

Inhalt

Vorwort von Ralf Lippmann, Lehr- und Prüfungsreferent im DJB	7
Einleitung	8
Warum noch ein Buch zur Nage no Kata?	8
Warum benötigt man für die Nage no Kata eine eigene Lehrmethodik?	9
Teil 1 Wissenswertes – Herkunft und Bedeutung	10
1 Definition und Ursprung	11
2 Mehrperspektivische Betrachtung	13
2.1 Kata als Basis-Techniktraining und Übungsform	13
2.2 Kata als Judodemonstration und Ritual	13
2.3 Kata als Prüfungsfach	14
2.4 Kata als Wettkampfform	15
2.5 Zielsetzung	15
Teil 2 Praxisteil	18
3 Vorbemerkungen zur Methodik	19
3.1 Struktur und Systematik der Kata	20
3.2 Methodisches Vorgehen	20
4 Nage no Kata	22
4.1 Shizen Hontai, Ayumi Ashi und Tsugi Ashi	22
4.2 Techniken aus der geraden „Drei-Schritt-Bewegung“	26
4.2.1 Harai Goshi	26
4.2.2 Tsuri Komi Goshi	35
4.2.3 Uki Otoshi	40
4.2.4 Kata Guruma	42
4.2.5 Sasae Tsuri Komi Ashi	48
4.2.6 Yoko Gake	54

4.3	Techniken mit „abweichender Bewegung“	60
4.3.1	Tomoe Nage	60
4.3.2	Okuri Ashi Barai	67
4.3.3	Uchi Mata	69
4.4	Techniken nach „Schlag von Uke“	77
4.4.1	Richtiges Schlagen	77
4.4.2	Seoi Nage	80
4.4.3	Uki Goshi	83
4.4.4	Ura Nage	87
4.4.5	Yoko Guruma	94
4.5	Techniken aus „Jigotai-Position“	98
4.5.1	Sumi Gaeshi	101
4.5.2	Uki Waza	105
4.6	Zeremoniell	110
4.7	Formelle Aspekte	117
4.7.1	Reihenfolge in der Nage no Kata	117
4.7.2	Positionen und Bewegungen in der Nage no Kata	118
Teil 3	Ergänzende Anmerkungen	126
5	Ergänzende methodische Ansätze	127
6	Ergänzende Feinheiten	127
	Weiterführende Literatur	136
	Bildnachweis	138