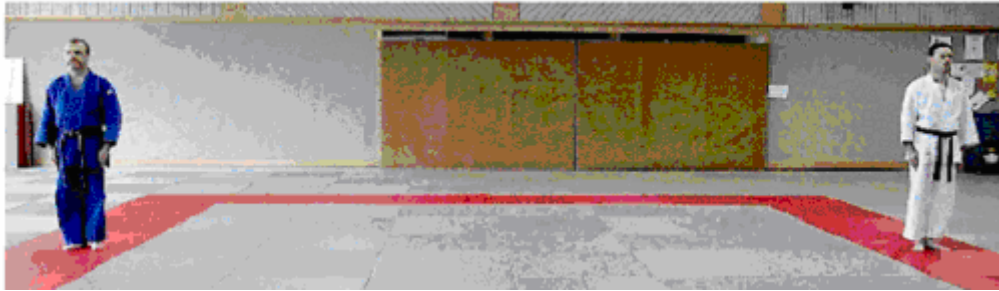


Nage-no-kata (15 brögð)

A. Hvernig á að byrja og ljúka Kata

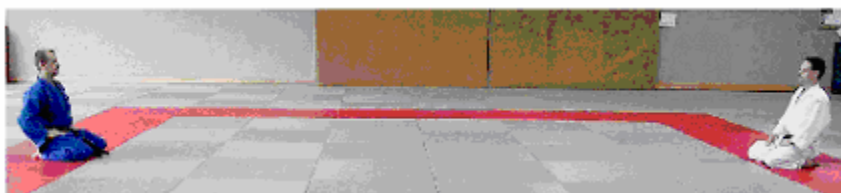
Ritsu-rei (standandi kveðja) til Shomen: Tori og Uke snúa að Shomen og er Tori vinstra megin (hvítur) og Uke hægra megin og um 6 metrar á milli þeirra og hælur eru saman



Hvernig á að gera Ritsu-rei : Hneigja sig um 30 gráður



Tori og Uke snúa hvor að öðrum og setjast til að hneigja sig í Za-rei (sitjandi kveðja)



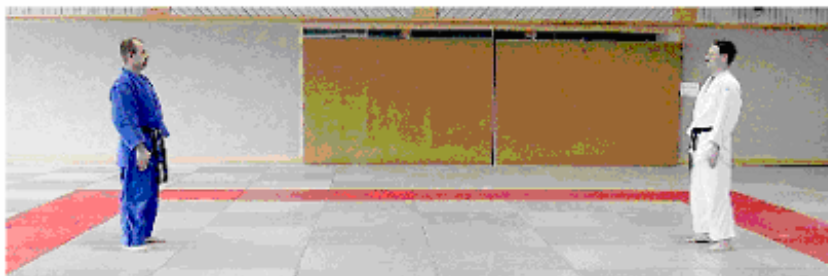
Hvernig á að setjast og standa upp: Þegar sest er skal setja vinstra hnéð fyrst niður en þegar staðið er upp skal hægri fótur reistur upp á undan



Hvernig á að hneigja sig í Za-rei og að sitja í Seiza (Formleg sitjandi staða)



Eftir að hafa stað upp stíga Tori og Uke samtímis fram um eitt skref, vinstri fótur fyrst og fara í Shizen-hontai stöðu (Eðlilega stöðu)



B. Hreyfing á brögðum

Ath: Tori og Uke verða að laga búning sinn eftir þriðja hvert bragð

1. Te-waza

(1) Uki-otoshi



(2) Seoi-nage



(3) Kata-guruma



2. Koshi-waza

(1) Uki-goshi



(2) Harai-goshi



(3) Tsurikomi-goshi



3. Ashi-waza (1) Okuri-ashi-barai



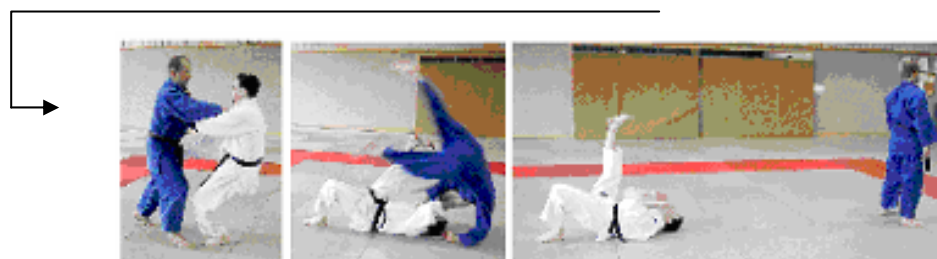
(2) Sasae-tsuri-komi-ashi



(3) Uchi-mata



4. Ma-sutemi-waza (1) Tomoe-nage



(2) Ura-nage



(3) Sumi-gaeshi



5. Yoko-sutemi-waza

(1) Yoko-gake



(2) Yoko-guruma



(3) Uki-waza

