



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-tsuru-komi-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-tsuru-komi-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

手業 ⑤ Te-waza (Hand Techniques)
帯落 → 大車 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

足業 ① Ashi-waza (Foot Techniques)
送足払 → 燕返 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
Tsuru-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