

Nage No Kata

Die Nage-No-Kata unterteilt sich in fünf Wurfgruppen mit jeweils drei Wurftechniken, wobei jede Technik beidseitig zu zeigen ist. Die folgende Tabelle zeigt alle Techniken der Nage-No-Kata in der Übersicht

<u>Te-Waza</u>	<u>Koshi-Waza</u>	<u>Ashi-Waza</u>	<u>Ma-Sutemi-Waza</u>	<u>Yoko-Sutemi-Waza</u>
<u>Uki-Otoshi</u>	<u>Uki-Goshi</u>	<u>Okuri-Ashi-Barai</u>	<u>Tomoe-Nage</u>	<u>Yoko-Gake</u>
<u>Seoi-Nage</u>	<u>Harai-Goshi</u>	<u>Sasae-Tsurikomi-Ashi</u>	<u>Ura-Nage</u>	<u>Yoko-Guruma</u>
<u>Kata-Guruma</u>	<u>Tsurikomi-Goshi</u>	<u>Uchi-Mata</u>	<u>Sumi-Gaeshi</u>	<u>Uki-Waza</u>

Ein- und Auslaufen

Für das An- und Abgrüßen sind verschiedene Formen üblich. Am verbreitetsten ist die Form bei der Tori und Uke auf der roten Matte einlaufen, dort zu Joseki und dann zueinander angrüßen, bevor sie die Matte mit einem Eröffnungsschritt betreten. Nachdem die Nage-No-Kata in ihrer ursprünglichen Form jedoch nicht auf einer Wettkampfmatte mit roter Warnfläche entstanden ist, ist dieses Zeremoniell nicht fest vorgegeben. Daher ist es ebenso möglich, schräg von außen zur Grußposition zu laufen oder auf der Innenfläche direkt einzulaufen und das Angrüßen dort vorzunehmen.

Entscheidend ist letztendlich der Abstand zwischen Tori und Uke nach dem Eröffnungsschritt. Dieser sollte vier bis fünf Matten betragen und bei einer angenommenen Innenfläche von 6x6 m, bietet es sich dann an das Einlaufen und An- und Abgrüßen auf der roten Warnfläche durchzuführen.

Bei abweichenden Mattengrößen tritt ein Konflikt zwischen der Bedeutung von Warn- und Innenfläche und den Grußpositionen auf. Der Eröffnungsschritt soll den Übergang in den stilisierten Kampf zwischen Tori und Uke symbolisieren und sinnvollerweise sollte mit diesem Schritt dann auch die Innenfläche betreten werden. Bei kleineren oder größeren Mattenflächen ist dann aber der Abstand zwischen Tori und Uke zu gering bzw. zu groß.

Wenn irgendmöglich sollte eine Matte mit einer Innenfläche von 6x6 m (Bild 23) aufgelegt sein. In der Standardform laufen Tori und Uke dann synchron und mittig auf der Warnfläche ein, bis sie die Kataachse erreichen. Dort verbeugen sie sich nach einer kurzen Pause nach vorne zu Joseki.



Beim Verbeugen sind die Fersen geschlossen und die Füße vorne geöffnet (ca. 45°-90°, siehe Bild 24). Die Hände liegen mit geschlossenen Fingern zunächst an den Seiten der Oberschenkelaußenseite und gleiten beim Verneigen dann zur Oberschenkelvorderseite (Bild 25). Der Winkel beim Verbeugen beträgt ca. 45° und der Blick geht mit, das heißt es wird nicht versucht den Blickkontakt zu Joseki während des Verneigens aufrecht zu erhalten.



Nach dem Begrüßen von Joseki drehen sich Tori und Uke nach einem kurzen Verharren zueinander um und stellen Blickkontakt her. Wie die Drehbewegung vorgenommen wird, ist nicht vorgegeben aber typischerweise beginnt hier Tori mit dem rechten Fuß und setzt dann den linken Fuß, während es bei Uke genau umgekehrt ist. Auch nach der Drehung sind die Fersen geschlossen und die Füße vorne leicht geöffnet.



Bild 26



Bild 27

Tori und Uke gehen dann synchron zuerst auf das linke Knie und dann das rechte Knie herunter, wobei die Füße noch aufgestellt bleiben (Bild 29). Erst wenn beide Knie den Boden berühren, werden die Füße auf dem Fußspann abgelegt und die Partner setzen sich auf die Unterschenkel ab (Bild 30). Die Füße oder Zehen überkreuzen sich dabei nicht sondern werden nebeneinander abgelegt (Bild 33). Die Hände liegen mit geschlossenen Fingern etwa auf der Mitte der Oberschenkel und zeigen leicht nach innen (Bild 30). Der Oberkörper ist aufrecht, der Kopf gerade und zwischen Tori und Uke besteht Blickkontakt. Ein Zurechtlegen des Gürtels beim Übergang in den Kniesitz ist nicht erforderlich.



Nach einer kurzen Konzentrationsphase verneigen sich Tori und Uke zueinander. Dabei gleiten die Hände auf den Oberschenkeln entlang vor zur Matte und werden dort in einem Abstand von ca. 10 cm voneinander abgelegt. Die Fingerspitzen zeigen zueinander, so dass die Hände eine Art Dreieck bilden, der Daumen ist jedoch angelegt (Bild 32). Der Körper wird nach vorne gebeugt, bis der Kopf etwa 20 cm-30 cm von der Matte entfernt ist – dabei darf das Gesäß nicht von den Unterschenkeln abheben (Bild 31). Der Blickkontakt zwischen Tori und Uke wird während des Verneigens aufgegeben und erst beim Aufrichten wieder hergestellt.



Nach einer kurzen Pause erfolgt das Aufstehen in umgekehrter Reihenfolge. Zuerst richten sich Tori und Uke auf ihre Knie auf. Dabei werden auch beide Füße aufgestellt, bevor zuerst der rechte Fuß und dann der linke Fuß gesetzt werden. Tori und Uke stehen sich dann auf der roten Warnfläche gegenüber, die Fersen geschlossen.

Mit einem betonten, dynamischen Eröffnungsschritt (erst links dann rechts) wird dann die Matte betreten und so stilistisch der Übergang zum „Kampf“ angezeigt.



Bild 34

Das Abgrüßen am Ende der Nage-No-Kata erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Nach dem Ordnen der Kleider nach der letzten Gruppe der Nage-No-Kata drehen sich die Partner zueinander und verharren kurz. Sie verlassen die Innenfläche dann mit einem betonten Schritt rückwärts (erst rechts dann links), um auf der Warnfläche abzuknien.

Das Abknien wird identisch zum Angrüßen ausgeführt. Die Partner verneigen sich im Kniesitz zueinander, erheben sich dann (die Fersen geschlossen), drehen sich zu Joseki, verneigen sich zu Joseki und verlassen schließlich die Matte.

Das Verlassen der Matte kann durch einen schrägen oder seitlichen Schritt aus der Warnfläche heraus ausgeführt werden, oder aber beide Partner gehen synchron rückwärts auf der Warnfläche entlang, um die Matte so zu verlassen, wie sie sie betreten haben. Beim Betreten oder Verlassen der Matte sollte keine weitere Verbeugung durchgeführt werden, da Joseki bereits begrüßt wurde.

Te-Waza

Uki-Otoshi

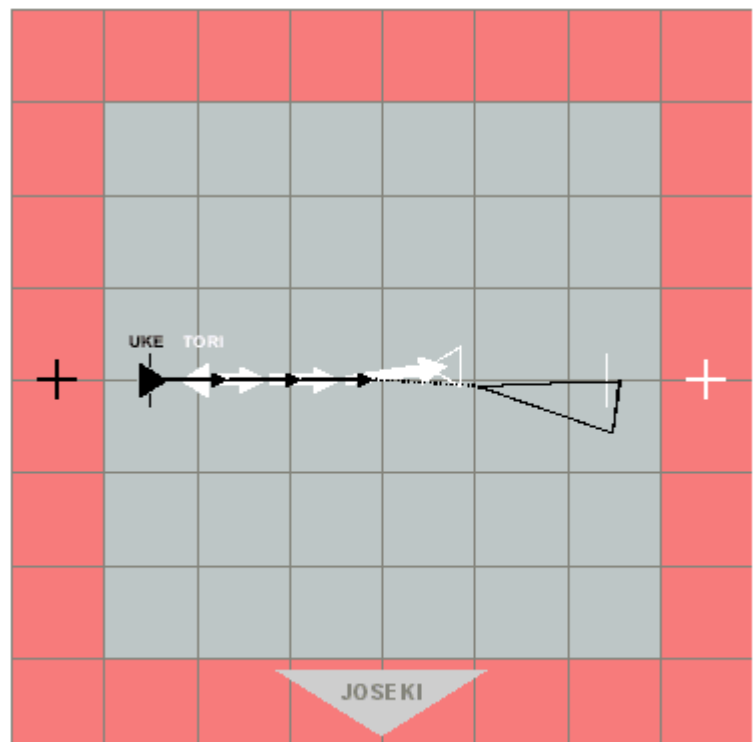


Ausgehend von der Position nach dem Eröffnungsschritt bewegt sich Tori mit ganzen Schritten zu Uke. Die Bewegung beginnt mit einem linken Schritt und endet mit einem betontem, letzten Schritt. Tori und Uke befinden sich nun in der nahen Distanz und Uke beginnt den Angriff mit dem Ergreifen von Revers und Ärmel. Dabei führt er einen Gleitschritt durch und schiebt Tori nach hinten, um dessen Gleichgewicht zu brechen. Tori erfasst bei Ukes Angriff ebenfalls Revers und Ärmel, verhindert das Brechen des Gleichgewichts durch einen ausweichenden Gleitschritt nach hinten und versucht nun seinerseits Uke nach vorne aus der Balance zu ziehen.

Uke spürt die Gefahr und setzt mit einem zweiten, schnelleren Gleitschritt nach. Wieder weicht Tori dem Druck von Uke aus und versucht ihn seinerseits aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Auch beim dritten Schritt greift Uke in gleicher Weise an, aber Tori bricht den Rhythmus und führt statt eines dritten Gleitschritts einen langen Schritt links nach hinten durch und sinkt dabei auf das linke Knie ab. Seine Hände ziehen Uke über seinen vorderen Fuß nach vorne aus der Balance. Uke kann das Nachsetzen des linken Fußes für den dritten Gleitschritt nicht mehr durchführen und fällt statt dessen über seinen rechten Fuß in einem langen, gestreckten Bogen an Tori vorbei.

Während des Falls von Uke löst Tori seinen Griff an Ukes Revers und greift zum rechten Arm von Uke um. In der Endposition kniet Tori auf dem linken Knie, das linke Bein etwa 30° - 45° zur Kataachse, die Zehen aufgestellt und blickt geradeaus. Es ist dies der einzige Wurf der Nage-No-Kata bei dem Tori Ukes Fall nicht nachblickt (Abgesehen von Ura-Nage, wo ein Nachblicken rein technisch nicht möglich ist).



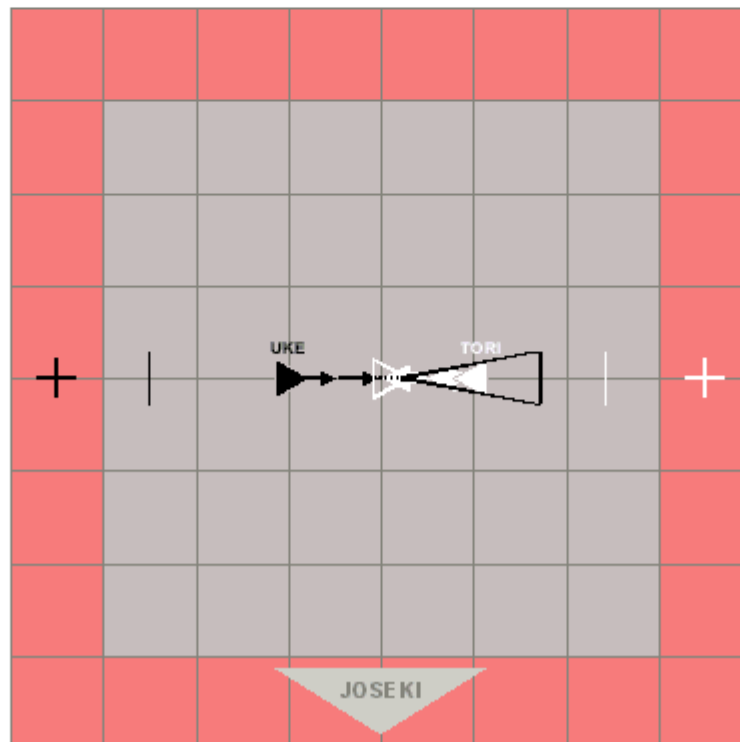
Seoi-Nage



Uke und Tori gehen in Richtung Mattenmitte und bleiben in einem Abstand von etwa zwei Metern, die Kataquerachse zwischen sich, voneinander stehen.

Uke beginnt mit einem ganzen Schritt links und holt dabei mit der geschlossenen rechten Faust zum Schlag aus. Beim zweiten, rechten Schritt von Uke setzt Tori seinen rechten Fuß diagonal nach vorne und bringt den linken Arm zum Schutz gegen den Schlagangriff nach vorne. Während Uke nun seinen Schlag vollendet, dreht sich Tori durch Setzen seines linken Fußes zu Seoi-Nage ein. Dabei leitet er den Schlag mit seinem linken Arm leicht nach außen ab und übernimmt die Energie des Schlages für die Wurfausführung. Uke wird über Toris rechte Schulter geworfen und fällt entlang der Kataachse vor die Füße Toris.

Während des Falls von Uke greift Tori mit der rechten Hand zum Ärmel um und richtet sich etwas auf. Er beobachtet den Fall von Uke und wartet das Aufstehen von Uke mit Zanshin ab.



Kata-Guruma



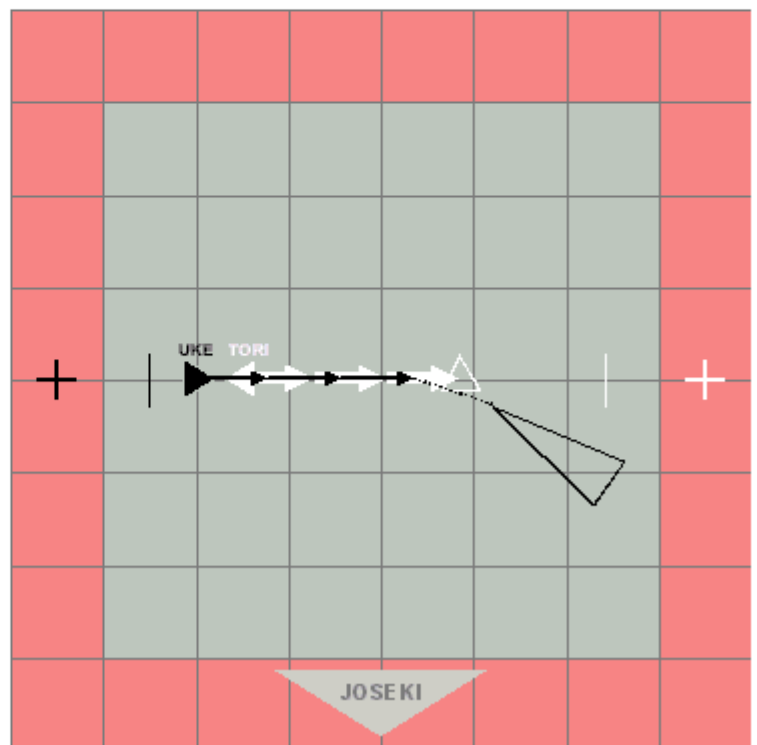
Nach der Durchführung von Seoi-Nage begibt sich Uke zu seiner Außenposition. Tori folgt entlang der Kataachse und bleibt in naher Distanz (etwa zwei Fuß) stehen. Toris letzter Schritt erfolgt mit Betonung.

Uke führt mit rechts beginnend einen Gleitschritt (rechter Fuß dann linker Fuß) aus und ergreift Tori mit rechts am Revers und mit links am Ärmel. Tori gibt diesem Angriff, der ihn nach hinten aus dem Gleichgewicht bringen soll, nach und greift ebenfalls. Er gleicht Ukes Druck durch einen Gleitschritt (linker Fuß dann rechter Fuß) und Zug nach hinten aus.

Uke führt einen zweiten, stärkeren und schnelleren Angriff in gleicher Weise aus, den Tori in gleicher Weise abwehrt, dabei aber mit der linken Hand zu einem Innengriff an Ukes rechtem Arm umgreift und Zug aufbaut.

Auch beim dritten Schritt greift Uke noch einmal in gleicher Weise an. Tori bricht hier den Rhythmus der Bewegung und setzt seinen linken Fuß weit nach hinten, dabei „taucht“ er ab und zieht Uke auf seinen Schultergürtel. Durch fortgesetzten Armzug und Aufrichten des Oberkörpers (dabei linken Fuß auf Schulterbreite heranziehen) wirft Tori Uke ca. 45° zur Kataachse nach vorne.

Uke schlägt mit gestrecktem Körper ein Rad um Toris Genick und versucht die Streckung möglichst lange beizubehalten (aber nicht auf Kosten einer korrekten Fallschule!). Tori greift während des Wurfs mit rechts zu Ukes Ärmel um und sichert so dessen Fall ab.



Koshi-Waza

Uki-Goshi

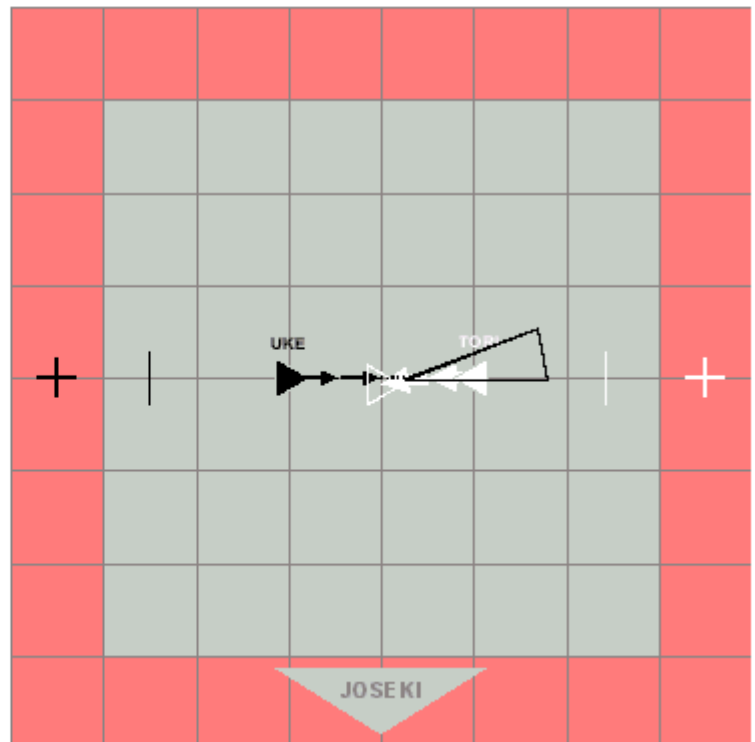


Uke und Tori bewegen sich entlang der Kataachse zur Mattenmitte und stehen sich dort in einem Abstand von etwa zwei Metern gegenüber, die Kataquerachse zwischen sich.

Uke setzt seinen linken Fuß geradlinig vor und holt zum Hammerschlag mit rechts aus. Tori setzt ebenfalls seinen linken Fuß vor, aber diagonal auf die Kataachse. Während Uke einen ganzen rechten Schritt durchführt und mit der Hammerfaust geradlinig von oben auf Toris Stirn schlägt, dreht Tori durch Nachsetzen des rechten Beines zum Parallelstand in Uki-Goshi links ein.

Sein linkes Bein steht zwischen Ukes Beinen auf der Kataachse und sein rechtes Bein außerhalb der Beine von Uke. Die Hüften von Tori und Uke sind um etwa halbe Hüftbreite versetzt. Mit der linken Hand greift er in Gürtelhöhe um den Rücken von Uke zu dessen linker Hüftseite.

Durch starke Hüft- und Körperrotation um die Körperlängsachse, sowie Druck mit links und Zug mit rechts schleudert Tori Uke kreisförmig um seine Hüfte herum. Uke landet leicht schräg zur Kataachse auf seiner rechten Seite und schlägt mit rechts ab.



Harai-Goshi

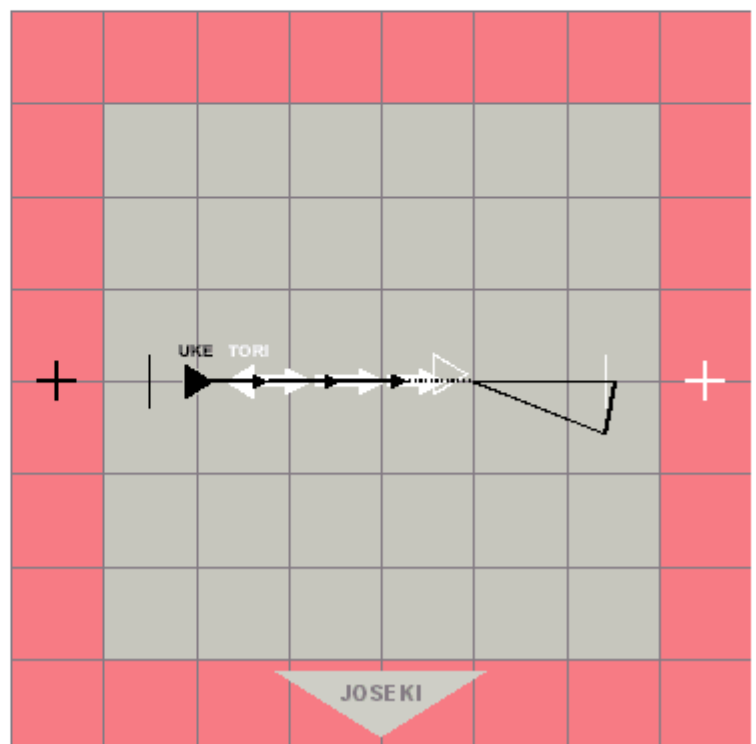


Nach der Ausführung von Uki-Goshi geht Uke zu seiner Außenposition. Tori folgt mit ganzen Schritten bis auf nahe Distanz an Uke heran, wobei der letzte Schritt mit Betonung ausgeführt wird. Nach einer kurzen Pause ergreift Uke Toris Revers und Ärmel und greift mit einem Gleitschritt (rechter Fuß dann linker Fuß) vorwärts an. Tori gibt dem Druck mit einem Gleitschritt rückwärts (linker Fuß dann rechter Fuß) nach und versucht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Uke folgt dem Zug von Tori und greift mit einem zweiten, schnelleren Gleitschritt erneut an. Tori weicht wieder mit einem Gleitschritt zurück, greift mit der rechten Hand unter Ukes Achsel durch zu dessen Schulterblatt und versucht mit diesem verbesserten Griff Uke aufzurichten und nach vorne außer Balance zu ziehen.

Auch beim dritten Schritt führt Uke einen Gleitschritt mit Druck nach vorne als Angriff aus. Tori bricht hier jedoch den Rhythmus der Bewegung, setzt seinen linken Fuß in einem Kreisbogen etwas zurück und dreht zu Harai-Goshi ein. Durch das Fegen von Ukes Standbein, sowie durch Zug mit links und Druck mit rechts wird Uke geworfen.

Während des Falls greift Tori mit der rechten Hand zum linken Ärmel von Uke um, und sichert so dessen Fall. Uke schlägt mit links ab und landet leicht schräg zur Kataachse vor den Füßen Toris.



Tsurikomi-Goshi

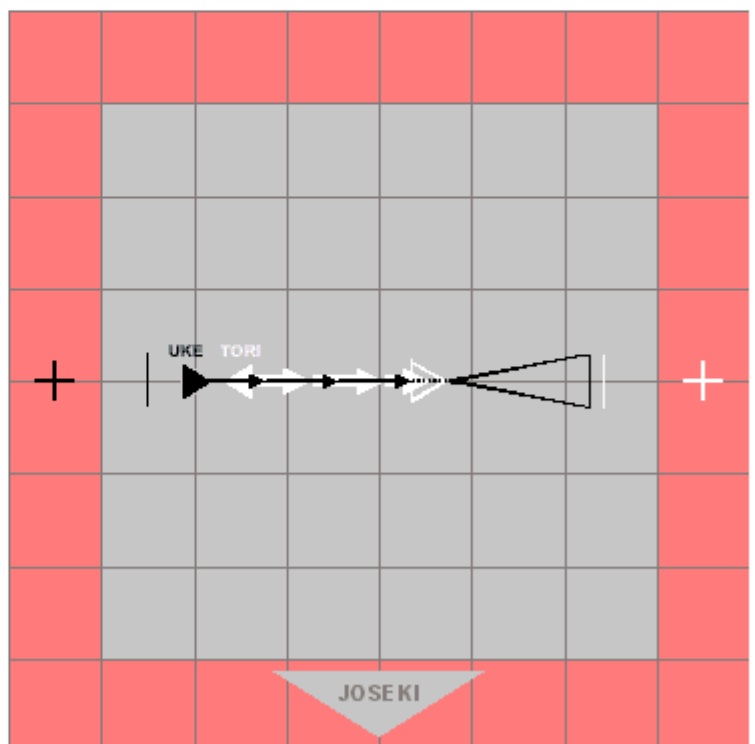


Nach der Ausführung von Harai-Goshi bewegt sich Uke zu seiner Außenposition. Tori folgt mit ganzen Schritten bis auf nahe Distanz an Uke heran, wobei der letzte Schritt mit Betonung ausgeführt wird. Nach einer kurzen Pause ergreift Uke Toris Revers und Ärmel und greift mit einem Gleitschritt (rechter Fuß dann linker Fuß) an. Tori gibt dem Druck mit einem Gleitschritt rückwärts (linker Fuß dann rechter Fuß) nach und versucht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Uke folgt dem Zug von Tori und greift mit einem zweiten, schnelleren Gleitschritt erneut an. Tori weicht wieder mit einem Gleitschritt zurück, fasst mit der rechten Hand in den Kragen von Uke und versucht mit diesem verbesserten Griff Uke zu strecken und nach vorne außer Balance zu bringen.

Auch beim dritten Schritt führt Uke einen Gleitschritt mit Druck nach vorne als Angriff aus, macht sich aufgrund der veränderten Griffhaltung und in Antizipation einer Hüftechnik jedoch steif. Tori bricht den Rhythmus der Bewegung, setzt seinen linken Fuß in einem Kreisbogen zurück und dreht zu Tsurikomi-Goshi ein. Er rutscht an der blockierenden Hüfte von Uke vorbei nach unten und wirft diesen durch Zug mit links, Druck nach oben mit rechts und Streckung der Beine.

Während des Falls von Uke greift Tori mit der rechten Hand zum Ärmel von Uke um und richtet sich dabei auf. Uke fällt entlang der Kataachse vor die Füße Toris.



Ashi-Waza

Okuri-Ashi-Barai



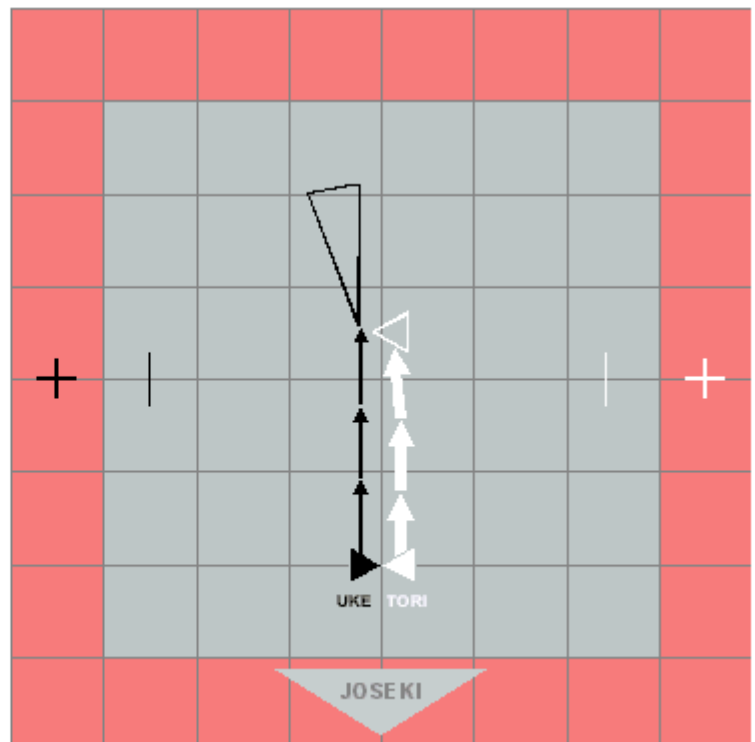
Uke und Tori bewegen sich von ihren Außenpositionen ausgehend, diagonal (in Richtung Joseki) zu einem Punkt auf der Querachse, der circa zwei Meter vom Mattenmittelpunkt entfernt ist und stehen sich dort in naher Distanz - die Kataquerachse zwischen sich - gegenüber.

Uke will mit seinem Standardgriff greifen, aber Tori ist schneller, greift zuerst und drückt Uke mit einem Seitwärtsschritt (recht dann links) nach rechts. Er läßt Uke dabei etwas Vorlauf, so dass sein linker Fuß Ukes rechtem Fuß folgen kann. Uke gibt dem Druck mit einem Seitwärtsschritt nach und versucht seinerseits Tori zur Seite zu ziehen.

Tori führt einen zweiten, schnelleren Seitwärtsschritt durch und drückt dabei Ukes rechten Ellenbogen an dessen Körperseite. Uke folgt dem Druck und führt ebenfalls einen weiteren Seitwärtsschritt durch.

Beim dritten Seitwärtsschritt setzt Tori seinen rechten Fuß etwas weiter nach rechts und nimmt mit seiner linken Fußsohle Kontakt zu Ukes rechtem Fußspann bzw. Fußknöchel auf. Sein linker Fuß folgt dem dritten Seitwärtsschritt von Uke. Er führt Ukes Füße geschlossen zusammen und fegt sie unter Ukes Schwerpunkt nach rechts weg. Dabei drückt er mit beiden Armen nach oben, um Ukes Beine zu entlasten.

Während des Falls von Uke greift Tori mit der rechten Hand zum Ärmel von Uke um. Uke fällt leicht schräg zur Kataquerachse auf seine linke Seite und schlägt mit der linken Hand ab.



Sasae-Tsurikomi-Ashi

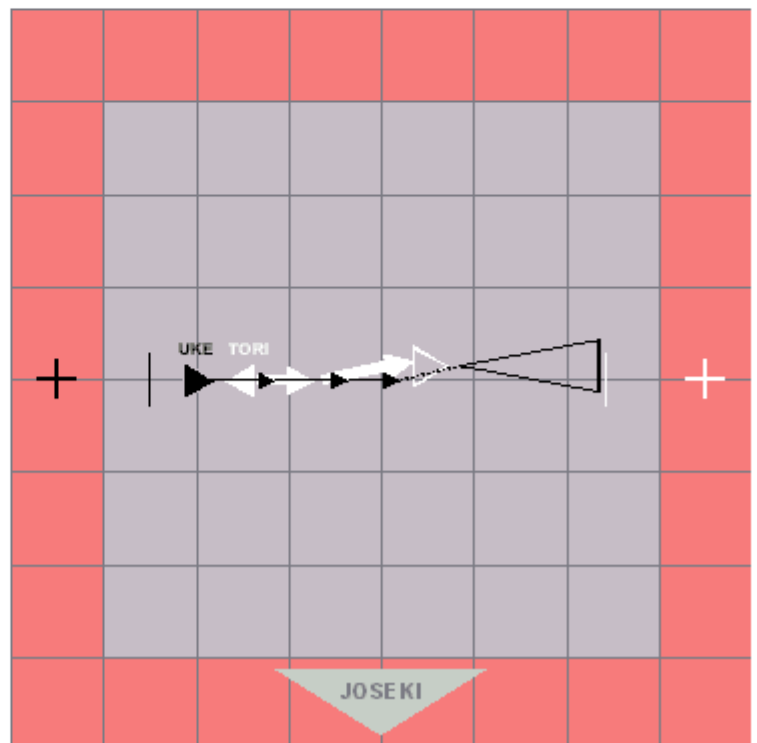


Nach der Ausführung von Okuri-Ashi-Barai geht Uke diagonal zu seiner Außenposition. Tori folgt mit ganzen Schritten bis auf nahe Distanz an Uke heran, wobei der letzte Schritt mit Betonung ausgeführt wird. Nach einer kurzen Pause ergreift Uke Toris Revers und Ärmel und greift mit einem Gleitschritt (rechter Fuß dann linker Fuß) an. Tori gibt dem Druck mit einem Gleitschritt rückwärts (linker Fuß dann rechter Fuß) nach und versucht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Uke folgt dem Zug von Tori und greift mit einem zweiten, schnelleren Gleitschritt (rechter Fuß dann linker Fuß) erneut an. Tori weicht wieder mit einem Gleitschritt (linker Fuß dann rechter Fuß) zurück, setzt den rechten Fuß aber nicht ab sondern führt diesen in einem Halbbogen weiter nach schräg hinten außen.

Uke spürt diesen Rhythmuswechsel, versteift sich und bringt seinen rechten Fuß nach vorne, um einen dritten Gleitschritt auszuführen. Tori stoppt diesen Gleitschritt während der Bewegung, indem er das Gewicht auf sein rechtes Bein verlagert, sich zurücklehnt und den vorkommenden Fuß von Uke mit seiner linken Fußsohle blockiert. Er zieht Uke über dessen blockiertes rechtes Bein und Uke fällt kopfüber an Tori vorbei. Er landet leicht versetzt aber parallel zur Kataachse auf seiner linken Seite und schlägt mit links ab.

Während des Falls von Uke dreht sich Tori mit dem Setzen seines linken Fußes und Nachziehen des rechten Fußes um 180° nach links in den Parallelstand, um ein Gegengewicht zu Ukes Fallbewegung zu bilden. Dabei greift er mit der rechten Hand zu Ukes Ärmel um und kontrolliert dessen Fall.



Uchi-Mata



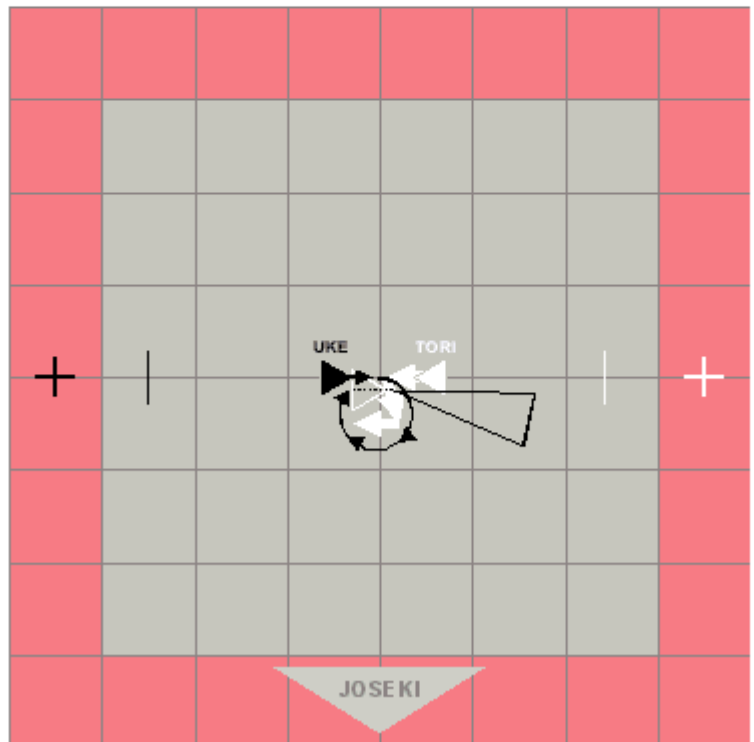
Tori und Uke bewegen sich aus ihren Positionen nach Sasae-Tsurikomi-Ashi zum Mattenmittelpunkt und stehen sich dort dann in mittlerer Distanz (etwa ein Meter) gegenüber. Tori und Uke setzen gleichzeitig den rechten Fuß um eine halbe Schrittlänge vor und fassen sich im Standardgriff (rechts am Revers, links am Ärmel).

Tori zieht Uke mit den Armen in einer kreisförmigen Bahn um seinen vorderen Fuß herum, indem er zuerst den linken Fuß nach links außen setzt und dann den rechten Fuß auf halbe Schulterbreite nachzieht (Stemmschritt). Uke folgt dem Zug Toris mit einem großen, bogenförmigen Schritt links und zieht dann seinen rechten Fuß auf Schulterbreite nach.

Tori führt einen weiteren, schnelleren Schritt in dieser Weise aus und Uke folgt in einer Kreisbewegung. Der dritte Schritt wird von Tori verkürzt ausgeführt. Er zieht Uke im Kreisbogen hinter sich heran und schwingt mit dem rechten Bein zwischen Ukes Beinen nach hinten durch. Dabei fegt er mit der Oberschenkelrückseite seines rechten Beins die Oberschenkelinnenseite von Ukes linkem Bein.

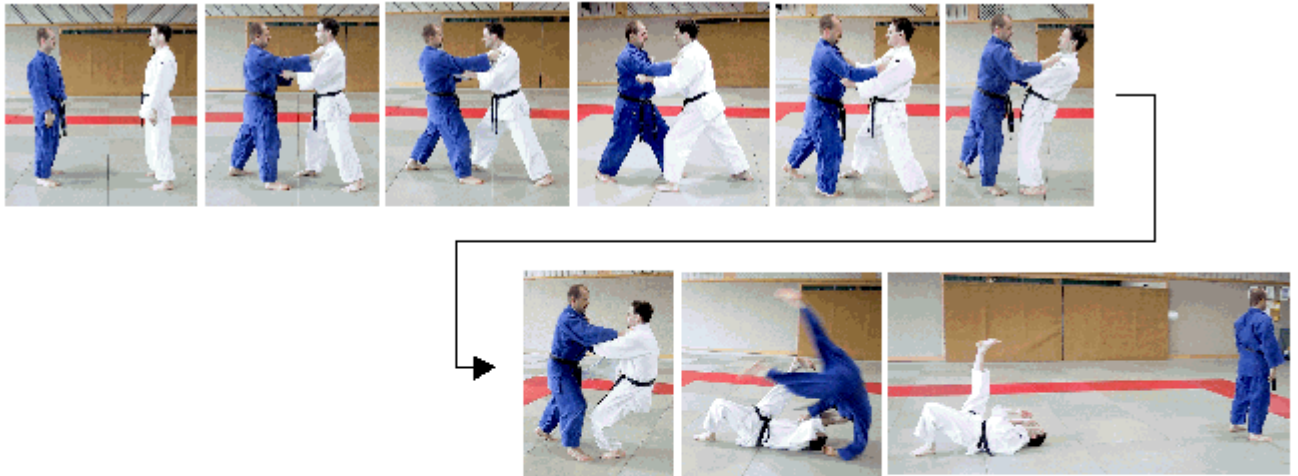
Uke versucht bei Toris Zug einen dritten Schritt durchzuführen, wird aber bereits beim Setzen des linken Fußes ausgehoben, zieht aber trotzdem seinen rechten Fuß nach, um sein Gleichgewicht zu retten. Tori hat sich im Verlauf der gesamten Bewegung um 180° gedreht und wirft Uke entlang der Kataachse.

Während Uke fällt greift Tori mit seiner rechten Hand zum Ärmel von Uke um, und kontrolliert so Ukes Fall. Uke landet leicht schräg zur Kataachse auf seiner linken Seite und schlägt mit links ab.



Ma-Sutemi-Waza

Tomoe-Nage



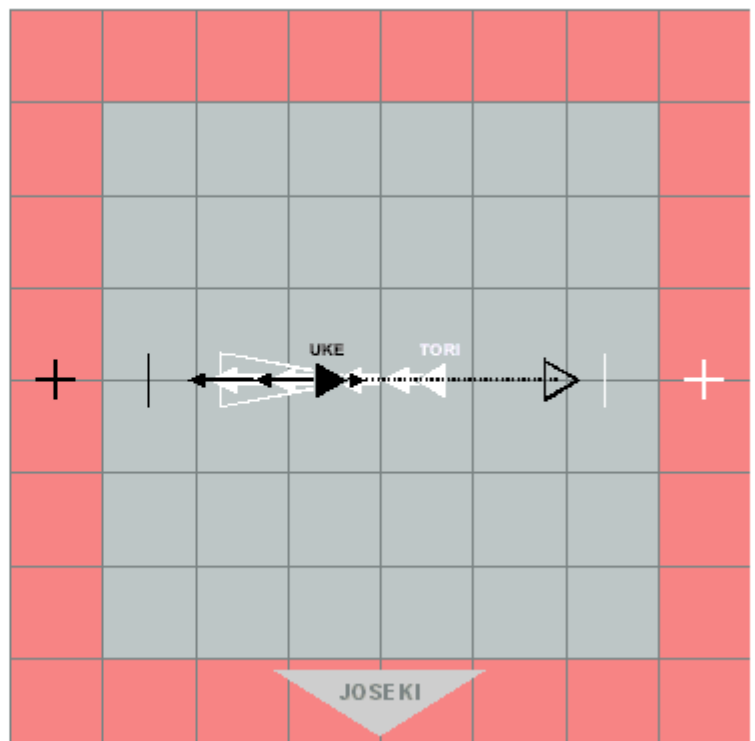
Von den Außenpositionen gehen Tori und Uke mit ganzen Schritten (links beginnend) zur Mattenmitte und treffen sich dort in einem Abstand von etwa einem Meter. Der letzte Schritt wird jeweils mit Betonung ausgeführt. Beide setzen nach einer kurzen Pause gleichzeitig den rechten Fuß eine halbe Schrittlänge vor und fassen einander im Standardgriff.

Tori setzt dann seinen rechten Fuß um eine weitere halbe Schrittlänge nach vorne und versucht Uke nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen. Uke gibt dem Druck nach und setzt seinen linken Fuß einen halben Schritt nach hinten.

Tori schiebt Uke nun mit zwei ganzen Schritten und zunehmender Geschwindigkeit nach hinten. Uke läßt sich zurückschieben, weicht dem Druck mit ganzen Schritten nach hinten aus, baut aber zunehmend mehr Gegendruck auf. Nach dem letzten Schritt bringt Tori seinen linken Fuß auf Höhe des Rechten und greift mit der linken Hand unter Ukes Arm zum Doppelreversgriff um. Er setzt sich ab, bringt dabei seinen rechten Fuß in Ukes Leiste und wirft mit Tomoe-Nage.

Uke wird durch das Absetzen von Tori nach vorne gezogen. Er bringt zuerst seinen linken Fuß auf die Höhe seines rechten Fußes vor und führt dann eine Rolle rechts vorwärts entlang der Kataachse aus, wobei er die Weite der Rolle über das Setzen des rechten Fußes steuert.

Tori bleibt auf dem Boden liegen, der linke Fuß aufgesetzt, der rechte Fuß in der Luft und das Gesäß leicht vom Boden abgehoben. Die Hände werden während Ukes Fall an die Brust zurückgezogen und Tori blickt Uke hinterher.



Ura-Nage



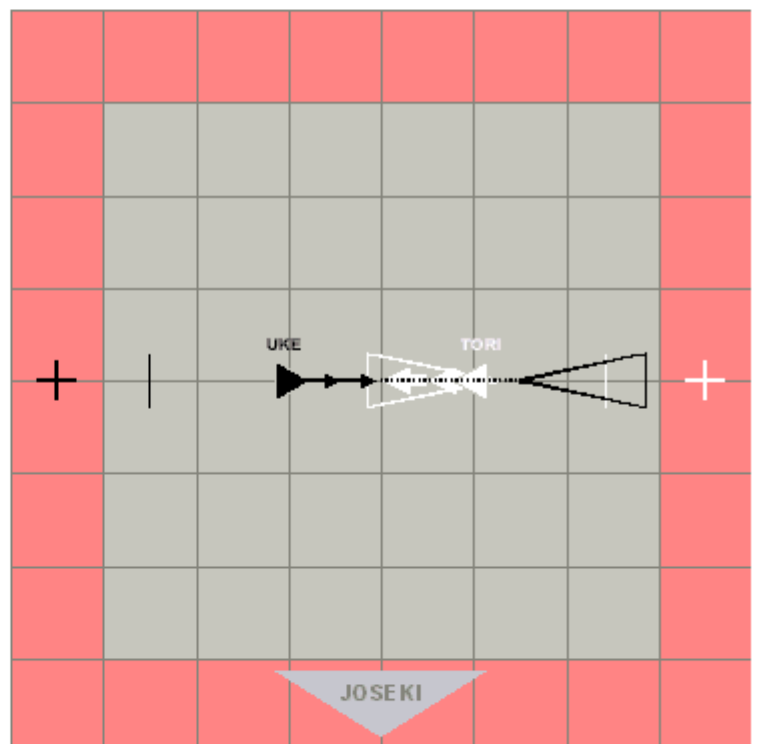
Tori steht nach Tomoe-Nage links ohne Pause auf und bewegt sich entlang der Kataachse auf Uke zu. Uke dreht sich nach seiner Rolle für Tomoe-Nage links ebenfalls ohne das sonst typische Verharren um, und bewegt sich auf Uke zu.

Sobald sich Uke auf etwa zwei Meter an Tori angenähert hat, setzt er seinen linken Fuß vor und holt mit rechts zum Schlag mit der Hammerfaust aus. Tori bewegt sich synchron zu Uke und bringt ebenfalls seinen linken Fuß nach vorne.

Uke führt einen ganzen Schritt mit rechts aus und schlägt mit seiner Faust direkt von oben zu Toris Kopf. Tori weicht dem Schlag aus indem er seinen rechten Fuß vorne setzt, unter dem Schlag wegtaucht und Körperkontakt zu Uke herstellt. Toris rechte Hand drückt (Fingerspitzen nach oben zeigend) in Höhe von Ukes Gürtelknoten nach oben und die linke Hand greift um Ukes Rücken herum (Hand liegt nur auf).

Während Uke seine Schlagbewegung fortsetzt, hebt Tori Uke aus indem er die Hüfte vorschiebt, die Beine etwas streckt und Uke über sich hinwegzieht. Tori fällt gerade auf beide Schulterblätter, beide Füße sind aufgesetzt und und die Hüfte ist von der Matte abgehoben. Gegen Ende der Wurfbewegung löst Tori seinen Griff, führt die Hände aber Ukes Fall nach (Hände nicht zum Körper zurückziehen).

Uke führt einen freien Fall rechts vorwärts aus und landet mit dem gesamten Körper gleichzeitig auf der Matte. Er schlägt mit links ab und steht dann ohne Pause wieder auf, um den Angriff für den zweiten Ura-Nage durchzuführen.



Sumi-Gaeshi



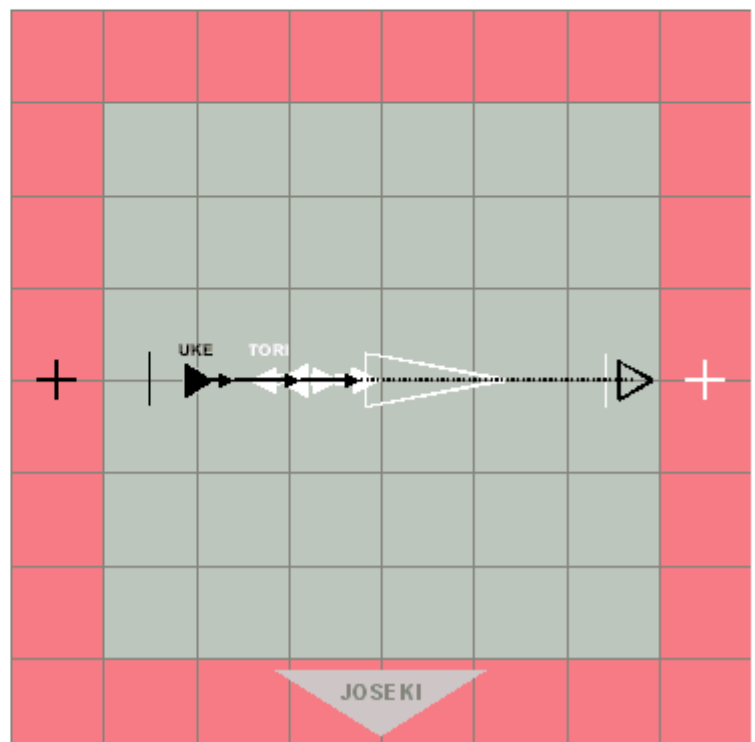
Nach Ura-Nage stellt sich Uke auf seine Außenposition mit Blick zur Mattenmitte. Tori steht ebenfalls auf und geht entlang der Kataachse mit ganzen Schritten bis auf eine Entfernung von etwa einem Meter an Uke heran.

Tori und Uke setzen beide ihren rechten Fuß vor und gehen in einen tiefen Jigotai herunter. Sie fassen sich gegenseitig mit rechts unter der Achsel durch zum Schulterblatt und klemmen mit links den Oberarm des Partners ein. Die Hände sind nur aufgelegt und beide Partner bauen Zug auf.

Tori übernimmt die Initiative, macht einen großen bogenförmigen Schritt mit rechts nach hinten und zwingt Uke damit, mit einem großen Schritt links zu folgen. Uke versucht sich dem Zug zu widersetzen und richtet sich etwas auf. Tori unterstützt dieses Aufrichten, indem er mit seinen Armen nach oben drückt und gleichzeitig seinen linken Fuß an seinen rechten Fuß heranzieht, dabei aber weiterhin stark zieht. Das Aufrichten von Uke erfolgt mit einem gewissen Widerstand und die gesamte Bewegung verlangsamt sich daher, bis sie durch das folgenden Absetzen von Tori wieder Schwung gewinnt und stark beschleunigt.

Uke muss dem Zug weiter folgen und bringt seinen rechten Fuß nach vorne. Währenddessen setzt sich Tori ab, drückt mit seinem rechten Fußspann an Ukes linke Oberschenkelinnenseite und zieht Uke in einem Bogen über sich hinweg.

Uke fällt über Toris linke Schulter und steht nach einer Rolle rechts vorwärts, entlang der Kataachse, auf. Tori führt seine Hände der Fallbewegung Ukes nach, zieht sie dann aber an die Brust zurück. Sein linker Fuß ist auf der Matte, sein rechter Fuß ist in der Luft und die Hüfte ist leicht von der Matte abgehoben.



Yoko-Sutemi-Waza

Yoko-Gake



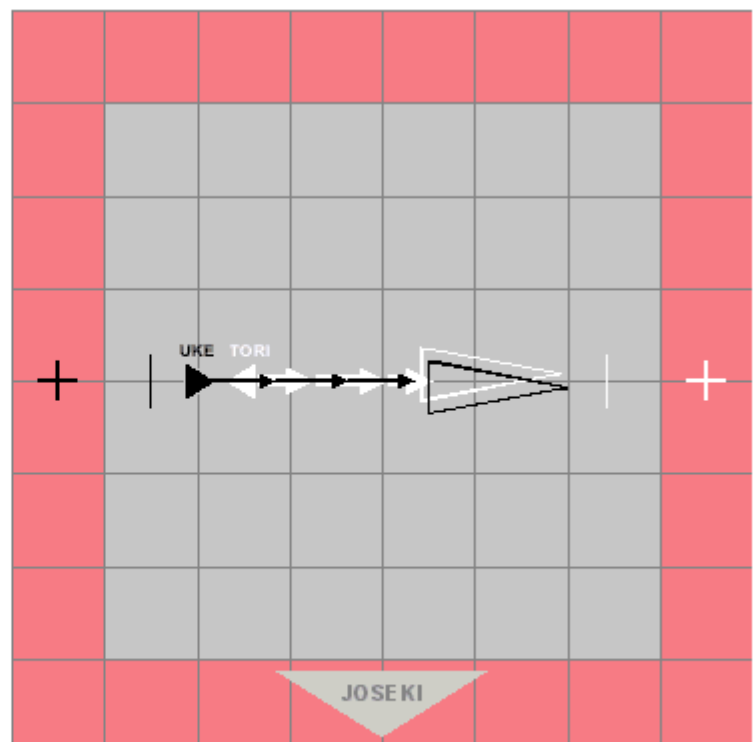
Nach dem Ordnen der Kleider geht Tori mit ganzen Schritten (links beginnend) bis auf nahe Distanz an Uke heran, der auf seiner Außenposition wartet. Nach einer kurzen Pause greift Uke mit Standardgriff und einem Gleitschritt vorwärts (rechter Fuß dann linker Fuß) an und versucht Toris Gleichgewicht nach hinten zu brechen. Tori vereitelt dies durch einen ausweichenden Gleitschritt nach hinten (linker Fuß dann rechter Fuß) und zieht dabei Uke nach vorne.

Uke stellt sein gefährdetes Gleichgewicht durch einen weiteren, schnelleren Gleitschritt nach vorne wieder her und greift erneut durch Druck an. Tori weicht diesem Angriff wiederum durch einen Gleitschritt nach hinten aus und drückt dabei mit seiner linken Hand Ukes rechten Ellenbogen nach innen. Ukes Oberkörper wird damit leicht nach links verdreht und aufgerichtet.

Uke greift ein letztes mal mit einem Gleitschritt nach vorne an. Tori weicht auch diesem mit einem etwas kürzerem Gleitschritt nach hinten aus und verstärkt seinen Druck mit der linken Hand. Uke wird durch diesen Druck um etwa 45° nach links verdreht und soweit aufgerichtet, dass er auf den Zehenspitzen zu stehen kommt. Sein Hauptgewicht lastet nun auf dem kleinen Zeh des rechten Fußes aber beide Füße berühren den Boden.

Tori verlagert sein Gewicht auf dem rechten Fuß, läßt sich rückwärts auf seine linke Seite fallen und stößt dabei mit der Fußsohle des linken Fußes Ukes rechtes Bein unter dessen Körper weg. Uke dreht sich während des Falls nach links, landet komplett auf dem Rücken, schlägt mit der linken Hand ab und behält beide Beine weitgehend gestreckt in der Luft.

Tori löst erst in der letzten Phase des Wurfs seinen Griff an Ukes Revers und greift zu Ukes rechtem Ärmel um. Sein rechter Fuß ist auf der Matte aufgesetzt und sein linkes Bein hält Kontakt zu Ukes rechtem Bein. Beide Partner fallen Seite an Seite und parallel zur Kataachse.



Yoko-Guruma



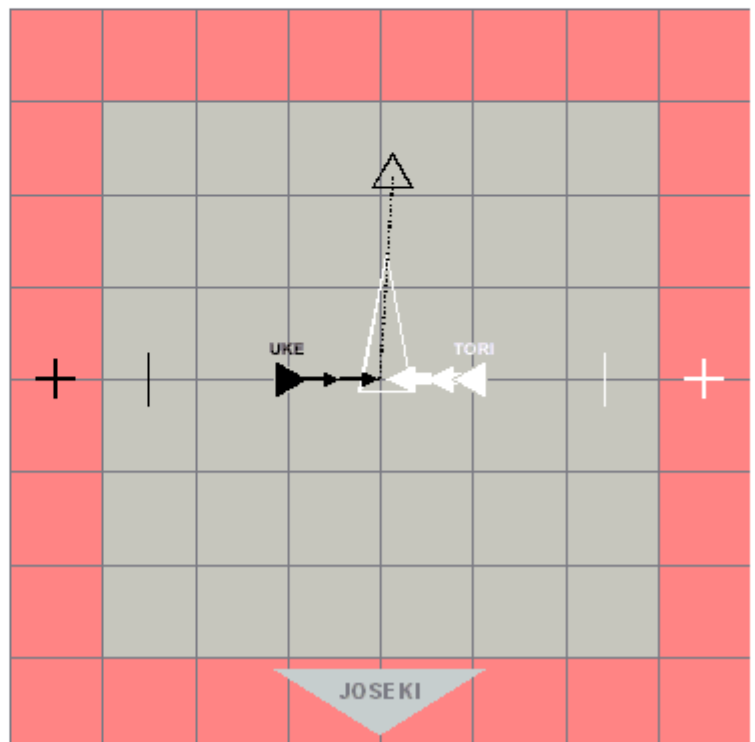
Tori und Uke gehen nach der Ausführung von Yoko-Gake zur Mattenmitte und bleiben in einem Abstand von etwa einem Meter zum Mattenmittelpunkt gegenüber stehen. Uke setzt seinen linken Fuß vor und holt mit rechts zu einem Schlag mit der Hammerfaust zu Toris Kopf aus. Tori setzt ebenfalls seinen linken Fuß vor, um sich Uke zu nähern und unter dem Schlag wegzutauchen.

Uke führt einen rechten Schritt aus und schlägt durch. Tori macht ebenfalls einen rechten Schritt, stellt engen Körperkontakt zu Uke her, weicht so dem Schlag aus und setzt Ura-Nage an.

Uke erkennt die Wurfabsicht, umschlingt mit rechts den Hals von Tori und beugt den Oberkörper stark nach vorne (in Richtung der Kataquerachse ab), um Tori zu Boden zu zwingen und Ura-Nage zu verhindern.

Tori gibt dem Druck von Uke nach, schwingt sein rechtes Bein zwischen die Beine von Uke, läßt sich auf den Rücken fallen und wirft Uke mit Yoko-Guruma, wobei seine Arme Ukes Fallbewegung gestreckt hinterher zeigen und nicht an die Brust zurückgezogen werden.

Uke rollt gerade über Tori hinweg, in etwa längs der Kataquerachse, und beendet die Bewegung in sicherem Parallelstand.



Uki-Waza



Uke ist auf seiner Außenposition und Tori steht ihm in etwa einem Meter Abstand gegenüber. Nach einer kurzen Pause setzen beide ihren rechten Fuß vor und nehmen einen tiefen Jigotai ein. Dabei greifen sie mit rechts unter der Achsel durch zum linken Schulterblatt und legen dort die Hand auf. Mit links wird der rechte Arm eingeklemmt. Beide Partner bauen Zug auf.

Tori macht einen langen bogenförmigen Schritt mit seinem rechten Fuß nach hinten und zieht Uke nach vorne aus dem Gleichgewicht. Uke folgt diesem Zug mit einem großen Schritt links vorwärts und versucht sich aufzurichten.

Tori verlagert sein Gewicht auf den rechten Fuß und drückt Uke daher leicht nach rechts. Uke vermutet einen erneuten Sumi-Gaeshi und drückt dagegen. Tori gibt diesem Druck nach, streckt sein linkes Bein nach links außen (etwa 45°) zur Kataachse und läßt sich rückwärts auf seine linke Seite fallen.

Uke wird durch Toris fallenden Körper und dem Zug seiner Arme nach vorne gerissen. Er versucht das Gleichgewicht durch einen Schritt rechts vorwärts wiederzugewinnen, wird aber trotzdem über seinen rechten Fuß gezogen. Er führt eine Rolle rechts vorwärts im 45° Winkel zur Kataachse aus und rollt über seine rechte Hand und seinen rechten Arm zum sicheren Parallelstand.

