



Judoverband Sachsen e.V.
Referat Lehr-und Prüfungswesen

Lehrhilfe zur Prüfungsvorbereitung

Nage-waza-ura-no-kata

投げ技裏の形

Ausarbeitung Script:

Norbert Fahrig
Referent Lehr-und Prüfungswesen

Klaus Büchler
Katabeauftrager des JVS

Susanne und Hendrik Schuster
Prüfung zum 3.Dan Dezember 2011

Hinweise zur Nage-waza-ura-no-kata (Form der Gegenwürfe)



Diese Kata ist keine der zur Zeit offiziell vom Kodokan gelehrteten Kata. Die Nage-waza-ura-no-kata wurde von Kyuzo Mifune entwickelt. Sie wird auch unter dem Namen Nage-ura-no-kata oder Gonosen-no-kata geführt. Sie zählt zu den Randori-no-kata (wie die Nage-no-kata und die Katame-no-kata). Diese Kata wird im Drei-Schritt-Rhythmus in Form von Tsugi-Ashi ausgeführt. Sie umfasst 15 Techniken, die sich in 3 Gruppen (Te-/Ashi-/Koshi-waza) mit je 5 Techniken gliedern.

1. Gruppe - Te-waza (Handtechniken)

Tai-otoshi gegen Uki-otoshi
Yoko-guruma gegen Seoi-nage
Sumi-gaeshi gegen Kata-guruma
Kotsuri-goshi gegen Tai-otoshi
O-guruma gegen Obi-otoshi

2. Gruppe - Ashi-waza (Fußtechniken)

Tsubame-gaeshi gegen Okuri-ashi-barai
Hiza-guruma gegen Kouchi-gari
Ouchi-gari-gaeshi gegen Ouchi-gari
Sumi-otoshi gegen Sasae-tsurikomi-ashi
Tai-otoshi gegen Uchi-mata

3. Gruppe - Koshi-waza (Hüfttechniken)

Kari-gaeshi gegen Hane-goshi
Ushiro-goshi gegen Harai-goshi
Utsuri-goshi gegen Sasae-tsurikomi-ashi
Yoko-wakare gegen Uki-goshi
Ippon-seoi-nage gegen O-goshi

Prinzipien der Kata

Uke treibt mit seinen Angriffen die Handlung voran
Tori stehen für seine Verteidigung vor allem die Aktionen des Sen, go no sen und Sensen no sen als übergeordnetes Prinzip zur Verfügung.

Sen (erst/früh) bedeutet die Antwort Toris auf Uke Angriff

Go no sen das Übernehmen , Stehlen von Ukes Angriffsinitiative (im weiteren Sinne auch Gegentechnik)

Bei **Sensen no sen** ist Tori der eigentliche Angreifer, er läßt Uke aber glauben, dass er (Uke) der Angreifer sei ; d.h. Tori veranlasst Uke dazu, das zu tun, was er (Tori) will.

Die Kata zielt durch bewusste Vereinfachung u.a. darauf ab:

- * freies Üben und Wettkampf zu ergänzen
- * koordinative Fähigkeiten zu schulen (zielorientierte Gesamtkörperbewegungen)
- * die orientierungs-Reaktions-und Rhythmusfähigkeit (z.B. Atemrhythmus) zu stärken
- * die Gleichgewichtsfähigkeit zu fördern
- * Theorie und Praxis zu verbinden (Grammatik des Judo)
- * ein Sinnbild des technischen und geistigen Weges (Do) zu sein

Lehrhilfe zur Nage waza ura 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

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 Austehen 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
- * Falscher Eröffnungsschritt (re,li/li,re)
- * Eröffnungsschritt nicht demonstrativ

Quellenverzeichnis:

Grafiken:

Toshiyasu Ochiai

Handout

Nage-waza-ura-no-kata

Kommentierung:

Klaus Büchler

Katabeauftragter des JVS

1. Gruppe: Te-waza



Uki-otoshi / Tai-otoshi

Beginn wie Nage-no-kata (3 Tsugi-Ashi-Schritte)
Tori fasst im dritten Schritt mit der rechten Hand um (Ärmelgriff)

Im Moment des Wurfansatzes, wenn Uke nach unten zieht, kommt Tori mit einem linken Stemmschritt nach vorn, um Uki-otoshi zu verhindern.

Es folgt ein großer rechter Schritt für ein deutliches Kuzushi, anschließend der Ansatz zum Linkswurf

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht sofort langsam auf Tori zu



Seoi-nage / Yoko-guruma

Beginn wie Nage-no-kata (2 Tsugi-Ashi-Schritte)
Im 3. Schritt erfolgt eine Eindrehbewegung links um rechts zu Ippon-seoi-nage

Tori steht mit paralleler Beinsetzung hinter Uke, stützt sich mit seiner linken Hand auf Ukes Rücken ab, um eine Ausweichbewegung nach rechts einzuleiten.

Gleichzeitig erfasst Tori mit seiner linken Hand Ukes rechten Ärmel

Ohne die Füße aufzusetzen schwingt Tori sein rechtes Bein zwischen Ukes Beine und kommt vor Uke zu liegen

Uke wird etwa 45 Grad nach vorn geworfen (Ukemi in den Stand)

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht sofort langsam auf Tori zu

1. Gruppe: Te-waza

手業 ③
肩車 → 隅返

Te-waza (Hand Techniques)
Kata-guruma → Sumi-gaeshi



Kata-guruma / Sumi-gaeshi

Beginn wie Nage-no-kata (3 Tsugi-ashi-Schritte)
Bei Tsukuri von Uke drückt Tori mit der linken Hand gegen Ukes rechten Oberarm und stützt sich dabei ab. Tori richtet sich weiter auf, wobei er sich mit seinem linken Fuß an der Innseite von Ukes rechtem Bein einhängt.

Tori gleitet auf seinem linken Fuß zurück und wirft mit Sumi-gaeshi.

Dabei zieht Uke für ein sicheres Ukemi seinen rechten Arm heraus

Uke kommt nach Ukemi in den Stand
Achte auf die Wurfrichtung!

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition,
Uke geht sofort langsam auf Tori zu

手業 ④
体落 → 小釣腰

Te-waza (Hand Techniques)
Tai-otoshi → Kotsuri-goshi



Tai-otoshi / Kotsuri-goshi

Ko-tsuri-goshi - Hebehüftwurf mit Griff unter Ukes Arm
Beginn wie Nage-no-Kata mit 2 Tsugi-Ashi Schritten
Im 3. Schritt dreht Uke links um rechts zu Tai-otoshi ein.

Tori blockt (Füße auf gleicher Höhe) und weicht etwas sprunghaft in Wurfrichtung aus, setzt sein rechtes Bein vor Uke (nicht zu nahe), setzt links nach und wirft Ko-tsuri-goshi links

Mit dem Übersteigen greift Tori mit links um Ukes Hüfte, danach erfolgt ein Umfassen mit der rechten Hand an Ukes linken Arm

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht sofort langsam auf Tori zu

1. Gruppe: Te-waza

手業 ⑤
帯落 → 大車

Te-waza (Hand Techniques)
Obi-otoshi → O-guruma



Obi-otoshi / O-guruma

Tori und Uke beginnen mit einem Auftaktschritt rechts bei gleichzeitiger Fassart, wobei Uke mit rechts von oben in Toris Gürtel fasst.
Kein Beginn im Jigotai!

Uke beginnt eine Rückwärtsbewegung rechts, links um dann wieder mit links einen Schritt nach vorn zu kommen

dabei steht er mit seinem linken Bein hinter Tori's rechtem Bein

Mit der Eindrehbewegung fasst Uke mit seiner linken Hand vor Toris Körper in Richtung dessen linken Oberarmes.

Aus der erreichten Position Ukes wirft Tori O-guruma, wobei er rechts den Kragengriff beibehält.

Tori und Uke gehen auf ihre Ausgangspositionen zum Kleiderordnen zurück

Danach begeben sich beide zur Mattenmitte.

2. Gruppe: Ashi-waza

足業 ①
送足払 → 燕返

Ashi-waza (Foot Techniques)
Okuri-ashi-harai → Tsubame-gaeshi



Okuri-ashi-barai / Tsubame-gaeshi

Tori und Uke gehen zur Mattenmitte (Tori steht genau am Schnittpunkt der Kataachse)
2 Tsugi-Ashi-Schritte nach rechts (von Uke aus) und Uke setzt im 3. Schritt Okuri-ashi-barai an.

Beim zweiten Schritt fasst Tori rechts vom Revers in den linken Ärmel Ukes Tori klinkt den rechten Unterschenkel aus und wirft seinerseits mit Tsubame-gaeshi (Wegfegen des Standbeines)

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht sofort langsam auf Tori zu

2. Gruppe: Ashi - waza

足業 ② Ashi-waza (Foot Techniques) 小内刈 → 膝車 Kouchi-gari → Hiza-guruma



Kouchi-gari / Hiza-guruma

Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi-Schritten
Im 3. Schritt setzt Uke seinen linken Schritt nur kurz zurück, um danach mit einem kleinen Zwischenschritt Ko-uchi-gari rechts anzusetzen. Tori fast mit rechts zum linken Ärmel Ukes!

Tori verlängert seinen linken Schritt, dreht seinen Oberkörper mit starkem Zug nach rechts und setzt mit seinem rechten Fuß zu Hiza-guruma an.

Im Moment des Wurfansatzes von Tori nimmt Uke seinen rechten Fuß etwas zurück

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht sofort langsam auf Tori zu.

足業 ③ Ashi-waza (Foot Techniques) 大内刈 → 大内刈返 Ouchi-gari → Ouchi-gari-gaeshi



Ouchi-gari / Ouchi-gari-gaeshi

Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi-Schritten
Im 3. Schritt setzt Uke seinen linken Fuß nur kurz zurück, um danach mit einer links um rechte Bewegung die Ausgangsbewegung zu O-uchi-gari zu schaffen.

Tori greift rechts um in den linken Ärmel von Uke
Mit dem Wurfansatz kontert Tori, indem er mit seinem linken Fuß den linken Fuß Ukes von hinten fegt

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht sofort langsam auf Tori zu

2. Gruppe: Ashi - waza

足業 ④ Ashi-waza (Foot Techniques) 支釣込足 → 隅落 Sasae-tsuri-komi-ashi → Sumi-otoshi



Sasae-tsuri-komi-ashi / Sumi-otoshi

Beginn wie Nage-no-kata mit zwei Tsugi-ashi-Schritten

Im 2. Schritt setzt Uke seinen rechten Fuß heraus und setzt Sasae-tsuri-komi-ashi an
Tori macht einen weiten Ausfallschritt nach schräg links vorn und wirft mit Sumi-gaeshi

Tori und Uke begeben sich zur Mattenmitte

足業 ⑤ Ashi-waza (Foot Techniques) 内股 → 体落 Uchi-mata → Tai-otoshi



Uchi-mata / Tai-otoshi

Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi Schritten in Kreisbewegung

Nach dem 3. Schritt springt Uke auf dem linken Bein in den Uchi-mata

Tori fasst rechts vom Revers in den linken Ärmel von Uke um

Tori weicht mit seiner linken Hüfte und seinem linken Bein nach rechts aus und bringt anschließend sein linkes Bein vor Ukes linkes Bein zum Wurfansatz

Tori und Uke gehen auf ihre Ausgangspositionen zur Kleiderordnung

Anschließend geht Uke langsam auf Tori zu

3. Gruppe: Koshi - waza

腰業 ① Koshi-waza (Hip Techniques) 跳腰 → 刈返 Hane-goshi → Kari-gaeshi



Hane-goshi / Kari-gaeshi

Kari-Waza - Sicheltechnik

Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi Schritten
Im 3. Schritt Eindrehbewegung links um rechts mit
Wurfansatz zum Hane-goshi

Tori senkt zur Verteidigung seinen KSP und blockiert
mit der Hüfte (Tandem)

Anschließend sichelt er Ukes linkes Standbein von
hinten

Tori zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht sofort
langsam auf Tori zu

腰業 ② Koshi-waza (Hip Techniques) 払腰 → 後腰 Harai-goshi → Ushiro-goshi



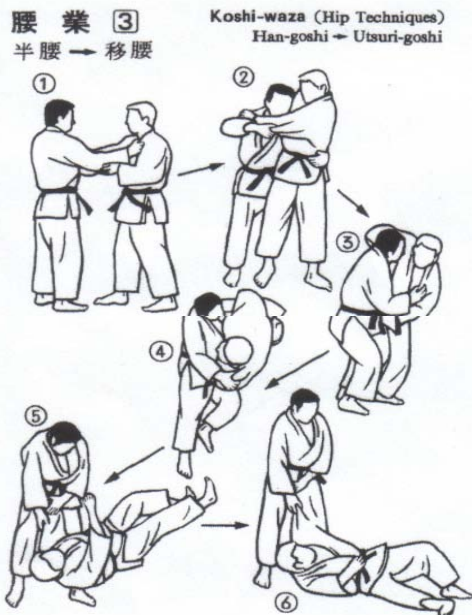
Harai-goshi / Ushiro-goshi

Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi Schritten
Im 3. Schritt erfolgt eine rechts um links
Eindrehbewegung mit Ansatz zu Harai-goshi
Dabei fasst Uke Tori um die Hüfte
Tori widersteht den Wurfansatz Ukes, indem er den
KSP senkt und gleichzeitig mit seinem linken Arm
Ukes Hüfte umfasst

Mit Hüfteinsatz und Streckung der Knie erfolgt der
Gegenwurf

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht
sofort langsam auf Tori zu

3. Gruppe: Koshi - waza



Han-goshi / Utsuri-goshi

Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi-Schritten
Im 3. Schritt erfolgt eine rechts um links
Eindrehbewegung mit Ansatz zu Han-goshi (halber
Tsure-komi-goshi)

Tori widersteht den Angriff Ukes durch Senken des
KSP, umfasst Ukes Leib mit seinem linken Arm und
presst dessen Körper fest an sich.

Tori hebt Uke empor in dem er die Beine streckt und
ihn mit dem Becken nach vorn rechts stößt.
Beim Rückschwung bringt er Uke auf seine linke
Hüfte stellt sein linkes Bein nach vorn und wirft
Utsurigoshi.

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht
sofort langsam auf Tori zu



Uki-goshi / Yoko-wakare

Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi Schritten
Im 3. Schritt erfolgt eine rechts um links
Eindrehbewegung zum Uki- goshi Ansatz

Tori leitet die Konterbewegung mit einer Linksdrehung
auf seinem gestreckten rechten Bein ein (es erfolgt
kein Platzwechsel auf dem rechten Fuß)
Gleichzeitig dreht er sein linkes Bein schwingvoll
nach außen

Tori kommt schräg vor Uke zu liegen und
wirft Yokowakare

Tori geht zurück auf die Ausgangsposition, Uke geht
sofort langsam auf Tori zu

3. Gruppe: Koshi - waza

腰 業 ⑤
大腰 ← 一本背負投

Koshi-waza (Hip Techniques)
O-goshi → Ippon-seoi-nage



O-goshi / Ippon-seoi-nage

Uke und Tori nehmen miteinander die Position Jigotai ein (im Gegensatz zu Nage-no-kata wird der Kimono gefasst)

Uke will aus dieser Standposition zu Uki-goshi links mit Kodokan-Eingang eindrehen

Tori drückt mit seiner Hand von unten gegen Ukes Ellenbogen und zwingt Uke durch diesen Hebelansatz in den Zehenstand.

Gleichzeitig drückt er mit seiner rechten Hand gegen Ukes rechte Schulter (Druck mit den Daumen in Ukes Achselhöhle)

Tori schiebt Uke mit 5 schnellen Schritten zurück und übernimmt mit Ippon-seoi-nage

Tori und Uke gehen zur Verabschiedung auf ihre Ausgangspositionen zurück.