

N a g e n o k a t a

B e w e r t u n g

1. Es wird unterschieden zwischen kleinen, mittleren und großen Fehlern.
2. Im Fall einer Punktgleichheit verliert das Paar, bei dem ein oder mehrere große Fehler bewertet wurden; ist dies nicht der Fall, wird die höhere Anzahl der mittleren und/oder kleinen Fehler für die Entscheidung herangezogen.
3. Vergessene Technik 40 Punkte
4. Großer Fehler oder völlig falsche Technik (z.B. Tori wirft die Technik rechts anstatt links oder wirft Uki goshi anstatt Seoi nage) 20 Punkte
5. Falsche Schritte 20 Punkte
6. Mittlerer Fehler (z.B. falscher Angriffsabstand) 5, 6, 7 Punkte
7. Kleiner Fehler 1, 2, 3 Punkte

Allgemein zu beachtende und zu bewertende Punkte	Fehler
Tori entscheidet über die Ausgangsstellung (Eröffnungsschritt)	mittel
Handlungsabstand	mittel
Uke greift an.	mittel
Standardgriff in Uki otoshi, Kata guruma, Harai goshi, Sasae tsurikomi ashi, Yoko gake	mittel
Tsugi ashi Schritte in Uki otoshi, Kata guruma, Harai goshi, Tsurikomi goshi, Sasae tsurikomi ashi, Yoko gake	klein bis mittel
Tori und Uke im mittleren Mattenbereich bei drei Schritten Abstand , Schlag auf Toris Kopf (Scheitel) bei Seoi nage, Uki goshi, Ura nage, Yoko guruma	klein bis mittel
Schräger Schlag (Fehler!!) Ukes zu Toris Kopfseite (z.B. Schläfe)	mittel
Tori und Uke im mittleren Mattenbereich , richtiger Handlungsabstand mit Standardgriff; Tori drückt Uke seitwärts (Okuri ashi barai)	klein bis mittel
Tori und Uke in der Mitte , richtiger Handlungsabstand, Schritt vorwärts im rechten/linken Shizentai (Uchi mata, Tomoe nage)	klein bis mittel
Uke und Tori im Standardgriff (Uchi mata in Schlüsselbeinhöhe)	mittel
Rückwärtsschritt bei Uchi mata (Fehler!!)	mittel

Stand 25. September 2006

Handlungsabstand ein Schritt in Migi/Hidari jigotai ; richtiger Griff (Sumi gaeshi, Uki waza)	klein bis mittel
Richtung der Wurftechnik und des Falls (besonders in Tomoe nage und Sumi gaeshi). Uke kommt mit dem rechten/linken Fuß vor dem Fall vor und steht nach ihm auf. Uke steht nach Yoko guruma und Uki waza auf . Uke bleibt nach Ura nage liegen . Fällt bei Yoko gake mit gestrecktem Körper und ausgestreckten Beinen .	klein bis mittel
Wirksamkeit und wirklichkeitsnahe Ausführung	mittel

Technik	Beobachtungskriterien	Fehler
Grüßen und Kleidung	Anfangs- und Abschlussabstand Grüßen Judogi und Gürtel	mittel mittel mittel
Uki otoshi	Tori hält seine Arme waagrecht, er hebt sie nicht während der Tsugi ashi. Mit dem dritten Schritt zieht er sie im Niederknien schräg nach unten zur Hüfte. Uke wird geworfen, darf nicht springen. Tori beendet die Technik mit Blick nach vorn. Tori's Kniestellung (weder zu weit nach außen noch nach innen)	mittel mittel mittel klein
Seoi nage	Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach vorn, lädt ihn auf die Schultern und wirft ihn. Ukes Verteidigung: Shizentai	mittel mittel
Kata guruma	Tori wechselt den Griff während des zweiten Schritts. Ukes Verteidigung: richtet seinen Oberkörper auf. Tori hebt aus, indem er das äußere Bein heranzieht.	klein mittel mittel
Uki goshi	Tori geht in den Schlag, um dem Angriff zu begegnen und wirft Uke. Tori dreht sich nicht zu sehr und richtet sich nicht zuviel auf.	klein mittel

Stand 25. September 2006

Harai goshi	<p>Tori wechselt den Griff beim zweiten Schritt.</p> <p>Tori bringt sich für Kuzushi in Stellung, indem er mit seiner Hüfte gegen Ukes Unterleib drückt.</p> <p>Ukes Verteidigung: Shizentai</p> <p>Tori wirft mit nahezu gestrecktem Bein.</p>	<p>klein</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein</p>
Tsurikomi goshi	<p>Nach dem dritten Schritt nutzt Tori die Bewegung seines rechten/linken Fußes, um Ukes Gleichgewicht zu brechen. Gleichzeitig hebt Tori ihn durch Zug seiner rechten/linken Hand an.</p> <p>Ukes Verteidigung: Shizentai und Aufrichten des Oberkörpers.</p> <p>Tori zieht seinen linken/rechten Fuß zurück, wobei er die Hüfte sehr tief gegen Ukes Oberschenkel absenkt und mit seinem ausgestreckten rechten/linken Arm wirft.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>
Okuri ashi barai	<p>Tori muss den Rhythmus und die Länge des zweiten und dritten Schrittes wechseln.</p> <p>Tori fegt waagrecht (nicht nach oben) und wirft in die Richtung von Ukes Bewegung.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p>
Sasae tsurikomi ashi	<p>Nach dem zweiten Schritt bewegt sich Tori schräg rückwärts.</p> <p>Tori wirft Uke bei dessen dritten Schritt, wenn er versucht sein Gleichgewicht wieder zu erlangen.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p>
Uchi mata	<p>Tori beginnt damit, Uke in eine weite Kreisbewegung zu führen.</p> <p>Während der dritten Drehbewegung fegt Tori Ukes Bein waagrecht.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p>
Tomoe nage	<p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht im Vorwärtsgang nach hinten.</p> <p>Uke drückt beim dritten Schritt dagegen.</p> <p>Vor dem Werfen wechselt Tori den Griff der linken/rechten Hand zu Ukes Revers, wobei er einen Schritt vorkommt, den Körper absenkt und Uke nach oben hebt, um sein Gleichgewicht zu brechen.</p> <p>Ukes Abwehr: Shizentai</p>	<p>klein</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>klein</p>
Ura nage	<p>Tori weicht Ukes Schlag bei dessen zweiten Schritt (links/rechts) aus.</p> <p>Tori geht sehr tief in die Wurftechnik ein</p>	<p>mittel</p>

	<p>(links/rechts), während er mit der linken Hand um die Hüfte fasst und mit der rechten Handfläche gegen Ukes Unterleib drückt. Tori vollendet die Technik mit dem zweiten Schritt und wirft Uke über seine linke Schulter.</p> <p>Tori beendet den Wurf mit seinem Rücken auf dem Boden</p>	<p>mittel</p>
Sumi gaeshi	<p>Tori bringt Uke mit dessen ersten Schritt aus dem Jigotai (links vorwärts) aus dem Gleichgewicht.</p> <p>Ukes Verteidigung: kommt mit seinem hinten stehenden rechten Fuß in Jigotai vor.</p> <p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht nochmals nach vorn, bevor er wirft.</p>	<p>mittel</p> <p>klein</p> <p>mittel</p>
Yoko gake	<p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht, um ihn mit dem dritten Schritt über seine rechte vordere Fußkante zu kippen und seitlich zu werfen.</p> <p>Tori geht in die Technik ein, indem er schnell rechts einen Schritt vorwärts kommt und fegt Ukes Knöchel mit seiner linken/rechten Fußsohle, während er auf seine linke Seite fällt.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p>
Yoko guruma	<p>Tori weicht Ukes Schlag aus und setzt zu Ura nage an.</p> <p>Uke verteidigt, indem er sich abbeugt.</p> <p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht, indem er beim Niederfallen auf seine linke Seite seine rechte Fußsohle weit zwischen Ukes Beinen aufsetzt.</p> <p>Tori geht in die seitliche Rückenlage nieder und wirft Uke über seine Schulter.</p>	<p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p> <p>mittel</p>
Uki waza	<p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht während des ersten Schritts aus Jigotai.</p> <p>Uke kommt mit seinem hinten stehenden Fuß in Jigotai nach vorn, um sein Gleichgewicht zu erhalten.</p> <p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht schräg nach vorn und geht in die seitliche Rückenlage über, um zu werfen.</p>	<p>mittel</p> <p>klein</p> <p>mittel</p>

Stand 25. September 2006