

# Nage-no-kata

---

## 1. Gruppe

(Te-waza)

- Uki-otoshi
- Seoi-nage
- Kata-guruma

## 2. Gruppe

(Koshi-waza)

- Uki-goshi
- Harai-goshi
- Tsurikomi-goshi

## 3. Gruppe

(Ashi-waza)

- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uchi-mata

## 4. Gruppe

(Ma-sutemi-waza)

- Tomoe-nage
- Ura-nage
- Sumi-gaeshi

## 5. Gruppe

(Yoko-sutemi-waza)

- Yoko-gake
- Yoko-guruma
- Uki-waza