



Themen-Modul Nage-waza



HERZLICH WILLKOMMEN

柔道





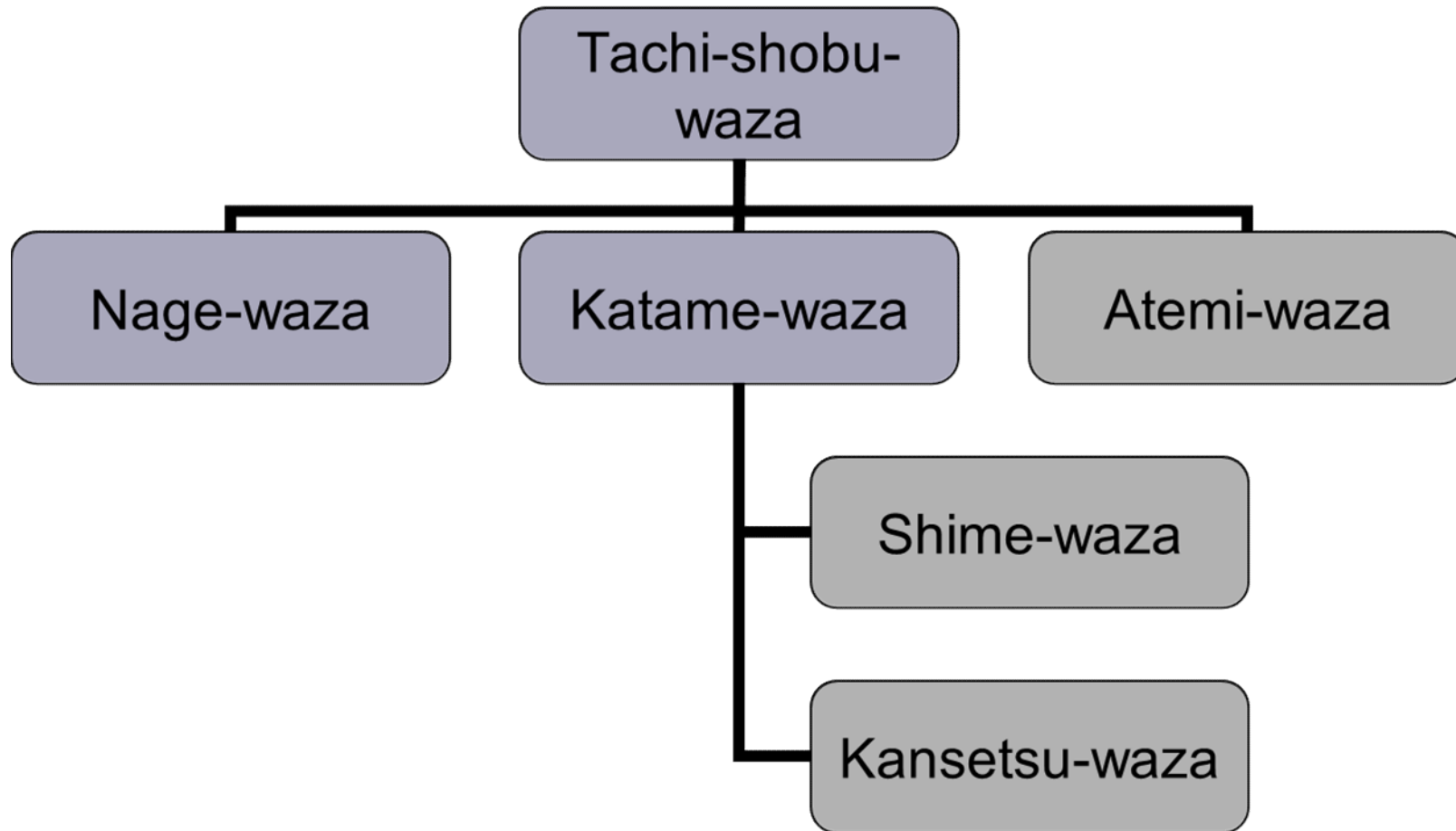
Themen-Modul aktuelle Wettkampftechniken

Themen:

- Einteilung der Judo-Techniken (Stand)
- Wurfprinzipien
- Kodokan Nage-waza (Praxis)



Themen-Modul Nage-waza





Themen-Modul Nage-waza

Formen von Nage-waza:

- Nage-waza unter Mitwirkung von Atemi-waza
- Nage-waza unter Mitwirkung von Kansetsu-waza
- Kodokan Nage-waza



Nage-waza unter Mitwirkung von Kansetsu-waza

UEFA Champions-League Finale



Sportschau

23 Std. · 🌐



Eigentlich waren wir mit dem Thema langsam durch, aber jetzt hat sich tatsächlich die Europäische Judo Union noch mal zu Wort gemeldet. Ergebnis: Der Ramos-Griff wäre im Judo verboten - weil zu gefährlich. Aha!

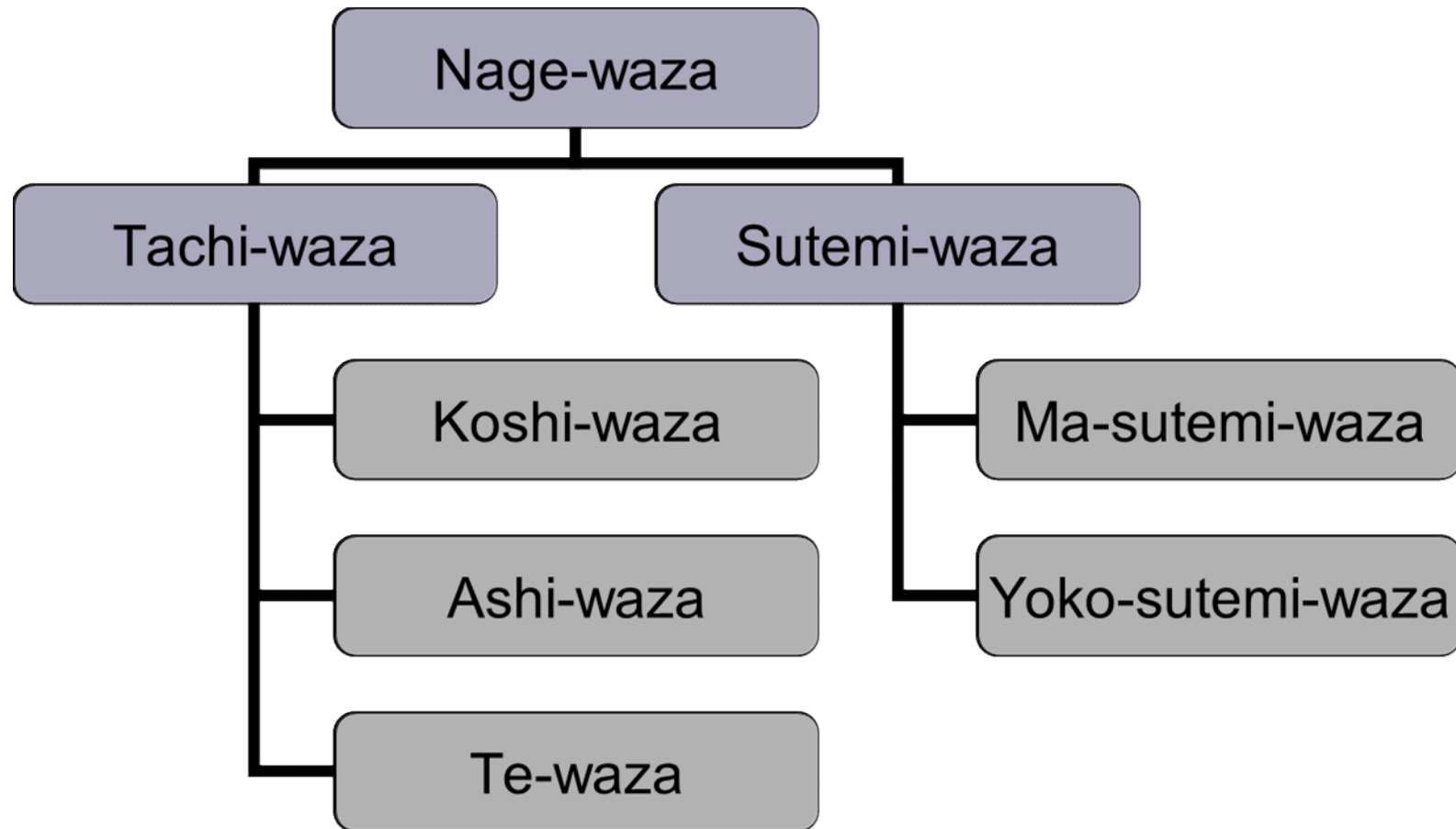


 **European Judo Union** 
@europeanjudo

Waki-gatame is a dangerous technique.
That's why it is not allowed in Judo to use for
transition to ne-waza.



Themen-Modul Nage-waza





Themen-Modul

Nage-waza

Koshi-waza

Uki-goshi
O-goshi
Koshi-guruma
Tsuru-komi-goshi
Harai-goshi
Tsuru-goshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi
Ushiro-goshi

~~Daki-age~~

Sode-tsuru-komi-goshi

Ashi-waza

De-ashi-barai
Hiza-guruma
Sasae-tsuru-komi-ashi
O-soto-gari
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Okuri-ashi-barai
Uchi-mata
Ashi-guruma
Harai-tsuru-komi-ashi
O-soto-guruma
O-soto-otoshi*
O-uchi-gari
Ko-soto-gake
O-guruma
Tsubame-gaeshi
O-soto-gaeshi
O-uchi-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi
Harai-goshi-gaeshi
Uchi-mata-gaeshi

Te-waza

Seoi-nage
Tai-otoshi
Kata-guruma
Uki-otoshi
Obi-otoshi*
Seoi-otoshi*
Yama-arashi*
Sukui-nage
Sumi-otoshi
Morote-gari
Kuchiki-taoshi
Kibisu-gaeshi
Uchi-mata-sukashi
Ko-uchi-gaeshi
Ippon-seoi-nage
Obitori-gaeshi

Ma-sutemi-waza

Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Ura-nage
Hikkomi-gaeshi*
Tawara-guruma*

Yoko-sutemi-waza

Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Soto-maki-komi
Uchi-maki-komi*
Uki-waza
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Yoko-gake
Daki-wakare*
Hane-maki-komi
Kami-basami
O-soto-maki-komi
Uchi-mata-maki-komi
Harai-maki-komi
Kawazu-gake
Ko-uchi-makikomi

*Habukareta-waza Shin, Gokyo no waza 1920
Shinmeisho no Nage-waza 1982
Seit 1997
Seit 2017



Themen-Modul

Nage-waza

Wurfphasen:

- Kuzushi: Gleichgewichtsbruch
- Tsukuri: Schrittstellung, Körperhaltung, Kontakt
- Kake: Wurfausführung
- Zanshin: Kontrolle von Uke nach dem Wurf



Themen-Modul Nage-waza

Phasen von Kaeshi-waza:

- Sensen-no-sen: Gegeninitiative beim Gleichgewichtsbruch
- Sen-no-sen: Gegeninitiative bei der Angriffsbewegung
vgl. Sen-no-sen-no-kata Ralf Lippmann
- Go-no-sen: Gegeninitiative mit Block / Ausweichen
vgl. Go-no-sen-no-kata Kawaishi &
vgl. Nage-waza-ura-no-kata Mifune



Themen-Modul Nage-waza

Variationen:

- Kumi-kata
- Bewegungsrichtungen
- Eingänge
- Kontertechnik
- Kombination / Finte



Themen-Modul Nage-waza

Systematisierung nach Wurfrinzipien (DJB):

- Sicheln
- Fegen
- Blockieren / Stoppen
- Verwringen
- Einhängen
- Eindrehen
- Ausheben
- Einrollen
- Selbstfallen



Themen-Modul

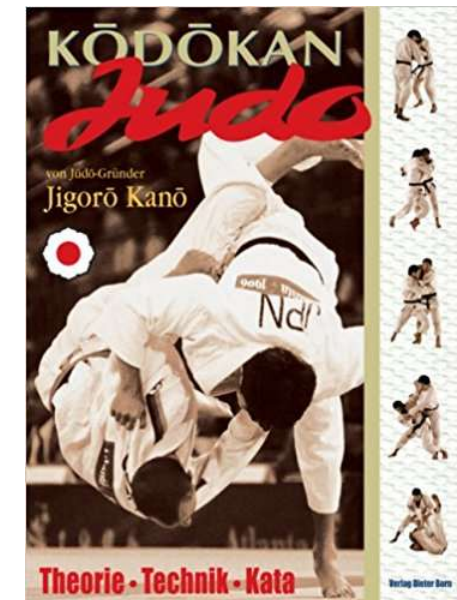
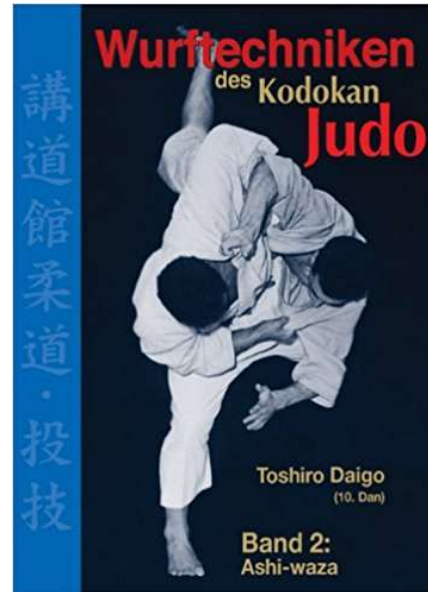
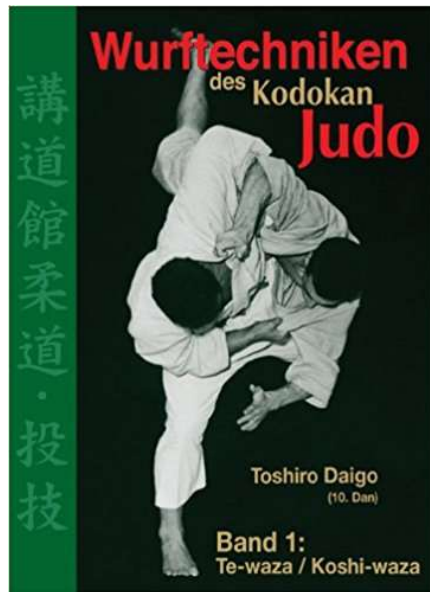
Nage-waza

Technikname und Wurfprinzip:

- -barai
- -gari
- -nage
- -otoshi
- -gake
- -makikomi
- -guruma
- -gaeshi



Themen-Modul Nage-waza



[YouTube: Kodokan Throwing Techniques \(Nagewaza\)](#)



Themen-Modul Nage-waza



**Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit**

柔道

