

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	7
Nage-no-Kata	9
Die Matteneinteilung	11
Die Begrüßung, Kata-Beginn und -Ende	13
Das Kleiderordnen	16
Die Körperhaltung und das Gehen	17
Das Anfassen	19
Der Angriff-Schlag	20
Die Würfe	21
I. Gruppe: Te-waza	23
1. Uki-otoshi	
2. Seoi-nage	
3. Kata-guruma	
II. Koshi-Waza	28
1. Uki-goshi	
2. Harai-goshi	
3. Tsurikomi-goshi	
III. Ashi-waza	32
1. Okuri-ashi-barai	
2. Sasae-tsurikomi-ashi	
3. Uchi-mata	
IV. Ma-sutemi-waza	36
1. Tomoe-nage	
2. Ura-nage	
3. Sumi-gaeshi	
V. Yoko-sutemi-waza	41
1. Yoko-gake	
2. Yoko-guruma	
3. Uki-waza	