

Katame-No-Kata (ist eine Randori-No-Kata)

Vorwort zu KATA

Kata zielt in erster Linie nicht auf „richtig“ oder „falsch“ ab - also ist keine bloße Reproduktionsübung - sondern es geht darum, sich mit Grundfragen auseinanderzusetzen und durch die Beschäftigung mit Kata das eigene Judoverständnis zu erweitern.

(Script „Nage-Waza-Ura-No-Kata“ von Wolfgang Dax-Romswinkel; 11.05.2014)

Kata (Form, formelle Übungen, Üben von vorgegebenen Bewegungsfolgen)

1. **Nage-No-Kata** (Wurfformen oder "Die Form des Werfens") (1. DAN) (*Randori-No-Kata -> Formen des freien Trainings*)
2. **Katame-No-Kata** (Bodenformen oder "Die Form der Bodengriffe") (2. DAN) (*Randori-No-Kata*)
3. **Kime-No-Kata** (Formen der Entscheidung oder Verteidigungsformen oder "Die Form der klassischen Selbstverteidigung") (*Shinken-Shobu-No-Kata -> Kata für den Kampf auf Leben und Tod*) (3. oder 5. DAN)
4. **Koshiki-No-Kata** (Formen der alten Art oder "Die Form der alten Selbstverteidigung") (5. DAN)
5. **Kodokan-Goshin-Jutsu** (Kodokan-Judo-Selbstverteidigung oder "Die Form der modernen Selbstverteidigung") (4. DAN)
6. **Ju-No-Kata** (Formen des Nachgebens oder "Die Form der Geschmeidigkeit") (4. DAN)
7. **Itsutsu-No-Kata** (Fünf Formen oder "Die Form der fünf Symbole") (5. DAN)

- **Go-No-Kata** ("Die Form der Stärke") (entwickelt von Jigoro KANO)
- **Gonosen-No-Kata** ("Die Form der Gegenwürfe") (3. DAN) (verbreitet von Mikonosuke KAWAISHI) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- **Nage-Waza-Ura-no-Kata** (auch "Die Form der Gegenwürfe" (3. DAN) (entwickelt von Kyuzo MIFUNE) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- **Rensa-No-Kata** ("Die Form der Verkettungen") (2. DAN) (entwickelt von Gerhard STEIDELE) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)
- **Hirano-No-Kata** ("Übungsform von Angriff-Reaktion-Wurf) (entwickelt von Tokio HIRANO) (KEINE offizielle Kodokan-Kata)

- Katame-No-Kata (=Die Form der Bodengriffe oder „Formen des Festlegens“

Der Prüfling soll zu Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern.

- Die gesamte Kata besteht aus einem Wechselspiel zwischen Tori und Uke.
- Die KATA besteht aus 15 repräsentativen Grifftechniken, jeweils 5 Osae-Komi-Waza, 5 Shime-Waza und 5 Kansetsu-Waza, mit denen die unterschiedlichen Technikprinzipien veranschaulicht werden sollen.
- Bei den **Haltegriffen** beginnt Tori mit der jeweiligen Technik und Uke versucht sich mit drei aufeinander aufbauenden – also unter Ausnutzung von Toris Bewegung - Techniken zu befreien. Dabei muss das Abwehrverhalten von Uke so kräftig ausgeführt werden, dass es glaubwürdig erscheint. Es darf jedoch nicht zu kräftig sein, da Tori die Technik vollenden soll.
- Auch bei den **Würgetechniken** beginnt Tori mit der jeweiligen Technik. Allerdings hat Uke jetzt nur noch für eine Befreiung Zeit. Bei der Abwehr dieser Techniken ist darauf zu achten, dass das Signal für Ukes Aufgabe mit einem Fuß zu erfolgen hat, da die Arme für die Abwehr benötigt werden.
- Bei den **Hebeltechniken** erfolgt Ukes Aufgabe noch schneller. Hier hat er kaum Zeit, eine Verteidigungshandlung aufzubauen.
- Vokabeln (zur Katame-No-Kata):
 - Shizentai = natürliche Grundstellung
 - Kyoshi oder Kurai-Dori= Kniestand (mit einem Bein seitlich vorn rausgestellt, beim anderen Bein sind die Zehen aufgestellt)
 - Shikko = Fortbewegen im Kniestand (rechts Bein vorstellen, linkes Knie nachziehen)
 - Ayumi-Ashi = natürliches Gehen (-> bei der Kata beim aufrechtes Laufen zur Kopf- oder Seitposition)
 - Toma = weiter Abstand (-> bei der Kata -> im Kniestand)
 - Chikama = naher Abstand (-> bei der Kata -> im Kniestand)

Katame-No-Kata (ist eine Randori-No-Kata)

1. Gruppe (Osae-Komi-Waza)	
1.1. <i>Kuzure-Kesa-Gatame</i>	
UKE ->	beide Hände zusammen und versuchen den Arm-einklemmenden-TORI-Arm zu hebeln und damit TORI in Ungleichgewicht bringen
TORI ->	dem Zug nachgeben und das linke Bein über UKEs Kopf stellen
UKE ->	da TORI nun in Kata-Sitz, versucht UKE sein rechtes Knie unter UKEs Oberkörper zu schieben, um TORIs Bein zu hakeln
TORI ->	Beine wieder in Kesa-Sitz
UKE ->	da TORI nun in Kesa-Sitz, versucht UKE sich durch <i>Griff zum Gürtel / anderer Ellenbogen unter TORIs Hüfte schieben</i> durch RÜBER-HEBEN zu befreien
TORI ->	beide Beine weit auseinander (Art Endposition gerollte Ushiro-Ukemi) und Stirn auf die Matte
1.2. <i>Kata-Gatame</i>	
UKE ->	bei dem zwischen Kopf und Schulter eingeklemmten Arm eine Faust machen, andere Hand auf die Faust bringen und dann mit beiden Druck gegen TORIs Kopf, um damit TORI in Ungleichgewicht bringen (RAUSDREHEN)
TORI ->	Kopf absenken, Gegendrücken, Mune-Sitz
UKE ->	da TORI nun in Mune-Sitz, versucht UKE sich durch <i>Griff zum Gürtel und durch BEIN-HAKELN</i> zu befreien
TORI ->	Beine wieder in Kesa-Sitz
UKE ->	da TORI nun in Kesa-Sitz, rutscht UKE mit den Beinen ein wenig von TORI weg und versucht sich durch <i>über die Schulter rückwärts rauszurollen</i>
TORI ->	beide Beine auseinander und auf den Bauch legen und die Arme drücken UKEs Nacken hoch

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend zum Kata-Ausgangspunkt -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten

1.3. <i>Kami-Shiho-Gatame (mit Mune-Sitz)</i>	
UKE ->	beide Hände zusammen, Schwung holen und versuchen TORI zu Joseki hin umzudrehen
TORI ->	linkes Bein gestreckt rausstellen um das Drehen zu verhindern
UKE ->	UKE nutzt TORIs höheren Schwerpunkt, schiebt seinen linken Arm unter TORIs Körper und versucht sich auf den Bauch zu drehen
TORI ->	rechtes Bein rausstellen und den eigenen Stand stabilisieren
UKE ->	UKE nimmt beide Hände an TORIs Revers, beide Daumen innen; Druck auf die Schlüsselbeine von TORI und drückt ihn hoch, Versuch von UKE seine Knie zwischen TORI und sich zu schieben, um TORI wegzudrücken
TORI ->	beide Beine weit auseinander (Art Endposition gerollte Ushiro-Ukemi)

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend wieder seitlich zu UKE -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten

1.4. <i>Yoko-Shiho-Gatame (Griff in den Gürtel; TORIs Blick hin zu UKEs Gesicht) mit Mune-Sitz/Bogenspannung</i>	
UKE ->	UKE drückt mit Schwerthand TORIs Kopf nach unten und mit der anderen Hand an TORIs Hüfte und versucht mit dem Bein den Kopf zu hakeln
TORI ->	Mune-Sitz aber mit rechtem Bein lang nach hinten -> mit stärkerem Druck mit rechter Schulter auf UKEs Hüfte
UKE ->	UKE greift zu TORIs Gürtel und schiebt seinen anderen Ellenbogen und sein Bein unter TORIs Hüfte und versucht das Bein zu hakeln
TORI ->	Beine in Gyaku-Kesa-Sitz
UKE ->	UKE nutzt den noch immer unter dem Bauch liegenden Ellenbogen und TORIs instabilen Sitz, um ihn versuchen rüberzuheben
TORI ->	beide Beine weit auseinander (Art Endposition gerollte Ushiro-Ukemi)

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend zum Kata-Ausgangspunkt -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten -> dann schräg seitlich

1.5. <i>Kuzure-Kami-Shiho-Gatame (mit Mune-Sitz)</i>	
UKE ->	UKE versucht seinen rechten Arm aus TORIs Griff zu befreien, sodass er sich erst auf TORI zudrehen und dann auf den Bauch drehen kann. Gleichzeitig drückt UKE mit der linken Hand gegen TORIs Hals + rechte Hand zur Faust und gegen UKEs Hüfte drücken
TORI ->	rechtes Bein aufstellen, UKEs rechten Arm hochziehen und UKEs linke Seite stärker belasten
UKE ->	UKE schiebt mit der linken Hand TORI an Hals oder Schulter und versucht TORI nach hinten zu kippen
TORI ->	Mune-Sitz ; Schwerpunkt weiter nach unten und hinten rechts verlagern
UKE ->	UKE nutzt den noch immer unter dem Bauch liegenden Ellenbogen und TORIs instabilen Sitz, um ihn versuchen rüberzuheben
TORI ->	linkes Bein weit über UKEs Kopf rausstellen

UKE setzt sich erst aufrecht hin und geht in den Kniestand (mit Bein raus), wenn TORI am Ausgangspunkt ist (TORI wartet im Kniestand auf UKE)

➔ Gi Ordnen

Katame-No-Kata (ist eine Randori-No-Kata)

2.	Gruppe (Shime-Waza) (bei (2), (3) und (4) bei der Ausführung einen Step zurücksetzen um die Würge zu vollenden)
2.1.	TORI -> Kata-Juji-Jime (Daumen innen und Daumen außen; rechte Hand bogenförmige Bewegung um den Kopf zum Griff in den Kragen)
	UKE -> beide Hände als Schaufel von unten an TORIs Ellenbogen und hochdrücken und die Hüfte hochdrücken
	TORI-> legt beide Füße unter UKEs Hüfte und vollendet die Würge

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend zum Kata-Ausgangspunkt -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten

Gleichzeitig setzt sich UKE auf (UKE sitzt dann aufrecht, wenn TORI am Kata-Ausgangspunkt ist und kniet)

2.2.	TORI -> Hadaka-Jime (hier Ushiro-Jime) -> bei der Ausführung Kopf auf Joseki-Seite
	UKE -> Seoi-Nage-Zug und Kehl-Kopf in TORIs Ellenbogenbeuge drehen
	TORI-> einen li.-re. Step zurücksetzen um die Würge zu vollenden -> UKE abklappen mit dem rechten Fuß

2.3.	TORI -> Okuri-Eri-Jime -> erst li, dann re. zugreifen (Faust an Faust) bei der Ausführung Kopf auf Joseki-Seite
	UKE -> Seoi-Nage-Zug -> abklappen mit dem rechten Fuß
	TORI-> einen li.-re. Step zurücksetzen um die Würge zu vollenden -> UKE abklappen mit dem rechten Fuß

2.4.	TORI -> Kata-Ha-Jime (TORI muß bei der Ausführung seinen Arm unter den anderen schieben (unter der eigenen Achsel hindurch), nicht einfach nur den Handrücken an UKEs Hinterkopf)
	UKE -> rechte Hand auf das linke Handgelenk (linke Hand zur Faust) auflegen und Druck nach unten ausüben -> abklappen mit dem rechten Fuß
	TORI-> -> bei der Ausführung leicht Eindrehen (von Joseki weg) einen Step mit re. im Halbkreis zurücksetzen um die Würge zu vollenden -> UKE abklappen mit dem rechten Fuß

Platzwechsel von TORI: zwei Knieschritte zurück, Bein raus, dann aufstehen und mit links beginnend seitlich zu UKE -> Kniestand, Bein raus – kurz warten – Bein rein, zwei Knieschritte -> Bein raus – kurz warten

Gleichzeitig legt sich UKE hin

2.5.	TORI -> Gyaku-Juji-Jime (Endposition in der Seitenlage) (beide Daumen außen; rechte Hand mit direktem Griff in den Kragen)
	UKE -> beide Hände an die Ellenbögen von TORI und ihn auf die Seite drehen (weg von Joseki) und UKE versucht mit dem linken Bein aufzustehen
	TORI-> macht eine Beinklammer und verhindert das Aufstehen

UKE setzt sich aufrecht hin und geht in den Kniestand, während TORI den Platz wechselt und sich dann ebenfalls zeitgleich in den Kniestand begibt

→ Gi Ordnen

3.	Gruppe (Kansetsu-Waza)
3.1.	UKE -> greift mit der linken Hand in Richtung von TORIs linkem Revers
	TORI -> Ude-Garami -> UKE macht Faust, dreht sich in Richtung TORI und versucht den Arm zu strecken

3.2.	UKE -> greift mit der rechten Hand zu TORIs Revers
	TORI -> Nami-Juji-Gatame -> UKE rutscht mit den Beinen ein wenig von TORI weg und versucht sich über die linke Schulter rauszudrehen -> TORI schiebt sich mit dem rechten Fuß von UKE weg, knickt das linke Bein nach INNEN ein und kann in den Kniestand kommen (UKE hilft ihm durch angespannten und gestreckten re. Arm)

3.3.	UKE -> greift mit der linken Hand zu TORIs rechtem Revers
	TORI -> Ude-Gatame (UKEs Hand auf der Kopf-Fuß-Seite von TORI = TORIs rechte Seite) -> UKE schiebt Arm nach oben

TORI macht zwei Knieschritte zurück – Bein raus, aufstehen und Platzwechsel machen, UKE richtet sich während des Platzwechsels auf und beide kommen gleichzeitig in den Kniestand – Bein raus

TORI macht zwei Knieschritte zu UKE, Bein raus. Dann kommen beide gleichzeitig in den normalen Kniestand und machen einen Knieschritt aufeinander zu, fassen sich in Eri-Kumi-Kata.

3.4.	UKE ->
	TORI -> macht mit seinem linken Arm einen von innen-aufwärts-nach außen Kreis und klemmt dabei UKEs Arm unter seine Achsel und greift UKEs Gi im Achselhöhlenbereich, gleichzeitig nimmt TORI sein rechtes gestrecktes Bein und drückt gegen UKEs Oberschenkel (fast Leiste), kippt ohne Griffwechsel zur Seite (von Joseki weg.)

TORI und UKE kommen gleichzeitig wieder in den Kniestand (noch den Griff beibehaltend), Griff lösen, Knie zur Seite, dann normalen Kniestand und gleich aufstehen -> Eri-Kumi-Kata einnehmen, **beide kleinen Schritt mit rechts**

3.5.	TORI -> greift mit Tomoe-Nage
	UKE -> macht einen weiten Schritt mit rechts nach vorn, so daß TORI direkt unter ihm liegt
	TORI -> Ashi-Garami (Hüftbein [re. Bein] rutscht zum Knie; das andere Bein dreht sich um UKEs anderes Bein und das Kniegelenk von UKE wird verdreht) (Griff wie im Stand begonnen behalten)

TORI läßt UKE in den Kniestand, stützt sich auf dem Ellenbogen auf, rutscht mit seinem rechten Knie nach hinten und gleich mit dem linken nach und stellt dann das rechte Knie auf. -> Dann macht UKE noch einen Knieschritt zurück.

→ Gi Ordnen

UKE und Tori stehen auf, machen mit rechts einen Schritt zurück und setzen sich in Mukuzu-Sitz, grüßen sich ab, stehen auf, Grüßen zu Joseki und gehen mit rechts beginnend von der Matte

ENDE