

Nage-Waza Formen 1-12

Bei diesen Partnerformen stehen sich beide Kämpfer in einer freien Stellung (=kleiner Zenkutsu – Dachi) gegenüber. Tori greift an mit Oi-Zuki chudan rechts in Zenkutsu-Dachi. Bei Nage-Waza Nr. 3, 10 und 11 wird mit Maegeri chudan und bei Nr. 9 mit Tetsui-Uchi angegriffen. Uke weicht aus, blockt und beendet mit einem Gegenangriff die Aktion.

1) Tori: Chudan Oi-Zuki rechts

Uke: Zurückgleiten mit Chudan-Uke links, Zukame, Maegeri chudan/gedan mit rechts und möglichst ohne abzusetzen (notfalls mit Zwischenschritt) das vordere Bein von Tori fegen. Gleichzeitig wird mit dem linken Arm gezogen und mit dem rechten Arm die linke Schulter von Tori nach hinten gestoßen. Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

2) Tori: Chudan Oi-Zuki rechts

Uke: Zurückgleiten mit Chudan-Uke links, Zukame, Maegeri chudan, Empi-Uchi rechts jodan/chudan und Eindrehen zum Ippon-Seoi-Nage. Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

3) Tori: Maegeri chudan

Uke: 90-Grad Drehung rechts um das linke Bein und auffangen des Beines mit Nagashi-Uke links und zufassen auch mit der rechten Hand. Das Bein nach links an der eigenen Hüfte vorbeiführen, Kingeri rechts und absetzen hinter Toris linkem Bein. Tori durch Zug mit links und Schulterdruck mit der rechten Hand zu Fall bringen. Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

4) Tori: Chudan Oi-Zuki rechts

Uke: Ausweichen nach rechts mit Tate-Zuki oder Nukite jodan (Augen), vor dem Angreifer wegtauchen und mit Ausfallschritt das vordere Bein wegziehen (linke Hand geht zum Fußgelenk, rechte Hand zur Knieinnenseite). Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

5) Tori: Chudan Oi-Zuki rechts

Uke: 45-Grad nach vorne links ausweichen, mit links Teisho-Uke und gleichzeitig mit rechts Tate-Zuki chudan. Mit Überkreuzschritt (Bensoku-Dachi) hinter Tori gelangen und diesem mit Hilfe der beiden Hände und der Schulter die Beine wegziehen. Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

6) Tori: Chudan Oi-Zuki rechts

Uke: Zurückgleiten mit Chudan-Uke links, Zukame, Maegeri chudan und Shuto-Uchi jodan rechts. Tomoe-Nage rechts. Abschlußtechnik (Zuki oder ggf. Würgetechnik).

7) Tori: Chudan Oi-Zuki rechts

Uke: Schritt zurück mit Chudan-Uke rechts, Zukame, Mawashigeri chudan links in die rechte Seite von Tori. Seitliche Stellung zu Tori einnehmen und werfen durch plötzliche Schrittverlängerung in Toris Frontrichtung. Dabei linke Hand unter Toris Oberarm, rechte Hand an seinem Handgelenk und den

gestreckten Arm von Tori im Vorwärtsfallen nach hinten überdrehen.
Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

8) Tori: Chudan Oi-Zuki rechts

Uke: Schritt zurück mit Chudan-Uke rechts, Zukame, Mawashigeri chudan links. Das linke Bein zwischen die Beine von Tori absetzen, so dass Uke seitlich rücklings zu Tori steht. Mit dem Absetzen des linken Beines Toris Angriffsarm mit der Faustöffnung nach oben drehen und die Aktion mit einem Riegelstreckhebel beenden.
Abschlußtechnik (ggf. noch einen Empi-Uchi mit links) .

9) Tori: Tettsui-Uchi jodan

Uke: links zurück in Sanchin-Dachi mit Juji-Uke, Kingeri, eindrehen, so dass Uke rücklings zu Tori steht und dabei den Angriffsarm von Tori durch Abwärts-/Aufwärtsschwung über der eigenen Schulter hebeln.
Abschlußtechnik (ggf. noch einen Empi-Uchi mit links) .

10) Tori: Maegeri chudan

Uke: 45-Grad nach vorne links ausweichen, mit dem rechten Arm das Bein von Tori von unten umklammern und Tate-Zuki jodan links. Toris Dogi mit links fassen und werfen durch ausheben mit rechts und fegen des linken Standbeines von Tori.
Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

11) Tori: Maegeri chudan

Uke: links zurück in Zenktsu-Dachi mit Gedan-Barai rechts, so dass Tori abgedreht wird. Mit links Hizageri in die rechte Körperseite von Tori und ohne abzusetzen mit dem linken Bein den vorderen Fuß von Tori fegen, dabei mit links an der Schulter von Tori ziehen.
Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).

12) Tori: Chudan Oi-Zuki

Uke: Zurückgleiten mit Chudan-Uke links, Zukame, Kingeri rechts, absetzen und Haito-Uchi gedan. Anschließend Kata-Guruma ausführen.
Abschlußtechnik (Zuki oder Kagatogeri).