



# **Anleitung zur Durchführung der Nage No Kata (Kodokan)**

**Ausarbeitung durch:  
Prüfungsreferat des OÖ-Landesverbandes  
Ing. Helmut Simon**

# Nage No Kata (Kodokan)

## Grundsätzliches:

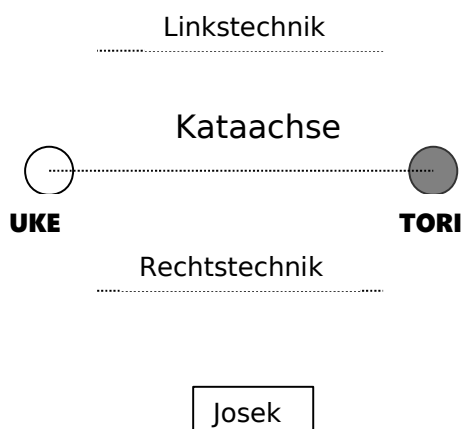
Uke beginnt bei Techniken wo eine Kumi Kata erforderlich ist zuerst und macht mit dem Zufassen automatisch den ersten Schritt.

In der Kata werden drei Phasen betont:

- **Kuzushi (Gleichgewichtsbruch)**
- **Tsukuri (Handzug bei der Technik)**
- **Kake (Wurfausführung)**

Diese drei Phasen müssen bei jedem Wurf deutlich erkennbar sein.

## Raumverhältnisse:



Die **Kataachse** ist eine imaginäre Linie auf denen sich Tori und Uke bewegen. Alle Würfe werden exakt auf der Kataachse durchgeführt (Ausnahme; Okuri- Ashi-Barai 90° zur Kataachse).

Bei jeder Technik ist Tori für die richtige Startposition für die Wurftechnik verantwortlich. Uke stellt sich entsprechend der Startposition von Tori so, dass für die Technik der Abstand zwischen Uke und Tori stimmt. Die Startpositionen von Tori muss so gewählt werden, das die Wurftechnik in der Mitte der Kataachse erfolgt.

## Zeremoniell

### Begrüßungszeremoniell :

Tori steht rechts vom Joseki am Mattenrand in einem Abstand von ca. 8 m.

Beide beginnen mit dem linken Fuß eine links-rechts Schritt drehen sich zu Joseki und grüßen im Stehen. Anschließend drehen sich beide zueinander knien nieder zum Grüßen.

Anschließend stehen beide Partner auf und führen eine links-rechts Schritt aus.

### Die Kata startet

### Zeremoniell zwischen den Gruppen

Wird eine Gruppe beendet so bewegen sich Uke und Tori zur Ausgangsstellung zurück und ordnen sich die Kleidung. Anschließend drehen sich beide gleichzeitig wieder einander zu ohne den Joseki den Rücken zuzukehren. Anschließend bringt sich Tori in die richtige Distanz für die erste Technik.

### Schlusszeremoniell

Beide bewegen sich nach der letzten Technik in die Ausgangsposition ordnen ihre Kleidung. Sie drehen sich gleichzeitig zueinander gehen einen rechts-links Schritt zurück und knien sich nieder und Grüßen zueinander. Beide stehen synchron auf drehen sich zu Joseki und grüßen im Stehen. Dann bewegen sich beide seitlich von der Matte.

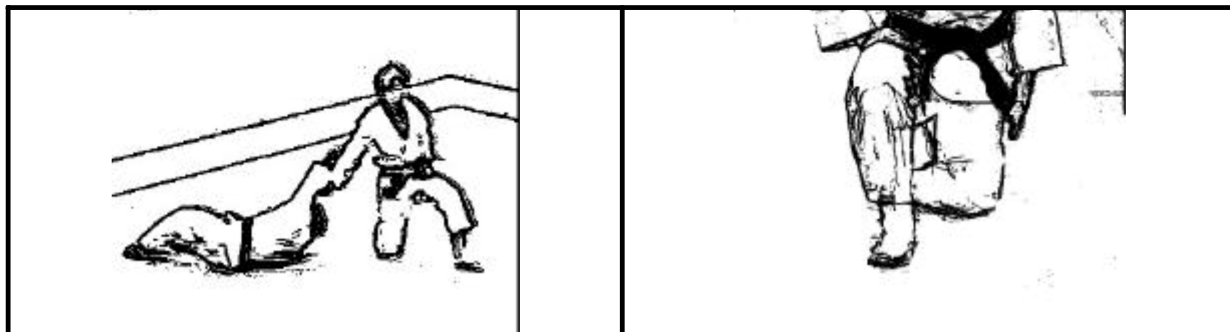
1. Gruppe	2. Gruppe	3. Gruppe	4. Gruppe	5. Gruppe
<b>Te-waza</b>	<b>Koshi-waza</b>	<b>Ashi-waza</b>	<b>Ma-sutemi-waza</b>	<b>Yoko-sutemi-waza</b>
Uki-otoshi	Uki-goshi	Okui-ashi-barai	Tomoe-nage	Yoko-gake
Seoi-nage	Harai-goshi	Sasae-tsurikomi-ashi	Ura-nage	Yoko-guruma
Kata-guruma	Tsurikomi-goshi	Uchi-mata	Sumi-gaeshi	Uki-waza

# 1 Gruppe : Te-waza

## Uki Otoshi

Tori geht auf Uke zu. Uke beginnt die Kumi Kata und geht mit dem rechten vor. Uke weicht mit dem linken Schritt zurück. Nach dem 2 Schlepsschritt führt Tori die Technik Uki Otoshi aus.

Beide erheben sich und führen die Technik links aus.

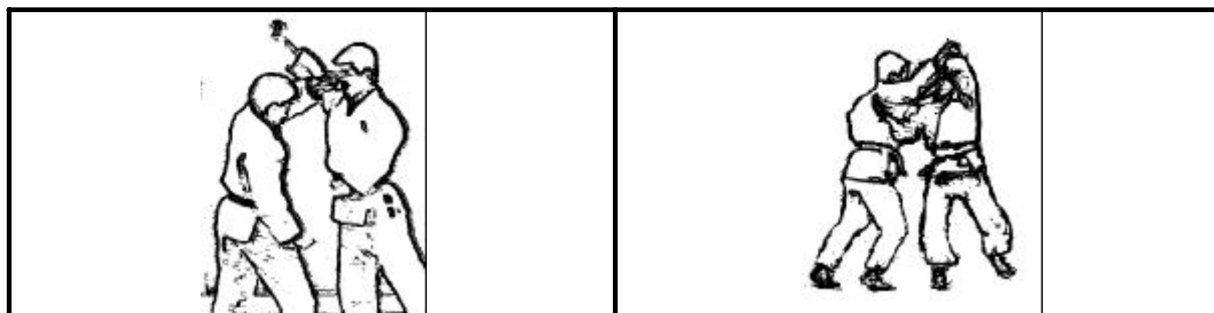


## Seoi Nage

Tori und Uke stehen ca. 2m auseinander. Uke beginnt mit der Schlagbewegung. Dabei steigt Uke mit dem linken Bein vor und zieht den Schlag auf. Der Schlag erfolgt gegen den Kopf. Tori blockt mit der linken Hand und übernimmt den Schlag. Tori bewegt sich bei der Eindrehbewegung zu Uke hin. Tori wirft Uke.

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

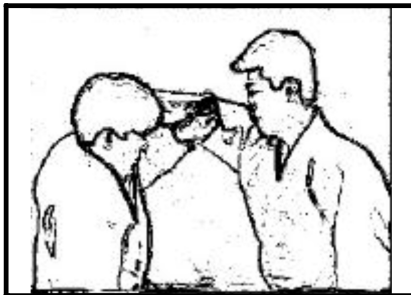
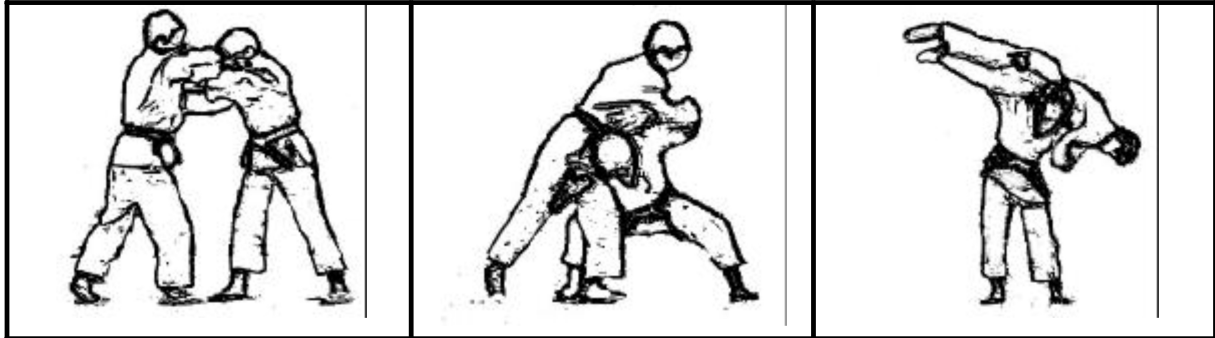
## Schlagausführung



## Kata Guruma

Uke greift Tori in der normalen Kumi Kata an und beginnt mit einem rechten Schritt. Tori greift während des zweiten Schleppschrittes von innen mit der linken Hand in Ukes Innenseite des Oberarms. Nach dem dritten Schleppschritt ladet Tori für Kata Guruma auf und wirft in der Zugrichtung ab. Wichtig dabei ist die Körperspannung von Uke.

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*



**Detail**

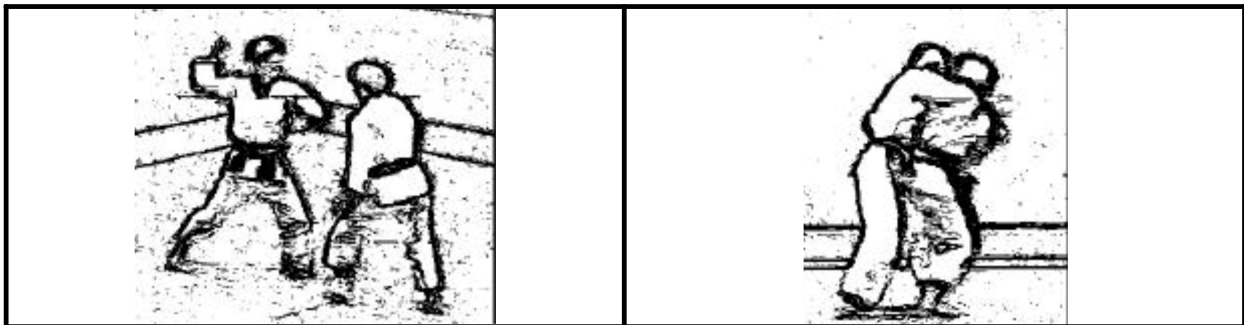
## 2. Gruppe: Koshi- waza

### Uki Goshi

Schlag wie bei Seoi Nage nur Tori greift den linken Arm von Uke und übernimmt die Schlagbewegung zu einem Uki Goshi (Linkstechnik).

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

### Schlagausführung

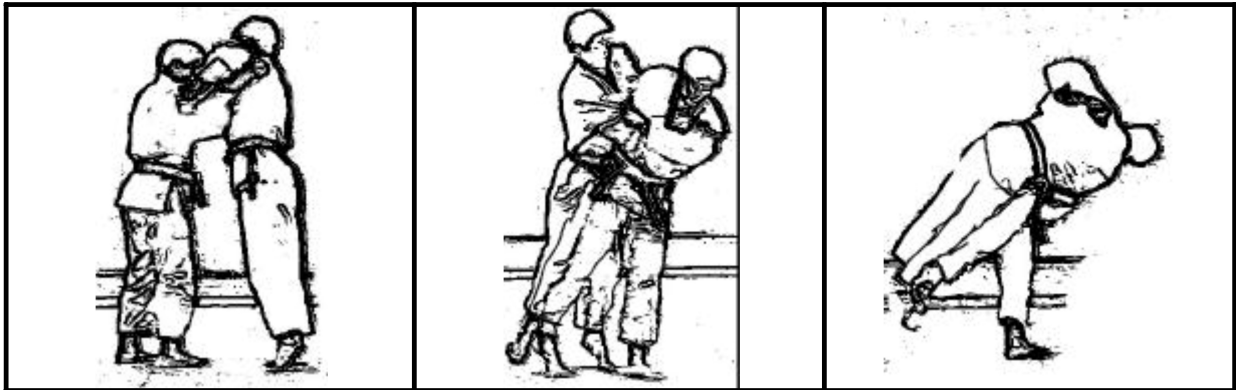


## Harai Goshi

Die Hand von Tori bewegt sich beim zweiten Schlepsschritt auf den Rücken von Uke. Beim 3. Schlepsschritt dreht sich Tori ein und bricht das Gleichgewicht indem Tori das Gewicht von Uke Gewicht auf das rechte Bein von Uke verlagert wird.

Uke verzögert und Tori schwingt das gestreckte Bein durch. Der Treffpunkt ist am Unterschenkel bis Knie.

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*



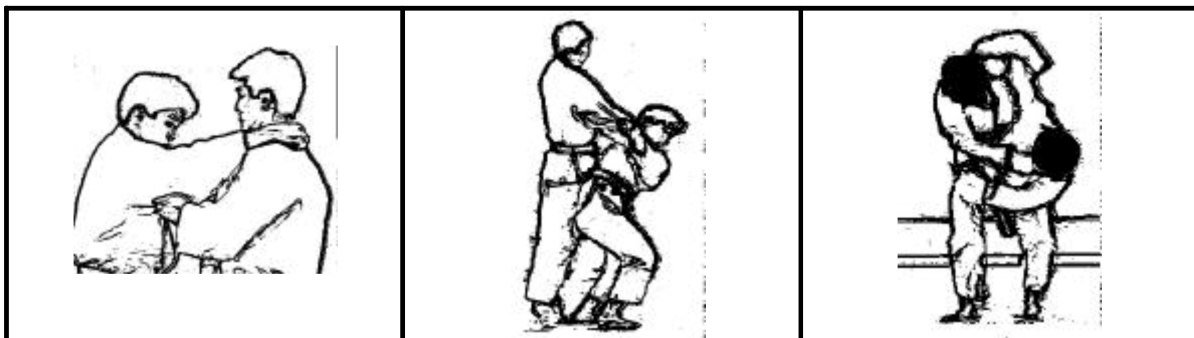
## Tsuri komi Goshi

Tori nimmt Uke am Nacken. Nach dem zweiten Schlepsschritt folgt die Eindrehbewegung von Tori, Uke streckt sich und Tori zieht dabei Uke über die Hüfte. Der rechte Arm von Tori ist gestreckt.

### Bewegungsdetail:

Tori macht fünf Schritte nach hinten und macht beim 6. Schritt mit dem rechten Fuß diagonal nach links die Eindrehbewegung. Anschließend das linke Bein zurück auf eine schulterbreite Position.

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*



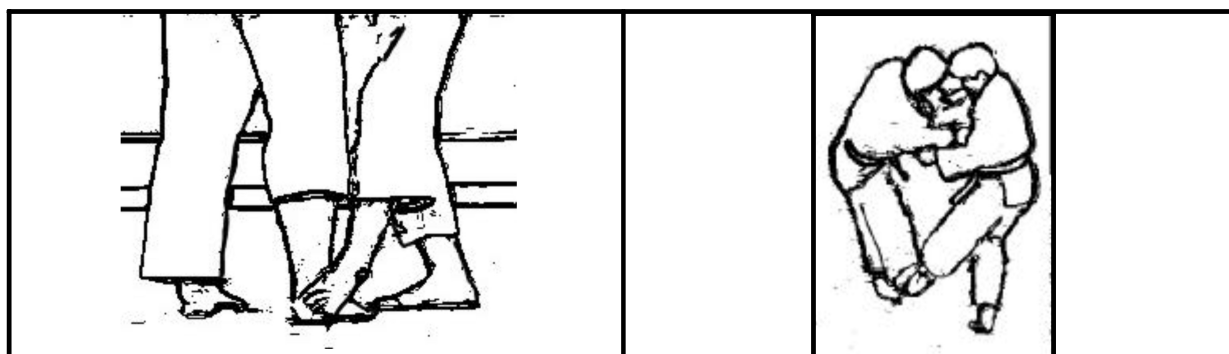
### 3. Gruppe: Ashi- waza

#### Okuri Ashi Barai

Start ist in der Mitte der Kataachse. Die Bewegungsrichtung ist 90° quer zur Kataachse weg von Joseki. Tori und Uke bewegen sich im Schleppschritt seitwärts. Beim 2 Schritt Tori zieht kräftig den Arm von Uke nach unten um Gewicht auf das Bein zu bekommen. Der zweite und dritte Schritt wird beschleunigt. Beim 3 Schritt führt Tori Okuri Ashi Barai aus.

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

Die Linkstechnik wird von der Endposition der Rechtstechnik hin zur Kataachse ausgeführt.

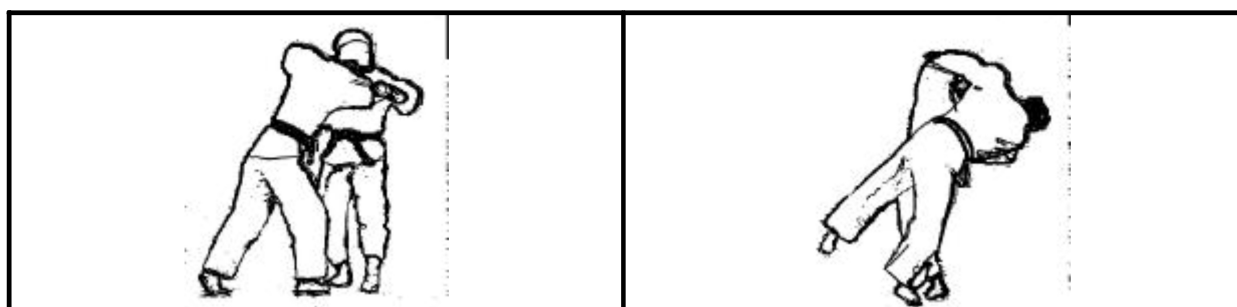


#### Sase Tsuru Komi Ashi

Tori geht 2 Schleppschritte und der ~~5 Schritt ist mit dem rechten Fuß zur Seite~~. Tori macht den 4 und 5 Schritt ohne Verzögerung .

Uke geht drei Schleppschritte. Tori macht ein ausgeprägtes Kuzushi und dreht Uke über sein gestrecktes linkes Bein.

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

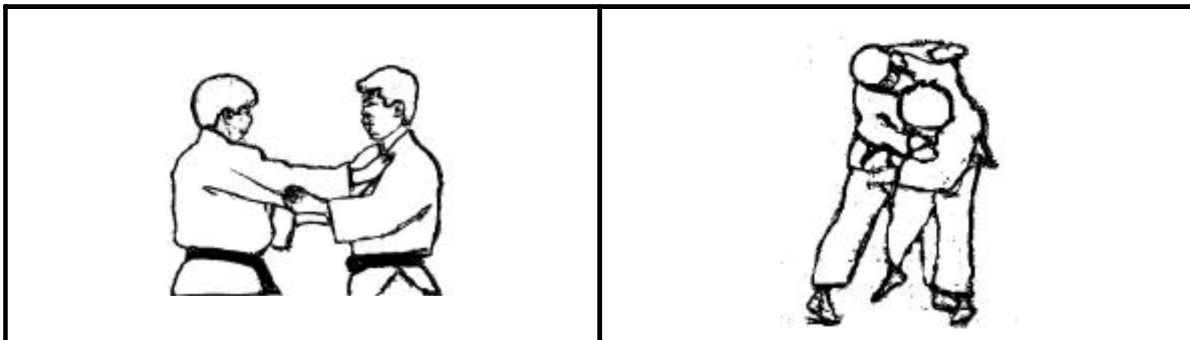




## Uchi Mata

Begin in der Mitte auf der Kataachse. Normale Grifffassung  
Uke beginnt mit linken Fuß in einer Kreisbewegung um Tori herumzugehen. Tori folgt ebenfalls mit einem links – recht Schritt. Beim 3. Schritt von Uke macht Tori nur den linken Schritt und wirft Uchi Mata ohne Schwungbewegung.  
Wichtig! Uke muss mit seinem dritten Schritt soweit steigen, dass Tori Uchi Mata ausführen kann  
Uchi Mata wird als Ashiwaza durchgeführt.

*Uke erhebt sich und geht in die richtige Position, es folgt die linke Ausführung der Technik.*



## 4. Gruppe: Ma- sutemi- waza

### Tomoe Nage

*Kein Schleppschritt*

Uke und Tori steigen zum Greifen rechts vor.

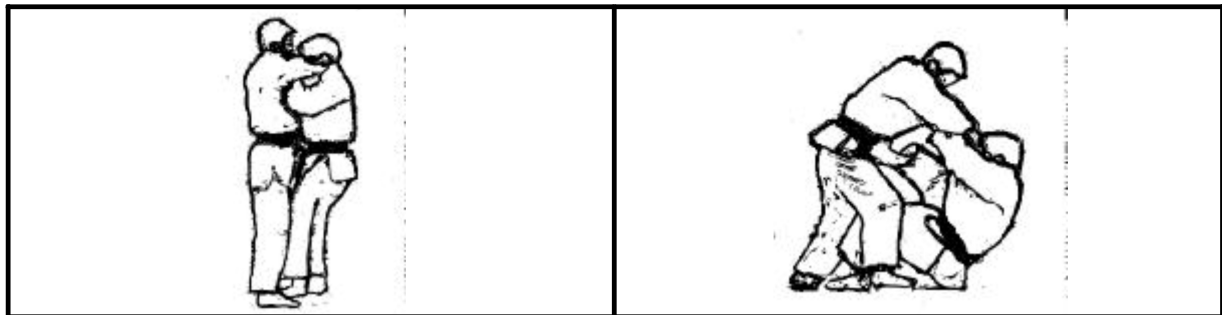
Tori steigt rechts vor, links vor, rechts vor.

Uke steigt links zurück, rechts zurück, links zurück.

Nach dem dritten Schritt verharren beide, Uke zieht das linke Bein wieder vor. In derselben Phase schiebt Tori sein linkes Bein nach vorn auf gleiche Höhe des Rechten und greift mit beiden Händen auf das Revers und wirft Tomoe Nage.

Tori lässt Uke aus und Uke steht nach der Rolle auf.

*Uke und Tori erheben sich und gehen in die richtige Position für die nächste Technik, es folgt die linke Ausführung der Technik.*



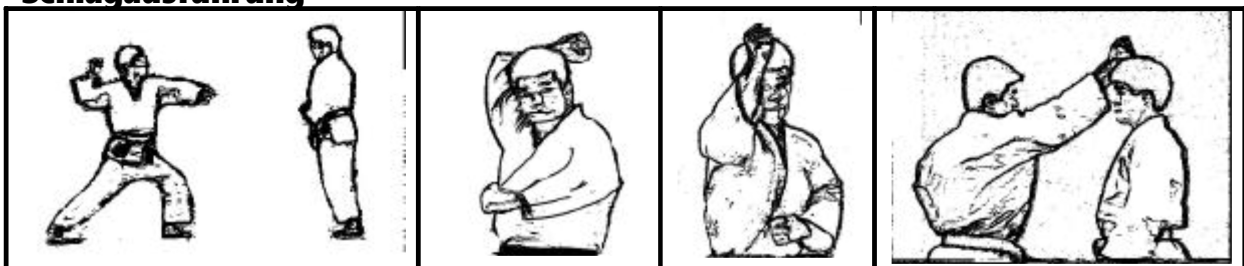
## Ura Nage

Schlag von Uke. Tori steigt mit dem linken und rechten Fuß nach vorne um Uke rechtes Bein zwischen den Beinen zu haben. Greift mit der linken Hand um den Gürtel und mit der rechten unter den Gürtelknoten. Tori wirft anschließend Uke ohne Beinveränderung nach hinten.

WICHTIG! Uke führt den Schlag aus über die Schulter von Tori und macht dabei eine Flugrolle rechts. Tori läßt aus und Uke bleibt liegen.

*Uke und Tori erheben sich und gehen in die richtige Position für die nächste Technik, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

## Schlagausführung



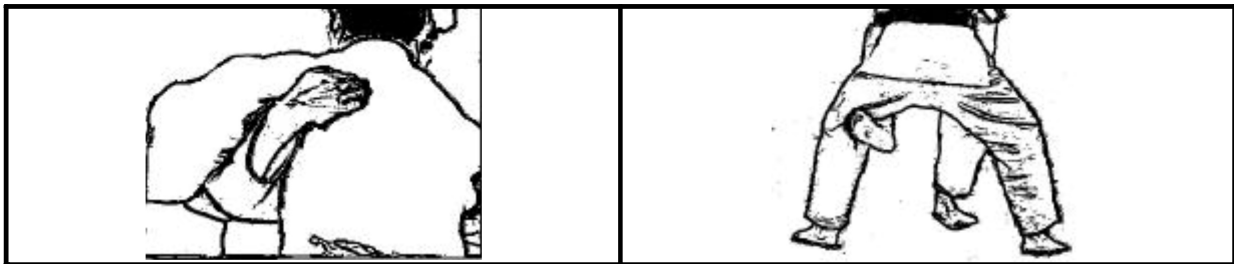
## Sumi Gaeshi

### *Tiefe Beinstellung.*

Beim Fassen greifen beide unter dem Arm auf den Rücken und Uke und Tori gehen dabei einen Schritt rechts vor.

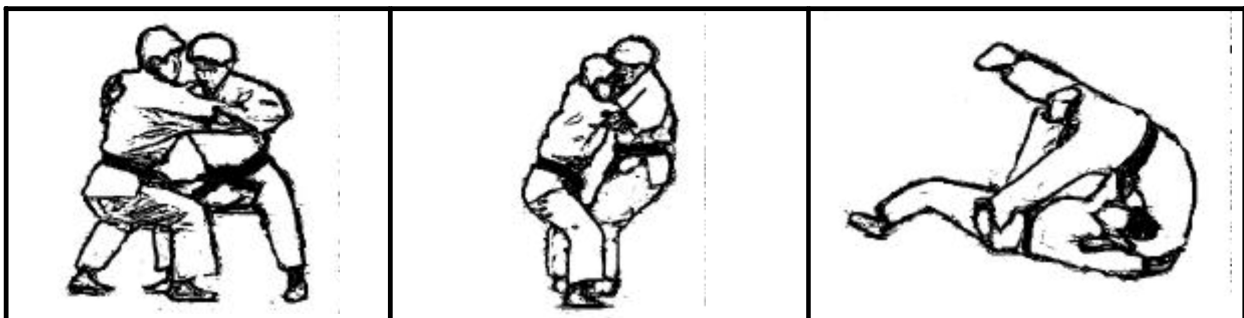
Tori macht anschließend einen rechten Schritt zurück und mit dem linken Fuß nur einen Korrekturschritt in die Mitte und richtet sich dabei auf. Uke steigt mit dem rechten Bein vor. Tori wirft mit dem rechten Fuß am Innenschenkel von Uke Sumi-Gaeshi.

Tori lässt Uke aus und Uke rollt aus und steht dabei auf.



**Detail**

**Detail**

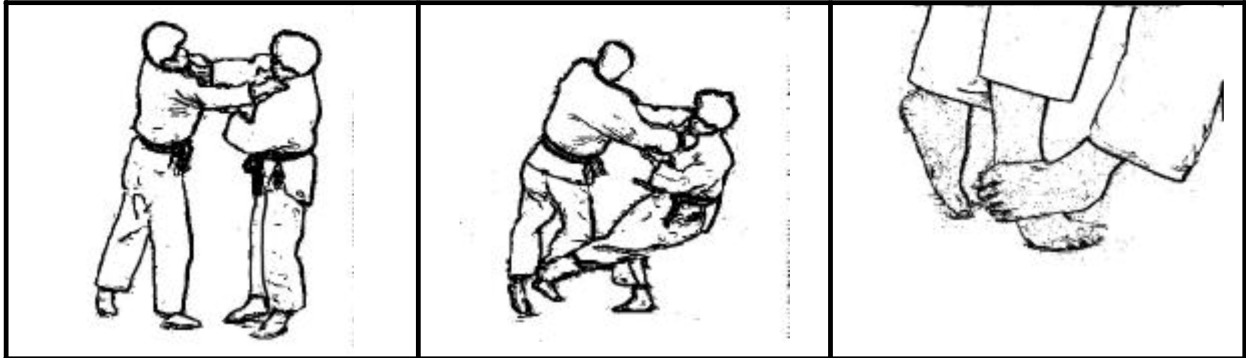


*Uke und Tori erheben sich und gehen in die richtige Position für die nächste Technik, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

## 5. Gruppe: Yoko- sutemi- waza

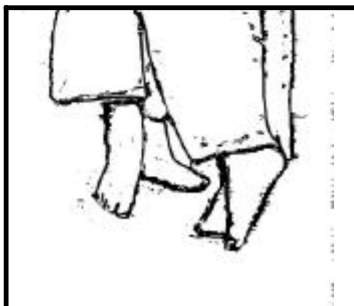
### Yoko Gake

Beim zweiten Schlepsschritt wird ein starker Zug auf den rechten Arm von Tori nach unten ausgeübt. Nach dem dritten Schritt verharrt Uke und Tori schlägt das Bein zur Seite.



### Bewegungsdetail

Uke bewegt sich drei Schlepsschritte nach vor. Beim letzten Schritt mit dem linken Fuß steigt Uke diagonal zu seinem rechten Bein und bleibt dahinter stehen. Er bringt dabei sein Gewicht in eine günstige Lage für den Wurf.



*Uke und Tori erheben sich und gehen in die richtige Position für die nächste Technik, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

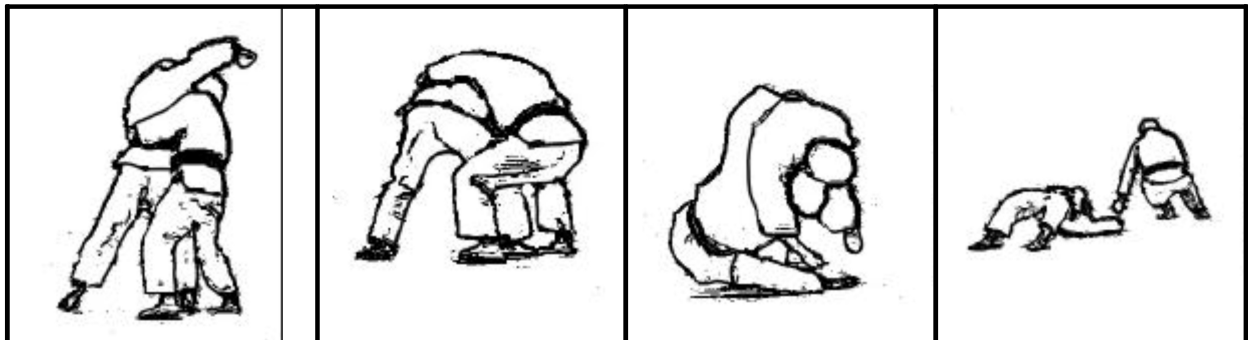
## Yoko Guruma

Schlagtechnik von Uke.

Tori steigt mit dem linken und rechten Fuß nach vorne um Uke rechtes Bein zwischen den Beinen zu haben. Uke drückt vorm Wurf mit seiner rechten Hand Tori nach unten. Tori schwingt nur mehr mit dem rechten Bein zwischen die Beine von Uke.

Wichtig: Beide Beine von Tori bleiben nach dem Wurf am Boden.

*Uke und Tori erheben sich und gehen in die richtige Position (auf die Kataachse) für die nächste Technik, es folgt die linke Ausführung der Technik.*



## Uki Waza

Zum Fassen greifen beide unter dem Arm auf den Rücken und Uke und Tori gehen dabei einen Schritt rechts vor.

Tori rechts vor / rechts zurück / Wurf

Uke rechts vor / links vor / rechts vor.

Tori versucht sich aufzurichten, Uke drückt bei rechten Schritt Tori nach unten. Tori weicht mit dem linken Fuß zur Seite aus auf Uki Waza

*Uke und Tori erheben sich und gehen in die richtige Position für die nächste Technik, es folgt die linke Ausführung der Technik.*

