



Tomoe nage – jedno je od popularnijih bacanja u judu, što zbog svoje atraktivnosti, što zbog prisutnosti u akcijskim filmovima ili TV serijama. Bacanje dolazi iz skupine požrtvovnih bacanja, Mae sutemi waza, gdje Tori žrtvuje svoju ravnotežu kako bi narušio ravnotežu Ukea. U bacanju Ukea se povlači preko sebi, te mu se uskače na leđa ispod centra težišta, na taj način Uke gubi svoju ravnotežu, Tori postavlja stopalo na Ukeov pojas , te ga pomoću kotrljanja, potiska noge, i povlačenja rukama prebacuje iza sebe. Često se u borbi napravi Yoko tomoe nage, te se nakon tehnike u borbi Tori zakotrlja na Ukea u Tate shiko gatame.