



Gonosen - no -kata

„Kata heißt, durch eine im Voraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren“.

Kano Jigoro (siehe Begleitmaterial DAN-PO [2011], S. 102)



Kata soll das überragende und beherrschende Prinzip des Judo – bestmögliche Anwendung der körperlichen und geistigen Energie (*Sei ryoku zen'yo*) – lehren.

UKE treibt mit seinen Angriffen in den Kodokan-Kata die Handlungen voran.

TORI stehen für seine Verteidigung vor allem die Aktionen des *Sen* -> *Go no sen* und *Sensen no sen* als übergeordnete Prinzipien im Vordergrund:

- *Sen* (erst, früh) bedeutet die Antwort TORIs auf UKEs Angriff
- *Go no sen* - das Übernehmen, Stehlen von UKEs Angriffsinitiative (im weiteren Sinne auch Gegentechnik)
- und *Sensen no sen* – hier ist TORI der eigentliche Angreifer. Er lässt UKE aber glauben, dass er (UKE) der Angreifer sei; d. h. TORI veranlasst UKE, das zu tun, was er (TORI) wünscht.

Kata zielt durch bewusste Vereinfachung u. a. darauf ab:

1. Freies Üben und Wettkampf zu ergänzen
2. koordinative Fähigkeiten und nicht nur sporttechnische Fertigkeiten zu schulen (zielorientierte Gesamtkörperbewegung)
3. die Orientierungs-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit (z. B. den Atemrhythmus) zu stärken,
4. die Gleichgewichtsfähigkeit zu fördern
5. Theorie und Praxis zu verbinden (Grammatik des Judo)
6. ein Sinnbild des technischen und geistigen Weges (Do) zu sein

Die *Gonosen-No-Kata* („Die Form der Gegenwürfe“) wurde ungefähr um 1917 von Meistern der Waseda Universität erstellt – gehört jedoch nicht zu den offiziellen Kata des Kodokan.

Die Freiheitsgrade in der Art der Durchführung der Gonosen-No-Kata sind im Vergleich zu den Kodokan Kata sehr groß. Die wohl bekannteste Form der Gonosen-No-Kata ist jene, die aus zwei Gruppen mit je sechs Kontertechniken besteht und die in der Waseda Universität Japans entwickelt und gelehrt wurde. In beiden Gruppen werden jeweils sechs Kontertechniken demonstriert; in der ersten Gruppe solche, bei denen der Angriff mit einem Fußwurf und in der zweiten Gruppe solche, bei denen der Angriff mit einer Eindrehtechnik erfolgt.

Gonosen - no -kata

後の先の形

1. Gruppe

1. O-soto-gari → O-soto-gari
2. Hiza-guruma → Hiza-guruma
3. O-uchi-gari → Okuri-ashi-barai
4. De-ashi-barai → De-ashi-barai
5. Ko-soto-gake → Tai-otoshi
6. Ko-uchi-gari → Sasae-tsuri-komi-ashi

Startposition → Bewegungsrichtung

- Uke → Uke schiebt
- Mitte → Uke Kreisbewegung (GUZS)
- Tori → Uke zieht
- Mitte → Uke Kreisbewegung (UZS)
- Uke → Uke schiebt
- Tori → Uke zieht

2. Gruppe

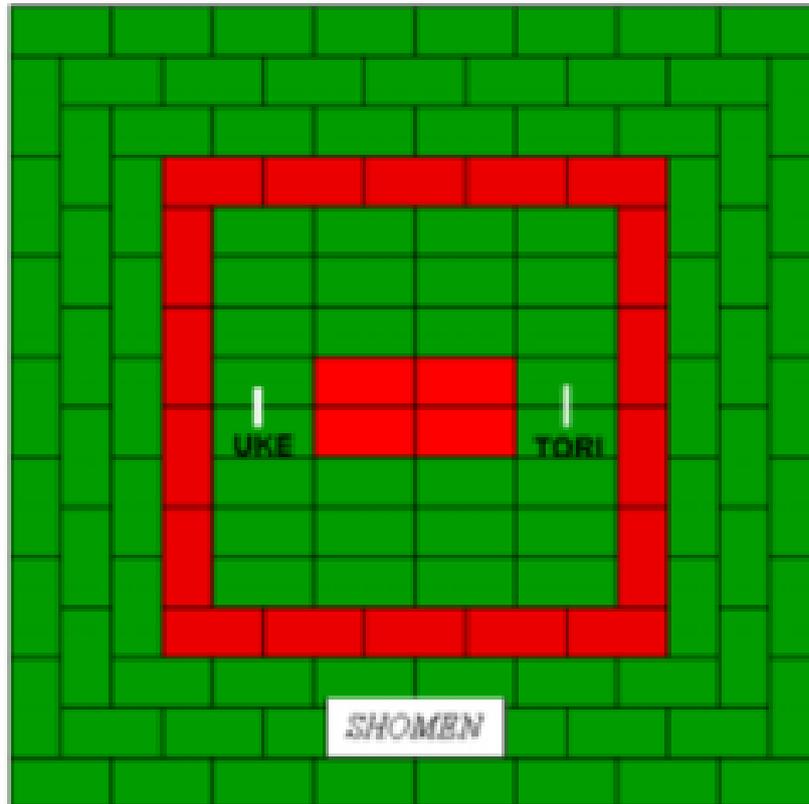
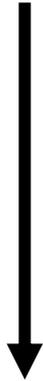
1. Kubi-nage → Ushiro-goshi
2. Koshi-guruma → Uki-goshi
3. Hane-goshi → Sasae-tsuri-komi-ashi
4. Harai-goshi → Utsuri-goshi
5. Uchi-mata → Te-guruma
6. Seoi-nage → Sumi-gaeshi

Startposition → Bewegungsrichtung

- Tori → Uke zieht
- Tori → Uke zieht
- Uke → Uke schiebt
- Mitte → Uke Kreisbewegung (UZS)
- Mitte → Uke Kreisbewegung (GUZS)
- Mitte → Uke schiebt

Kata-Eröffnungszeremonie

UKE
anrücken



TORI
anrücken



UKE und TORI betreten mit dem linken Bein einen Schritt machend die Matte (außerhalb der Katafläche) und gehen dann bis zur Mattenmitte und grüßen zu SHOMEN an.

-> Shomen ni rei

UKE und TORI drehen sich zueinander, gehen in den SEIZA (außerhalb der Katafläche) und grüßen zueinander an

-> Otogani ni rei

UKE und TORI stehen synchron auf und machen mit dem linken Bein einen Schritt auf die Katafläche.

Gonosen-no-Kata (1. Gruppe -> 6 Ashi-Waza-Angriffe)

O-Soto-Gari-KONTER:

TORI geht zu UKE
-> UKE schiebt dann



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|---|--|---|
| | | |
| UKE: Schritt mit rechts gefolgt von weitem Ausfallschritt mit links -> mit rechtem Bein starker Ansatz O-Soto-Gari | 1. starker Zug von TORI 2. Standbeinwechsel | -> TORI kontert mit O-Soto-Gari (O-Soto-Gaeshi) |

Hiza-Guruma-KONTER:

TORI und UKE stehen nun in Mattenmitte
-> UKE geht in die Kreisbewegung (GUZS)



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|---|--|
| | | |
| UKE: mit rechts kleiner Schritt zur Seite, um Kawaishi-Einstieg mit links zu ermöglichen -> starke Ansatz Hiza-Guruma | 1. mit dem Ansatz von UKE geht TORI einen Schritt nach vorn (hier im Bild -> mit links) 2. TORI übersteigt UKEs Bein | -> TORI kontert mit Hiza-Guruma |

O-Uchi-Gari-KONTER:

TORI und UKE sind nun auf der TORI-Seite
-> UKE zieht



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|---|---|
| | | |
| UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links -> starker Ansatz O-Uchi-Gari | 1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. ... senkt seinen Schwerpunkt 3. und kommt wieder hoch und bringt UKE auf seine Fußballen | -> TORI kontert mit Okuri-Ashi-Barai |

Gonosen-no-Kata (1. Gruppe -> 6 Ashi-Waza-Angriffe)

De-Ashi-Barai-KONTER:

TORI und UKE stehen nun wieder in Mattenmitte

-> UKE geht in die Kreisbewegung (UZS)



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|--|---|
| | | |
| <p>UKE: mit links kleiner Schritt zur Seite, um Kawaishi-Einstieg mit rechts zu ermöglichen, Nachstellschritt -> starker Ansatz De-Ashi-Barai</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. TORI schnappt frühzeitig seinen Unterschenkel zurück 2. ... nutzt die Kreisbewegung von UKE aus und verstärkt diese durch Zug- und Druckhand-Einsatz | <p>-> TORI kontert mit De-Ashi-Barai (Tsubame-Gaeshi)</p> |

Ko-Soto-Gake-KONTER:

TORI und UKE sind nun wieder auf der UKE-Seite

-> UKE schiebt



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|---|---|
| | | |
| <p>UKE aus der eigenen Vorwärtsbewegung; rechts-links-Nachstellschritt -> starker Ansatz Ko-Soto-Gake</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. ... senkt seinen Schwerpunkt und vollzieht eine Gewichtsverlagerung | <p>TORI kontert mit Tai-Otoshi</p> |

Ko-Uchi-Gari-KONTER:

TORI und UKE sind nun auf der TORI-Seite

-> UKE zieht



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|--|--|
| | | |
| <p>UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links -> starker Ansatz Ko-Uchi-Gari</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm und verlagert sein Gewicht aufs andere Bein 2. ...und verstärkt durch starken Zug- und Druck UKEs Instabilität | <p>TORI kontert mit Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</p> |

Gonosen-no-Kata (2. Gruppe -> 6 weitere Wurf-Angriffe)

Kubi-Nage-KONTER:

UKE geht zu TORI -> beide sind nun auf der **TORI-Seite**
-> **UKE zieht**



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|--|---|
| | | |
| <p>UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links mit Pulling-Out-Einstieg -> starker Ansatz Kubi-Nage</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm Umklammert UKEs Hüfte und senkt seinen Schwerpunkt ab 2. ... kann so seine Hüfte durchs Absenken des eigenen Schwerpunktes unter UKEs Hüfte bringen und hält durch die Umklammerung den Kontakt zu UKE | <p>TORI kontert mit Ushiro-Goshi</p> |

Koshi-Guruma-KONTER:

UKE und TORI gehen wieder zur **TORI-Seite**
-> beide sind nun auf der TORI-Seite -> **UKE zieht**



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|---|---|--|
| | | |
| <p>UKE aus der eigenen Rückwärtsbewegung: Schritt mit links, dann noch ein Schritt mit links mit Pulling-Out-Einstieg -> starker Ansatz Koshi-Guruma</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm und weicht mit einem Schritt an UKE vorbei aus 2. ... kann so seine Hüfte vor UKE bringen | <p>TORI kontert mit Uki-Goshi</p> |

Hane-Goshi-KONTER:

UKE und TORI gehen zur **UKE-Seite**
-> beide sind nun auf der UKE-Seite -> **UKE schiebt**



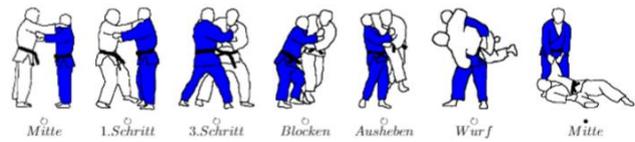
| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|---|--|
| | | |
| <p>UKE aus der eigenen Vorwärtsbewegung: Schritt mit rechts, dann Schritt mit links -> Step-In-Einstieg und starkem Ansatz Hane-Goshi</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. TORI verringert im Ansatz von UKE seinen Abstand zu ihm senkt seinen Schwerpunkt ab 2. ... durch Einsatz von Zug- und Druckhand und Verlagerung seines Körpergewichtes verbunden mit Tai-Sabaki | <p>TORI kontert mit Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</p> |

Gonosen-no-Kata (2. Gruppe -> 6 weitere Wurf-Angriffe)

Harai-Goshi-KONTER:

UKE und TORI sind in der Mattenmitte

-> UKE geht in die Kreisbewegung (UZS)



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>UKE: Schritt mit links, um TORI in die Kreisbewegung (Uhrzeigersinn) zu bringen, gefolgt von starkem Ansatz Harai-Goshi</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. ... senkt seinen Schwerpunkt 3. und kommt wieder hoch und drückt UKE mit seiner Hüfte hoch und schiebt diese durch einen Schritt nach vorn vorbei | <p>TORI kontert mit Utsuri-Goshi</p> |

Uchi-Mata-KONTER:

UKE und TORI bleiben in der Mattenmitte

-> UKE geht in die Kreisbewegung (GUZS)



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>UKE: mit rechts kleiner Schritt zur Seite, um Kawaishi-Einstieg mit links zu ermöglichen -> Kreisbewegung (Gegen-Uhrzeigersinn) -> starker Ansatz Uchi-Mata</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI gegen UKEs Schulter 2. ... greift sich das einsteigende Bein von UKE 3. ... senkt seinen Schwerpunkt | <p>TORI kontert mit Te-Guruma</p> |

Seoi-Nage-KONTER:

UKE und TORI sind in der Mattenmitte

-> UKE schiebt



| starker Ansatz von UKE | „Sen“ | „Go no sen“ (Gegenwurf) |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>UKE aus der eigenen Vorwärtsbewegung: Schritt mit rechts, dann Schritt mit links -> Step-In-Einstieg und starkem Ansatz Kata-Seoi-Nage</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. mit dem Ansatz von UKE drückt TORI mit der Hand gegen UKEs Rücken 2. ... TORI nutzt das Ausheben von UKE aus, um sich auf seinem Rücken abstützend um UKE herumzuschwingen | <p>TORI kontert mit Sumi-Gaeshi</p> |

Quellen:

Gonosen-no-kata:

<https://www.dasjudoforum.de/forum/viewtopic.php?t=8130>

(Video) <https://www.youtube.com/watch?v=N-NoS3VYxUE>

(Video) https://www.youtube.com/watch?v=OAaZT_FAM8g Bilder daraus entnommen mit **PhotoRoom** (Android)
weitere Bilder aus „Gonosen-no-Kata“ DJB-Lehrvideo

DJB-Script (Stefan FRANKE)

<https://docplayer.org/75611518-Gonosen-no-kata-djb-version-autor-stefan-franke-release-24-juli-2010-version-download.html>