

Nage no kata (Form des Werfens) 1.

Begrüßung

① Verbeugung vor der Matte mit links die Matte betreten
Drehung zu JOSEKI

② Drehung zu einander

③ Der Partner wird angeschaut

④ zum Knien rechte Bein vor!
zum Aufstehen rechts zurück!

⑤ Uke zwei Schritt mit Ayumi ashi vor (links)
Tori nähert sich UKE mit Ayumi ashi (links)

1. Serie Te waza (Handwürfe)

Uki otoshi

Angriff

Tsugi ashi

Übernahme

Tsugi ashi

Wurf 45°

gegengleich Ausführung

Seoi nage

Schlag

Übernahme

Wurf

gegengleich Ausführung

Kata guruma

Angriff

Tsugi ashi

Übernahme

Wurf

gegengleich Ausführung

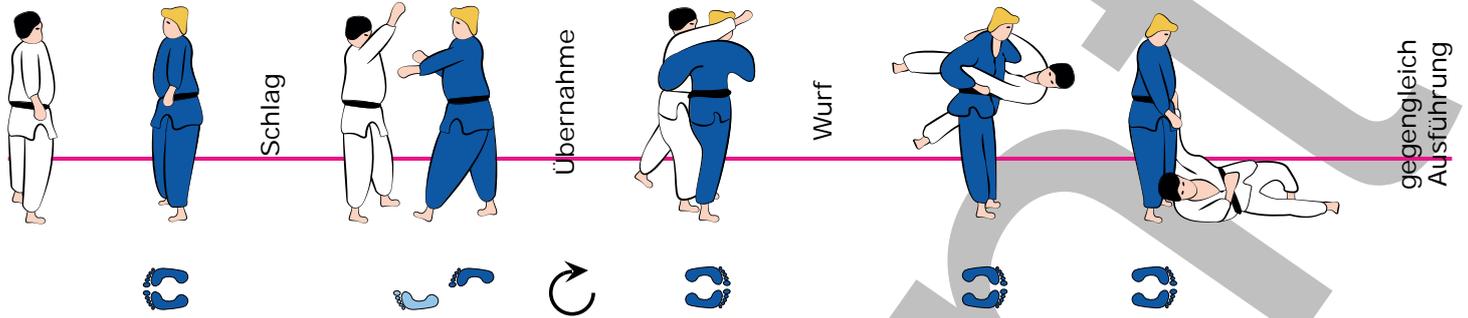
Tsugi ashi

JOSEKI

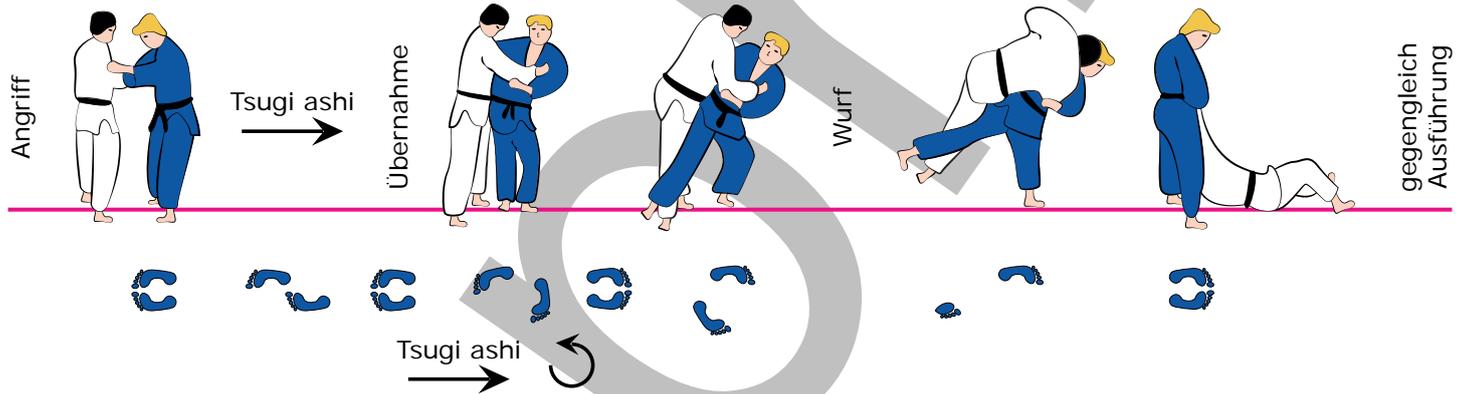
Nage no kata (Form des Werfens) 1.

2. Serie Koshi waza (Hüftwürfe)

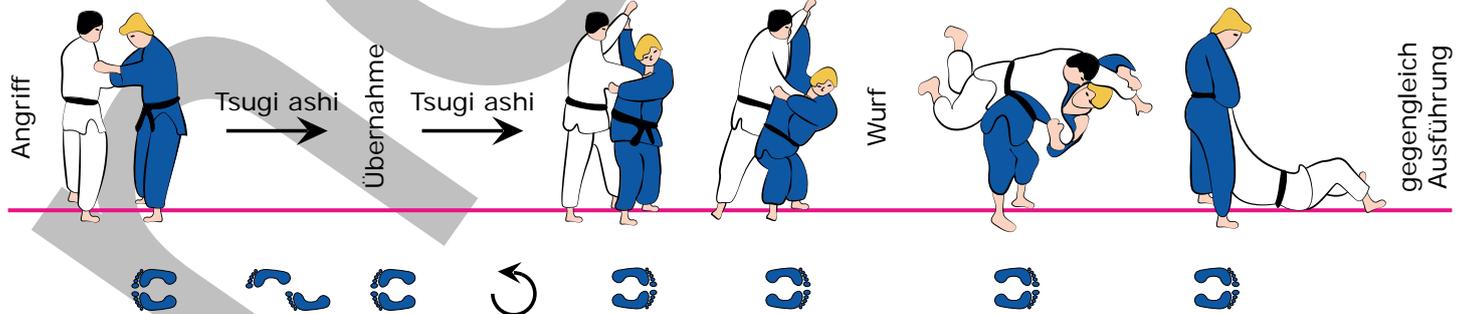
Uki goshi



Harai goshi



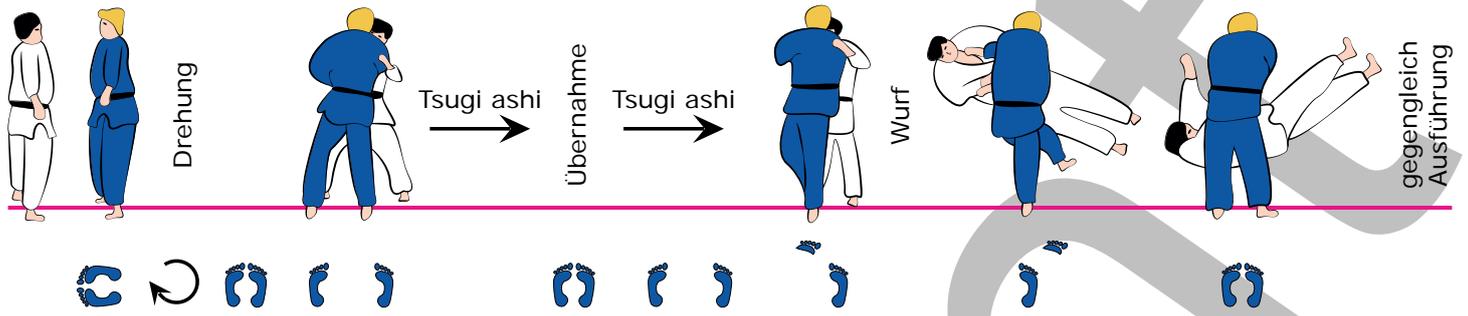
Tsuri komi goshi



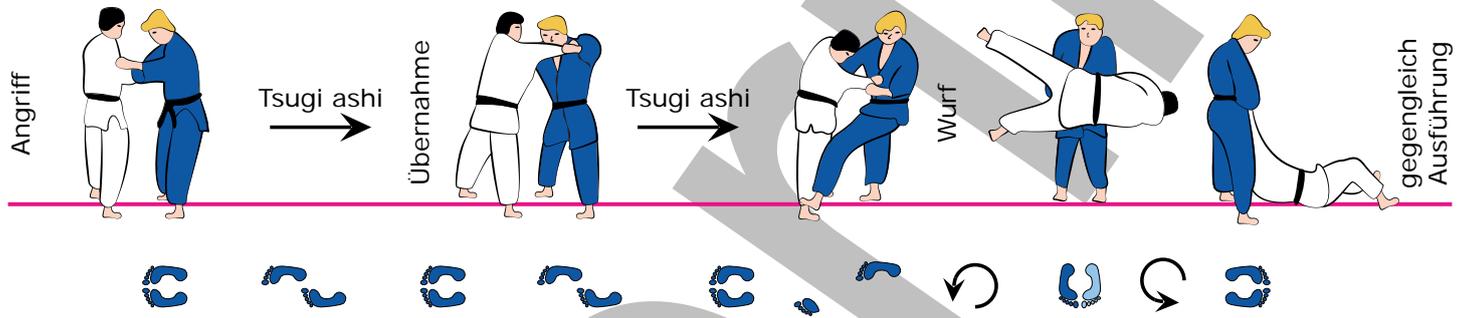
Nage no kata (Form des Werfens) 1.

3. Serie Ashi waza (Fußwürfe)

Okuri ashi barai

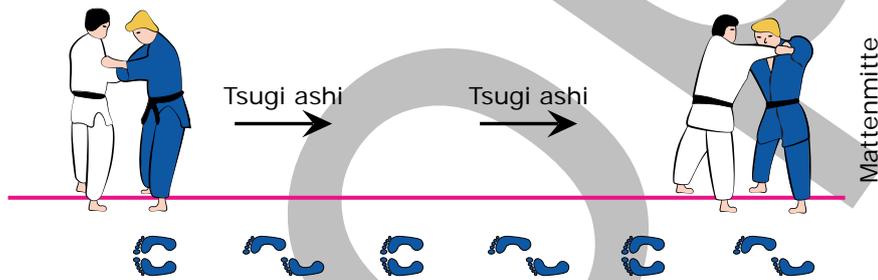


Sasae tsuri komi ashi

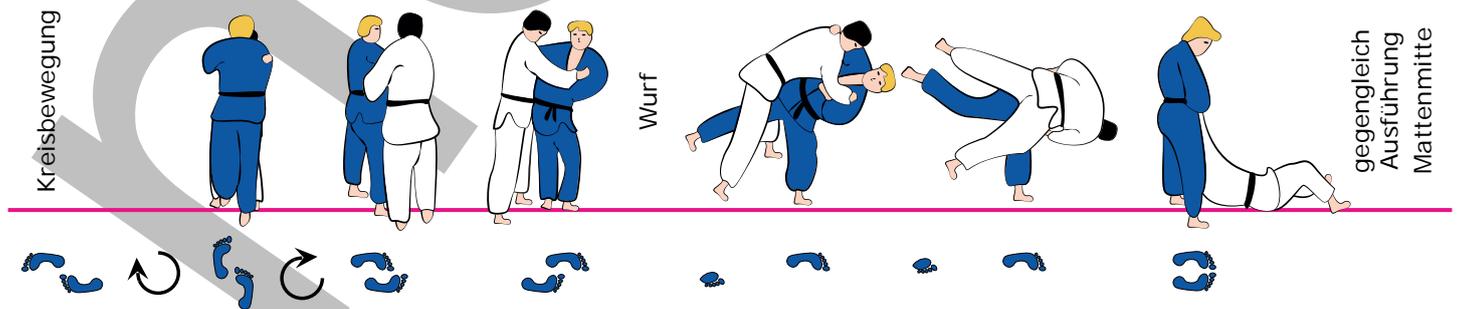


Uchi mata

Anfang an der linken Mattenseite:



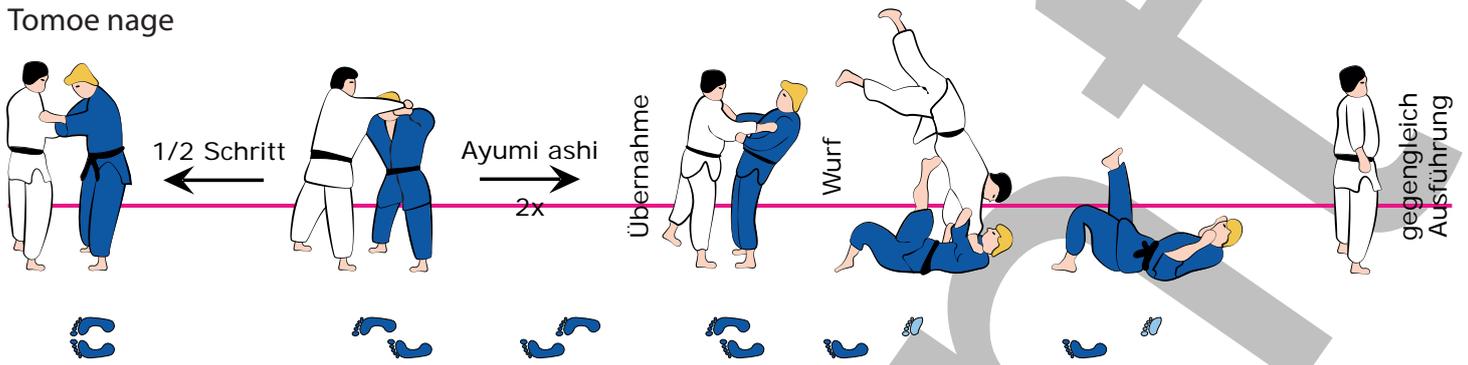
Ausführung in der Mattenmitte:



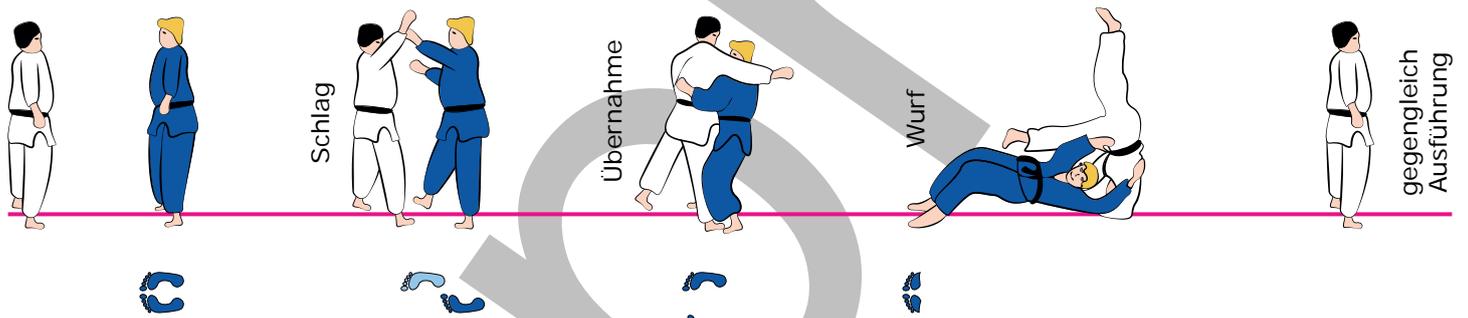
Nage no kata (Form des Werfens) 1.

4. Serie Mae sutemi waza (Opferwürfe nach vorne)

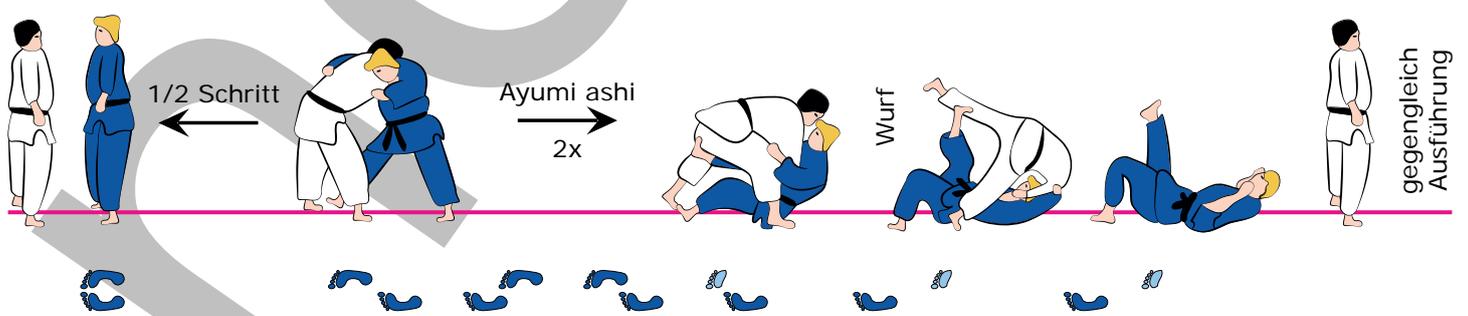
Tomoe nage



Ura nage



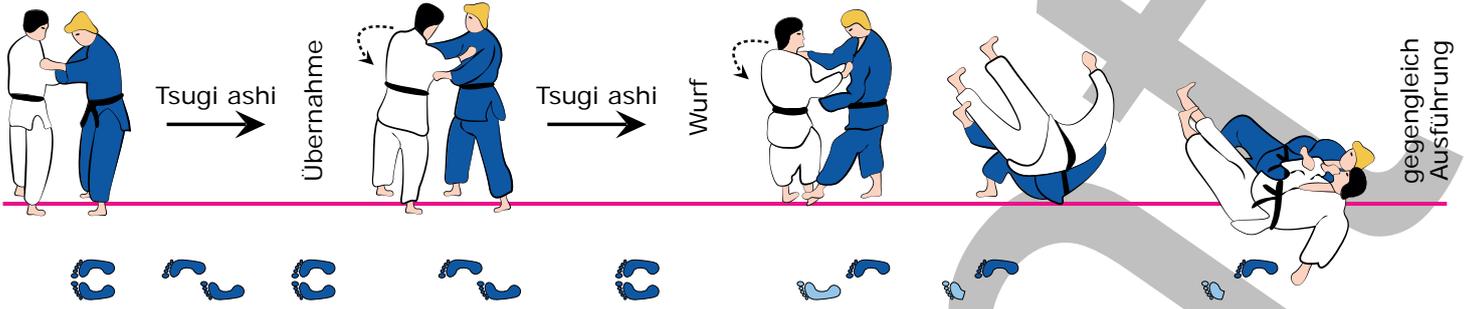
Sumi gaeshi



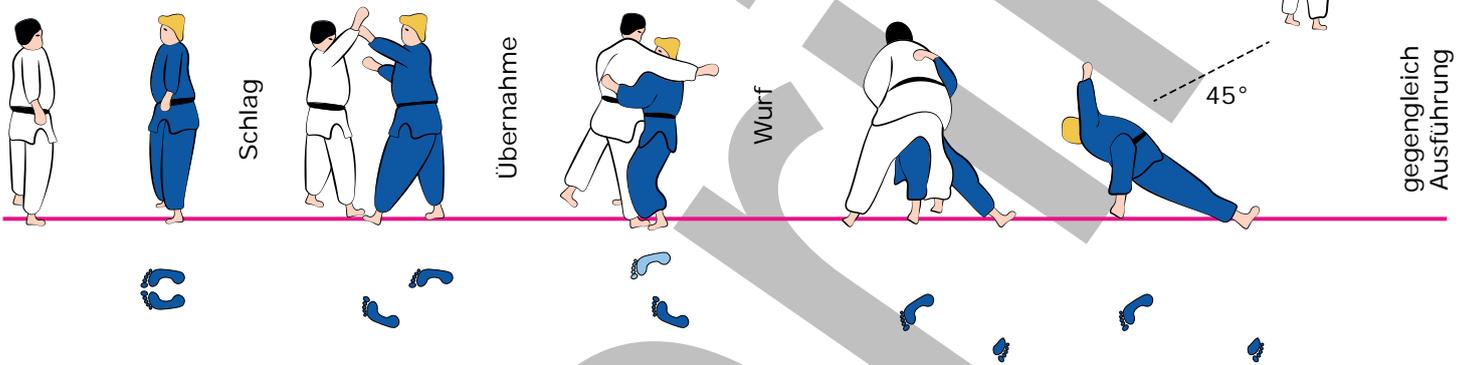
Nage no kata (Form des Werfens) 1.

1. Serie Yoko sutemi waza (Opferwürfe zur Seite)

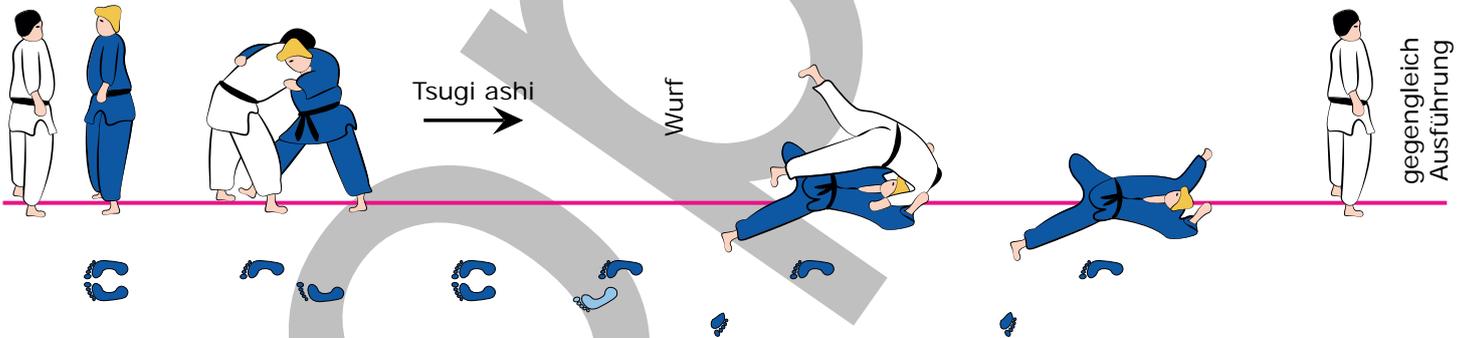
Yoko gake



Yoko guruma

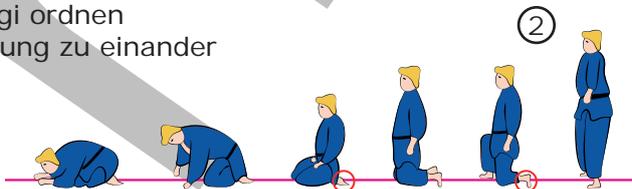


Uki waza



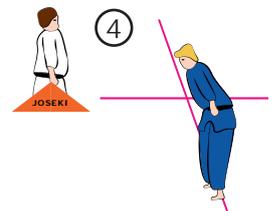
Verabschiedung

- ① Jugogi ordnen
Drehung zu einander



zum Knien rechte Bein vor!
zum Aufstehen rechts zurück!

- ③ Drehung zu JOSEKI



- ⑤ Drehung zu einander
mit rechts rückwärts die Matte verlassen
Verbeugung vor der Matte