

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Kata-Referent



[Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V., Kreuzvorwerk 22, 06120 Halle \(Saale\)](#)

Tel.: +49 345 - 122 771 52

Mobil: +49 175 - 41 41 274

E-Mail: [gst@jvst.de](mailto:gst@jvst.de)

Website: [www.jvst.de](http://www.jvst.de)

## Lernhilfe Nage-no-Kata

### Allgemeine Hinweise

Dies ist ein Dokument um den Judoka des Judoverbandes Sachsen-Anhalt das Erlernen und Verbessern der Nage-no-kata zu erleichtern. Dieses Dokument ersetzt keinen Besuch eines Seminars und kein angeleitetes Training auf der Matte. Auf die hier beschriebenen Vorgänge kann nur innerhalb des JVST Bezug genommen werden.

Kata wird häufig noch als hohle Form, als stumpfes Nachahmen verstanden. Im Sinne eines modernen Verständnisses, auch im Sinne des DJB-Technikverständnisses, soll Kata als Lösung von Situationen verstanden werden. Die Situationen sind wie in jedem Techniktraining vorgegeben. Damit die Technik richtig trainiert werden kann, muss die vorgegebene Situation richtig hergestellt sein. Wenn Uke einen Block stellt, wird es schwierig, korrekt Seoi-nage zu üben. In diesem Sinne ist auch die Aufgabe von Uke hier klar zu verstehen.

Generell möchte Uke immer als erstes die Aktion beginnen, Tori reagiert darauf schnell und übernimmt die Kontrolle über die Aktion.

Positionen auf der Matte sind zu beachten, haben auf die Bewertung beim 1. und 2. Dan aber keinen Einfluss. Aktionen starten im Normalfall auf Ukes Seite, bei den Schlägen treffen sich Uke und Tori in der Mitte, Okuri-ashi-harai und Uchi-mata starten in der Mitte, Tomoe-nage einen Meter auf Ukes Seite. Tori soll die Startposition festlegen, Uke die Distanz. Der Abstand zwischen Uke und Tori bei den Schlagtechniken ist circa 1,8 Meter, bei Jigotai-Techniken und Uchi-mata ein Schritt.

Das Zeremoniell zur Reiho ist ebenfalls zu beachten, hat aber auf die Bewertung beim 1. und 2. Dan einen untergeordneten Einfluss. Im Allgemeinen gilt, dass mit links begonnen und mit rechts beendet wird.

**Julius Hannig**

**Kata-Referent JVST**

**06.04.2026**



### Te-waza

#### **Uki-otoshi**

##### Situation:

Tori zieht Uke, dieser möchte nicht folgen und baut Körperspannung auf. Durch größer werdende Schritte zieht Tori Uke dennoch.

##### Zu beachten:

- Toris dritter Schritt sollte erkennbar größer sein
- Tori zieht seine Arme gerade neben sich

#### **Seoi-nage**

##### Situation:

Uke möchte Tori zwischen die Augen mit einer Hammerfaust schlagen, unter der Voraussetzung, dass Tori auch nach vorne geht (Uke versucht nicht zwei Meter zu überwinden, sondern etwas mehr als einen Meter). Tori leitet den Schlag ab und dreht Ippon-seoi-nage ein, mit dem Arm auf der Schulter liegend.

##### Zu beachten:

- Der Schlag soll abgeleitet werden, die Situation nicht stoppen sondern flüssig durchführen
- Der Abwurf erfolgt durch gerades Abbeugen des Oberkörpers

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke möchte im Ai-yotsu in Toris Nacken greifen

#### **Kata-guruma**

##### Situation:

Tori wechselt im zweiten Schritt mit der Zughand in Ukes Ellenbeuge. Im dritten Schritt löst er den Griff, Uke greift um den Ellenbogen von Tori. Uke stellt Körperspannung her, um dem Kuzushi zu widerstehen. Tori hat 2 Varianten um Uke aufzuladen. Alt: Uke auf seine Schultern kippen lassen, Neu: Unter Uke tauchen und aufladen. Der Abwurf erfolgt schräg über die Schulter.

##### Zu beachten:

- Tori macht eine Tsukuri-Bewegung auf Uke zu
- Abwurf diagonal über Schulter

Vergleichbare Wettkampfsituation: Tori möchte sich zu Ippon-seoi-nage eindreuen, Uke blockt an der Hüfte die Eindreuebewegung, Tori dreht daraufhin nicht weiter, sondern bewegt sich zu und unter Uke.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Kata-referent

[Lernhilfen Nage-no-Kata](#)



### Koshi-waza

#### **Uki-goshi**

##### Situation:

Uke möchte Tori zwischen die Augen mit einer Hammerfaust schlagen, unter der Voraussetzung, dass Tori auch nach vorne geht (Uke versucht nicht zwei Meter zu überwinden, sondern etwas mehr als einen Meter). Tori taucht unter dem Arm von Uke hindurch, greift so weit es geht um die Hüfte und lässt Uke seitlich an seiner Hüfte abprallen.

##### Zu beachten:

- Der Hüftkontakt tritt seitlich ein
- Arm so weit es geht um Ukes Hüfte legen

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke möchte im Kenka-yotsu über die Schulter auf Toris Rücken greifen

#### **Harai-goshi**

##### Situation:

Tori greift im zweiten Schritt auf Ukes Schulterblatt. Tori macht im dritten Schritt einen Pulling-Out-Eingang und möchte Uke durch Druck am Schulterblatt neben sich führen. Uke macht seinen dritten Schritt und behält Körperspannung. Durch Hüftkontakt und Beinschwung wird Uke geworfen.

##### Zu beachten:

- Uke muss die Körperspannung halten und nicht komplett verdrehen lassen
- Tori hat Hüftkontakt und initiiert Niederwurf über die Hüfte
- Das Bein macht eine kurze Bewegung, um Ukes Beine wegzufegen

Vergleichbare Wettkampfsituation: Tori möchte Harai-goshi im Ai-yotsu mit Rückengriff werfen

#### **Tsurikomi-goshi**

##### Situation:

Tori greift direkt in Ukes Nacken. Tori zieht im dritten Schritt nach vorn oben, Uke stellt einen geraden Block. Tori macht einen Kodokan-Eingang und taucht mit der Hüfte unter Ukes Körperschwerpunkt. Durch Druck im Nacken wird Uke über Tori gekippt.

##### Zu beachten:

- Tori zieht vor dem Wurfeingang an, Uke stellt einen parallelen Block
- Kodokan-Eingang nahe an Uke ausführen
- Arm muss nicht gestreckt sein
- Uke behält bis zum Schluss Körperspannung

Zu vergleichende Wettkampfsituation: Tori taucht mit einer tiefen Technik unter Ukes Block hindurch



### **Ashi-waza**

#### **Okuri-ashi-harai**

##### Situation:

Uke möchte in seine bevorzugte Richtung seitwärts führen. Tori folgt dieser Bewegung. Durch leichten Druck wird Spannung bei Uke aufgebaut. Uke möchte diesem Druck ausweichen und schneller in die Richtung gehen. Tori schließt die Distanz, Im dritten Schritt fegt Tori beide Beine.

##### Zu beachten:

- Tori schiebt Uke mit leichtem Druck
- Tori und Uke bewegen sich wie Judoka, möglichst wenig Hoch-Tief-Verschiebung der Hüfte
- Uke bleibt in einer neutralen Haltung zu Tori
- Die Schritte werden schneller

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke möchte Tori in seine Laufrichtung ziehen, Tori überrascht diesen, indem er bewusst nachgeht

#### **Sasae-tsurikomi-ashi**

##### Situation:

Tori zieht Uke, Uke folgt etwas bereitwilliger. Tori merkt das und weicht im zweiten Schritt zur Seite aus und zieht Uke weit nach vorne. Bevor Uke seinen Schritt aufsetzen kann, stoppt Tori dessen Fuß und dreht die Bewegung bis zum Ende.

##### Zu beachten:

- Zug parallel zur Matte
- Schritt nach außen eher Richtung 45°
- Tori führt die Bewegung bis zum Ende, dreht sich weiter

Vergleichbare Wettkampfsituation: Tori möchte im Ai-yotsu O-uchi-gari → Sasae-tsurikomi-ashi werfen, nur ohne den O-uchi-gari

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Kata-referent

[Lernhilfen Nage-no-Kata](#)



### Ashi-waza (Fortsetzung)

#### **Uchi-mata**

##### Situation:

Uke und Tori stehen in Auslage. Tori läuft an Uke vorbei und zieht diesen hinter sich her. Uke selbst zieht sein zweites Bein nach, um wieder parallel zu stehen. Im dritten Schritt macht Tori keinen Schritt vorbei, sondern zieht nur mit den Armen. Uke macht trotzdem die Schritte. Tori verlagert sein Gleichgewicht auf das entfernte Bein von Uke und wirft durch Heben des nahen Beines.

##### Zu beachten:

- Tori leitet die Kreisbewegung, Uke folgt
- Uke macht zwei Schritte um Tori herum
- Uke zieht das zweite Bein zügig nach
- Tori wirft Uke direkt aus der Bewegung

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke möchte hinter Tori laufen um z.B. Ko-soto-gake anzusetzen.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Kata-referent

[Lernhilfen Nage-no-Kata](#)



### Ma-sutemi-waza

#### **Tomoe-Nage**

##### Situation:

Uke und Tori machen gleichzeitig einen Schritt in Auslage und wollen schieben. Tori gewinnt das Schubduell und nach 3 Schritten fängt Uke sich und schiebt entgegen. Aus der erneuten Pattsituation greift Tori mit der Hikite auch zum Revers und zieht das hintere Bein auf die gleiche Höhe mit dem Vorderen. Dabei bleibt Tori in der Hocke, Uke kommt auch in den Parallelstand. Tori kippt nach hinten, setzt den Fuß in Ukes Leiste und zieht diesen mit den Händen über sich. Hüftstreckung und Stoß mit Fuß lassen Uke über Tori fallen. Uke macht einen großen Schritt auf seiner Auslagenseite und eine Judorolle vorwärts.

##### Zu beachten:

- Drückduell realistisch gestalten, allgemeine Judoprinzipien beachten
- Umgreifen und Schrittwechsel möglichst gleichzeitig
- Uke weit über sich drüberziehen
- Uke macht einen großen Schritt und dann die Judorolle

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke möchte einer Drucksituation am Mattenrand entgehen, Tori hat Doppelreversgriff und kann keine Eindrehtechnik werfen, ohne loszulassen.

#### **Ura-nage**

##### Situation:

Uke möchte Tori zwischen die Augen mit einer Hammerfaust schlagen, unter der Voraussetzung, dass Tori auch nach vorne geht (Uke versucht nicht zwei Meter zu überwinden, sondern etwa einen Meter). Tori taucht unter Ukes Schlagarm durch und greift weit um die Hüfte. Mit dem zweiten Schritt zieht Tori Uke weiter nach vorne, setzt mit der freien Hand einen Block an Ukes Gürtelknoten und wirft Uke gerade nach hinten.

##### Zu beachten:

- Tori taucht erst unter Ukes Arm und setzt dann das Bein vor Uke
- Tori zieht Uke weiter nach vorne und drückt gegen den Gürtelknoten nach oben
- Uke bleibt gerade und stützt sich auf Toris Hand
- Wurf passiert gerade nach hinten

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke möchte im Kenka-yotsu über Toris Schulter in den Gürtel greifen.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Kata-referent

[Lernhilfen Nage-no-Kata](#)



### Ma-sutemi-waza (Fortsetzung)

#### Sumi-gaeshi

##### Situation:

Uke und Tori begeben sich in Jigotai. Tori zieht Uke in einer Halbkreisbewegung nach hinten Richtung Mitte. Mit dem zweiten Schritt versucht Uke sein Gleichgewicht wiederzufinden. Tori und Uke kommen in den Parallelstand. Tori zieht Uke wieder nach vorne und kippt nach hinten. Uke macht einen Schritt nach vorne, um sein Gleichgewicht wiederzuerlangen. Gleichzeitig setzt Tori seinen Fußrücken an den inneren Oberschenkel auf Kniehöhe von Ukes hinterem Bein und wirft Uke so gerade über sich.

##### Zu beachten:

- Jigotai ohne Greifen des Judogi
- Hikite mit Gabelgriff am Ellenbogen, Tsurite auf dem Schulterblatt
- Uke möchte im zweiten Schritt sein Gleichgewicht wiedererlangen
- Wurf gerade über Tori

Zu vergleichende Wettkampfsituation: Uke möchte im „Infight“ O-uchi-gari vorbereiten.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Kata-referent

[Lernhilfen Nage-no-Kata](#)



### Yoko-sutemi-waza

#### Yoko-gake

##### Situation:

Tori zieht Uke, dieser möchte nicht folgen und baut Körperspannung auf. Tori zieht Uke weiter nach schräg vorne. Im dritten Schritt macht Tori nur einen halben Schritt. Wenn Toris anderer Fuß zum Parallelstand kommt, schiebt er den Wurffuß nach vorne gegen Ukes Fußgelenk und lässt sich selbst auf die Seite fallen.

##### Zu beachten:

- Uke Richtung kleine Zehe ziehen
- Uke vor sich gerade halten, beide Hände zum eigenen Sternum ziehen
- Letzter Schritt ist maximal ein halber Schritt

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke möchte im Kenka-yotsu Tori nach unten auf den vorderen Fuß ziehen.

#### Yoko-guruma

##### Situation:

Uke möchte Tori zwischen die Augen mit einer Hammerfaust schlagen, unter der Voraussetzung, dass Tori auch nach vorne geht (Uke versucht nicht zwei Meter zu überwinden, sondern etwa einen Meter). Tori taucht unter Ukes Schlagarm durch und greift weit um die Hüfte. Mit dem zweiten Schritt zieht Tori Uke weiter nach vorne, setzt mit der freien Hand einen Block an Ukes Gürtelknoten und möchte ausheben. Uke verteidigt sich dagegen, indem Uke die Schulter von Uke diagonal nach unten drückt. Tori gibt diesem Druck nach und taucht mit dem inneren Bein zwischen Ukes Beine und wirft diesen über die Schulter auf die Uke Druck ausübt.

##### Zu beachten:

- Start wie Ura-nage
- Uke bringt diagonal Druck auf die Schulter um nicht ausgehoben zu werden
- Tori taucht zwischen die Beine mit einer kurzen Bewegung
- Tori wirft Uke schräg über sich

Vergleichbare Wettkampfsituation: Tori und Uke stehen in einer engen Kenka-yotsu-Situation. Uke macht im Oberkörper Druck um anschließend Ko-uchi-gari zu werfen oder zu Ko-uchi-gari das Bein einzuhängen, um nicht ausgehoben zu werden. Tori spürt dies und taucht unter Uke.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Kata-referent

[Lernhilfen Nage-no-Kata](#)



### Yoko-sutemi-waza (Fortsetzung)

#### **Uki-waza**

#### Situation:

Uke und Tori begeben sich in Jigotai. Tori zieht Uke in einer Halbkreisbewegung nach hinten diagonal. Uke möchte versuchen die Bewegung zu übernehmen und Tori über die Ferse zu werfen. Tori widersteht dem Druck und verlagert das Gewicht auf die andere Seite. Durch langes Rausstellen des Beins wird Uke zu einem langen Schritt gezwungen und über diesen hinausgeworfen.

#### Zu beachten:

- Jigotai ohne Greifen des Judogi
- Hikite mit Gabelgriff am Ellenbogen, Tsurite auf dem Schulterblatt
- Uke möchte im ersten Schritt Tori stören
- Bein zum Wurf weit rausstellen
- Uke wird diagonal beschleunigt

Vergleichbare Wettkampfsituation: Uke lehnt sich im „Infight“ nach vorne, um Druck auf Tori auszuüben.

Julius Hannig

Kata-Referent JVST

06.04.2026