



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 offiziell vom Kodokan gelehrt 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

Das An- Abgrüßen erfolgt im Stand. Tori steht links und Uker rechts vom Yoseki.

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

Quelle der Grafiken: Handout "Nage-waza-ura-no-kata" von Toshiyasu Ochiai 8.Dan Japan

## 1. Gruppe: Te-waza

### Uki-otoshi / Tai-otoshi

手業 ①  
浮落 → 体落

Te-waza (Hand Techniques)  
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 Toris nach  
schräg vorn, wobei sich Uke aus dem Kniestand  
etwas erhebt

Tori kontert mit Hidari-Tai-Otoshi

Tori und Uke gehen zurück auf die Ausgangsposition

### Seoi-nage / Yoko-guruma

手業 ②  
背負投 → 横車

Te-waza (Hand Techniques)  
Seoi-nage → Yoko-guruma



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

Tori steht mit paralleler Beinstellung 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 und Uke gehen zurück auf die Ausgangsposition

## 1. Gruppe: Te-waza

### Kata-guruma / Sumi-gaeshi

手業③  
肩車 → 隅返

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



Beginn wie Nage-no-kata (3 Tsugi-ashi-Schritte)  
Bei Tsukuri von Uke (Tori läßt sich leicht ausheben)  
drückt Tori mit seiner linken Hand gegen Ukes rechten  
Oberarm und stützt sich ab. Tori richtet sich weiter auf  
wobei er sich mit dem linken Fuß an der Innenseite von  
Ukes rechtem Bein einhängt um einen Wurf zu verhindern

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 und Uke gehen zurück auf die Ausgangsposition

### Tai-otoshi / Kotsuri-goshi

手業④  
体落 → 小釣腰

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



Kotsuri-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 faßt Tori mit der linken Hand um  
Ukes Hüfte und mit seiner rechten Hand zu Ukes  
linken Ärmel

Tori und Uke gehen zurück auf die Ausgangsposition

## 1. Gruppe: Te-waza

### 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. Weitere Schrittfolge in Ayumi-Ashi.

Kein 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 Toris rechtem Bein

Mit der Eindrehbewegung versucht Uke mit seiner linken Hand den Judogi Toris linker Hüfte zu fassen

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

Tori und Uke gehen auf ihre Kleiderordnen zurück

Danach begeben sich beide zur Mattenmitte.

## 2. Gruppe: Ashi-waza

### 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.

Im zweiten Schritt verändert Tori seine Faßart vom Revers an den linken Ärmel Ukes. Mit dem Armzug nach schräg unten wird Uke um die Körperlängsachse verdreht und damit wird dessen Angriff unwirksam.

Tori klingt mit seinem rechten Fuß leicht aus und wirft seinerseits mit Tsubame-gaeshi (Wegfegen des Standbeines)

Tori und Uke gehen zurück auf die Ausgangsposition



## 2. Gruppe: Ashi - waza

### Kouchi-gari / Hiza-guruma

足業② Ashi-waza (Foot Techniques)  
小内刈 → 膝車  
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 Hidari-Hiza-guruma an

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

Tori und Uke gehen auf die Ausgangsposition zurück

### Ouchi-gari / Ouchi-gari-gaeshi

足業③ Ashi-waza (Foot Techniques)  
大内刈 → 大内刈返  
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 das linke Bein Ukes von hinten wegrißt

Tori und Uke gehen auf die Ausgangsposition zurück

## 2. Gruppe: Ashi - waza

### 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 mit Ansatz zum Sasae-tsuri-komi-ashi  
Tori macht einen großen linken Ausfallschritt nach schräg vorn und wirft mit Sumi-otoshi

Tori und Uke begeben sich zur Mattenmitte

### Uchi-mata / Tai-otoshi



Tori und Uke beginnen mit einem Auftaktschritt rechts

Es folgen zwei Tsugi-Ashi Schritte

Nach dem zweiten Schritt springt Uke links um rechts zum Uchi-mata Ansatz (nicht wie Nage-no-kata)  
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 die Ausgangsposition zum Kleiderordnen

### 3. Gruppe: Koshi - waza

#### Hane-goshi / Kari-gaeshi

腰 業 ①  
跳腰 → 刈返

Koshi-waza (Hip Techniques)  
Hane-goshi → Kari-gaeshi



Kari-Waza - Sicheltechnik

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

Es erfolgt eine Eindrehbewegung Ukes 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 und Uke gehen auf die Ausgangsposition zurück

#### Harai-goshi / Ushiro-goshi

腰 業 ②  
払腰 → 後腰

Koshi-waza (Hip Techniques)  
Harai-goshi → Ushiro-goshi



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

Danach erfolgt eine links um rechts

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 und Uke gehen auf die Ausgangsposition zurück



### 3. Gruppe: Koshi - waza

#### Han-goshi / Utsuri-goshi



Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi-Schritten  
Danach erfolgt eine links um rechts  
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  
Utsuri-goshi.

Tori und Uke gehen auf die Ausgangsposition zurück

#### Uki-goshi / Yoko-wakare



Beginn wie Nage-no-kata mit 2 Tsugi-ashi Schritten  
Danach erfolgt von Uke eine links um rechts  
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 schwungvoll  
nach außen  
Tori kommt schräg vor Uke zu liegen und wirft mit  
Yoko-wakare

Ukemi Ukes in den Stand

Tori und Uke gehen auf die Ausgangsposition zurück

### 3. Gruppe: Koshi - waza

#### 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 linken Hand Ukes rechten Ellenbogen nach oben und zwingt Uke mit diesen Hebelansatz sich aufzurichten.

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

Tori schiebt Uke mit 5 schnellen Schritten zurück und übernimmt im Moment des Gegendrucks von mit Ippon-seoi-nage

Tori und Uke gehen zur Verabschiedung auf die Ausgangsposition zurück