

## Nage-Waza

1.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Zurückgleiten mit Yoko Uke links in Zenkutzu Dachi. Zukame, Mae Geri Getan / Chudan und ohne den Fuß abzusetzen das vordere Bein des Angreifers von hinten fegen und ihn zu Fall bringen. Mit einer Konter Technik nachsetzen.
2.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Zurückgleiten mit Yoko Uke links in Zenkutzu Dachi. Mit Mae Geri Gedan/Chudan, Empi Uchi Jodan/Chudan, den Arm packen und den Angreifer über die Schulter zu Boden werfen. Mit einer Konter-Technik nachsetzen.
3.	<u>Angriff:</u> Mae Geri Chudan. <u>Abwehr + Konter:</u> Nach rechts drehen mit Heiko Dachi. Mit Nagashi Uke und Auffangen des Beines, zufassen auch mit der rechten Hand, das Bein nach links an eigener linken Hüfte vorbeiführen. Mit Kin Geri rechts absetzen, zwischen den Beinen des Angreifers, und werfen durch Zug mit der linken Hand und Druck durch die Drehung des eigenen Körpers, wird der Angreifer zu Boden geführt und der Konter mit einer Abschluss-Technik beendet. Der Partner sollte im Training beim Fall an dem Karate-Do Gi gefasst werden.
4.	<u>Angriff:</u> Jodan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Ausweichen nach rechts in Heiko Dachi mit Nihon Nukite Jodan (Augen). Vor dem Angreifer untertauchen, mit der linken Hand von Außen zum Fußknöchel und mit der rechten Hand zur Knieseite. Mit der linken Hand das Bein nach oben bringen, so dass der Angreifer zu Fall kommt. Mit einer Fuß-Technik die Aktion beenden.
5.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Ausweichen nach links mit Teisho Uke, mit Tate Zuki Chudan kontern. Überkreuzschritt (Bensoku Dachi) des rechten Fußes und werfen des Angreifers, mit den Händen zu den Knien und durch Druck mit der Schulter den Angreifer zu Boden bringen. Mit einer Faust- oder Fuß-Technik abschließen.
6.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Zurückgleiten mit Yoko Uke, Mae Geri Gedan, fassen des Armes des Angreifers, Shuto Uchi Jodan und Tomoe Nage rechts. Festhalten des Angreifers nach dem Wurf und mit einer Zuki- oder Uchi-Technik die Aktion beenden.
7.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit dem linken Bein nach hinten ausweichen, Yoko Uke rechts und Zukame des Arms, Mae Geri Chudan in die rechte Seite des Angreifers, seitliche Stellung zum Angreifer einnehmen und werfen durch plötzliche Schrittverlängerung. Linke Hand unter seinem Oberarm und rechte Hand am Handgelenk und gestreckten Arm im vorwärtsfallen nach hinten überdrehen, so dass der Angreifer sich überschlägt. Danach mit einer Technik abschließen.
8.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit Kake Uke links ausweichen, Zukame und Mae Geri Jodan/Chudan in die Seite des Angreifers, sich vor dem Körper des Angreifers stellen und gleichzeitig den Angriffsarm mit der Faustöffnung nach oben drehen und mit einem Riegelstreckhebel die Aktion beenden.
9.	<u>Angriff:</u> Tetsui Uchi Jodan. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit Juji Uke Jodan links zurück. Angreifenden Arm festhalten, Kin Geri und mit Abwärts-/Aufwärtsschwung nach rechts herumführen, dann stellt man sich mit dem Rücken vor dem Angreifer und hebelt den Arm über die eigene Schulter. Dann wird der eigene linke Arm zum Hals nach hinten getreckt und durch die Drehung des Körpers fällt der Angreifer. Eine Fuß-Technik beendet die Aktion.
10.	<u>Angriff:</u> Mae Geri Chudan. <u>Abwehr + Konter:</u> Ausweichen nach links und auffangen des Mae Geri, umklammern des Unterschenkels mit dem rechten Arm, dann Jodan Zuki links, den Do-Gi fassen und werfen durch aushebeln (mit rechts fegen des linken Standbeines). Mit einer Fuß-Technik die Aktion beenden.
11.	<u>Angriff:</u> Mae Geri Chudan. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit Haraiotoshi Uke links in Zenkutzu Dachi ausweichen, mit Mae Geri Gedan/Chudan oder Hiza Geri kontern. Zukame des linken Arms und Ashi Barai mit dem linken Fuß. Abschluss-Technik mit der Faust oder dem Fuß.
12.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Zurückgleiten mit Kake Uke links, Kin Geri rechts, nach vorn absetzen in Zenkutzu Dachi und Haito Uchi Gedan. In Shiko Dachi wechseln und Kata-Garuma. Mit Kagato Geri die Aktion beenden.

**Die folgenden 12 Nage Waza gehören zur Form Schule. (Ha Ryu)**

13.	<u>Angriff:</u> Griff zum Hals, Tui Te. <u>Abwehr + Konter:</u> Nach links in Zenkutzu Dachi mit Teisho Uke ausweichen, abtauchen, gleichzeitig mit Nakadaka zur Seite des Angreifers kontern. Mit Kansetsu Geri in die Kniekehle treten, so dass der Angreifer zu Boden geht. Mit Nakadaka oder Tetsui Uchi die Aktion beenden.
14.	<u>Angriff:</u> Griff zum Hals, Tui Te. <u>Abwehr + Konter:</u> Dem Angriff nach rechts in Heiko Dachi ausweichen und gleichzeitig mit Teisho Uke blocken. Rechts mit Empi Uchi zu Jodan oder Chudan kontern und mit Tetsui Uchi Gedan nachsetzen. Mit Ashi Barai den Angreifer zu Fall bringen. Wenn nötig mit Kagato Geri abschließen.
15.	<u>Angriff:</u> Jodan Teisho Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit Zenkutzu Dachi nach links abtauchen, gleichzeitig mit rechts Haito Uchi Gedan kontern. Dann mit getrecktem rechten Arm links am Hals vorbei führen. Nachdem das rechte Bein hinter dem rechten Bein des Angreifers steht, mit einer Körperbewegung links den Angreifer zu Fall bringen, so dass er mit dem Bauch unten liegt. Mit einer Technik die Aktion beenden.
16.	<u>Angriff:</u> Chudan Teisho Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Nach rechts mit Heiko Dachi 45° ausweichen, gleichzeitig mit Teisho Zuki Jodan kontern, nochmals mit Teisho nachsetzen und den Stand des Angreifers mit übersetzen des rechten Beines brechen. Dabei mit der linken Hand den rechten Arm des Angreifers festhalten und ihn zu Fall bringen. Mit Kagato Geri beenden.
17.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit einer Körperdrehung nach rechts ausweichen, gleichzeitig von oben den Arm packen und mit der linken Schulter gegen den angreifenden Arm drücken. Mit der linken Hand im Teisho nachsetzen und den Angreifer zu Fall bringen. Mit einer Fußtechnik die Aktion beenden.
18.	<u>Angriff:</u> Chudan oi Zuki oder Chudan Teisho Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> In Heiko oder Zuruashi Dachi zurück gleiten, gleichzeitig mit beiden Händen den Angriff abfangen und festhalten. Dann Kin Geri und den Arm des Angreifers nach rechts drehen und nach vorn, so dass er in die Bodenlage kommt. Mit Nakadaka oder Kaiken die Aktion beenden.
19.	<u>Angriff:</u> Chudan Teisho Zuki. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit Zenkutzu Dachi nach links ausweichen, gleichzeitig mit Otoshi Empi Uke den angreifenden Arm abwehren und mit Uraken Uchi Jodan kontern. Mit dem Knie den Angreifer unter dem Oberschenkel fegen und zu Fall bringen. Mit Zuki oder Geri abschließen.
20.	<u>Angriff:</u> Mae Geri Chudan. <u>Abwehr + Konter:</u> Nach rechts in Heiko Dachi ausweichen und mit Nagashi Uke abwehren, das Bein festhalten und den Fuß des Angreifers mit beiden Händen nach rechts drehen, so dass sich der Angreifer nach rechts drehen muß. Mit Kin Geri kontern und den Angreifer nach vorn stoßen, so dass er zu Fall kommt.
21.	<u>Angriff:</u> Tetsui Uchi Jodan. <u>Abwehr + Konter:</u> Mit Zenkutzu Dachi nach links ausweichen und mit Age Uke abwehren, das rechte Bein zu Renoji Dachi vorsetzen, so dass man fast hinter dem Angreifer steht. Mit Empi Uchi zum Hinterkopf des Angreifers kontern. Mit dem rechten Arm um den Hals und ihn von hinten zu Fall bringen. Mit Morote Zuki zum Kopf die Aktion abschließen.
22.	<u>Angriff:</u> Angriff zum Hals. Tui Te. <u>Abwehr + Konter:</u> Tief nach links ausweichen, so dass das rechte Knie den Boden berührt, mit Nakadaka Ken zum Hara oder Genitalbereich des Angreifers, den Do Gi mit rechts im Chudan packen und ihn über die Seite zu Fall bringen. Mit der linken Hand nach helfen und mit einer Uchi- oder Zuki-Technik die Aktion beenden.
23.	<u>Angriff:</u> Mae Geri Chudan. <u>Abwehr + Konter:</u> In Zenkutzu Dachi links zurück und mit links Sukui Uke abwehren, Kyaku Zuki Jodan und mit Kansetsu Geri ins Kniegelenk des Angreifers treten und ihn so zu Fall bringen. Mit einer Uchi-Technik die Aktion beenden.
24.	<u>Angriff:</u> Chudan Oi Zuki oder Jodan Teisho Ate. <u>Abwehr + Konter:</u> Wenn der Angreifer mit seiner Technik nach vorn kommt, ehe er seinen rechten oder linken Fuß absetzt, schnell und kräftig fegen und ihn sofort mit einer Zuki- oder Geri-Technik kontern.