

## Die Nage-no-Kata Elemente für Kyu-Grade

---

Bei der Prüfung zum 2. Kyu sollte neben der Gruppe Ashi-waza auch die Gruppe der Koshi-waza beherrscht werden; diese kann im Rahmen der "Vorkenntnisse" abgefragt werden.

Der Prüfling zum 1. Kyu sollte demnach die Gruppen der Te-waza, Ashi-waza und Koshi-waza beherrschen.

---

1. Gruppe (Te-waza)  
(erforderlich für 1. Kyu)

Uki-otoshi  
Seoi-nage  
Kata-guruma

2. Gruppe (Koshi-waza)  
(erforderlich für 3. Kyu;  
kann als Vorkenntnis für 2. u. 1. Kyu  
abgefragt werden)

Uki-goshi  
Harai-goshi  
Tsuru-komi-goshi

3. Gruppe (Ashi-waza)  
(erforderlich für 2. Kyu;  
kann als Vorkenntnis für 1. Kyu  
abgefragt werden)

Okuri-ashi-barai  
Sasae-tsuru-komi-ashi  
Uchi-mata