgewicht zu bewahren, indem er den hinteren Fuß auf Höhe des vorderen vorzieht.

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

Tori achtet auf

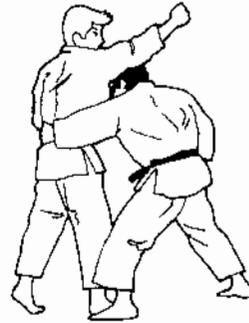
Geht mit einem Stemmschritt deutlich unter Ukes Schwerpunkt (Toris Gürtel unter Ukes Gürtel), wobei er mit der linken Hand unter Ukes rechten Arm in dessen rechtes Revers umfaßt.

Gibt erst sein Gleichgewicht auf, bevor er seinen Fußballen unterhalb von Ukes Gürtelknoten (Hara) zum Wurf ansetzt.

Hält sein Becken vom Boden.

falscher Fußansatz

裏投げ Ura nage



Abstand etwa 1,80 m
Linke Hand ebenfalls zur Faust geballt



Uke achtet auf

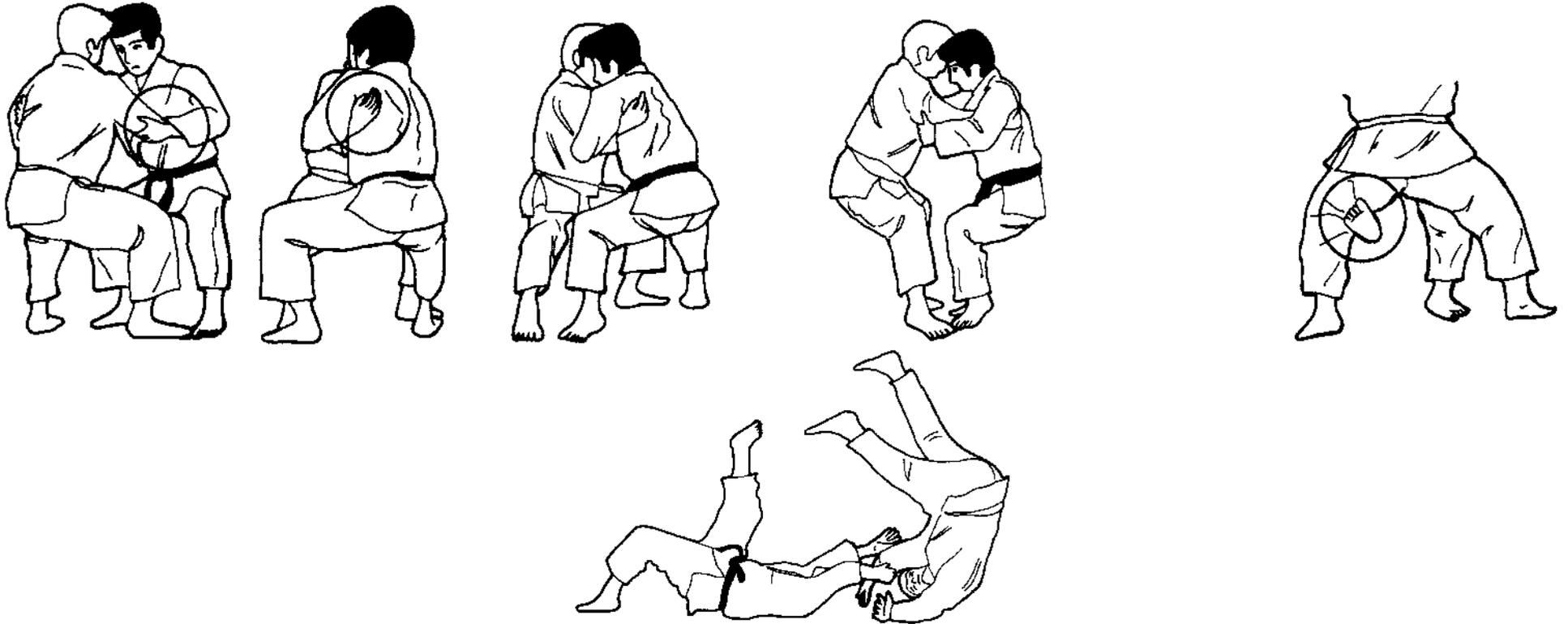
Hält während der Ausführung der gesamten Technik seinen Körper gespannt.
Darf im Schlag nicht innehalten und muss weiter von dem Schwung des Schlags getrieben vorwärts kommen.

Bleibt nach Ukemi liegen und steht synchron zu Tori auf.

Tori achtet auf

Geht in tiefem Jigotai deutlich unter Ukes Schwerpunkt, wobei er mit seinem Kopf Kontakt zu Ukes unterem Rippenbogen hält.
Führt die linke Hand auf dem Gürtel an Ukes Rücken entlang. Drückt Uke unter dessen Gürtelknoten mit der rechten Hand nach oben.
Stößt bei Kake sein Becken nach oben und fällt auf seine Schultern.

隅返し Sumi gaeshi



Uke achtet auf

Erfasst Tori im tiefen rechten Jigotai, rechte Hand auf Toris linkem Schulterblatt, linke Hand auf Toris rechtem Oberarm. Kommt mit linkem Fuß soweit vor, wie es erforderlich ist, sein Gleichgewicht zu halten.

Zieht seine Hand zum Fallen *nicht* unter Toris Achsel hervor.

Tori achtet auf

Erfasst Uke im tiefen rechten Jigotai, rechte Hand auf Ukes linkem Schulterblatt, linke Hand auf Ukes rechtem Oberarm. Führt rechtes Bein in großem Auswärtsbogen auf Kata-Achse zurück, wobei er Uke vorwärts und aufwärts zieht. Hält seine Hüften bis zur Wurfausführung niedrig.

横捨身技
**„Würfe durch die
seitliche
Rückenlage“**

横掛け Yoko gake

横車 Yoko guruma

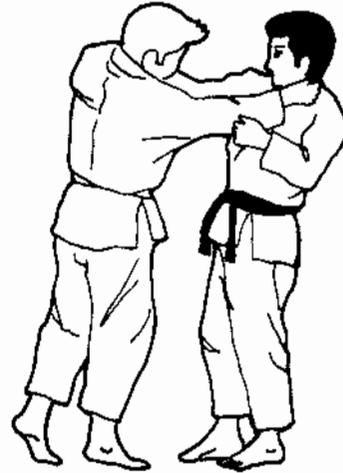
浮技 Uki waza

横掛け Yoko gake



Uke achtet auf

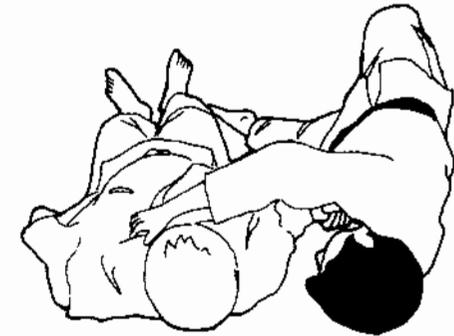
Greift mit weiteren zwei Schritten in Tsugi ashi an, bis sein Hauptgewichts beim dritten Schritt auf der rechten Kleinzehenkante ruht.



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 bei 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 weiter in einem Kreisbogen.

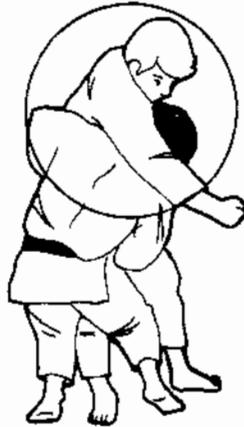
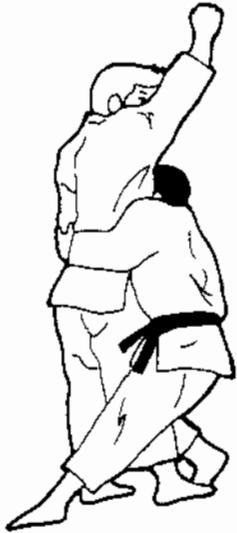


Tori und Uke liegen parallel nebeneinander. Tori hält seinen Blick auf Uke gerichtet, sein linker Fuß ist an Ukes Knöchel eingehakt.

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.

Beugt sich in der Hüft etwas ab, drückt Toris Nacken nieder, um Ura nage zu verhindern.

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

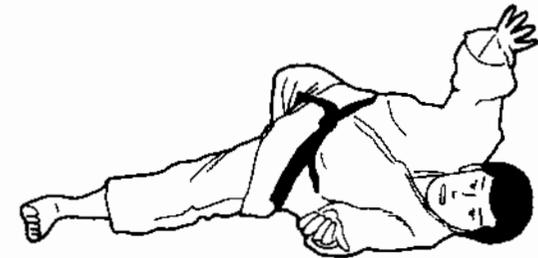
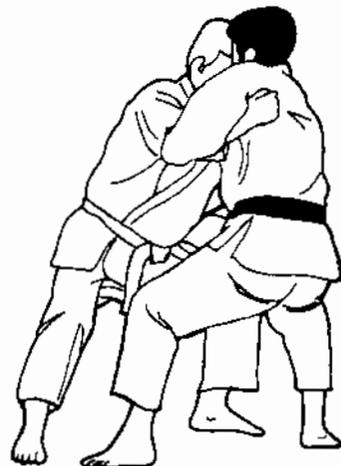
Tori achtet auf

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

Hat Uke in Gürtelhöhe sehr weit umfasst, gleitet mit dem rechten Bein zwischen Ukes Beine, stützt sich auf beide Fußsohlen, dreht sich auf seine linke Seite. Schleudert Uke mit einer Stoßbewegung der rechten und einer Zugsbewegung der linken Hand weit über seine linke Schulter.

Sein Körpergewicht ruht auf der linken Schulter und beiden Fußsohlen.

浮き技 Uki waza



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

Uke achtet auf

Eingangsbewegung wie bei Sumi gaeshi

Richtet sich beim zweiten Schritt etwas auf, um Toris
Angriff mit Sumi gaeshi zu entgehen.
Kommt mit dem rechten Fuß vor, um sein Gleichgewicht zu
erhalten.

Wird weit im Winkel von etwa 45° zur Kata-Längsachse nach
rechts geschleudert und beendet die Technik im Stand.

Tori achtet auf

Verstärkt Ukes Aufwärtsbewegung, indem er ihn vorwärts und
aufwärts zieht.
Lässt sich auf seine linke Seite fallen, wobei er mit seinem
linken Fuß weit nach links über die Matte gleitet.

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