



## Nage-no-kata (15 brögð)

### A. Hvernig á að byrja og ljúka Kata

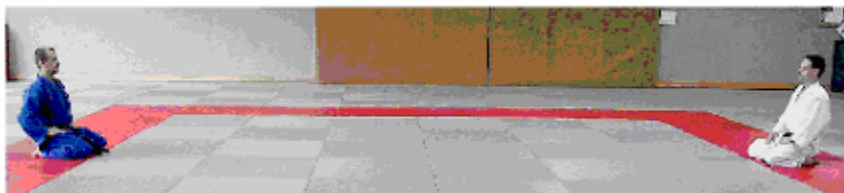
Ritsu-rei (standandi kveðja) til Shomen: Tori er vinstri og Uke er hægri á móti Shomen  
ca.3m milli Tori og Uke og hælur eru saman



Hvernig á að gera Ritsu-rei : ca. 30 gráður að hneigja sig

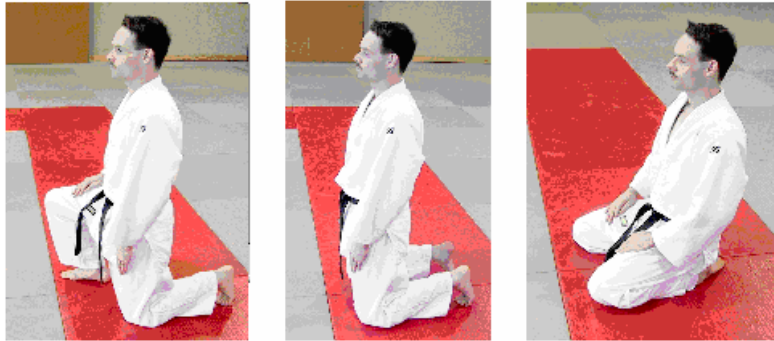


Tori og Uke snúa hvor að öðrum og setjast til að hneigja sig í Za-rei (sitjandi kveðja)





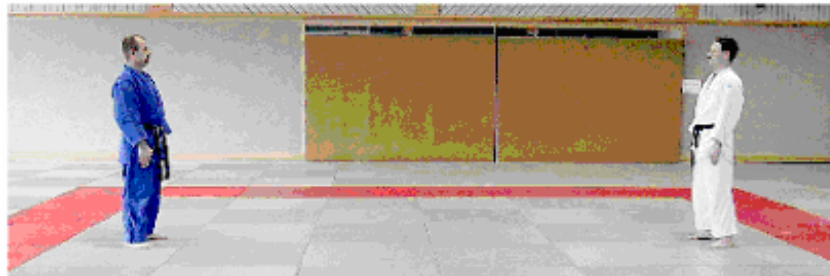
Hvernig á að setjast og standa upp: þegar sest er skal setja vinstra hnéð fyrst niður en þegar staðið er upp skal hægri fóttur reistur upp á undan



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 og verða í Shizen-hontai (Eðlilegri stöðu) 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

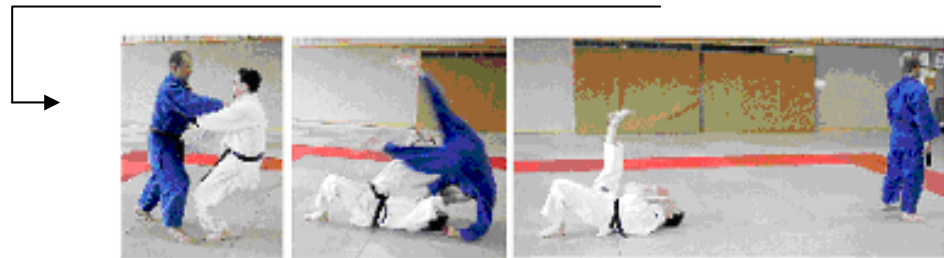


(3) Uchi-mata



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

