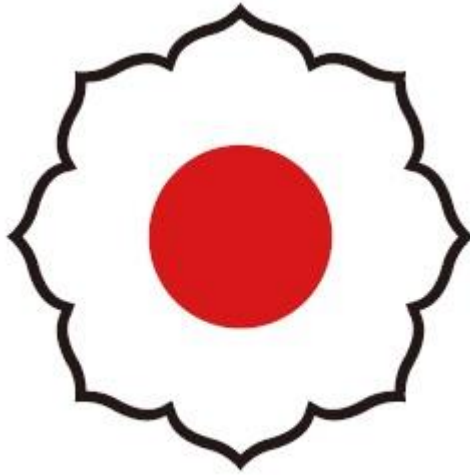


# 講道館



講道館形教本  
Podręcznik Kodokan **KATA**

## 投の形 **Nage-no-Kata**

Przekład z języka angielskiego

Przekład w języku angielskim na podstawie tłumaczenia oryginalnego tekstu w języku japońskim  
Materiał szkoleniowy – nie do użytku komercyjnego

Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved

# *Nage-no-Kata*

Przyjęto 10 kwietnia 1960 r.

Poprawiono 1 listopada 2005 r.

## **Wprowadzenie**

*Nage-no-Kata*, zwane również „*Randori-no-Kata*”, powstało, aby pomóc uczniom Judo zrozumieć zasady i opanować podstawowe techniki *Nage-waza* stosowane w *Randori*. Styl ten składa się z trzech reprezentatywnych technik wybranych spośród *Te-waza*, *Koshi-waza*, *Ashi-waza*, *Masutemi-waza* i *Yokosutemi-waza* stosowanych przy wykonywaniu zarówno lewych jak i prawych stron poszczególnych technik. Podstawę technik rzucania nabywa się poprzez ćwiczenie *Kuzushi*, *Tsukuri*, *Kake* i przyjmowanie rzutów w każdej technice.

## *Nage-no-Kata: Nazwy technik*

### 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-harai*
2. *Sasae-tsurikomi-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*

## **Na co należy zwrócić uwagę podczas treningu**

Zarówno *Tori* jak i *Uke* powinni wykonywać *Kata* w środkowej części *Dojo* wykonując każdy ruch bez przerwy. Podział na Ruch 1, Ruch 2 oraz Ruch 3 istnieje jedynie dla ułatwienia opisu ich wykonywania.

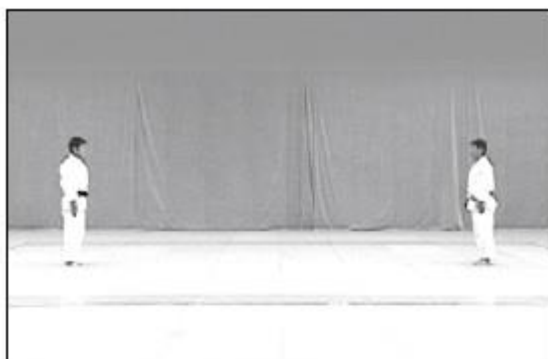
Powinni również zwracać uwagę na wygląd *Judogi* w czasie wykonywania technik i poprawiać jej ułożenie po wykonaniu każdego zestawu trzech technik i po powrocie do pozycji początkowej.

*Tori* i *Uke* powinni zwracać uwagę na harmonię ruchów w trakcie wykonywania obrotów i stawania naprzeciwko siebie tak aby nigdy nie zwracać się plecami do *Shomen*.

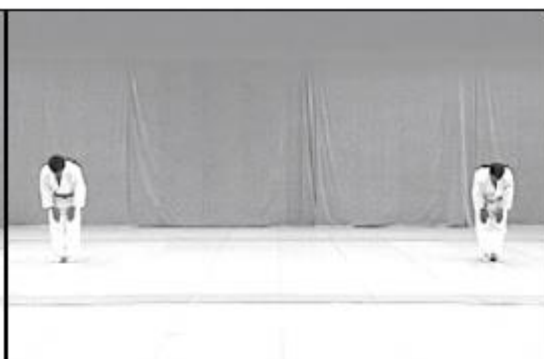
## Formalne rozpoczęcie

Na początku, *Tori* i *Uke* znajdują się w pozycji stojącej zwróceniem twarzy do siebie w odległości ok. 5,5 m (ok. 3 *ken*), *Tori* znajduje się po lewej a *Uke* po prawej stronie *Shomen* (Zdjęcie 1). Obaj obracają się w stronę *Shomen* i wykonują ukłony na stojąco w jego stronę równocześnie (Zdjęcie 2), następnie stają twarzą do siebie i wykonują ukłony na siedząco (Zdjęcia 3, 4, 5- ①② , 6- ①②).

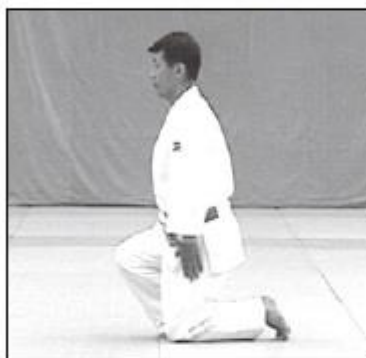
Następnie, wracają do pozycji stojącej i jednocześnie wykonują jeden krok do przodu lewą nogą do pozycji *Shizen-hontai* (Zdjęcie 7) i cicho przesuwiają się dalej w przód, aby rozpocząć *Te-waza*.



(Zdjęcie 1)



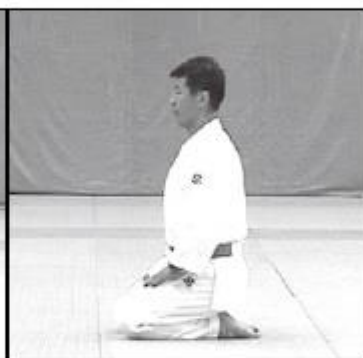
(Zdjęcie 2)



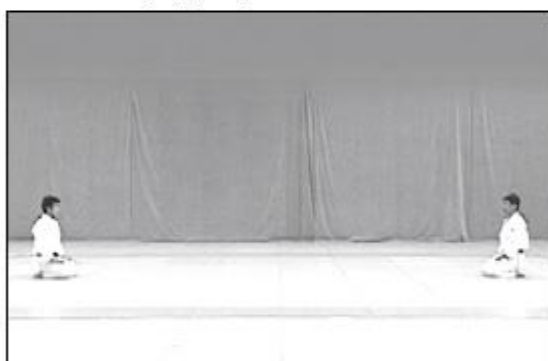
(Zdjęcie 3)



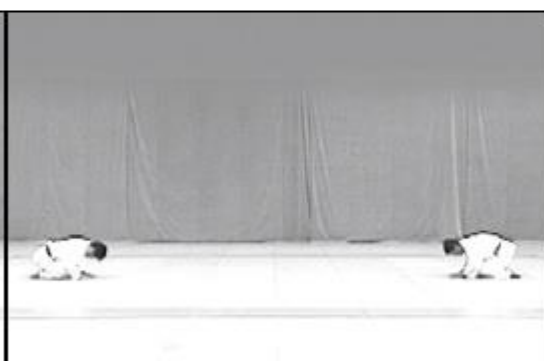
(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5- ①)



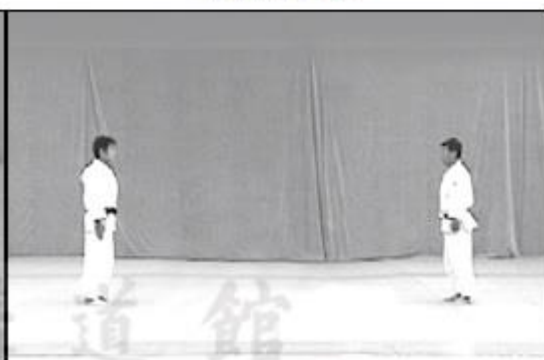
(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7)

講道館  
KODOKAN

## 1. *Te-waza (Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma)*

### 1. *Uki-otoshi*

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Przy wykonywaniu kroku do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. *Tori* wykorzystuje to i chwyta *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* i ciągnie *Uke* próbując przechylić go do przodu jednocześnie wykonując jeden krok do tyłu lewą nogą w *Tsugi-ashi*. Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu prawą nogą w *Tsugi-ashi*, aby utrzymać równowagę (Zdjęcie 2).

Ruch 2: *Tori* ponownie wykonuje krok do tyłu lewą nogą w *Tsugi-ashi* i ciągnie *Uke*, aby przechylić go do przodu. Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu prawą nogą w *Tsugi-ashi*, aby utrzymać równowagę (Zdjęcie 3).

Ruch 3: *Tori* ponownie w ten sam sposób ciągnie *Uke* do przodu, następnie szybko wykonuje szeroki krok do tyłu lewą nogą jednocześnie unosząc palec stopy i przechylając *Uke* do przodu w momencie kiedy *Uke* wykonuje ruch prawą stopą do przodu odpowiadając na pociągnięcie *Tori* (Zdjęcie 4). *Tori* klęka z lewym kolaniem położonym po lewej stronie linii oddzielającej materace, za prawą stopą (lewa noga powinna znajdować się pod kątem ok 30°-45° w stosunku linii znajdującej się za prawą stopą) (Zdjęcia 5- ①②③) i rzuca *Uke* do przodu przyciągając do dołu obie ręce szybkim, mocnym ruchem (Zdjęcia 6- ①②, 7,8).

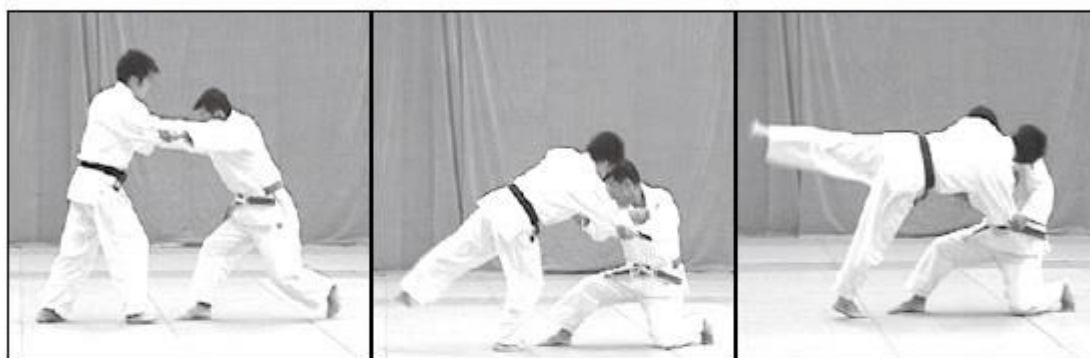
*Tori* podnosi się i staje po prawej stronie *Shomen*. *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* z skierowany w stronę *Tori*. Następnie wykonują chwyt *Hidari-shizen-tai* i wykonują lewostronne „*Uki-otoshi*” zgodnie z powyższym opisem.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5- ①)

(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 5- ③)

(Zdjęcie 6- ①)

(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

KODOKU



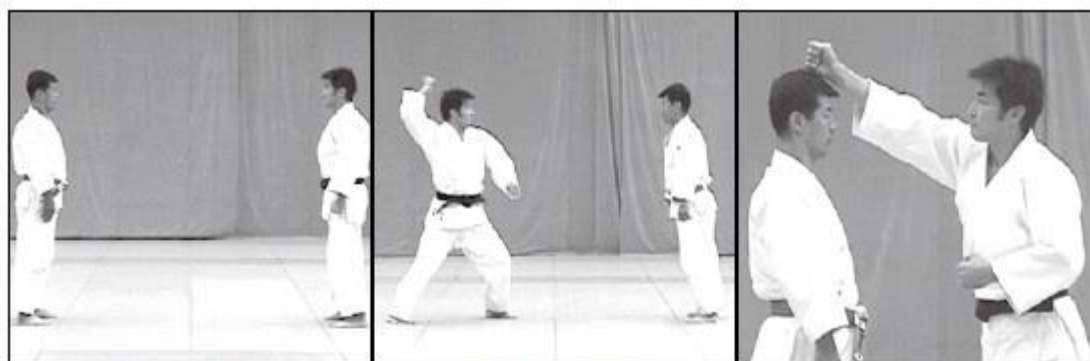
## 2. *Seoi-nage*

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 1,8 m (ok. 1 *ken*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: *Uke* podnosi prawą pięść ponad głowę i jednocześnie wykonuje jeden krok do przodu lewą nogą, następnie wykonuje kolejny krok do przodu prawą nogą i próbuje uderzyć prawą pięścią w *Tento Tori* (*Uzumaki*) stojąc naprzeciwko *Tori* (Zdjęcia 2- ①②, 3).

Ruch 2: *Tori* wykorzystuje ruch *Uke* i przekłada prawą nogę przed prawą nogę *Uke*, jednocześnie za pomocą lewego przedramienia (obracając je do środka) zmieniając kierunek prawego ramienia *Uke*. *Tori* lewą ręką chwyta za środkową wewnętrzną część prawego rękawa *Uke*, aby przechylić go do przodu (Zdjęcia 4- ①②), obraca ciało w lewą stronę na czubku prawej stopy i sięga prawą ręką pod prawą pachę *Uke*, aby chwycić go za górną część ramienia (Zdjęcie 5). Następnie, *Tori* przekłada lewą nogę do wewnętrznej strony lewej stopy *Uke* i przykładła mocno plecy do klatki piersiowej oraz brzucha *Uke*, aby unieść go na plecach (Zdjęcia 6- ①②).

Ruch 3: Rozprostowując kolana oraz pochylając górną część ciała do przodu *Tori* rzuca *Uke* poprzez przyciągnięcie jego obu rąk do dołu (Zdjęcia 7, 8, 9). *Tori* staje po prawej stronie *Shomen*. *Uke* wstaje i ustawia się po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* i próbuje uderzyć *Tori* lewą pięścią z odległości ok. 1,8 m (ok. 1 *ken*) w taki sam sposób jak wcześniej. *Tori* wykonuje lewostronne „*Seoi-nage*”.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2- ①)

(Zdjęcie 2- ②)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4- ①)

(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 5)

(Zdjęcie 6- ①)

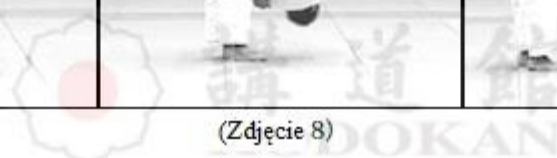
(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)



### 3. *Kata-guruma*

*Tori* i *Uke* zbliżają się do siebie do odległości ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. *Tori* wykorzystuje okazję i chwyta *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* i przyciąga *Uke*, aby przechylić go do przodu jednocześnie wykonując krok do tyłu lewą nogą w *Tsugi-ashi*. Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje jeden krok do przodu prawą nogą w *Tsugi-ashi*, aby utrzymać równowagę (Zdjęcie 2).

Ruch 2: Wykonując ponownie krok do tyłu lewą nogą w *Tsugi-ashi*, *Tori* przekłada lewą rękę pod łokciem *Uke* i chwyta palcami skierowanymi w górę za środkową wewnętrzną część jego rękawa i ciągnie *Uke*, aby przechylić go do przodu (Zdjęcia 3- ①②). Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje prawą nogą krok do przodu w *Tsugi-ashi* próbując utrzymać równowagę.

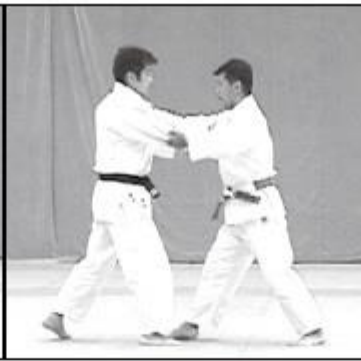
Ruch 3: *Tori* wykonuje jeden duży krok do tyłu lewą nogą zmuszając *Uke* do wykonania kroku do przodu prawą nogą, aby przechylić go do przodu ciągnąc za lewą rękę. *Tori* obniża biodra do pozycji *Jigo-tai*, przykładając prawą stronę szyi do prawej strony biodra *Uke* kiedy *Uke* zostaje przechylony do przodu i kładzie prawą rękę płytko po wewnętrznej stronie prawego uda *Uke* przytrzymując je (Zdjęcia 4- ① ② ③). Następnie, *Tori* unosi *Uke* na ramionach jednym szybkim ruchem jednocześnie przyciągając jego lewy łokieć mocno do dołu w stronę lewego biodra ustawiając się w pozycji *Shizen-hontai* poprzez dostawienie lewej nogi do prawej nogi (Zdjęcia 5, 6- ①②) i rzuca *Uke* w stronę swojego przedniego lewego narożnika (Zdjęcia 7, 8).

*Tori* obraca się w lewą stronę, aby stanąć po prawej stronie *Shomen*. *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori*. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się w *Hidari-shizen-tai*, aby wykonać lewostronne *Kata-guruma* zgodnie z powyższym opisem.

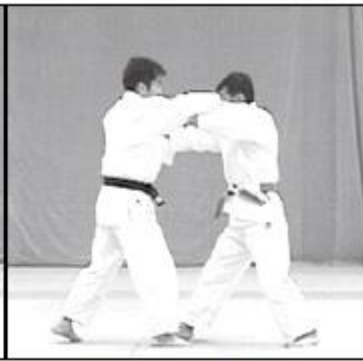
Po zakończeniu lewostronnego *Kata-guruma* obaj powracają do pozycji początkowej, obracają się i podchodzą cicho do siebie, aby rozpocząć *Koshi-waza*.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4- ①)



(Zdjęcie 4- ②)



(Zdjęcie 4- ③)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

## **2. Koshi-waza (*Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi*)**

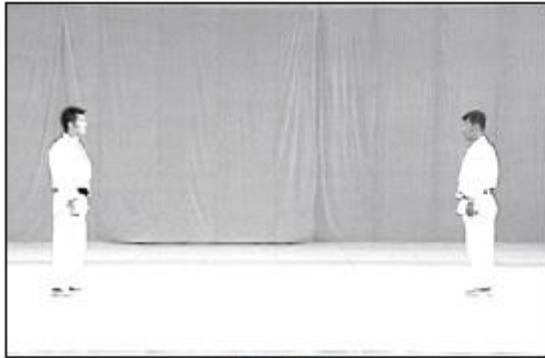
### **1. *Uki-goshi***

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 1,8 m (ok. 1 *ken*) (Zdjęcie 1).

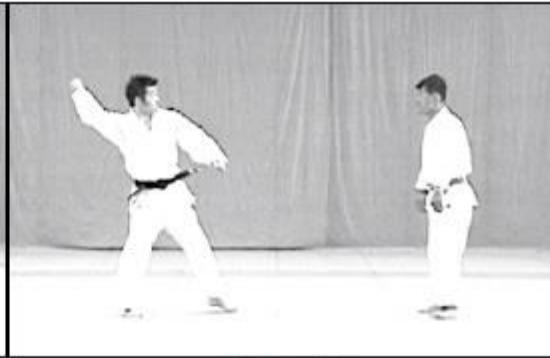
Ruch 1: *Uke* podnosi ponad głowę prawą pięść jednocześnie wykonując krok do przodu lewą nogą (Zdjęcie 2), następnie wykonuje jeszcze jeden krok do przodu prawą nogą i próbuje uderzyć *Tento* *Tori* prawą pięścią (*Uzumaki*) z prawej przedniej strony *Tori* (Zdjęcie 3).

Ruch 2: *Tori* wykorzystuje okazję i wykonując krok do przodu najpierw lewą, potem prawą nogą staje naprzeciwko *Uke* (Zdjęcia 4- ①②) unikając uderzenia pięścią *Uke*, jednocześnie obniża lekko lewe ramię i odchyła się do tyłu, aby umieścić je wzdłuż tylnej części pasa *Uke* obejmując mocno pod prawą pachą *Uke*. Przyciągając ciało *Uke* blisko prawego biodra i przytrzymując je mocno, aby przychylić *Uke* do przodu, *Tori* chwyta prawą ręką za środkową zewnętrzną część rękawa *Uke* (Zdjęcia 5- ①②).

Ruch 3: *Tori* rzuca *Uke* przekręcając jego ciało w prawą stronę jednym szybkim ruchem (Zdjęcia 6, 7, 8). *Tori* staje po prawej stronie *Shomen*. *Uke* wstaje i ustawia się po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* i próbuje uderzyć *Tori* lewą pięścią w taki sam sposób jak poprzednio kiedy osiąga właściwą odległość. *Tori* wykonuje prawostronne „*Uki-goshi*”.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



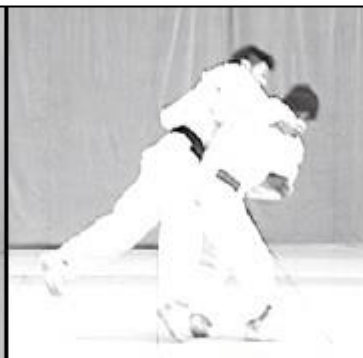
(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4-①)



(Zdjęcie 4-②)



(Zdjęcie 5-①)



(Zdjęcie 5-②)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)



## 2. *Harai-goshi*

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. *Tori* wykorzystuje okazję chwytając *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* i przyciągając *Uke*, aby przechylić go do przodu jednocześnie wykonując krok do przodu w *Tsugi-ashi* lewą nogą. Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu prawą nogą w *Tsugi-ashi*, aby utrzymać równowagę (Zdjęcie 2).

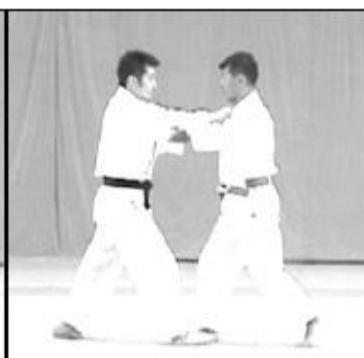
Ruch 2: Wykonując ponownie krok do tyłu w *Tsugi-ashi* lewą nogą *Tori* prawą ręką sięga pod lewą pachę *Uke* i kładzie dłoń na tylnej części lewego ramienia *Uke* ciągnąc go, aby przechylić go do przodu (Zdjęcia 3- ①②). Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu w *Tsugi-ashi* prawą nogą, aby utrzymać równowagę.

Ruch 3: *Tori* przekłada lewą nogę do tyłu do prawej strony na ukos za prawą nogę pociągając jednocześnie obręcz *Uke* i zmuszając go do poruszenia się prawą nogą lekko do przodu, aby wytrącić go z równowagi na ukos do przodu na prawą stronę (Zdjęcie 4). *Tori* przykłada mocno prawe biodro do brzucha *Uke* (Zdjęcie 5) i rzuca *Uke* podcinając go do góry przesuwając prawą nogę wzdłuż prawej nogi *Uke* (Zdjęcia 6, 7-①②, 8, 9, 10).

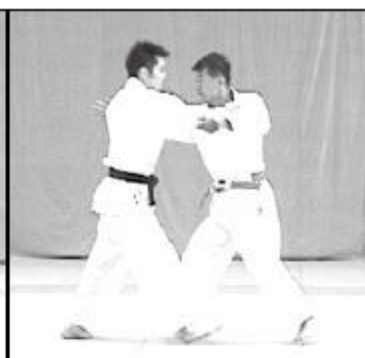
*Tori* staje po prawej stronie *Shomen*. *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-shizen-tai*, aby wykonać lewostronne „*Harai-goshi*” zgodnie z powyższym opisem.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



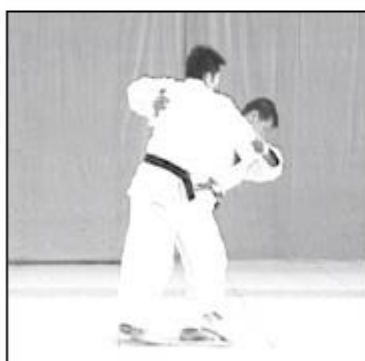
(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7- ①)



(Zdjęcie 7- ②)



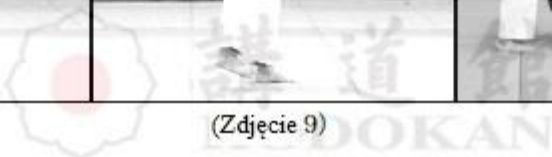
(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)



(Zdjęcie 10)





### 3. *Tsurikomi-goshi*

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

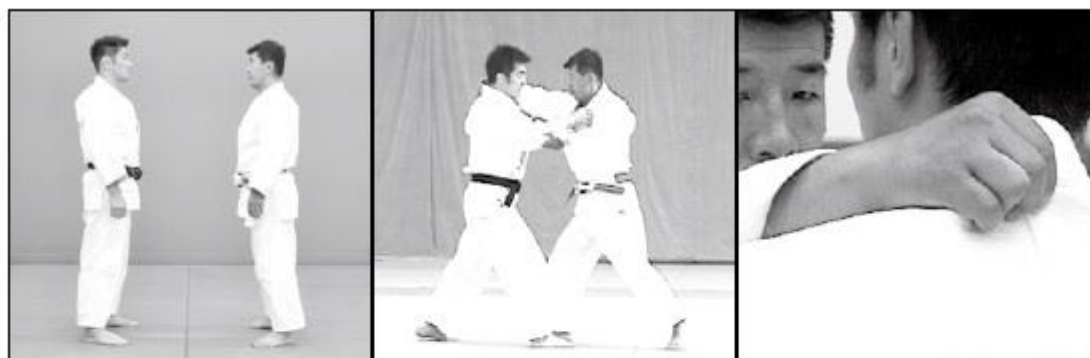
Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. *Tori* wykorzystuje okazję chwytając *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* i ciągnąc *Uke*, aby przechylić go do przodu wykonując jednocześnie krok do tyłu w *Tsugi-ashi* lewą nogą i chwytając prawą ręką tylną część kołnierza *Uke* (Zdjęcia 2- ① ②). Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu w *Tsugi-ashi* prawą nogą, aby utrzymać równowagę.

Ruch 2: *Tori* ponownie wykonuje krok do tyłu w *Tsugi-ashi* lewą nogą i próbuje przechylić *Uke* do przodu. Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu w *Tsugi-ashi* prawą nogą, aby utrzymać równowagę.

Ruch 3: *Tori* cofa nieznacznie lewą nogę, aby pociągnąć *Uke* do przodu (Zdjęcie 3) i ciągnie/unosi ciało *Uke* do góry/do przodu za pomocą prawej ręki jednocześnie przekładając prawą nogę w stronę przedniej wewnętrznej strony wysuniętej prawej nogi *Uke* (Zdjęcie 4). Odpowiadając na ruch *Tori*, *Uke* przekłada lewą nogę do przodu do pozycji *Shizen-hontai*, aby utrzymać równowagę. W tym samym momencie, *Tori* przekłada lewą nogę w stronę przedniej wewnętrznej strony lewej nogi *Uke* jednocześnie ciągnąc/unosząc *Uke* prosto do przodu (Zdjęcie 5), obniża biodra i przykładają ich tylną część do przedniej części ud *Uke* (Zdjęcia 6- ①②③), a następnie rzuca *Uke* bezpośrednio przed siebie poprzez przyciągnięcie do dołu obu jego rąk jednocześnie wyprostowując kolana jednym szybkim ruchem i wypychając do przodu biodra (Zdjęcie 7,8).

*Tori* staje po prawej stronie *Shomen* a *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-shizen-tai*, aby wykonać lewostronne „*Tsurikomi-goshi*” zgodnie z powyższym opisem.

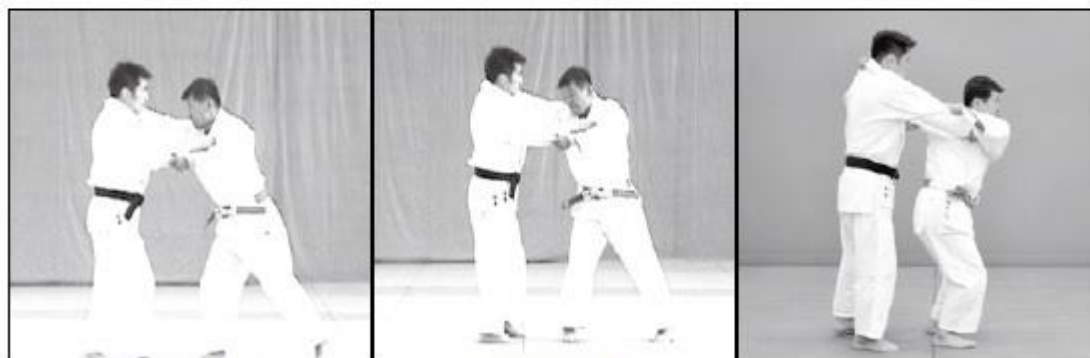
Po zakończeniu lewostronnego „*Tsurikomi-goshi*” powracają do pozycji początkowej, obracają się do siebie i po cichu podchodzą do siebie, aby rozpocząć *Ashi-waza*.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2- ①)

(Zdjęcie 2- ②)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)

(Zdjęcie 6- ②)

(Zdjęcie 6- ③)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

講道  
KODOKA

### **3. Ashi-waza (*Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata*)**

#### **1. Okuri-ashi-harai**

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 30 cm (ok. 1 *shaku*) i przyjmują pozycję *Shizen-hontai* (Zdjęcie 1).

Ruch 1: *Uke* próbuje chwycić *Tori* prawym chwytem utrzymując się w *Shizen-hontai*. Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* chwyta *Uke* za pomocą prawego chwytu utrzymując się w *Shizen-hontai* (Zdjęcie 2), wykonuje krok w stronę jego prawego boku w *Tsugi-ashi* najpierw prawą potem lewą nogą kontrolując ruch *Uke* w lewą stronę. Odpowiadając na ruchy *Tori*, *Uke* wykonuje krok razem z *Tori* w kierunku jego lewego boku w *Tsugi-ashi* najpierw lewą potem prawą nogą (Zdjęcia 3- ①②).

Ruch 2: Po wzmocnieniu siły ruchów przy kontrolowaniu *Uke* popychając *Uke* ponownie w prawą stronę *Tori* i *Uke* wykonują jeden krok w bok w *Tsugi-ashi*.

Ruch 3: *Tori* wykonuje jeden szeroki krok w prawą stronę prawą nogą popychając ciało *Uke* na ukos do góry w lewą stronę tak jakby chciał nakreślić łuk obiema rękami (Zdjęcie 4). *Tori* obraca do góry podszwę lewej stopy przekładając ciężar na część stopy przy małym palcu i podcina *Uke* poniżej prawej kostki podszwą lewej stopy (Zdjęcia 5- ① ②) i rzuca *Uke* w kierunku, w którym upada po podcięciu (Zdjęcia 6, 7, 8, 9, 10).

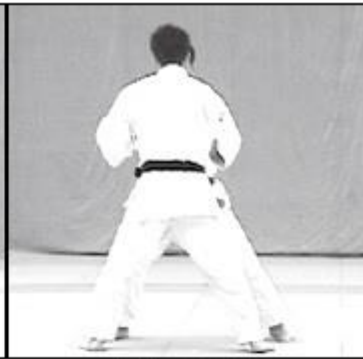
*Tori* staje po lewej stronie *Shomen* a *Uke* podnosi się i staje po prawej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori*. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się lewym chwytem utrzymując *Shizen-hontai*, aby wykonać prawostronne „*Okuri-ashi-harai*” zgodnie z powyższym opisem.



(Zdjęcie 1)



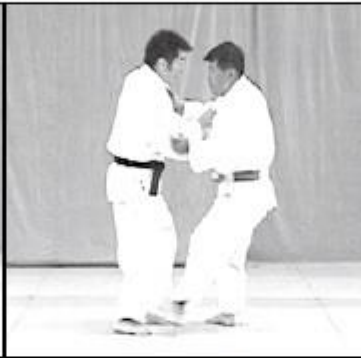
(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3- ①)



(Zdjęcie 3- ②)



(Zdjęcie 4)



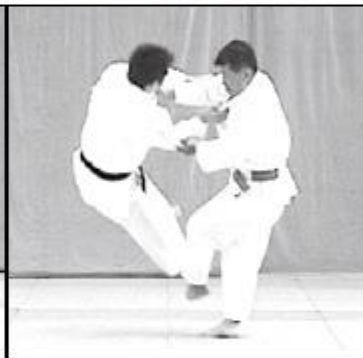
(Zdjęcie 5- ①)



(Zdjęcie 5- ②)



(Zdjęcie 6)



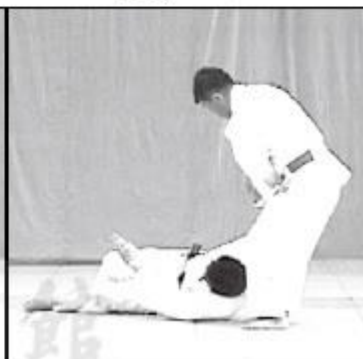
(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)



(Zdjęcie 10)

講道館  
DOKAN

## 2. *Sasae-tsurikomi-ashi*

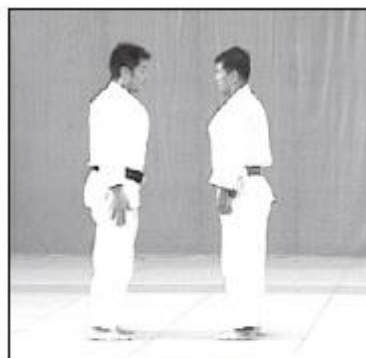
*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. *Tori* wykorzystuje okazję i chwyta *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* ciągnąc *Uke*, aby przechylił się do przodu i wykonując krok do tyłu w *Tsugi-ashi* lewą nogą. Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu w *Tsugi-ashi* prawą nogą, aby utrzymać równowagę (Zdjęcie 2).

Ruch 2: *Tori* ponownie wykonuje krok do tyłu w *Tsugi-ashi* lewą nogą. *Uke* wykonuje krok do przodu w *Tsugi-ashi* prawą nogą, aby utrzymać równowagę. Podczas wykonywania sekwencji *Tori* cofa prawą nogę na ukos do tyłu w prawą stronę nakreślając łuk, bez wychodzenia z *Tsugi-ashi* i przekręcając palec stopy do środka obraca ciało na lewą stronę (Zdjęcia 3, 4- ①②).

Ruch 3: Kiedy *Uke* odpowiada na pociągnięcie *Tori* i przekłada prawą nogę do przodu, aby utrzymać równowagę, *Tori* blokuje nogę *Uke* podszwą lewej stopy powyżej jego prawej kostki (Zdjęcia 5, 6) i rzuca *Uke* na lewą stronę w tył poprzez mocne pociągnięcie lewą ręką i wspomaganie się prawą (Zdjęcia 7, 8, 9, 10, 11).

*Tori* staje po prawej stronie *Shomen* a *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-shizen-tai*, aby wykonać prawostronne „*Sasae-tsurikomi-ashi*” zgodnie z powyższym opisem.



(Zdjęcie-1)



(Zdjęcie-2)



(Zdjęcie-3)



(Zdjęcie 4 ①)



(Zdjęcie 4 ②)



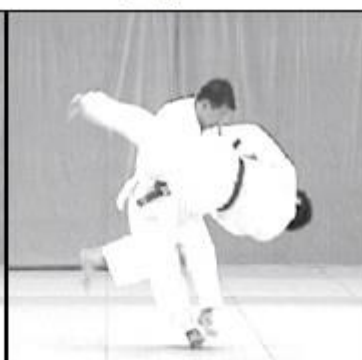
(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6)



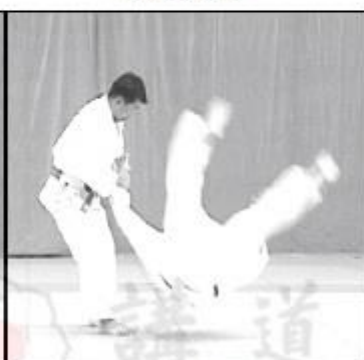
(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)



(Zdjęcie 10)



(Zdjęcie 11)



### 3. Uchi-mata

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. *Tori* również chwytą *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* wykonując krok do przodu prawą nogą (Zdjęcie 2). *Tori* przesuwa lewą nogę na ukos do przodu w lewo (Zdjęcie 3) i ciągnie *Uke* zamasyście prawą ręką na ukos w prawo. Odpowiadając na ruchy *Tori*, *Uke* obraca się po łuku najpierw lewą, potem prawą nogą (Zdjęcie 4).

Ruch 2: Kiedy *Tori* porusza się w ten sam sposób jak przy Ruchu 1, *Uke* odpowiada na pociągnięcie *Tori* obracając się po łuku najpierw lewą, potem prawą nogą, aby utrzymać równowagę.

Ruch 3: *Tori* wykonuje ponownie krok do przodu lewą nogą mocno pociągając *Uke* na ukos w prawo za siebie (Zdjęcia 5, 6), ciągnie *Uke* oburącz, aby przechylił się do przodu i przekłada prawą nogę pomiędzy nogi *Uke* obniżając ciało i wysuwając lewą nogę do przodu w momencie kiedy ciężar przenosi się na *Uke* (Zdjęcia 7, 8- ①②). *Tori* rzuca *Uke* podcinając go z tylną częścią prawego uda przylegającą do wewnętrznej strony lewego uda *Uke* (Zdjęcia 9, 10, 11).

*Tori* staje po prawej stronie *Shomen* a *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-shizen-tai*, aby wykonać lewostronne „*Uchi-mata*” zgodnie z powyższym opisem.

Po zakończeniu lewostronnego „*Uchi-mata*” obaj wracają do pozycji początkowej, obracają się do siebie i po cichu podchodzą do siebie, aby rozpocząć *Ma-sutemi-waza*.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5)

(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8- ①)

(Zdjęcie 8- ②)



(Zdjęcie 9)

(Zdjęcie 10)

(Zdjęcie 11)



#### **4. *Ma-sutemi-waza* (*Tomoe-nage*, *Ura-nage*, *Sumi-gaeshi*)**

W trakcie wykonywania *Ma-sutemi-waza* ruchy powinny być ciągłe i w miarę szybkie.

##### **1. *Tomoe-nage***

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* chwytą *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* wykonując krok do przodu prawą nogą (Zdjęcie 2). *Tori* wykorzystuje okazję i odpycha *Uke* próbując przechylić go do tyłu wykonując dosyć szybko trzy kroki do przodu najpierw prawą, potem lewą i znowu prawą nogą. *Uke* stawia opór i próbuje odepchnąć *Tori* do tyłu cofając się najpierw lewą, potem prawą i znowu lewą nogą, aby utrzymać równowagę (Zdjęcia 3, 4).

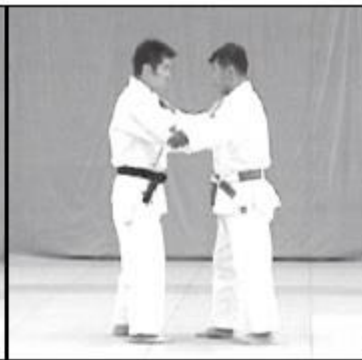
Ruch 2: W momencie kiedy *Uke* odpycha się, *Tori* przekłada lewą nogę do przodu w stronę wewnętrznej strony prawej nogi *Uke* i chwytą prawą połą judogi *Uke* wkładając lewą dłoń pod pachę *Uke* (Zdjęcie 5). *Tori* przechyła *Uke* do przodu za pomocą obu rąk w momencie kiedy *Uke* przekłada lewą nogę do przodu dostawiając ją do prawej (Zdjęcia 6- ①②).

Ruch 3: *Tori* ugina prawe kolano na tyle, aby móc położyć górną część prawej stopy na brzuchu *Uke* (Zdjęcie 7). W tym samym czasie *Tori* kładzie biodra na *Tatami* w pobliżu lewej pięty i rzuca *Uke* przez głowę poprzez wyprostowanie prawego kolana i pociągnięcie łukiem oburącz (Zdjęcia 8, 9, 10, 11).

*Tori* staje po prawej stronie *Shomen*, a *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-shizen-tai*, aby wykonać lewostronne „*Tomoe-nage*” zgodnie z powyższym opisem.



(Zdjęcie 1)



(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)



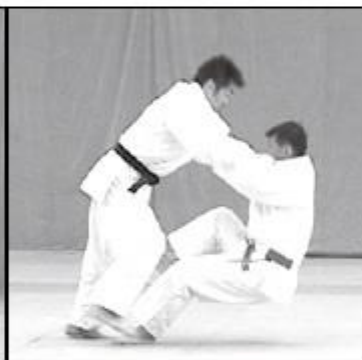
(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)



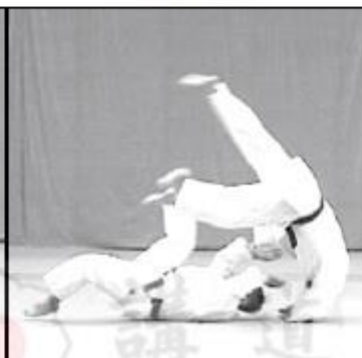
(Zdjęcie 7)



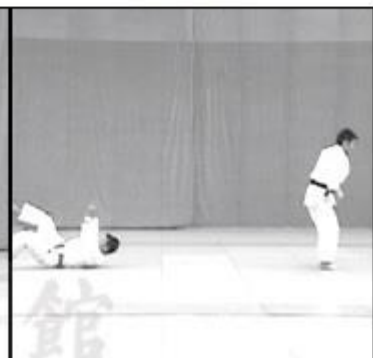
(Zdjęcie 8)



(Zdjęcie 9)



(Zdjęcie 10)



(Zdjęcie 11)

道館  
DODOKAN

## 2. *Ura-nage*

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 1,8 m (ok. 1 *ken*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: *Uke* podnosi prawą pięść ponad głowę wykonując krok do przodu lewą nogą (Zdjęcie 2), następnie wykonuje ponownie krok do przodu prawą nogą i próbuje uderzyć *Tento Tori* prawą pięścią (*Uzumaki*) z prawej strony od przodu *Tori* (Zdjęcia 3, 4).

Ruch 2: *Tori* wykorzystuje okazję i wykonuje krok do przodu lewą nogą głęboko za prawą nogę *Uke*, aby przejść pod ręką *Uke* (Zdjęcie 5) i obniża biodra kiedy pięść *Uke* uderza w powietrze powyżej jego lewego ramienia. Kładąc lewą rękę od tylnej strony bioder *Uke* (wzdłuż tylnej części pasa *Uke*) i przyciągając *Uke*, aby przytrzymać mocno jego biodra przy swoim ciele, *Tori* jednym szybkim ruchem przesuwa prawą nogę w stronę wewnętrznej strony nogi *Uke* i przykładając prawą dłoń (palce skierowane do góry) do brzucha *Uke* (Zdjęcia 6- ①②③). *Tori* przerzuca *Uke* przez lewe ramię odchylając się, aby unieść ciało *Uke* z użyciem obu rąk i bioder i przerzucając swoje ciało do tyłu (Zdjęcie 7, 8, 9).

*Tori* podnosi się i staje po prawej stronie *Shomen*. *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany do *Tori* i próbuje uderzyć *Tori* lewą pięścią w takim sam sposób jak wcześniej podchodząc do przodu do odpowiedniej odległości. *Tori* wykonuje prawostronne „*Ura-nage*”.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)

(Zdjęcie 6- ②)

(Zdjęcie 6- ③)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)



### 3. *Sumi-gaeshi*

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 90 cm (ok. 3 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-jigo-tai*. Odpowiadając na ruchy *Uke*, *Tori* również chwytą *Uke* za pomocą *Migi-jigo-tai* (chwyt ten polega na położeniu prawej ręki pod lewą pachą przeciwnika, aby położyć dłoń na lewej części jego pleców oraz umieszczeniu lewej ręki po zewnętrznej stronie ramienia powyżej łokcia i przytrzymaniu jej oraz pochyleniu górnej części ciała do przodu, aby położyć głowę po prawej stronie głowy przeciwnika i obniżeniu lekko bioder.) (Zdjęcia 2- ① ②). *Tori* wykonuje jeden długi krok do tyłu prawą nogą i jednocześnie unosi *Uke* lekko do góry prawą ręką. Odpowiadając na ruchy *Tori*, *Uke* przesuwa lewą nogę do przodu (Zdjęcie 3).

Ruch 2: Odpowiadając na ruchy *Uke* próbującego utrzymać równowagę, *Tori* próbuje unieść ciało *Uke* do góry używając obu rąk. Odpowiadając na ruch *Tori*, *Uke* przesuwa prawą nogę na ukos do przodu do prawej nogi, aby utrzymać równowagę (Zdjęcia 4, 5).

Ruch 3: W momencie kiedy *Uke* wyrównuje nogi, *Tori* przechyla *Uke* do przodu przesuując lewą nogę blisko do wewnętrznej strony prawej nogi. Przerzucając własne ciało prosto w tył i kładąc wierzch prawej stopy na górnej części zgięcia lewej nogi *Uke* (Zdjęcia 6- ① ②), *Tori* przerzuca *Uke* przez głowę z użyciem obu rąk unosząc ciało *Uke* od dołu (Zdjęcia 7, 8, 9).

*Tori* podnosi się i staje po prawej stronie *Shomen*, a *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-jigo-tai*, aby wykonać lewostronne „*Sumi-gaeshi*” zgodnie z powyższym opisem.

Po zakończeniu lewostronnego „*Sumi-gaeshi*” obaj wracają do pozycji początkowej, obracają się do siebie i po cichu podchodzą do siebie, aby rozpocząć *Yoko-sutemi-waza*.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2- ①)

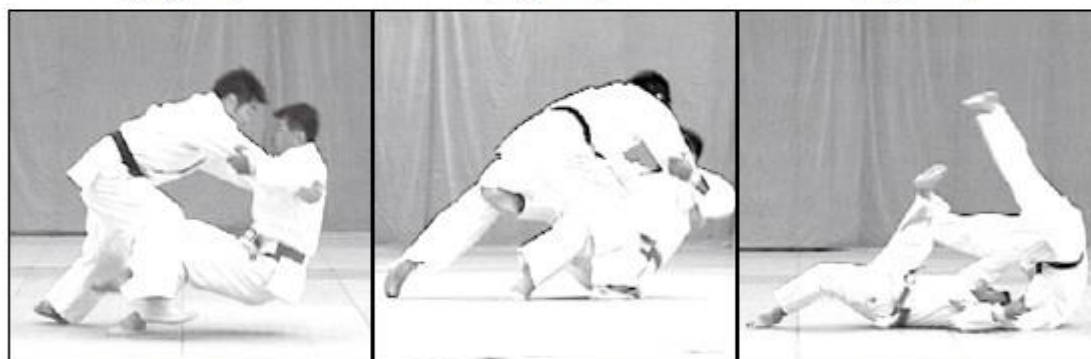
(Zdjęcie 2- ②)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4)

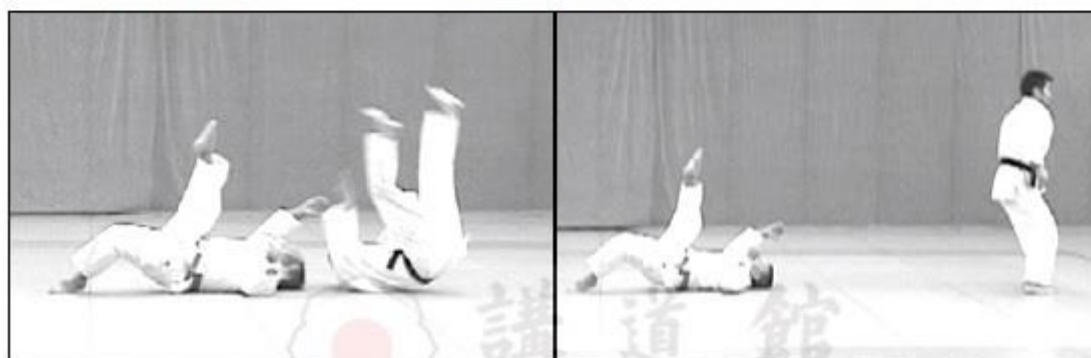
(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6- ①)

(Zdjęcie 6- ②)

(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)



## 5. *Yoko-sutemi-waza (Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza)*

### 1. *Yoko-gake*

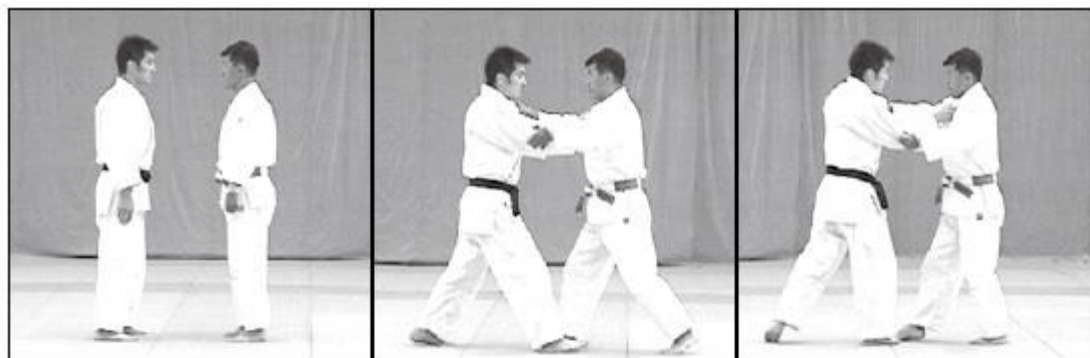
*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 60 cm (ok. 2 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-shizen-tai*. *Tori* wykorzystuje okazję i chwytą *Uke* za pomocą *Migi-shizen-tai* ciągnąc *Uke*, aby przechylił się do przodu i wykonując krok do tyłu w *Tsugi-ashi* lewą nogą. Odpowiadając na pociągnięcie *Tori*, *Uke* wykonuje krok do przodu w *Tsugi-ashi* prawą nogą, aby utrzymać równowagę (Zdjęcie 2).

Ruch 2: *Tori* ponownie wykonuje krok do tyłu w *Tsugi-ashi* lewą nogą i przechyla lekko *Uke* na ukos zmuszając go do wykonania kroku do przodu w *Tsugi-ashi* prawą nogą (Zdjęcie 3).

Ruch 3: *Tori* cofa lekko lewą nogę, przekłada prawą nogę w pobliżu lewej nogi i przechyla *Uke* na zewnętrzną stronę małego palca prawej stopy *Uke* przy użyciu obu rąk kiedy *Uke* wykonuje krok do przodu prawą nogą utrzymując lekko ukośną pozycję (Zdjęcia 4- ①②). *Tori* podcina wypychając podszwą lewej nogi poniżej zewnętrznej strony kostki prawej stopy *Uke* przerzucając własne ciało na lewą stronę (Zdjęcia 5, 6- ①②), jednocześnie ciągnie zataczając łuk lewą ręką pomagając sobie prawą ręką i rzucając *Uke* na lewą stronę (Zdjęcia 7, 8, 9).

*Tori* podnosi się i staje po prawej stronie *Shomen*, a *Uke* podnosi się i staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-shizen-tai*, aby wykonać prawostronne „*Yoko-gake*” zgodnie z powyższym opisem.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

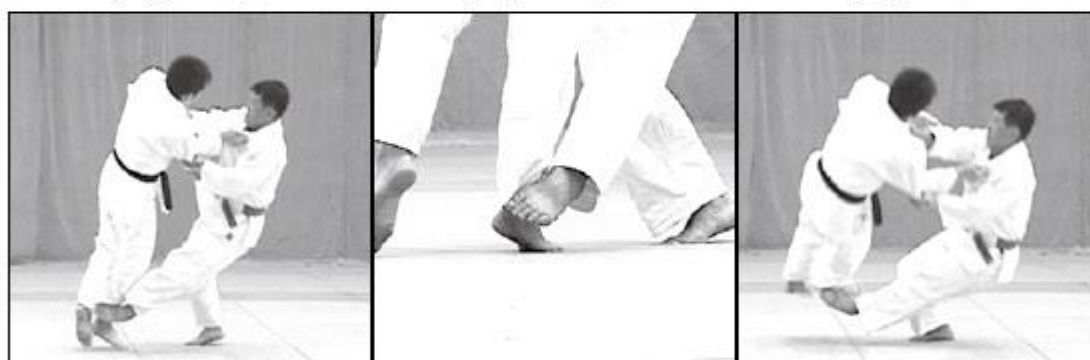
(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4-①)

(Zdjęcie 4-②)

(Zdjęcie 5)



(Zdjęcie 6-①)

(Zdjęcie 6-②)

(Zdjęcie 7)



(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)

KODOKAN



## 2. *Yoko-guruma*

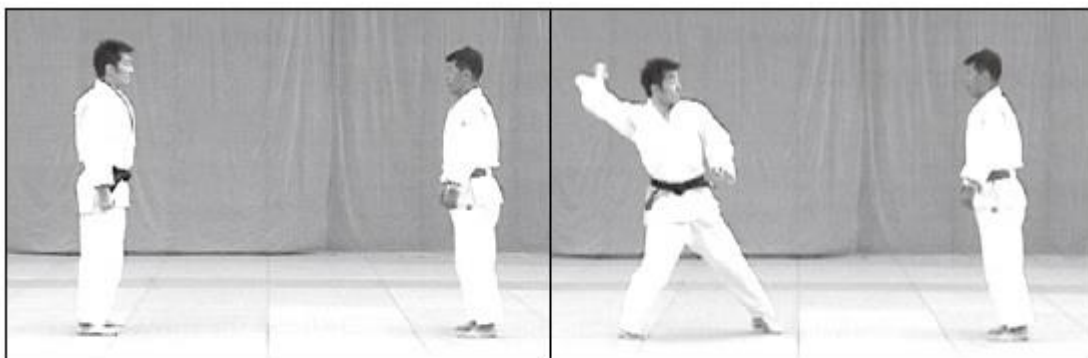
*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 1,8 m (ok. 1 *ken*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: *Uke* podnosi prawą pięść ponad głowę wykonując krok do przodu lewą nogą (Zdjęcie 2), następnie wykonuje ponownie krok do przodu prawą nogą i próbuje uderzyć *Tento Tori* prawą pięścią (*Uzumaki*) z prawej strony od przodu *Tori* (Zdjęcie 3).

Ruch 2: *Tori* wykorzystuje okazję i próbuje rzucić *Uke* z użyciem *Ura-nage* (Zdjęcia 4- ①②).

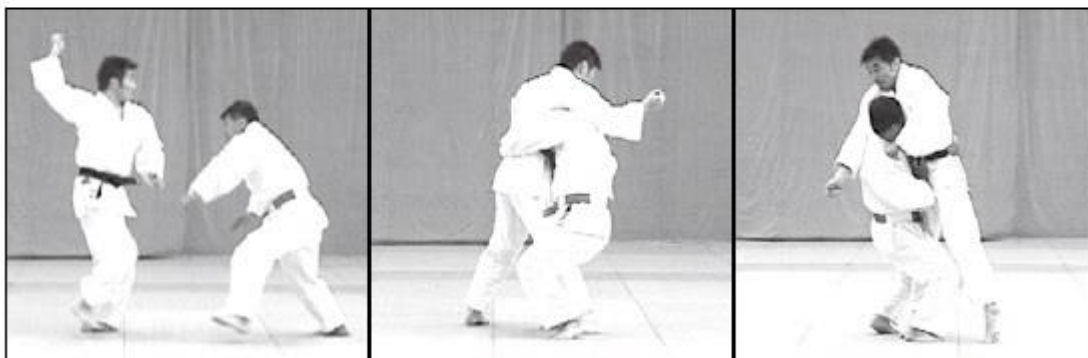
Ruch 3: Podczas wykonywania sekwencji, *Uke* nagle pochyla górną część ciała do przodu próbując wykonać unik przed rzutem (Zdjęcia 5- ① ②). *Tori* wykorzystuje obronną postawę *Uke* i lewą ręką przechyla *Uke* prosto do przodu wsuwając prawą nogę nakreślając łuk głęboko pomiędzy nogi *Uke* (Zdjęcie 6). *Tori* rzuca *Uke* w stronę lewego ramienia poprzez przerwienie swojego ciała na lewą stronę i lekkie popchnięcie do góry prawą ręką (Zdjęcia 7, 8, 9).

*Tori* podnosi się i staje po prawej stronie *Shomen*, a *Uke* staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* i próbuje uderzyć *Tori* lewą pięścią w takim sam sposób jak wcześniej kiedy podchodzi do przodu i osiąga właściwą odległość. *Tori* wykonuje prawostronne „*Yoko-guruma*”.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4-①)

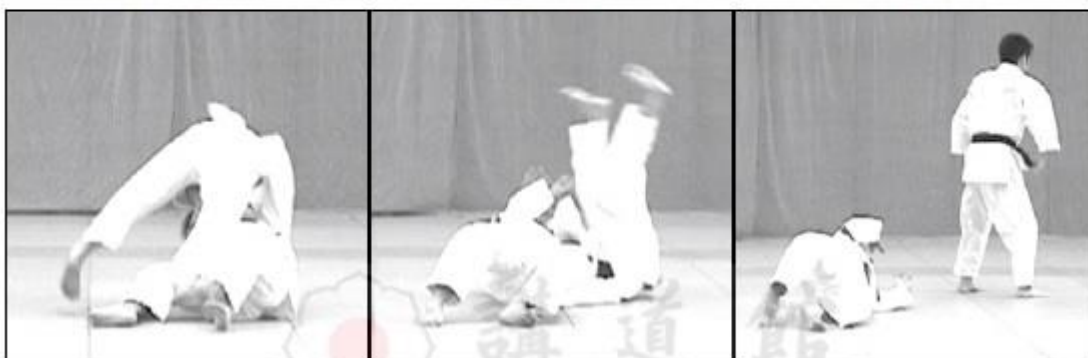
(Zdjęcie 4-②)



(Zdjęcie 5-①)

(Zdjęcie 5-②)

(Zdjęcie 6)



(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

(Zdjęcie 9)



### 3. *Uki-waza*

*Tori* i *Uke* podchodzą do siebie na odległość ok. 90 cm (ok. 3 *shaku*) (Zdjęcie 1).

Ruch 1: Wykonując krok do przodu prawą nogą *Uke* próbuje chwycić *Tori* za pomocą *Migi-jigo-tai*. *Tori* wykorzystuje okazję i chwytą *Uke* za pomocą *Migi-jigo-tai* wykonując krok do przodu prawą nogą (Zdjęcie 2). *Tori* wykonuje jeden długi krok do tyłu prawą nogą i jednocześnie unosi *Uke* lekko do góry prawą ręką. Odpowiadając na ruchy *Tori*, *Uke* przesuwa lewą nogę do przodu (Zdjęcie 3).

Ruch 2: Odpowiadając na ruchy *Uke* próbującego utrzymać równowagę, *Tori* próbuje unieść ciało *Uke* lekko do góry używając obu rąk. Odpowiadając na ruch *Tori*, *Uke* przesuwa prawą nogę na ukos do przodu do prawej nogi, aby utrzymać równowagę (Zdjęcie 4).

Ruch 3: Podczas powyższej sekwencji *Tori* wyprostowuje lekko lewą nogę i przechyla *Uke* w stronę prawego przedniego narożnika z użyciem obu rąk (Zdjęcie 5) i rzuca *Uke* w stronę lewego ramienia przekładając lewą nogę na ukos w lewo do tyłu i przerzucając własne ciało na lewą stronę (Zdjęcia 6- ① ②, 7, 8, 9, 10).

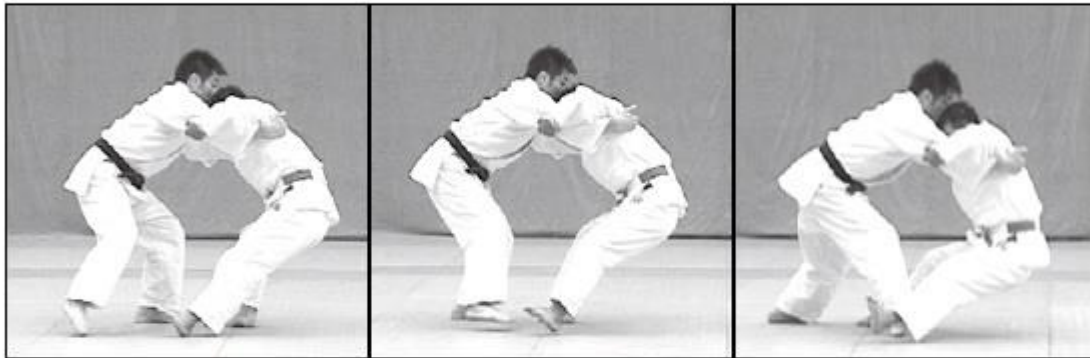
*Tori* podnosi się i staje po prawej stronie *Shomen*, a *Uke* staje po lewej stronie *Shomen* skierowany w stronę *Tori* we właściwej odległości. Następnie, *Tori* i *Uke* chwytają się za pomocą *Hidari-jigo-tai*, aby wykonać prawostronne „*Uki-waza*” zgodnie z powyższym opisem.



(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)

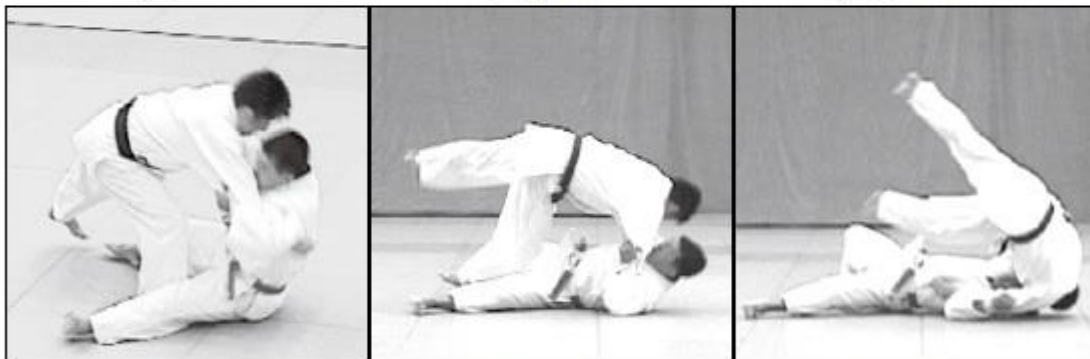
(Zdjęcie 3)



(Zdjęcie 4)

(Zdjęcie 5)

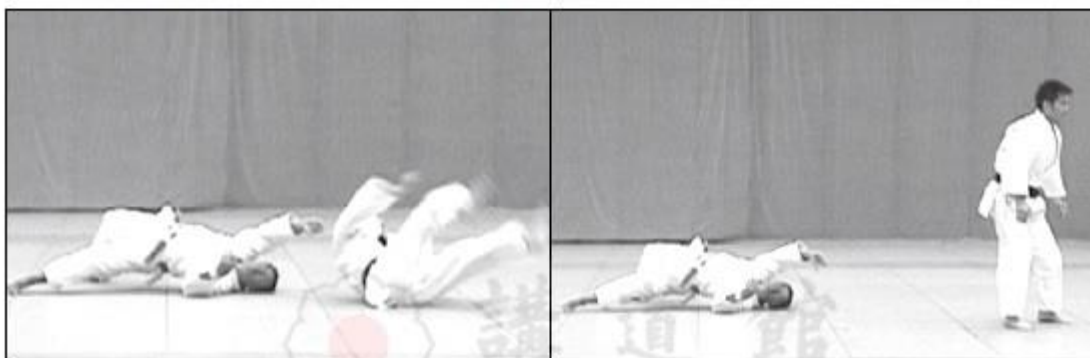
(Zdjęcie 6- ①)



(Zdjęcie 6- ②)

(Zdjęcie 7)

(Zdjęcie 8)

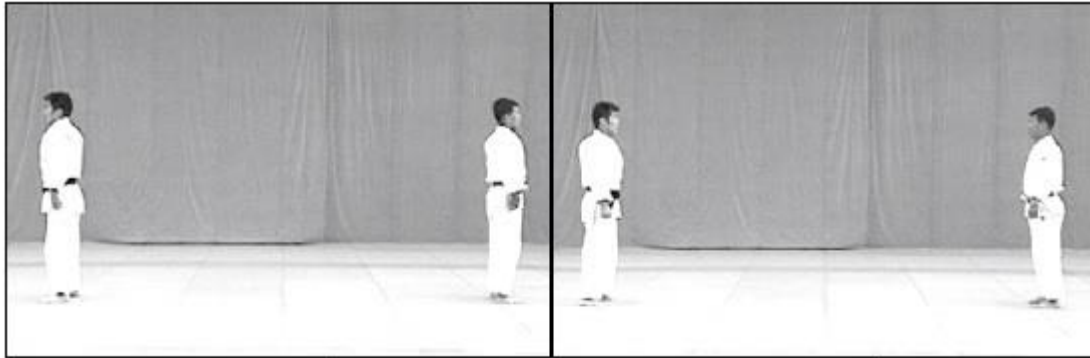


(Zdjęcie 9)

(Zdjęcie 10)

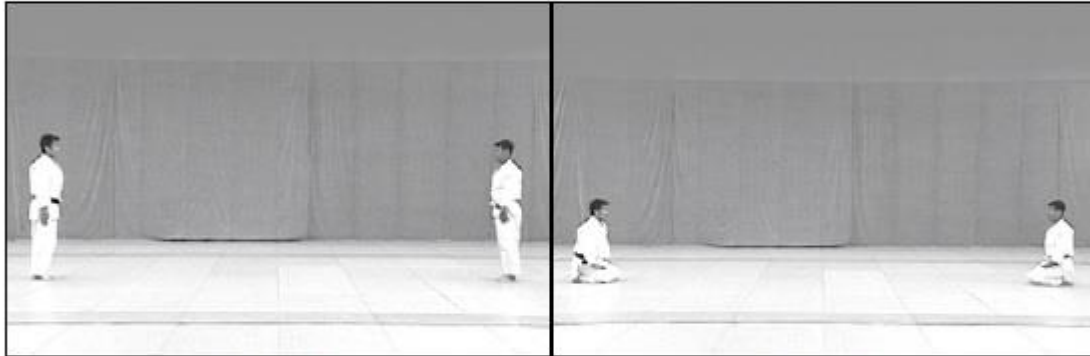
## Formalne zakończenie

Po zakończeniu prawostronnego „*Uki-waza*” obaj powracają do pozycji początkowej (Zdjęcie 1), obracają się i przechodzą do *Shizen-hontai* (Zdjęcie 2). Wykonują jeden krok do tyłu do pozycji stojącej [w odległości ok. 5,5 m (ok. 3 *ken*)] (Zdjęcie 3), następnie wykonują ukłony na siedząco (Zdjęcia 4, 5), wstają razem, zwracają się do *Shomen* i wykonują równocześnie ukłony na stojąco (Zdjęcie 6) na zakończenie *Nage-no-Kata*.



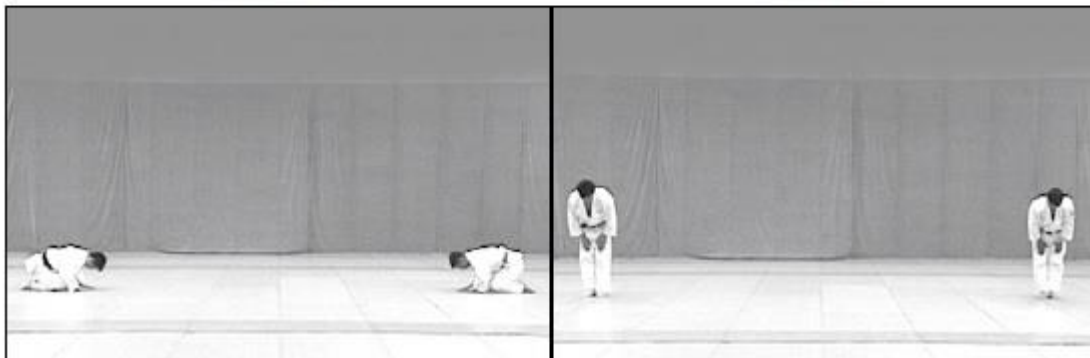
(Zdjęcie 1)

(Zdjęcie 2)



(Zdjęcie 3)

(Zdjęcie 4)



(Zdjęcie 5)

(Zdjęcie 6)

na zdjęciach: Tori – Mikihiro Mukai, 6 dan

Uke – Chikara Kariya, 5 dan (w dniu wykonania zdjęć)