



Judoverband Sachsen e.V.
Referat Lehr-und Prüfungswesen

Lehrhilfe zur Prüfungsvorbereitung

Nage no Kata

投げ の 形

Ausarbeitung Script:

Norbert Fahrig
Referent Lehr-und Prüfungswesen

Klaus Büchler
Katabeauftrager des JVS

Hinweise zur Nage-no-kata (Form des Werfens)

Geschrieben von: Klaus Hanelt Katabeauftragter des DJB



Die Nage no Kata ist die erste der beiden Randori no Kata des Kodokan. Professor Kano hat sie in Anlehnung an die Methodik der alten Ju Jutsu-Schulen in den Jahren 1884/85 geschaffen, um die ursprünglichen Prinzipien und die theoretischen Grundlagen der Würfe anhand eines repräsentativen Technikquerschnitts lehren zu können. Sie ist die einzige Kodokan-Kata, deren fünfzehn Wurftechniken jeweils beidseitig ausgeführt werden, und zwar abwechselnd und symmetrisch.

1. Gruppe - Te-waza (Handtechniken)

Uki otoshi
Seoi nage
Kata guruma

2. Gruppe - Koshi-waza (Hüfttechniken)

Uki goshi
Harai goshi
Tsuru komi goshi

3. Gruppe - Ashi-waza (Fußtechniken)

Okuri ashi barai
Sasae tsuri komi ashi
Uchi mata

4. Gruppe - Ma-sutemi-waza (Opfertechniken durch die gerade Rückenlage)

Tomoe nage
Ura nage
Sumi gaeshi

5. Gruppe - Yoko-sutemi-waza (Opfertechniken durch die seitliche Rückenlage)

Yoko gake
Yoko guruma
Uki waza

Kano legte in dieser Kata besonderen Wert auf die deutlich erkennbare Darstellung von

- * Kuzushi (Brechen, Stören des gegnerischen Gleichgewichts),
- * Tsukuri (Anpassen der eigenen Körperhaltung an das gebrochene oder gestörte gegnerische Gleichgewicht zur Wurfvorbereitung)
- * Kake (Wurfausführung; Kime, d.h. Entscheidung)

Diese Wurfphasen waren zwar in den alten Ju Jutsu-Schulen bereits bekannt, aber vor Kano nie klar in ihrer herausragenden Bedeutung für eine wirksame Vorbereitung und Ausführung der Wurftechniken herausgestellt worden.

Nage no Kata lehrt nicht nur die technischen Prinzipien der einzelnen Würfe, sondern verbessert zugleich die Haltung (Shisei), das Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis (Shintai) sowie die Körperbeherrschung beim Eindrehen und Verteidigen (Tai sabaki).

Nage no Kata beabsichtigt nicht, moderne Wettkampftechniken, wie sie sich im Laufe der Zeit vor allem im Wettkampfbereich entwickelt haben, wiederzugeben. Vielmehr überliefert sie Techniken, wie sie in der Entstehungszeit des Judo tatsächlich bei den kämpferischen Auseinandersetzungen der rivalisierenden Ju Jutsu-Schulen untereinander oder gegen den Kodokan erfolgreich eingesetzt wurden. Einige der Wurftechniken hat Prof. Kano verschiedenen Ju Jutsu-Schulen entlehnt, andere selbst entwickelt.

Der traditionelle Ursprung wird u.a. in den unterschiedlichen katamäßigen Ausführungen des Seoi nage, Kata guruma, Tsuru komi goshi, Uchi mata, Tomoe nage, Ura nage (als Ma sutemi waza und nicht als Yoko sutemi waza) sowie der Demonstration von Sumi gaeshi, Yoko gake und Uki waza deutlich.

Lehrhilfen zur Nage-no-kata

aufgeschrieben von Klaus Büchler Katabeauftragter des JVS



Allgemeines

- * erstmaliges Betreten der Matte ohne Verbeugung
- * keine mehrmaligen Verbeugungen
- * Gehen zur Ausgangsposition auch ohne Schleifschritte wird toleriert (nur bei Eintritt in die Matte von der Seite)

Verbeugung / Eröffnung

- * Verbeugung im Stand mit geschlossenen Fersen
- * Zehen beim Niederknien und Aufstehen aufstellen

Eröffnungsschritt

- * demonstrativ, entschlossen, eigenes Gleichgewicht demonstrieren

Kleider ordnen

- * Umdrehen ohne hörbares Signal (Gürtel zupfen, auf die Hose schlagen, etc.)
- * Kleiderordnen beim Rücklaufen zur Ausgangsposition

Werfen

- * keinesfalls den Partner aus der Matte werfen
- * Bei Uke sollte nach dem Fallen deutlich zu sehen sein, dass die Hüfte unter Spannung steht

Aufstehen nach dem Wurf

- * Korrektes Aufstehen über die Fallseite
- * unnötige Schritte vermeiden, nicht beim Aufstehen drehen
- * bei Würfen, bei denen Uke/Tori aufstehen muß, nicht entgegen der Drehrichtung aufstehen, auch wenn dabei Yoseki der Rücken zugewandt wird

Abstand bei Würfen

- * wird möglichst von Uke hergestellt, insbesondere bei Schlagtechniken; Tori/Uke läuft Uke/Tori nicht zu nah hinterher, auch nicht unbedingt sofort

Fehlerhaftes Verhalten

Gehen/Laufen

- * Tsugi ashi: Füße auf gleicher Höhe oder überholen sich (Ayumi ashi statt Tsugi ashi)
- * Zehen statt Fersen werden gehoben

Angrüßen/Abgrüßen

- * Füße aneinander, Fersen nicht geschlossen
- * Zehen beim Abknien und Aufstehen nicht aufgestellt
- * Kopf beim Grüßen fast auf der Matte
- * Finger gespreizt oder gerade nach vorn
- * Falscher Eröffnungsschritt (re,li/li, re)
- * Eröffnungsschritt nicht demonstrativ

Lehrhilfen zur Nage-no-kata

aufgeschrieben von Klaus Büchler Katabeauftragter des JVS



Fehlerhaftes Verhalten

Schlagbewegungen

- * Falsche Ausholbewegung
- * Gleicher Schlag bei allen Techniken
- * keine Faust
- * schräger oder Rundschlag
- * kein ernsthafter Angriff

Angriff/Verteidigung

- * Tori lässt Uke bei Uki otoshi, Kata guruma, Harai goshi, Tsuru komi goshi, Sasae tsuri komi ashi und Yoko gake nicht angreifen sondern zieht selbst sofort
- * Kuzushi wird nicht sichtbar
- * Uke springt sofort ab

Fallen/Aufstehen

- * Beine nach dem Fall überkreuzt
- * Aufstehen mit Hilfe der Hände (Abstützen auf der Matte)

Gesamterscheinungsbild

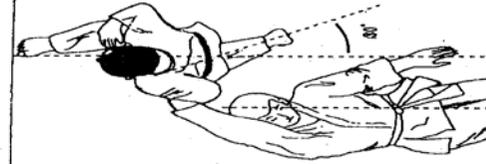
- * schlechte Körperhaltung
- * schlechte Raumaufteilung
- * ungleichmäßiger Rhythmus
- * fehlende Symmetrie

Quellenverzeichnis:

- 1.) Hinweise zur Nage no Kata geschrieben von Klaus Hanelt
[http:// www.biliothek.dasjudoforum.de](http://www.biliothek.dasjudoforum.de)
- 2.) Kommentare zu den Techniken
Katalehrgang mit K. Hanelt am 24.01.2009 in Ludwighafen
Mitschrift von M. Etter und N. Benedikter
- 3.) Grafiken
[http:// www.budopoint.de](http://www.budopoint.de)
- 4.) Technikbeschreibung

浮き落とし

Uki otoshi



Uke achtet auf

Tori achtet auf

Angriff mit Druck nach unten

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

Kombinierter Körper- und Handzug diagonal nach unten

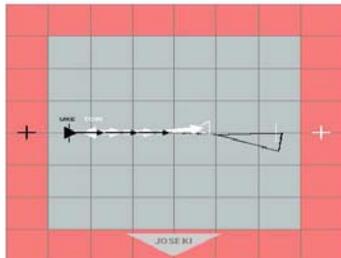
Provoziert Uke zu größeren Schritten, indem er mit jedem Schritt etwas weiter zurückweicht. Bei Kake Blick weiterhin nach vorn
Endhaltung der Hände

Mattenpositionen:

Details:

Wurfgruppe:

Te - Waza (Handtechniken)



* Tori steht erst ganz auf, wenn Uke auf gleicher Höhe ist (Kniestand)

* Abstand für Linkstechnik wird durch Uke während des Aufstehens hergestellt, Tori verändert seine Standposition nicht

Mängel:

* Uke greift nicht mit Druck nach unten an

* Tori führt Ukes Angriffsarm nach oben, obwohl Uke nach unten drückt

* Tori hält Ukes Arm nach dem Kake mit beiden Händen fest

* Uke darf bei Kake nicht zu stark abspringen

Kommentare:

* Tori sollte nach dem Wurf im Kniestand schulterbreit sein, um so stabil zu bleiben, von Toris hinterem Bein sind die Zehen aufgestellt

* Beim Wurf sollte Tori die Schulter zur Seite drehen, um sie aus der Wurfrichtung von Uke zu nehmen, danach wird sie wieder in Toris Blickrichtung zurückgedreht

* Uke fällt auf 30-45°

* Uke sollte die Hand beim Fallen öffnen um Tori nicht zu entkleiden

* Beim Schieben sollte Uke bei allen Schubaktionen darauf achten, dass die Arme nicht einwinkeln/einknicken, sobald er den Druck auf Tori ausübt

背負い投げ

Seoi nage



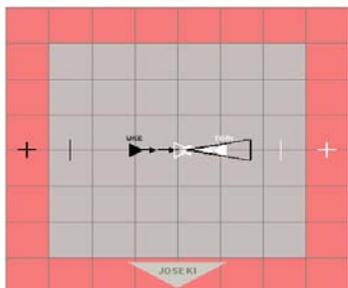
Uke achtet auf

Unterschiedliche Art des Schlagens und der Körperhaltung je nach folgender Technik
 Ziel des Faustschlags: Tento
 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).

Mattenpositionen:



Details:

- * wirksamer Block ist zugleich Wurfeingang (keine Pause) -Bewegung weiter führen
- * Tori muß Uke beim Wurfeingang entgegengehen (Schlag abfangen)
- * Abstand für Linkstechnik wird von Uke hergestellt (ca. 1,80 -2,00 m)

Wurfgruppe:

Te- Waza (Handtechniken)

Mängel:

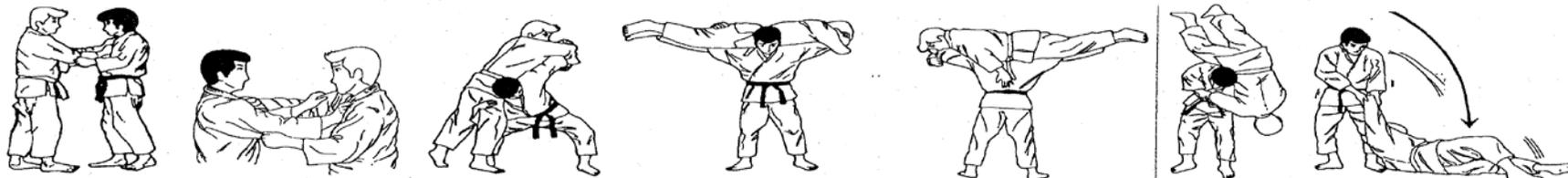
- * Uke holt falsch zum Schlag aus und schlägt zur Schläfe statt auf Tento
- * Ukes 3. Schritt fehlt (kein Rücken-Bauchkontakt)
- * Uke stützt sich mit der freien Hand nicht an Tori ab

Kommentare:

- * Uke sollte den Arm beim Schlag (jedoch nicht beim Wurf) gestreckt halten, um beim Fallen die nötige Spannung zu haben und eine ausreichende Distanz zu Tori zu gewinnen, wenn er geworfen wird
- * Tori soll Uke durch Zug in der Ellenbeuge aus dem Gleichgewicht bringen, so dass Uke den linken Fuß nachziehen muss
- * Uke schlägt folgendermaßen: linker Fuß einen halben Meter vor, dabei Faust erheben, danach rechten Fuß einen Meter vor und Schlag nach vorne. Dabei wird dann der linke Fuß parallel zum rechten nachgezogen - gilt für alle Schlagangriffe!
- * Uke sollte soviel Spannung haben, dass er beim Aufladen eine gerade Linie hat (gilt bei allen Würfen, dass Uke eine Linie wie ein Brett haben soll)
- * Die linke Hand von Uke wird beim Wurf mit den Fingern nach unten auf Toris Lende gestützt
- * Tori hält solange Blickkontakt zu Uke wie möglich, um auf eine mögliche Schlagänderung zu reagieren
- * Tori sollte so tief in den Seoi Nage einsteigen, dass Uke "darübersegelt"

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.

Mattenpositionen:



Details:

- * Wurfrichtung seitlich vorn oder auf der Kata-Achse, jedoch darf Uke keinesfalls hinter Tori zu liegen kommen
- * Uke möchte nicht geworfen werden ⇒ er streckt sich auf Toris Schultern (Spannung)
- * Kein Stopp in der Wurfbewegung von Tori - Hände arbeiten vor der Körperachse!

Wurfgruppe:

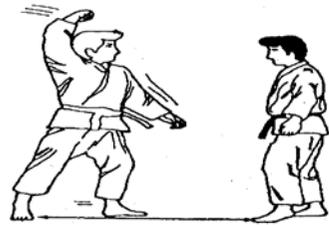
Te- Waza (Handtechniken)

Mängel:

- * Uke streckt sich nicht vor dem Aufladen
- * Tori ergreift nur die Hose
- * Tori gibt Uke mit der re./li. Hand keine Hilfeleistung

Kommentare:

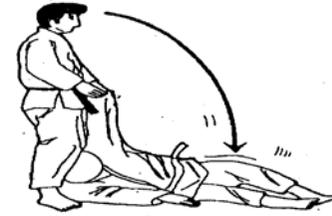
- * Der Nacken ist die Kontaktstelle von Tori zu Ukes Seite
- * Das Nicht-Greifen mit der rechten Hand muss deutlich zu sehen sein
- * Der Abwurf erfolgt schräg nach vorne in Zehenrichtung (30-45°), Tori muss dabei Uke mit beiden Händen von sich runter schieben. Der Kopf von Uke sollte dabei vor den Zehen von Tori landen. Die Hände von Tori führen Uke bis zum Schluss
- * Die linke Hand von Tori sollte kontinuierlichen Zug zeigen
- * Der Griff mit der rechten Hand von Tori sollte bei Uke hoch am Oberschenkel erfolgen, kurz unterhalb der Gesäßfalte
- * Beim Aufladen sollte Tori mit der rechten Hand Uke zu sich heranziehen und sich nicht mit Kopf/Genick zu Uke hinbewegen



浮き腰



Uki goshi



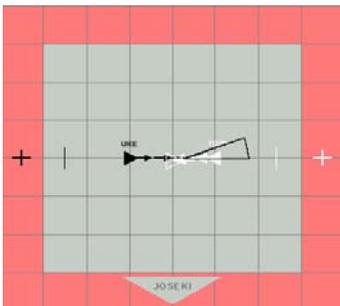
Uke achtet auf

Geänderte Körperhaltung beim Schlagen
Weiterlaufen

Tori achtet auf

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

Mattenpositionen:



Details:

- * beide gehen gleichzeitig bis auf 2 m Abstand aufeinander zu und verharren kurz
- * Blickkontakt, Angriff von Uke aus der Bewegung mit Schlag nach oben
- * Tori geht Uke schnell entgegen, linkes Bein beginnt, Wurf muss in Mattenmitte erfolgen (Timing)
- * Angriff von Uke aus dem Stand (wie bei Seoi-Nage)
- * Mattenaufteilung nach dem Werfen durch Uke
- * erste Wurftechnik links, zweite Wurftechnik rechts

Wurfgruppe:

Koshi- Waza (Hüfttechniken)

Mängel:

- * Uke schlägt schräg und leht sich dabei nach vorn
- * Tori hat Rücken-Bauchkontakt und kann deshalb den Drehschwung nicht aufbauen

Kommentare:

- * die rechte Hand von Tori greift beim Wurf am linken Oberarm von Uke mit geschlossenen Fingern und abgespreiztem Daumen, um den Arm zu umfassen
- * Uke sollte leicht Spannung nach hinten aufbauen, um optimal geworfen zu werden, siehe auch Schlagangriff oben
- * Tori geht leicht ins Hohlkreuz, um seine Schulter unter die Achsel von Uke einfädeln zu können
- * Tori sollte seine linke Oberschenkelseite zentral an Ukes Hüfte ansetzen, um so ein Abkippen von Uke während des Wurfes zu erreichen

払い腰

Harai goshi



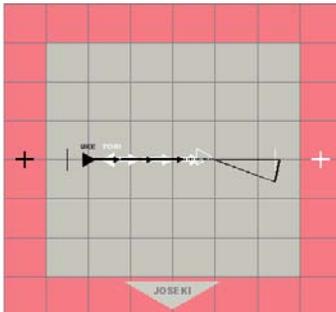
Uke achtet auf

Verstärkte Körperspannung
Auflaufen
Abstützen mit freier Hand

Tori achtet auf

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

Mattenpositionen:



Details:

- * Beim Werfen Oberkörper abbeugen
- * Wurfwirkung muss durch das nach hinten geführte Schwungbein zustande kommen (Hüftfegen)
- * Spannung im Bein halten, Rist dazu wenig nach innen drehen

Mängel:

- * Uke versteift seinen Körper nicht
- * Uke zieht den Fuß beim 3. Schritt nicht auf gleiche Höhe
- * Tori greift beim 2. Schritt nicht um

Kommentare:

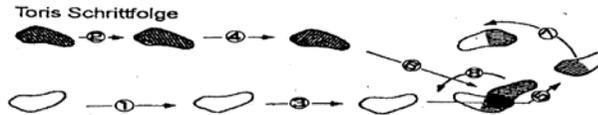
- * Auch bei diesem Wurf sollte der Zugarm und die Bewegung von Tori deutlich zu sehen sein
- * Der Eingang von Tori ist kein großer Tai-Sabaki/ Pulling Out mehr, sondern wird nur noch sehr kurz und klein

Wurfgruppe:

Koshi- Waza (Hüfttechniken)

釣り込み腰

Tsuri komi goshi



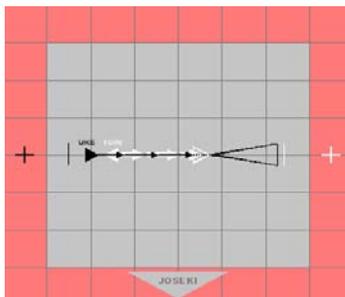
Uke achtet auf

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

Mattenpositionen:



Details:

- * Ellenbogen/Wurffarm von Tori befindet sich entweder unter Ukes Achsel oder gestreckt vor seiner Brust (Vorsicht: kein Seoi-Nage!)
- * kein Sode-Tsuri-Komi-Goshi !
- * hoher Reversgriff/ Nackengriff durch Toris Wurffhand
- * direkter Eingang

Wurfgruppe:

Koshi- Waza (Hüfttechniken)

Mängel

- * Uke versteift seinen Körper nicht
- * kein Körperkontakt Tori/Uke
- * Uke führt 3. Schritt nicht aus

Kommentare:

- *Tori soll vor dem Wurf möglichst gerade runter gleiten, Oberkörper nicht vorgebeugt
- * Tori soll sein Gesäß kurz oberhalb von Ukes Knie ansetzen und dann werfen

送り足払い

Okuri ashi harai



Uke achtet auf

Richtiger Abstand und versetzter Stand
Will zuerst zufassen.

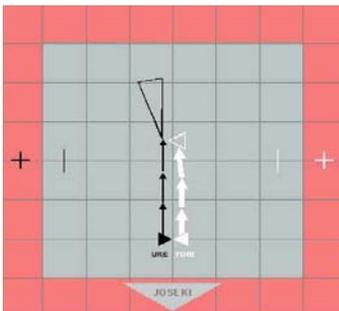
Hält Hüfte beim Tsugi ashi in einer Höhe.
Dreht sich erst nach Kake für Ukemi.

Tori achtet auf

Richtiger Abstand und versetzter Stand

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

Mattenpositionen:



Details:

- * die Wurfausführung rechts soll von der Mattenmitte (oder Außenposition) ausgeführt werden, die Linksausführung von der Seitenlinie
- * keinesfalls außerhalb der Matte werfen (gilt übrigens für alle Techniken)
- * keine "Zug-Zug - Drück-Drück" oder Schaukelbewegung (kontinuierlicher Gleichgewichtsbruch)
- * erster Schritt langsamer, 2. und 3. Schritt beschleunigt
- * Uke soll sich nicht wegdrehen sondern lange frontal bleiben
- * kurzer Wischer beim Niederwurf
- * Uke und Tori laufen parallel zur nächsten Wurfposition

Mängel:

- * Uke springt vor Kontakt mit Toris Fuß ab
- * Tori wirft De Ashi barei

Kommentare:

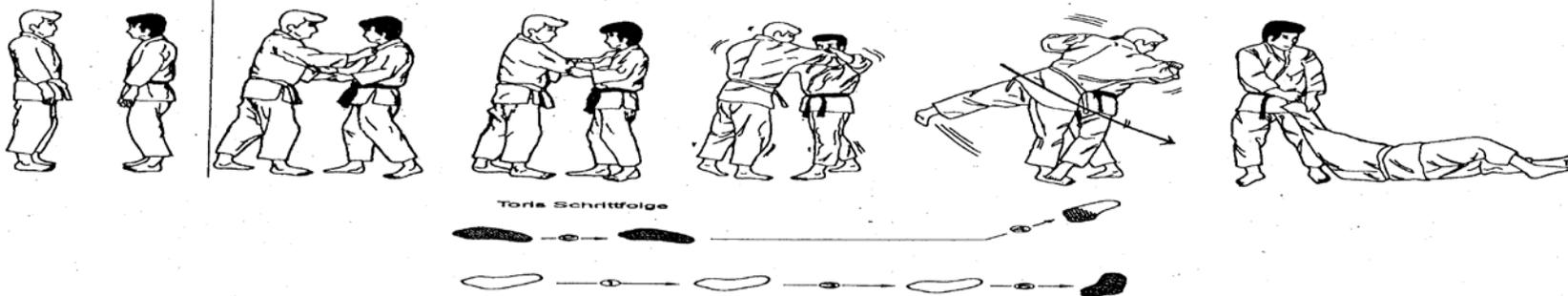
* Uke sollte in einem Winkel von 30-45° landen. Dieser Winkel dient als Diagnosemittel dafür, ob Tori genügend mit den Armen gezogen hat

Wurfgruppe:

Ashi-Waza (Fuß-Beintechniken)

支え釣り込み足

Sasae tsurikomi ashi



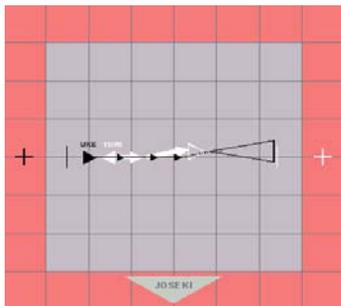
Uke achtet auf

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.

Mattenpositionen:



Kommentare:

- * nach dem rückwärtigen Diagonalschritt von Tori bleibt der rechte Fuß abgesetzt und wird nur noch auf der Stelle gedreht. Beim Wenden zu Uke während des Falls zieht Tori nur den linken Fuß entsprechend nach.
- * Tori sollte darauf achten, dass er während des Wurfes seinen ganzen Körper streckt und ausreichend Zug mit den Zugarm demonstriert
- * den Diagonalschritt macht Tori beim zweiten Tsugi-ashi. Zuerst wird das linke Bein zurückgenommen, danach erfolgt der Diagonalschritt

Details:

- * Ausgangspositionen beachten
- * deutlicher Seitwärtsschritt von Tori bei Wurfausführung
- * Uke landet leicht versetzt auf der Kataachse

Mängel:

- * Uke springt vor Kontakt mit Toris Fuß
- * Tori wirft Hiza guruma

Wurfgruppe:

Ashi-Waza (Fuß-Beintechniken)

内股

Uchi mata



Uke achtet auf

Hüftdrehung beim Nachziehen des Fußes bei der Kreisbewegung.

Liegt parallel zur Kata-Achse.

Tori achtet auf

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.

Mattenpositionen:



Details:

- * Auftaktschritt rechts etwas nach außen
- * Griffposition in Schlüsselbeinhöhe wird beibehalten
- * Revers greifen, nicht in den Nacken greifen (keine Drehbewegung mehr möglich)
- * Ashi-Uchi-Mata (als Beinwurf) - Hüfte fest, Bein beim Hochschwingen nicht abgewinkelt

Mängel:

- * Uke/ Tori fassen die Revers im Nacken/am Hals
- * Toris 3. Schritt vorwärts zum Kuzushi fehlt

Kommentare:

- * Tori macht beim 3. Schritt keinen kleinen Diagonalschritt mehr sondern einen kleinen Schritt auf Yoseki zu (möglicherweise sogar minimal diagonal in die andere Richtung)
- * Uke soll so landen, dass der Kopf in Richtung Yoseki zeigt und die Füße weg davon
- * Uke soll versuchen, auch beim 3. Schritt den rechten Fuß nachzuziehen, die Schritte von Tori sollten weniger als 180° betragen
- * Der Armzug von Tori sollte beim Wurf so aussehen, als würde Tori seinen Partner um eine Achse rotieren lassen, die genau horizontal auf Yoseki zeigt. Dazu muss er mit der linken Hand Uke zu sich ziehen und mit der rechten Ukes Schulter etwas wegdrücken. Währenddessen fegt Tori möglichst gerade mit dem Wurfbein nach oben, so dass Uke in ganzer Länge sauber in diese Rotationsachse gezwungen wird.
- * Uke muss bei der Kreisbewegung sauber demonstrieren, dass er die Hüfte wegbringt, so dass kein Fegewurf mehr möglich ist.
- * Tori muss Uke beim 3. Schritt fegen, bevor das linke Bein von Uke den Boden berührt

Wurfgruppe:

Ashi-Waza (Fuß-Beintechniken)

巴投げ Tomoe nage



falscher Fußansatz

Uke achtet auf

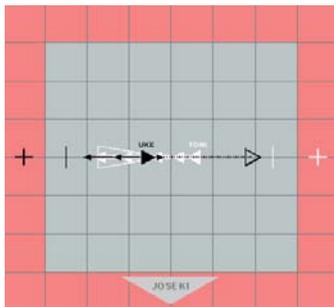
Aufbau des Gegendrucks aus der Hüfte, ohne den Oberkörper vorzulehnen.
Versucht sein Gleichgewicht zu bewahren, indem er den hinteren Fuß auf Höhe des vorderen vorzieht.

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.

Mattenpositionen:



Kommentare:

- * es wird nicht direkt aus der Mitte gestartet sondern leicht daneben
- * Tori drückt Uke nach dem Umgreifen sauber hoch; dabei macht er sich selbst etwas kleiner, um den Druck nach oben aufzubauen
- * Uke sollte nicht zu schmal nach dem Hochdrücken stehen

Details:

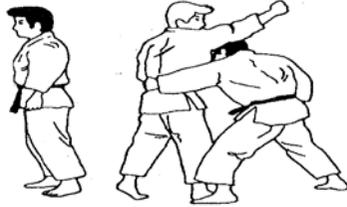
- * Umgreifen von unten nach dem zweiten Schritt, Uke setzt rechten Fuß noch einmal vor
- * schnelle und langsame Version erlaubt (Schrittfolge von Tori und Uke) - Ayumi Ashi
- * Fußansatz von Tori kurz über Schambein (Hüfteinstemmen auch möglich)
- * Ukes Fallschule geht sicher in den Stand über

Mängel:

- * Angriff und Verteidigung zu hektisch
- * Uke baut keinen Gegendruck auf
- * Tori greift nicht oder von oben um

Wurfgruppe: Ma-sutemi- Waza (Würfe durch die gerade Rückenlage)

裏投 Ura Nage



Uke achtet auf

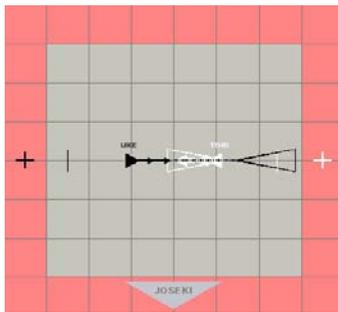
Hält während der Ausführung der gesamten Technik seinen Körper gespannt.
Darf im Schlag nicht innehalten und muss weiter von dem Schwung des Schlags getrieben vorwärts kommen.

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.

Mattenpositionen:



Details:

- * Uke stellt Abstand her
- * im Zusammenspiel mit Tomoe-Nage oder nach kurzer Pause demonstrieren

Mängel:

- * Tori hat keinen Körperkontakt
- * Tori entwickelt keinen Druck aus dem Becken, fällt sofort auf das Gesäß
- * Tori wirft Yoko sutemi

Wurfgruppe:

Ma-sutemi- Waza

(Würfe durch die gerade Rückenlage)

Kommentare:

- * Ein übermäßiges nachträgliches Anheben des Beckens ist unnötig, da es nicht natürlich ist

隅返し Sumi gaeshi



Uke achtet auf

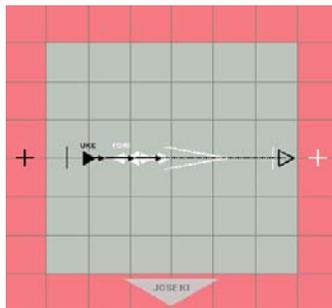
Erfasst Tori im tiefen rechten Jigotai, rechte Hand auf Toris linkem Schulterblatt, linke Hand auf Toris rechtem Oberarm. Kommt mit linkem Fuß soweit vor, wie es erforderlich ist, sein Gleichgewicht zu halten.

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.

Mattenpositionen:



Details:

- * Hände nur auflegen, nicht in den Judogi fassen
- * Ukes Fallen geht sicher in den Stand

Wurfgruppe: Ma-sutemi- Waza (Würfe durch die gerade Rückenlage)

Mängel:

- * Uke/Tori beugen Oberkörper ab und verdrehen ihn dabei fast rechtwinklig zur Kataachse
- * Uke liegt nach Ukemi nicht auf der Kataachse

Kommentare:

- * Arme sollten unter den Achseln eingeklemmt werden
- * Hände sind auf dem Rücken des Partners aufgelegt, Fingerspitzen geschlossen nach oben wie bei Harai goshi
- * Uke und Tori gehen in ihrer gebeugten Haltung mit Rechtsschritt jeweils vor. Uke macht beim ersten Zug einen großen Schritt links vor und zieht dann, sobald Tori die Füße zusammen zieht, erst einmal auf Shizentai nach, um stabil zu werden und wird erst dann geworfen, wenn Tori sein Gewicht voll in Uke reinhängt und wirft. Beim Wurf geht Uke noch einen kleinen Gleitschritt rechts vor und rollt dann ab
- * Tori sollte sein Gesäß in Richtung seiner eigenen Fersen beim Wurf bringen

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.

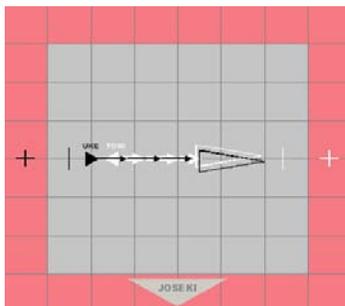
Lässt sich auf, seinen rechten Fuß gestützt, auf seine linke Seite fallen, stößt und fegt bei mit gestrecktem linken Bein mit der Fußsohle gegen Ukes äußeren rechten Knöchel. Dabei stößt er mit der linken Hand Ukes rechten Arm nach oben und dreht Uke mit der rechten Hand weiter in einem Kreisbogen.

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

Mattenpositionen:



Details:

- * Uke bleibt unmittelbar vor dem Wurf seitwärts stehen, sein Gleichgewicht ist so stark gebrochen, dass er nur noch auf einem Bein steht und Yoseki Seite/Rücken zukehrt, Blickrichtung zu Yoseki (Uke steht also nicht mit dem Rücken zu Tori)
- * Tori und Uke fallen beide längs zur Katalinie

Wurfgruppe: Yoko -sutemi -waza (Würfe durch die seitliche Rückenlage)

Mängel:

- * keine Barai- oder Gari-Technik, sondern Gake ⇒ kein Seitwärtsschritt!
- * Tori wirft Ma sutemi

Kommentare:

- * Uke soll die Gesäßmuskeln anspannen, um so Spannung im ganzen Körper zu erzeugen
- * Nach dem 3. Schritt und vor dem Wurf macht Tori einen kleinen 45° Schritt auf Uke zu, um sich selbst in die optimale Position zu bringen.
- * Tori tritt Uke regelrecht weg und landet selbst mit dem rechten aufgestellten Fuß im 45° Winkel
- * Alle 4 Füße sollten beim Wurf in der Luft sein
- * Tori darf Uke nicht zu sehr verdrehen, weil dieser sonst ins Hohlkreuz muss, wenn er sich vor dem Wurf leicht zu Tori neigen soll. Tori hält den Ellenbogen also relativ unverdreht vor sich unter Spannung
- * Tori tritt Ukes Fuß nicht von innen weg. Ukes Fuß sollte also noch in Richtung der Kataachse zu Tori zeigen.

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.

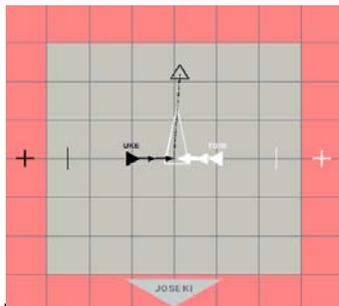
Fällt in einem Winkel von etwa 45° zur Kata-Längsachse.

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 Zugbewegung der linken Hand weit über seine linke Schulter. Sein Körpergewicht ruht auf der linken Schulter und beiden Fußsohlen.

Mattenpositionen:



Kommentare:

Details:

- * 2 Meter Abstand, Schlag als Zweiphasenschlag
- * Uke möchte nicht geworfen werden ⇒ er verteidigt sich gegen vermeintlichen Ura-Nage durch Schwitzkastenversuch
- * Tori und Uke verlassen bei der Wurfausführung die Katalinie, danach kehrt Uke zur Katalinie (Ausgangspunkt) zurück

Mängel:

- * Uke verdeutlicht nicht die Zweiphasigkeit des Schlages
- * Uke schlägt schräg und bleibt nach dem Schlag aufrecht, drückt nicht durch Yigotai nach
- * Tori bringt Becken nicht vom Boden
- * 2. Standbein von Uke fehlt

Wurfgruppe: Yoko -sutemi -waza (Würfe durch die seitliche Rückenlage)

- * Tori taucht rechts ein und stellt diesen Fuß auf. Der linke Fuß ist nicht aufgestellt, sondern steht nur auf der linken Außenkante
- * Das soll demonstrieren, dass hier kein Ma-sutemi gemacht wird, sondern der Unterschied als Yoko-sutemi herausgearbeitet werden soll

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.

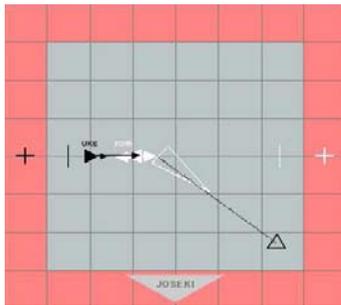
Wird weit im Winkel von etwa 45° zur Kata-Längsachse nach rechts geschleudert und beendet die Technik im Stand.

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.

Mattenpositionen:



Details:

- * Uke will sich zur Verteidigung aufrichten (im Gegensatz zu Sumi-Gaeshi)
- * Spannung im gestreckten Bein

Wurfgruppe: Yoko -sutemi -waza (Würfe durch die seitliche Rückenlage)

Mängel:

- * Uke/Tori halten Oberkörper nicht aufrecht
- * Tori bringt Becken nicht vom Boden

Kommentare:

- * Tori will Uke erst nach rechts werfen, Uke blockiert in diese Richtung und richtet sich nach links von Tori aus gesehen auf. Geschieht dies, soll Tori sofort werfen
- * Tori soll beim Wurf sein Bein nicht erst zu sich heranziehen, sondern gleich weit nach hinten hinaus strecken
- * während des Falles von Uke soll Toris linke Hand den Fall stützen und führen