



JUDOGEMEINSCHAFT LEONBERG/ELTINGEN



Nage-no-kata - 投の形 (*Form des Werfens*)

Die Bewertung einer Kata im aktuellen Prüfungsprogramm ist wie folgt vom Deutschen Judobund definiert: „Eine Kata schult präzise verabredetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.“

Diese traditionelle Kata ist in Deutschland zur Prüfung für den 1. Dan im Judo vorgeschrieben; seit dem 1. August 2005 müssen bestimmte Teile der Nage-no-kata auch bei Gürtelprüfungen für höhere Kyu-Grade demonstriert werden:

1. Kyu (braun): Gruppe Te-Waza
2. Kyu (blau): Gruppe Ashi-Waza
3. Kyu (grün): Gruppe Koshi-Waza

Die Nage-no-kata besteht aus 5 Wurfgruppen mit jeweils 3 Würfen, die genau in dieser Reihenfolge, jeweils zuerst rechts und danach links, ausgeführt werden. Einzige Ausnahme stellt Uki-Goshi da, der zuerst links und dann rechts geworfen wird.

- **Te-waza** (*Handwürfe*)
 - Uki-otoshi
 - Seoi-nage
 - Kata-guruma
- **Koshi-waza** (*Hüftwürfe*)
 - Uki-goshi
 - Harai-goshi
 - Tsuru-komi-goshi
- **Ashi-waza** (*Fußwürfe*)
 - Okuri-ashi-barai
 - Sasae-tsuru-komi-ashi
 - Uchi-mata
- **Ma-sutemi-waza** (*Gerade Opferwürfe*)
 - Tomoe-nage
 - Ura-nage
 - Sumi-gaeshi
- **Yoko-sutemi-waza** (*Seitliche Opferwürfe*)
 - Yoko-gake
 - Yoko-guruma
 - Uki-waza