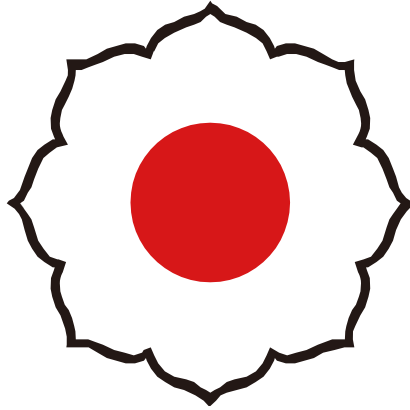


講道館



講道館形教本

Kodokan **KATA** Lehrbuch

投の形

Nage-no-Kata

Englisch übersetzte Version

Offizielle Übersetzung des japanischen Originals
Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute Alle Rechte
vorbehalten.

Nage-no-Kata

Verabschiedet am ¹⁰. April
1960 Geändert am ¹. November
2005

Einführung

Die Nage-no-Kata, auch "Randori-no-Kata" genannt, wurde geschaffen, um Judoschülern zu helfen, die Prinzipien zu verstehen und die Grundtechniken der Nage-waza zu beherrschen, die im Randori verwendet werden. Sie besteht aus drei repräsentativen Techniken, die aus Te-waza , Koshi-waza , Ashi-waza , Ma-sutemi-waza und Yoko-sutemi-waza ausgewählt wurden, um in jeder Technik sowohl die linke als auch die rechte Seite zu üben. Die Grundlagen der Wurftechniken werden durch das Üben von Kuzushi, Tsukuri, Kake und dem Empfangen der Technik bei jeder Technik erworben.



Nage-no-Kata : Die Namen der Techniken

1. Te-waza

- 1. Uki-otoshi*
- 2. Seoi-nage*
- 3. Kata-guruma*

2. Koshi-waza

- 1. Uki-goshi*
- 2. Harai-goshi*
- 3. Tsurikomi-goshi*

3. Ashi-Waza

- 1. Okuri-ashi-harai*
- 2. Sasae-tsurikomi-ashi*
- 3. Uchi-mata*

4. Ma-sutemi-waza

- 1. Tomoe-nage*
- 2. Ura-nage*
- 3. Sumi-gaeshi*

5. Yoko-sutemi-waza

- 1. Yoko-gake*
- 2. Yoko-guruma*
- 3. Uki-waza*

Überlegungen für die Praxis

Sowohl Tori als auch Uke achten darauf, die Kata ungefähr in der Mitte des Dojos auszuführen, ohne eine Pause zwischen den einzelnen Bewegungen zu machen, obwohl jede Beschreibung der Einfachheit halber in Bewegung 1, Bewegung 2 und Bewegung 3 unterteilt ist.

Sie achten darauf, dass der Judogi während ihrer Darbietung nicht zu sehr durcheinander gerät und passen ihn nach jedem Satz von drei Techniken an, indem sie in ihre Ausgangsposition zurückkehren.

Tori und Uke achten darauf, dass sie harmonisieren, wenn sie sich umdrehen und einander zuwenden, ohne mit dem Rücken zu Shomen zu schauen.

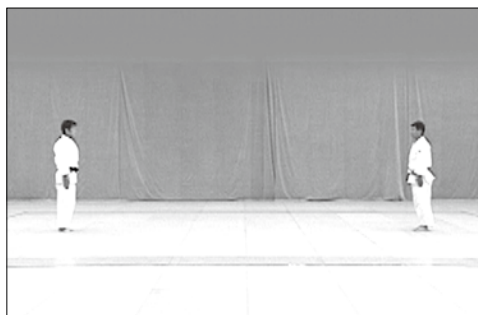


Beginn der Formalitäten

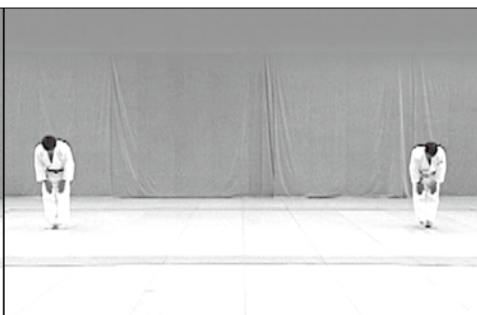
Zu Beginn stehen sich Tori und Uke in einem Abstand von ca. 5,5 m (ca. 3 Ken) aufrecht gegenüber, wobei Tori auf der linken Seite und Uke auf der rechten Seite in Richtung Shomen steht (Foto 1). Beide drehen sich zu Shomen, um sich gleichzeitig im Stehen zu verbeugen (Foto 2) und drehen sich zueinander, um sich im Sitzen zu verbeugen (Fotos 3, 4, 5- ①② , 6- ①②).

Dann, nachdem sie sich gemeinsam erhoben haben, machen beide, Tori und Uke, gleichzeitig einen Schritt nach vorne, um Shizen-hontai zu machen (Foto 7), und bewegen sich dann ruhig weiter, um Te-waza zu beginnen.

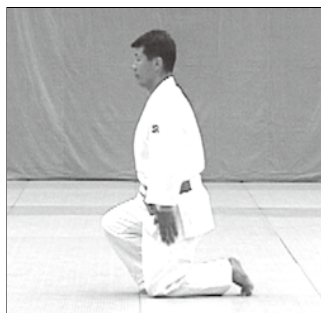




(Foto 1)



(Foto 2)



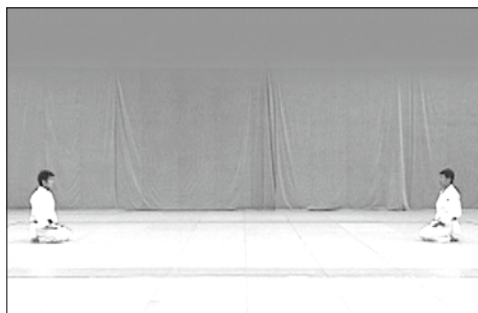
(Foto 3)



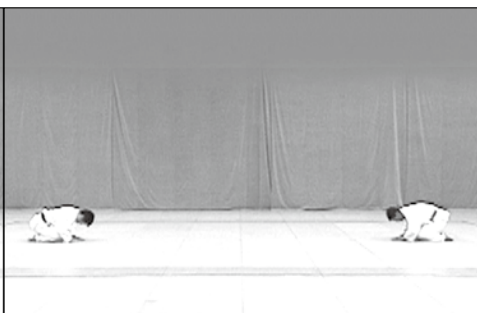
(Foto 4)



Foto 5- ①) (



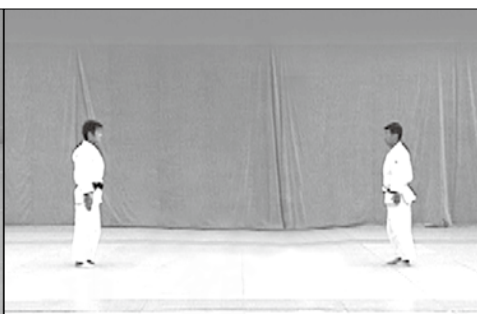
(Foto 5- ②)



(Foto 6- ①)



Foto 6- ②) (Foto



(Foto 7)

1. Te-waza (Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma)

1. *Uki-otoshi*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während Uke mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht er, Tori in Migi-shizen-tai zu greifen. Tori ergreift diese Gelegenheit, fasst Uke im Migi-shizen-tai und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen, während er mit seinem linken Fuß einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi macht. Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi, um seine Stabilität zu schützen (Foto 2).

Bewegung 2: Tori macht wieder einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi von seinem linken Fuß und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen. Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi, um seine Stabilität zu schützen (Foto 3).

Bewegung 3: Tori zieht Uke noch einmal auf die gleiche Weise wie zuvor nach vorne, macht plötzlich einen weiten Schritt mit dem linken Fuß nach hinten, während er die Fußspitze anhebt und Ukes Gleichgewicht nach vorne stört, wenn Uke den rechten Fuß als Reaktion auf Toris Zug nach vorne bewegt (Foto 4). Tori kniet sich mit seiner linken Kniescheibe auf die linke Seite einer Verlängerungslinie hinter seinem rechten Fuß (der Winkel zwischen dem linken Bein und der geraden Linie hinter dem rechten Fuß beträgt etwa 30

°bis 45°) (Fotos 5- ①②③) und wirft Uke nach vorne, indem er beide Hände in einer schnellen Bewegung kräftig nach unten zieht (Fotos 6-①② , 7,8).

Tori erhebt sich und stellt sich auf der rechten Seite zu Shomen hin. Uke erhebt sich und stellt sich auf die linke Seite zu Shomen, wobei er Tori in der richtigen Entfernung gegenübersteht. Dann fassen sich Tori und Uke im Hidari-shizen-tai und führen den linken "Uki-otoshi" auf die gleiche Weise wie zuvor aus.



講道館
KODOKAN



(Foto 1)



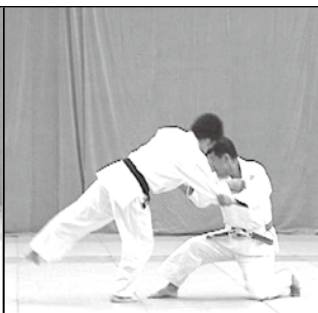
(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5- ①)



(Foto 5- ②)



(Foto 5- ③)



(Foto 6- ①)



(Foto 6- ②)



(Foto 7)



(Foto 8)

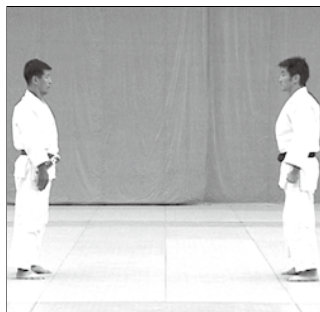
2. Seoi-nage

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 1,8 m (ca. 1 m) voreinander. ken) (Foto 1).

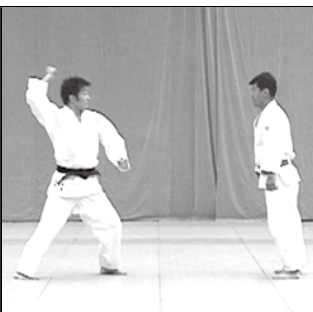
Bewegung 1: Uke hebt seine rechte Faust über den Kopf, während er mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne macht, dann macht er wieder einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne und versucht, Toris Tanto mit seiner rechten Faust (Uzumaki) von rechts vor Tori zu treffen (Fotos 2- ①② , 3).

Bewegung 2: Tori ergreift diese Gelegenheit und bewegt seinen rechten Fuß in Ukes rechten Fuß, während er Ukes rechten Oberarm mit seinem linken Unterarm ablenkt (nach innen dreht). Tori ergreift Ukes rechten mittleren Innenärmel mit seiner linken Hand, um Ukes Gleichgewicht nach vorne zu brechen (Fotos 4- ①②), dreht seinen Körper nach links mit der Spitze seines rechten Fußes als Drehpunkt und streckt seine rechte Hand unter Ukes rechter Achselhöhle aus, um Ukes obere Schulter zu ergreifen (Foto 5). Dann bewegt Tori seinen linken Fuß auf die Innenseite von Ukes linkem Fuß und drückt seinen Körperrücken fest an Ukes Brust- und Bauchbereich, um Uke auf den Rücken zu tragen (Fotos 6- ①②).

Bewegung 3: Während er seine Knie streckt und seinen Oberkörper nach vorne beugt, wirft Tori Uke, indem er seine beiden Hände nach unten zieht (Fotos 7, 8, 9). Tori stellt sich auf der rechten Seite zu Shomen. Uke steht auf der linken Seite in Richtung Shomen und versucht, Tori mit seiner linken Faust aus einer Entfernung von ca. 1,8 m (ca. 1 ken) auf die gleiche Weise wie zuvor zu treffen. Tori führt den linken "Seoi-nage" aus.



(Foto 1)



(Foto 2- ①)



(Foto 2- ②)



(Foto 3)



(Foto 4- ①)



(Foto 4- ②)



(Foto 5)



(Foto 6- ①)



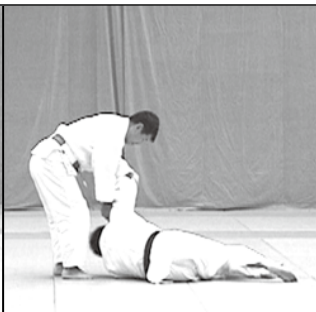
(Foto 6- ②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

3. *Kata-guruma*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während Uke mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht er, Tori in Migi-shizen-tai zu greifen. Tori ergreift diese Gelegenheit, fasst Uke im Migi-shizen-tai und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen, während er mit seinem linken Fuß einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi macht. Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi, um seine Stabilität zu schützen (Foto 2).

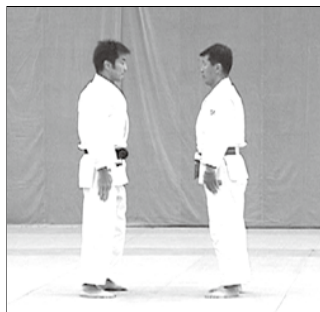
Bewegung 2: Während er wieder einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi von seinem linken Fuß aus macht, ergreift Tori Ukes rechten mittleren inneren Ärmel mit seiner linken Hand, die mit vier Fingern nach oben zeigt, indem er sie unter Ukes rechtem Ellbogen durchführt, und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen (Fotos 3- ①②). Als Reaktion auf Toris Zug macht Uke einen Schritt nach vorne, indem er mit seinem rechten Fuß Tsugi-ashi macht, um seine Stabilität zu schützen.

Bewegung 3: Tori macht einen weiten Schritt mit dem linken Fuß nach hinten, während er Uke dazu bringt, seinen rechten Fuß nach vorne zu bewegen, um das Gleichgewicht von Uke nach vorne zu brechen, indem er seine linke Hand zieht. Tori senkt seine Hüfte, um die Jigo-Tai-Haltung einzunehmen, legt die rechte Seite seines Halses an die rechte Seite von Ukes Hüfte, wenn Ukes Gleichgewicht nach vorne gebrochen ist, und führt seine rechte Hand flach in die Innenseite von Ukes rechtem Oberschenkel ein, um ihn zu halten (Fotos 4- ① ② ③). Dann hebt Tori Uke in einer schnellen Bewegung auf seine Schultern, während er seinen linken Ellbogen stark nach unten zur linken Seite seiner Hüfte zieht und die Haltung des Shizen-hontai einnimmt, indem er seinen linken Fuß nahe an seinen rechten Fuß bewegt (Fotos 5, 6- ①②) und Uke in Richtung seiner linken vorderen Ecke wirft (Fotos 7, 8).

Tori dreht seinen Körper nach links und stellt sich mit der rechten Seite zu Shomen. Uke erhebt sich und stellt sich auf die linke Seite zu Shomen, Tori zugewandt. Dann fassen sich Tori und Uke in Hidari-shizen-tai und führen die linke "Kata-guruma" auf die gleiche Weise wie zuvor aus.

Wenn die linke "Kata-guruma" beendet ist, kehren beide in ihre Ausgangsposition zurück, drehen sich um, bewegen sich leise vorwärts und beginnen Koshi-waza.





(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3- ①)



(Foto 3- ②)



(Foto 4- ①)



(Foto 4- ②)



(Foto 4- ③)



(Foto 5)



(Foto 6- ①)



(Foto 6- ②)



(Foto 7)



(Foto 8)

2. Koshi-waza (Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi)

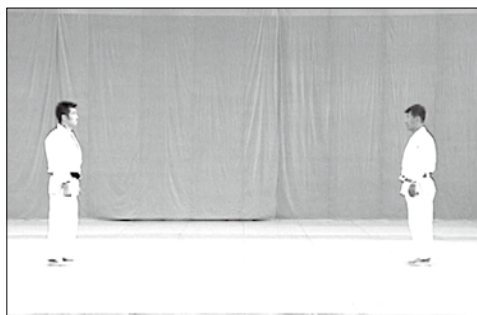
1. *Uki-goshi*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 1,8 m (ca. 1 m) voreinander.
ken) (Foto 1).

Bewegung 1: Uke hebt seine rechte Faust über den Kopf, während er mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne macht (Foto 2), dann macht er mit dem rechten Fuß wieder einen Schritt nach vorne und versucht, Toris Tendo mit seiner rechten Faust (Uzumaki) von rechts vor Tori zu treffen (Foto 3).

Bewegung 2: Tori ergreift diese Gelegenheit, setzt seinen Körper ein, während er zuerst mit dem linken und dann mit dem rechten Fuß vor Ukes Körper tritt (Fotos 4- ① ②), weicht Ukes Faust hinter sich aus, senkt gleichzeitig seine linke Schulter leicht ab und lehnt sich zurück, um seinen linken Arm entlang der Rückseite von Ukes Gürtel zu führen, während er ihn tief unter Ukes rechter Achselhöhle einkreist. Während er Ukes Körper nahe an seine linke Hüfte zieht und sie fest gegen die Hüfte drückt, um Ukes Gleichgewicht geradeaus zu brechen, greift Tori mit seiner rechten Hand Ukes linken mittleren Außenärmel (Fotos 5- ①②).

Bewegung 3: Tori wirft Uke, indem er seinen Körper in einer schnellen Bewegung nach rechts dreht (Fotos 6, 7, 8). Tori steht auf der rechten Seite in Richtung Shomen. Uke steht auf der linken Seite zu Shomen hin und versucht, Tori mit seiner linken Faust zu treffen, wenn er die richtige Entfernung erreicht hat. Tori führt den rechten "Uki-goshi" aus.



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4- ①)



(Foto 4- ②)



(Foto 5- ①)



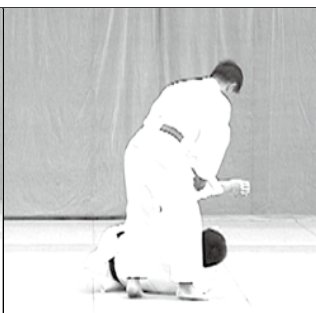
(Foto 5- ②)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)

2. Harai-goshi

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während Uke mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht er, Tori in Migi-shizen-tai zu greifen. Tori ergreift diese Gelegenheit, fasst Uke im Migi-shizen-tai und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen, während er mit seinem linken Fuß einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi macht. Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi, um seine Stabilität zu schützen (Foto 2).

Bewegung 2: Während er wieder einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi von seinem linken Fuß macht, greift Tori mit seiner rechten Hand unter Ukes linke Achselhöhle und legt seine rechte Hand auf die Rückseite von Ukes linker Schulter und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen (Fotos 3- ①②). Als Reaktion auf Toris Zug macht Uke einen Schritt nach vorne, indem er mit seinem rechten Fuß Tsugi-ashi macht, um zu versuchen, seine Stabilität zu schützen.

Bewegung 3: Tori bewegt sich mit dem linken Fuß nach hinten und schräg nach rechts hinter seinen rechten Fuß, während er Uke mit beiden Händen zieht und Uke dazu bringt, seinen rechten Fuß leicht nach vorne zu bewegen, um Ukes Gleichgewicht diagonal nach rechts zu brechen (Foto 4). Tori stemmt seine rechte Hüfte fest gegen Ukes Bauch (Foto 5) und wirft Uke, indem er sein rechtes Bein an Ukes rechtem Bein entlang nach oben schiebt (Fotos 6, 7- ①② , 8, 9, 10).

Tori steht auf der rechten Seite in Richtung Shomen. Uke erhebt sich und stellt sich auf die linke Seite zu Shomen, Tori gegenüber in der richtigen Entfernung. Dann fassen sich Tori und Uke im Hidari-shizen-tai, um das linke "Harai-goshi" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.



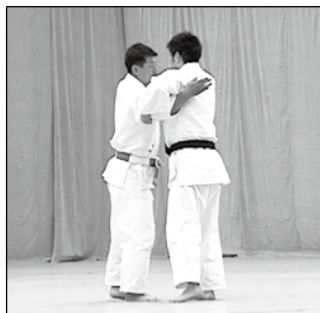
(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3- ①)



(Foto 3- ②)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7- ①)



(Foto 7- ②)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)

3. *Tsurikomi-goshi*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während er mit dem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht Uke, Tori in Migi-shizen-tai zu fassen. Tori nutzt diese Gelegenheit, ergreift Uke im Migi-shizen-tai und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen, während er mit seinem linken Fuß einen Schritt nach hinten macht und mit seiner rechten Hand Ukes hinteren Kragen ergreift (Fotos 2- ① ②). Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi von seinem rechten Fuß, um seine Stabilität zu schützen.

Bewegung 2: Tori macht wieder einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi von seinem linken Fuß und versucht, Ukes Gleichgewicht nach vorne zu brechen. Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi, um seine Stabilität zu schützen.

Bewegung 3: Tori zieht seinen linken Fuß leicht zurück, um Uke nach vorne zu ziehen (Foto 3) und zieht/hebt Ukes Körper nach oben/vorne, indem er seine rechte Hand effektiv einsetzt, während er seinen rechten Fuß in Richtung der Vorderseite und der Innenseite von Ukes rechtem Fuß bewegt, der vorwärts geht (Foto 4). Als Reaktion auf Tori bewegt Uke seinen linken Fuß nach vorne, um in Shizen-hontai zu sein und versucht, seine Stabilität zu schützen. In diesem Moment bewegt Tori seinen linken Fuß in Richtung der Vorderseite und der Innenseite von Ukes linkem Fuß, während er Uke gerade nach vorne zieht/hebt (Foto 5) und seine Hüfte senkt, Er senkt seine Hüften ab, drückt sie mit der Rückseite gegen die Vorderseite von Ukes Oberschenkeln (Fotos 6- ① ② ③) und wirft Uke direkt vor sich, indem er beide Hände nach unten zieht, während er beide Knie in einer schnellen Bewegung streckt und seine Hüften nach oben drückt (Fotos 7, 8).

Tori steht auf der rechten Seite in Richtung Shomen und Uke erhebt sich auf der linken Seite in Richtung Shomen und steht Tori in angemessenem Abstand gegenüber. Dann greifen Tori und Uke in Hidari-shizen-tai, um den linken "Tsurikomi-goshi" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.

Wenn das linke "Tsurikomi-goshi" beendet ist, kehren beide in ihre Ausgangsposition zurück, drehen sich um ihren Körper, bewegen sich leise vorwärts und beginnen mit Ashi-Waza.





(Foto 1)



(Foto 2- ①)



(Foto 2- ②)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



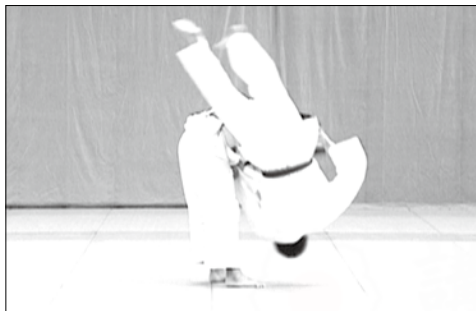
(Foto 6- ①)



(Foto 6- ②)



(Foto 6- ③)



(Foto 7)



(Foto 8)

3. Ashi-waza (Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata)

1. *Okuri-ashi-harai*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 30 cm (ca. 1 cm) voreinander. shaku) und beide stehen in Shizen-hontai (Foto 1).

Bewegung 1: Uke versucht, Tori mit dem rechten Griff zu packen und hält dabei Shizen- hontai. Tori reagiert auf Uke, ergreift Uke im rechten Griff und hält Shizen- hontai (Foto 2), macht einen Schritt zu seiner rechten Seite mit Tsugi-ashi, zuerst mit dem rechten Fuß und dann mit dem linken Fuß, während er Uke kontrolliert, um nach links zu gehen. Als Reaktion auf Toris Bewegungen macht Uke zusammen mit Tori einen Schritt zu seiner linken Seite, indem er zuerst mit dem linken und dann mit dem rechten Fuß Tsugi-ashi macht (Fotos 3-

①②).

Bewegung 2: Nachdem Tori die Kraft der Bewegungen stärker macht, während er Uke wieder zu seiner rechten Seite hochdrückt, machen sowohl Tori als auch Uke einen Schritt zur Seite durch Tsugi-ashi .

Bewegung 3: Tori macht mit dem rechten Fuß einen weiten Schritt zur rechten Seite, während er Ukes Körper diagonal nach links oben drückt und mit beiden Händen eine untere Kurve des Bootes zeichnet (Foto 4). Tori dreht seine linke Fußsohle nach oben, während er die Kraft auf die kleine Zehenseite seines linken Fußes konzentriert, fegt mit der Sohle seines linken Fußes unter Ukes rechten Knöchel (Fotos 5- ① ②) und wirft Uke, indem er der Richtung von Ukes Bewegungen folgt (Fotos 6, 7, 8, 9, 10).

Tori steht auf der linken Seite in Richtung Shomen und Uke erhebt sich auf der rechten Seite in Richtung Shomen, Tori gegenüber. Dann fassen beide, Tori und Uke, den linken Griff und halten Shizen-hontai, um den rechten "Okuri-ashi-harai" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3- ①)



(Foto 3- ②)



(Foto 4)



(Foto 5- ①)



(Foto 5- ②)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)

2. *Sasae-tsurikomi-ashi*

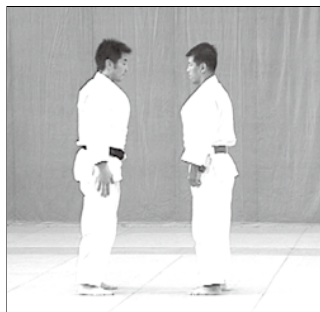
Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während Uke mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht er, Tori in Migi-shizen-tai zu greifen. Tori ergreift diese Gelegenheit, fasst Uke im Migi-shizen-tai und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen, während er mit seinem linken Fuß einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi macht. Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi, um seine Stabilität zu schützen (Foto 2).

Bewegung 2: Tori macht wieder einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi von seinem linken Fuß. Uke macht einen Schritt vorwärts mit Tsugi-ashi von seinem rechten Fuß, um seine Stabilität zu schützen. Während dieser Sequenz zieht Tori seinen rechten Fuß diagonal nach rechts zurück, wie in einem Bogen, ohne die Tsugi-ashi-Bewegung zu stoppen, und dreht die Zehe nach innen, während er seinen Körper nach links dreht (Fotos 3, 4- ①②).

Bewegung 3: Wenn Uke den Zug von Tori erwidert und den rechten Fuß nach vorne bewegt, um zu versuchen, die Stabilität zu schützen, blockiert Tori Ukes Bein oberhalb des rechten Knöchels mit der Sohle seines linken Fußes (Fotos 5, 6) und wirft Uke auf seine linke Seite hinter sich, indem er mit Hilfe seiner rechten Hand mit der linken Hand stark zieht (Fotos 7, 8, 9, 10, 11).

Tori steht auf der rechten Seite in Richtung Shomen und Uke erhebt sich auf der linken Seite in Richtung Shomen und steht Tori in angemessenem Abstand gegenüber. Dann greifen Tori und Uke in Hidari-shizen-tai, um das rechte "Sasae-tsurikomi-ashi" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.



(Foto-1)



(Foto-2)



(Foto-3)



(Foto 4- ①)



(Foto 4- ②)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)



(Foto 11)

3. *Uchi-mata*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während er mit dem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht Uke, Tori in Migi-shizen-tai zu greifen. Tori greift Uke ebenfalls in Migi-shizen-tai, während er mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt (Foto 2). Tori bewegt seinen linken Fuß diagonal nach vorne links (Foto 3) und zieht Uke diagonal nach rechts hinter sich, während er seine rechte Hand mit einer großen Bewegung effektiv einsetzt. Als Reaktion auf Tori bewegt sich Uke in einem Bogen zunächst mit dem linken und dann mit dem rechten Fuß (Foto 4).

Bewegung 2: Wenn Tori sich auf die gleiche Weise wie in Bewegung 1 bewegt, reagiert Uke auf Toris Zug und bewegt sich in einem Bogen zuerst mit dem linken Fuß und dann mit dem rechten Fuß, um seine Stabilität zu schützen.

Bewegung 3: Tori tritt wieder mit dem linken Fuß nach vorne, während er Uke schräg rechts hinter sich herzieht (Fotos 5, 6), zieht Uke mit beiden Händen nach vorne, um das Gleichgewicht zu brechen, und schiebt sein rechtes Bein zwischen beide Beine von Uke, während er seinen Körper in dem Moment senkt, in dem das Gewicht auf Ukes linken Fuß verlagert wird (Fotos 7, 8-①②). Tori wirft Uke, indem er mit der Rückseite seines rechten Oberschenkels nach oben fegt und dabei die Innenseite von Ukes linkem Oberschenkel berührt (Fotos 9, 10, 11).

Tori steht auf der rechten Seite in Richtung Shomen und Uke erhebt sich auf der linken Seite in Richtung Shomen und steht Tori in angemessenem Abstand gegenüber. Dann greifen Tori und Uke in Hidari-shizen-tai, um das linke "Uchi-mata" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.

Wenn das linke "Uchi-mata" beendet ist, kehren beide in ihre Ausgangsposition zurück, drehen sich um, bewegen sich ruhig vorwärts und beginnen Ma- sutemi-waza.



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6)



(Foto 7)



(Foto 8- ①)



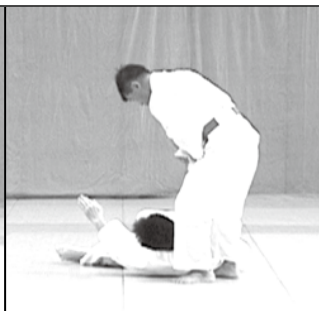
(Foto 8- ②)



(Foto 9)



(Foto 10)



(Foto 11)

4. Ma-sutemi-waza (Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi)

Die Bewegung in *Ma-sutemi-waza* sollte kontinuierlich und relativ schnell sein.

1. *Tomoe-nage*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während Uke mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht er, Tori in Migi-shizen-tai zu greifen. Tori reagiert auf Uke und greift Uke in Migi-shizen-tai, während er mit dem rechten Fuß vorwärts tritt (Foto 2). Tori ergreift diese Gelegenheit und stößt Uke an, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach hinten zu brechen, während er drei Schritte nach vorne macht, zuerst mit dem rechten Fuß, dann mit dem linken und dann mit dem rechten Fuß. Nach dem Stoß von Tori widersteht Uke dem Stoß von Tori und versucht, nach dem Rückzug mit dem linken Fuß zuerst mit dem rechten Fuß und dann mit dem linken Fuß zurückzustoßen, um seine Stabilität zu schützen (Fotos 3, 4).

Bewegung 2: In dem Moment, in dem Uke zurückstößt, bewegt Tori seinen linken Fuß nach vorne zur Innenseite von Ukes rechtem Fuß und ergreift Ukes rechtes Revers, indem er seine linke Hand unter Ukes Achselhöhle einführt (Foto 5). Tori stört das Gleichgewicht von Uke, indem er beide Hände effektiv in dem Moment einsetzt, in dem Uke seinen linken Fuß nach vorne bewegt und sich beide Füße ausrichten (Fotos 6- ①②),

Bewegung 3: Tori beugt sein rechtes Knie ausreichend und setzt die Spitze seines rechten Fußes, während er ihn zurückbeugt, leicht auf Ukes Bauch (Foto 7). Gleichzeitig setzt Tori seine Hüfte auf der Tatami in der Nähe seiner linken Ferse ab und wirft Uke über Kopf, indem er sein rechtes Knie streckt und mit beiden Händen einen Bogen zieht (Fotos 8, 9, 10, 11).

Tori erhebt sich, um auf der rechten Seite zu Shomen zu stehen, und Uke steht auf der linken Seite zu Shomen, Tori gegenüber in angemessenem Abstand. Dann greifen Tori und Uke in Hidari-shizen-tai, um den linken

"Tomoe-nage" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.





(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6- ①)



(Foto 6- ②)



(Foto 7)



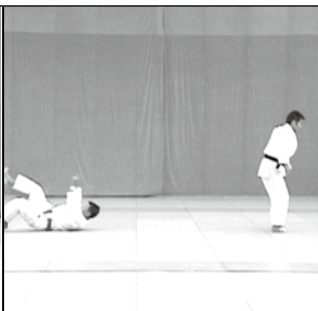
(Foto 8)



(Foto 9)



(Foto 10)



(Foto 11)

2. Ura-nage

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 1,8 m (ca. 1 m) voreinander.
ken) (Foto 1).

Bewegung 1: Uke hebt seine rechte Faust über den Kopf, während er mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne macht (Foto 2), dann macht er mit dem rechten Fuß wieder einen Schritt nach vorne und versucht, Toris Tanto mit seiner rechten Faust (Uzumaki) von rechts vor Tori zu treffen (Fotos 3, 4).

Bewegung 2: Tori ergreift die Gelegenheit, tritt mit dem linken Fuß tief hinter Ukes rechtem Fuß nach vorne, um unter Ukes Hand zu kommen (Foto 5) und senkt seine Hüfte, während Ukes rechte Faust über seiner linken Schulter in die Luft schlägt. Während er seine linke Hand auf der Rückseite von Ukes Hüfte (entlang der Rückseite von Ukes Gürtel) ansetzt und zieht, um Ukes Hüfte fest an seinem Körper zu halten, bewegt Tori seinen rechten Fuß in einer schnellen Bewegung zur Innenseite von Ukes rechtem Fuß und legt seine rechte Handfläche (Fingerspitzen nach oben) auf Ukes Bauch (Fotos 6-

①②③). Tori wirft Uke über seine linke Schulter, indem er sich zurücklehnt, um Ukes Körper mit beiden Händen und Hüften effektiv anzuheben und seinen eigenen Körper nach hinten zu werfen (Fotos 7, 8, 9).

Tori erhebt sich und stellt sich auf der rechten Seite zu Shomen hin. Uke erhebt sich und steht auf der linken Seite zu Shomen, Tori zugewandt, und versucht, Tori mit seiner linken Faust auf die gleiche Weise wie zuvor zu treffen, wenn er nach vorne tritt und in die richtige Entfernung kommt. Tori führt den rechten "Ura-nage" aus.



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6- ①)



(Foto 6- ②)



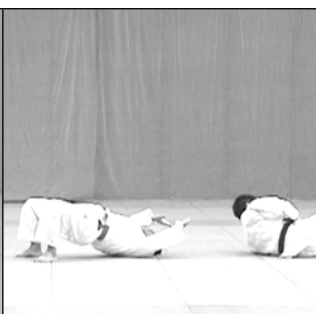
(Foto 6- ③)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

3. Sumi-gaeshi

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 90 cm (ca. 3 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während Uke mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht er, Tori im Migi-jigo-tai zu greifen. Als Antwort auf Uke greift Tori auch Uke in Migi-jigo-tai (Dieses Greifen besteht darin, die rechte Hand durch die linke Achselhöhle des Gegners zu führen, um die Handfläche auf seinen linken Rücken zu legen, während die linke Hand auf die Außenseite des rechten Oberarms des Gegners knapp oberhalb des Ellbogens gelegt wird, um ihn zu halten, den Oberkörper nach vorne zu beugen, um den Kopf auf die rechte Seite des gegnerischen Kopfes zu legen und die Hüften leicht abzusenken). (Fotos 2- ① ②). Tori macht mit seinem rechten Fuß einen weiten Schritt nach hinten, während er Uke mit seiner rechten Hand leicht anhebt. Als Antwort auf Tori bewegt Uke seinen linken Fuß nach vorne (Foto 3).

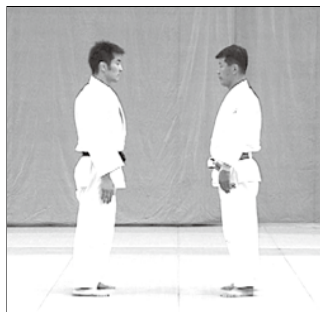
Bewegung 2: Als Reaktion auf Ukes Versuch, das Gleichgewicht wiederzuerlangen, versucht Tori, Ukes Körper nach oben zu entlasten, indem er seine beiden Hände effektiv einsetzt. Als Reaktion auf Tori bewegt Uke seinen rechten Fuß diagonal nach rechts, um seine Stabilität zu schützen (Fotos 4, 5).

Bewegung 3: In dem Moment, in dem sich beide Füße von Uke ausrichten, bricht Tori das Gleichgewicht von Uke, indem er seinen linken Fuß nahe der Innenseite seines rechten Fußes bewegt. Während er seinen eigenen Körper gerade nach hinten wirft und seinen rechten Spann auf den oberen Teil der Vertiefung von Ukes linkem Bein setzt (Fotos 6- ① ②), wirft Tori Uke über Kopf, indem er Ukes Körper von unten aufspringt und beide Hände effektiv einsetzt (Fotos 7, 8, 9).

Tori erhebt sich, um auf der rechten Seite zu Shomen zu stehen, und Uke steht auf der linken Seite zu Shomen, mit Blick auf Tori in der richtigen Entfernung. Dann fassen sich Tori und Uke im Hidari-jigo-tai und führen das linke "Sumi-gaeshi" auf die gleiche Weise wie zuvor aus.

Wenn das linke "Sumi-gaeshi" beendet ist, kehren beide in ihre Ausgangsposition zurück, drehen sich um, bewegen sich leise vorwärts und beginnen Yoko- sutemi-waza.





(Foto 1)



(Foto 2- ①)



(Foto 2- ②)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6- ①)



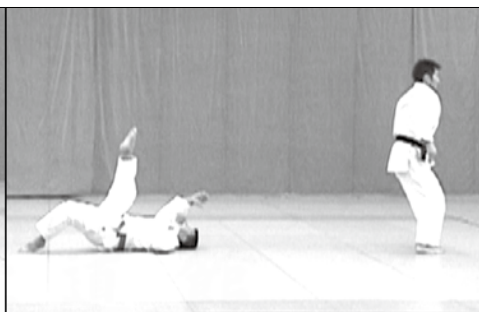
(Foto 6- ②)



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

5. Yoko-sutemi-waza (Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza)

1. *Yoko-gake*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 60 cm (ca. 2 cm) voreinander. shaku) (Foto 1).

Bewegung 1: Während Uke mit seinem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht er, Tori in Migi-shizen-tai zu greifen. Tori ergreift diese Gelegenheit, fasst Uke im Migi-shizen-tai und zieht Uke, um zu versuchen, das Gleichgewicht nach vorne zu brechen, während er mit seinem linken Fuß einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi macht. Als Reaktion auf den Zug von Tori macht Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne mit Tsugi-ashi, um seine Stabilität zu schützen (Foto 2).

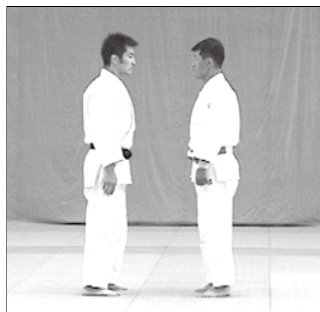
Bewegung 2: Tori macht wieder einen Schritt rückwärts mit Tsugi-ashi von seinem linken Fuß und bricht Ukes Körper leicht in eine schräge Position, während er Uke dazu bringt, einen Schritt vorwärts mit Tsugi-ashi von seinem rechten Fuß zu machen (Foto 3).

Bewegung 3: Tori zieht seinen linken Fuß leicht zurück, bewegt seinen rechten Fuß nahe an seinen linken Fuß und stört Ukes Gleichgewicht an der Außenseite der kleinen Zehe von Ukes rechtem Fuß, indem er beide Hände effektiv einsetzt, wenn Uke mit dem rechten Fuß nach vorne tritt und dabei die Haltung einer schrägen Position beibehält (Fotos 4- ①②). Tori stößt mit der linken Fußsohle unter den Außenknöchel von Ukes rechtem Fuß, während er seinen eigenen Körper auf die linke Seite wirft (Fotos 5, 6- ①②), gleichzeitig zieht er mit der linken Hand einen Bogen, während er mit der rechten Hand nachhilft, und wirft Uke auf seine linke Seite (Fotos 7, 8, 9).

Tori erhebt sich, um auf der rechten Seite in Richtung Shomen zu stehen, und Uke erhebt sich, um auf der linken Seite in Richtung Shomen zu stehen, wobei er Tori in der richtigen Entfernung gegenübersteht. Dann fassen sich Tori und Uke im Hidari-shizen-tai, um den rechten "Yoko-gake" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.



講道館
KODOKAN



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4- ①)



(Foto 4- ②)



(Foto 5)



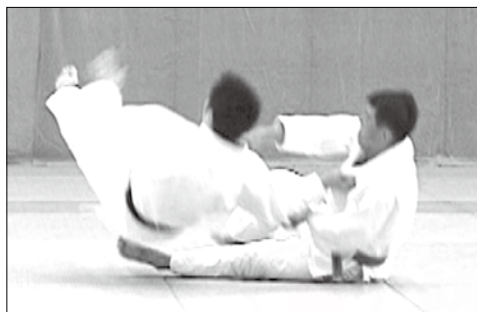
(Foto 6- ①)



Foto 6- ②) (Foto



(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

2. *Yoko-guruma*

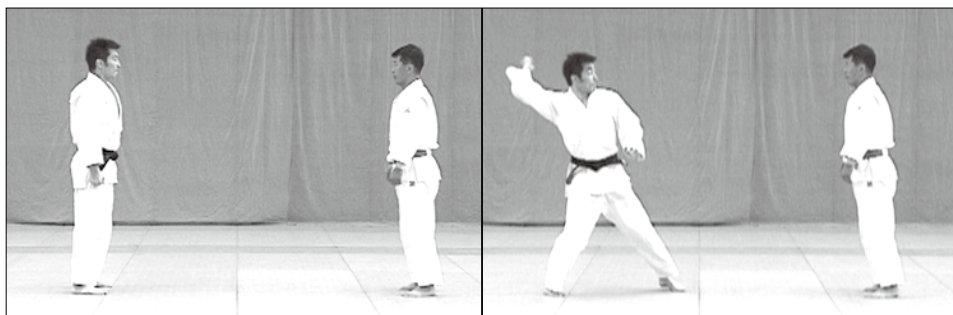
Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 1,8 m (ca. 1 m) voreinander. ken) (Foto 1).

Bewegung 1: Uke hebt seine rechte Faust über den Kopf, während er mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne macht (Foto 2), dann macht er mit dem rechten Fuß wieder einen Schritt nach vorne und versucht, Toris Tanto mit seiner rechten Faust (Uzumaki) von rechts vor Tori zu treffen (Foto 3).

Bewegung 2: Tori ergreift diese Gelegenheit und versucht, Uke mit Ura-nage (Fotos 4- ①②).

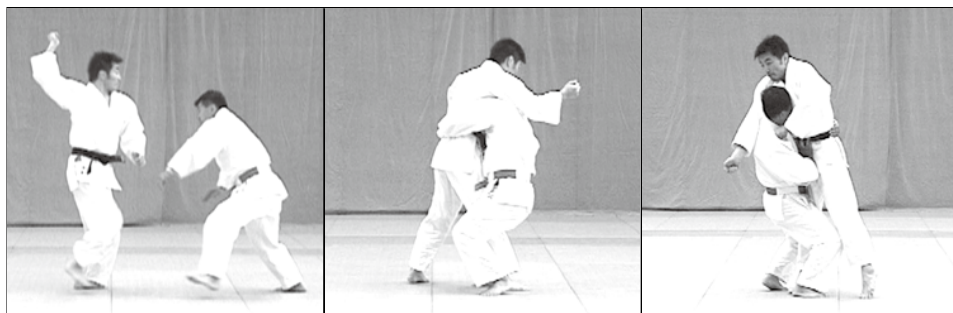
Bewegung 3: Während dieser Sequenz beugt Uke plötzlich seinen Oberkörper nach vorne und versucht, dem Wurf auszuweichen (Foto 5- ①②). Tori nutzt die Gelegenheit der abwehrenden Haltung von Uke, bricht mit seiner linken Hand das Gleichgewicht von Uke gerade nach vorne und schiebt seinen rechten Fuß in einem Bogen tief zwischen Ukes Beine (Foto 6). Tori wirft Uke in Richtung seiner linken Schulter, indem er seinen eigenen Körper auf die linke Seite wirft und mit seiner rechten Hand leicht nach oben drückt (Fotos 7, 8, 9).

Tori erhebt sich und steht auf der rechten Seite in Richtung Shomen. Uke steht auf der linken Seite in Richtung Shomen, Tori zugewandt, und versucht, Tori mit seiner linken Faust auf dieselbe Weise wie zuvor zu treffen, wenn er nach vorne tritt und in die richtige Entfernung kommt. Tori führt den rechten "Yoko-guruma" aus.



(Foto 1)

(Foto 2)



(Foto 3)

(Foto 4- ①)

(Foto 4- ②)



(Foto 5- ①)

(Foto 5- ②)

(Foto 6)



(Foto 7)

(Foto 8)

(Foto 9)

3. *Uki-waza*

Tori und Uke treten in einem Abstand von ca. 90 cm (ca. 3 cm) voreinander. shaku)(Foto 1).

Bewegung 1: Während er mit dem rechten Fuß nach vorne tritt, versucht Uke, Tori im Migi-jigo-tai zu greifen. Tori ergreift diese Gelegenheit und greift Uke in Migi-jigo-tai, während er mit dem rechten Fuß nach vorne tritt (Foto 2). Tori macht mit seinem rechten Fuß einen weiten Schritt nach hinten und hebt Uke mit seiner rechten Hand leicht an. Als Antwort auf Tori bewegt Uke seinen linken Fuß nach vorne (Foto 3).

Bewegung 2: Als Reaktion auf Ukes Versuch, das Gleichgewicht wiederherzustellen, versucht Tori, Uke mit beiden Händen leicht nach oben zu heben. Als Reaktion auf Tori bewegt Uke seinen rechten Fuß diagonal nach rechts, um seine Stabilität zu schützen (Foto 4).

Bewegung 3: Während dieser Sequenz streckt Tori sein linkes Bein leicht aus, während er Uke mit beiden Händen effektiv aus dem Gleichgewicht bringt (Foto 5) und wirft Uke in Richtung seiner linken Schulter, indem er sein linkes Bein diagonal nach links hinter ihn bewegt und seinen eigenen Körper auf die linke Seite wirft (Fotos 6- ①② , 7, 8, 9, 10).

Tori erhebt sich und steht auf der rechten Seite in Richtung Shomen und Uke steht auf der linken Seite in Richtung Shomen mit Blick auf Tori in der richtigen Entfernung. Dann fassen sich Tori und Uke im Hidari-jigo-tai, um den rechten "Uki-waza" auf die gleiche Weise wie zuvor auszuführen.



(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6- ①)



(Foto 6- ②)



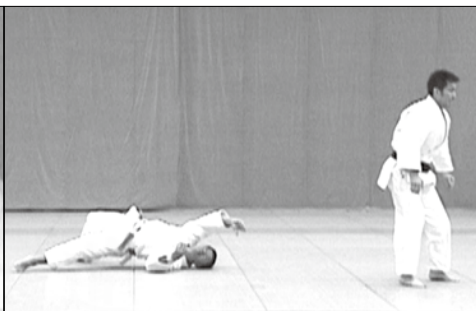
(Foto 7)



(Foto 8)



(Foto 9)

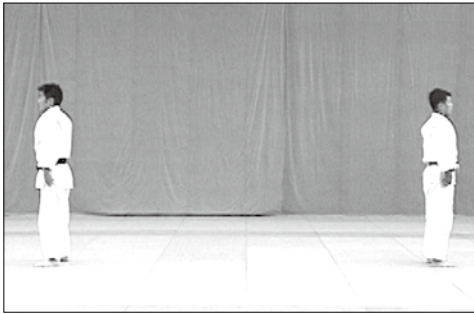


(Foto 10)

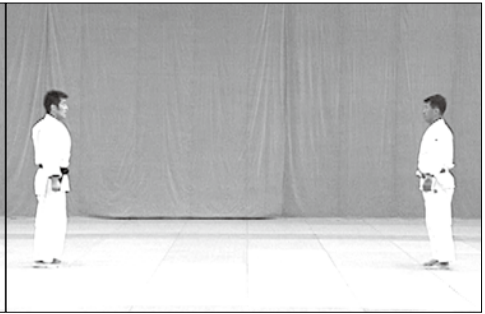
Beendigung der Formalitäten

Wenn das rechte "Uki-waza" beendet ist, kehren beide in die Ausgangsposition zurück (Foto 1), drehen sich um ihren Körper und nehmen Shizen-hontai (Foto 2). Sie gehen einen Schritt zurück, um aufrecht zu stehen [in einem Abstand von ca. 5,5 m (ca. 3 ken)] (Foto 3), verbeugen sich dann im Sitzen (Fotos 4, 5), erheben sich gemeinsam, drehen sich zu Shomen, um sich gleichzeitig im Stehen zu verbeugen (Foto 6) und beenden die Nage-no-Kata, um den Bereich zu verlassen.

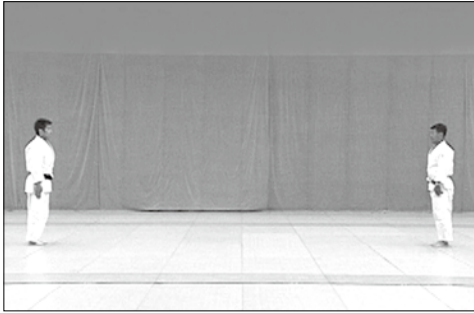




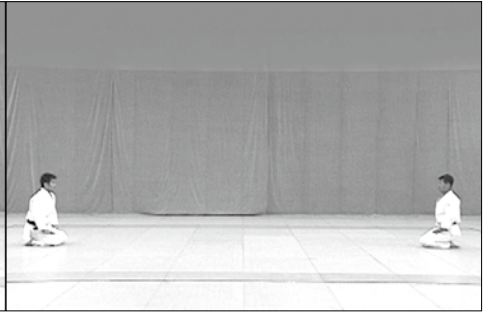
(Foto 1)



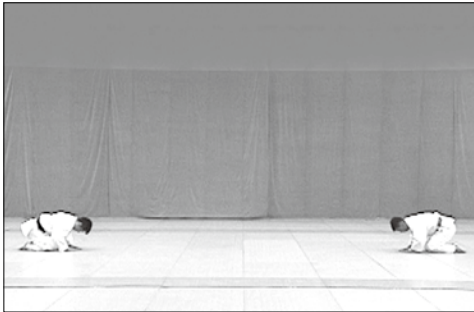
(Foto 2)



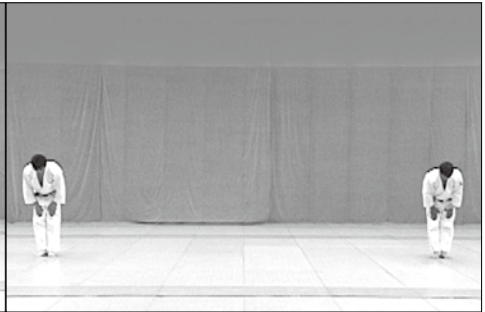
(Foto 3)



(Foto 4)



(Foto 5)



(Foto 6)

in Fotos : Tori - Mikihiro Mukai , 6th dan

Uke - Chikara Kariya , 5th dan (zum Zeitpunkt der

Dreharbeiten)



