

## 1. Allgemeines zur Kata

Jigoro Kano entwickelte die Übungsform Kata mit vier Zielen:

- um das Erlernen der Techniken zu vertiefen und zu festigen,
- als eine Methode der körperlichen Erziehung und Entwicklung,
- als Mittel des mentalen Trainings,
- als Darstellungsart der Judo-Inhalte.

Im engeren Sinn kann das Wort Kata mit Form oder auch Grundform übersetzt werden. Jede Kata beinhaltet definierte Techniken, deren Ausführung im Sinne von Aktion und Reaktion exakt festgelegt ist. Hierdurch werden die grundlegenden Techniken und Inhalte des Judo erhalten und überliefert.

Im weiteren Sinn kann auch von einer Kunstform gesprochen werden, die die Darstellung von Techniken und Inhalten des Judo gestaltet. Jede Kata hat eine eigene Dynamik und damit gleichzeitig auch ihren charakteristischen Rhythmus.

Zur individuellen Interpretation einer Kata werden Dynamik und Rhythmus neben der judo-spezifischen Umsetzung der Einzeltechniken als bestimmendes Kriterium eingesetzt. Darüber hinaus sind Bewegungskoordination sowie Harmonie und Kooperation von Tori und Uke wesentliches Merkmal.

Alle Kata haben gemeinsame Grundziele:

- 1. die Versinnbildlichung des technischen und geistigen Weges:**
  - Seiryoku-zen'yô (technisches Prinzip)
  - Jita-kyôei (moralisches Prinzip)
- 2. die Vermittlung eines Techniksystems:**
  - Darstellung repräsentativer Judo-Techniken, die Randori und Shiai als Hauptübungsformen ergänzen.
- 3. die Schulung zielorientierter Gesamtkörperbewegungen:**
  - Förderung koordinativer Fähigkeiten,
  - Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.
- 4. die Schulung der Reaktions-, Orientierungs- und Rhythmusfähigkeit**

Neben dem technischen Inhalt sind die Ausstrahlung und der Gesamteindruck wichtig:

- 1. Erscheinungsbild:**
  - Kleidung,
  - Etikette,
  - Zeremoniell.
- 2. Körperhaltung:**
  - Kontakt,
  - Kumi-kata,
  - Atmung,
  - Schrittbewegungen.
- 3. Raumaufteilung:**
  - richtiger Handlungsabstand,
  - Symmetrie zu der oder den Kata-Achsen oder zu einem Ausführungspunkt bzw. Bezugsbereich.

**4. Bewegung:**

- synchrone Bewegungsabläufe,
- Beschränkung auf wesentliche Bewegungen,
- natürliche Bewegungen,
- sinnvolle Dynamik, sinnvoller Rhythmus zur harmonischen Verbindung der Handlungen.

**5. Konzentration:**

- Selbstverständlichkeit aller Bewegungen,
- Umsicht im Handeln,
- Selbstvertrauen in die eigene Technik.

**6. Harmonie:**

- abgestimmtes Handeln zwischen Tori und Uke, ruhige Ausstrahlung.

**2. Historisches zur Kata**

Am Anfang der Meiji Periode (etwa 1868 bis 1912) bestand das Training hauptsächlich im Üben der zur jeweiligen Ju Jutsu Schule gehörenden Kata. Einige dieser Kata beinhalteten sehr viele Techniken, so bestand die Kata der Tenjin shinyo ryu aus mehr als 120 Techniken. Nur wenige Schulen, wie z. B. Yoshin ryu, Kito ryu und Tenjin shinyo ryu, begannen damals mit einem Randori-Training.

Jigoro Kano legte demgegenüber im neuen Kodokan-Judo seine Betonung auf das Randori mit Katatraining als Gegengewicht. Zusammen mit dem sportlichen Wettkampf sollten sich beide Trainingsformen zu einem in sich geschlossenen Ganzen ergänzen. Ein meisterliches Beherrschen der verschiedenen Kata war für Jigoro Kano zum Verständnis des Ganzen notwendig.

Die verschiedenen Kodokan-Kata wurden von Jigoro Kano über eine lange Schaffensperiode entwickelt, da er die Auffassung vertrat, dass die bestehenden traditionellen Kata der Ju Jutsu Schulen für sein Judo keine ausreichende Aussagekraft hätten. Die Go no kata, Nage no kata, Katame no kata sowie die Ju no kata wurden zuerst entwickelt (1887).

1908 bekam Jigoro Kano Sitz und Stimme im Butokukai, einer großen, halboffiziellen Vereinigung von Budo-Meistern. Diese Vereinigung nahm das Kodokan-Judo anstelle der alten Ju Jutsu Stile auf und versuchte einen Kata Standardstil zu formulieren. Auf einer Sitzung dieser Vereinigung wurden die Nage no kata und die Katame no kata als Standardkata übernommen.

1956 wurde als letzte Kodokan-Kata, die Kodokan goshin jutsu entwickelt. <sup>1)</sup>

1960 wurde vom Kodokan ein "Nationales Kata Komitee" ins Leben gerufen. Zusammen mit 10 regionalen Vertretern und einigen von Risei Kano benannten Mitgliedern wurden unter dem Vorsitz von Kyuzo Mifune die Kodokan-Kata diskutiert, neu formuliert und standardisiert. Die offiziellen Texte der Kodokan Kata wurden am 10. April 1960 abgeschlossen und danach veröffentlicht <sup>2)</sup>.

**3. Kodokan Kata**

Viele Lehrbücher mit unterschiedlicher Qualität und zahlreichen Interpretationen wurden über die verschiedenen Kodokan-Kata verfasst. Für jede Kodokan-Kata sollte als Grundlage eine

Kodokan-Veröffentlichung verwendet werden. Ein grundlegendes Buch wurde vom Kodokan mittlerweile in der 3. Auflage herausgegeben:

- Jigoro Kano, Kodokan Judo, (englische Übersetzung), Kodansha International, Tokyo, New York, San Francisco, rev. ed. 1986
- Jigoro Kano, Kodokan Judo, (deutsche Übersetzung), Verlag Dieter Born, Bonn, 1. Auflage 2007

Zehn Kata sind als Kodokan-Kata bekannt. <sup>1)</sup> Sie werden in folgende Gruppen eingeteilt:

### 1. Randori-Kata

- Nage no kata Form der Wurftechniken
- Katame no kata Form der Kontroll-/Grifftechniken

### 2. Selbstverteidigungs-Kata

- Kime no kata Form der klassischen Selbstverteidigung
- Kodokan goshin jutsu Form der modernen Selbstverteidigung
- Joshi goshin ho Form der modernen Selbstverteidigung für Frauen

### 3. Kata zur Darstellung übergeordneter Prinzipien

- Itsutsu no kata Form der fünf Symbole
- Koshiki no kata Kata der alten Formen

### 4. Körperbildende Kata

- Ju no kata Form der Geschmeidigkeit
- Go no kata <sup>3)</sup> Form der Kraft
- Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata Form der Körperertüchtigung

Die Go no kata wurde in der Zeit um 1887 von Kano entwickelt und eingeführt. <sup>3)</sup> Die Joshi Goshin ho entwickelte der Kodokan hingegen in den 1940er Jahren. Beide Kata sind eher unbekannt und werden auf der Homepage des Kodokan auch nicht erwähnt.

## 4. Weitere Kata

Die Kodokan-Kata sind nicht die einzigen existierenden Judo-Kata, sind aber heute am weitesten verbreitet und verdeutlichen somit den Standard von Kodokan-Techniken sowie deren Prinzipien und Historie dar.

Eine Vielzahl verschiedener Kata wurde durch bekannte Judoka entwickelt und veröffentlicht. Als Beispiel können in diesem Zusammenhang die verschiedenen Formen der Gegenwürfe (Gonosen no kata) genannt werden:

- Gonosen no kata von Mikonosuke Kawaishi
- Nage waza ura no kata von Kyuzo Mifune
- Nanami no kata (Hirano no kata) von Tokio Hirano

Weiterhin sind auch bekannt:

- Katame waza ura no kata von Kazuo Ito (Schüler von Kyuzo Mifune)
- Rensa no kata von Gerhard Steidele
- Judo-Demonstration Kata <sup>4)</sup> von Wolfgang Hofmann

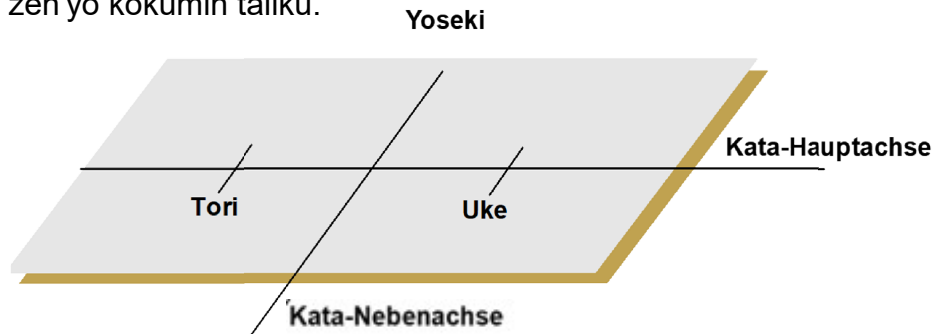
## 5. Mattenaufteilung, Beginn und Ende der Kata

In der englischen Übersetzung eines offiziellen Kodokan-Textes <sup>5)</sup> ist zu lesen:

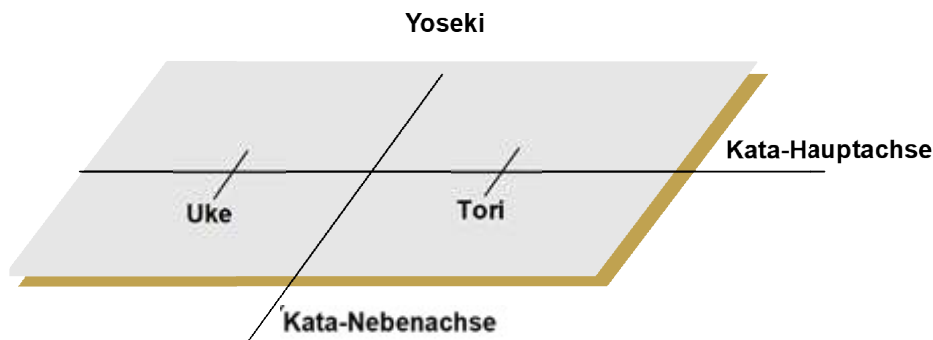
“The demonstration should take place in the centre of the dojo.”

Dies bedeutet nichts anderes, als dass die Demonstration immer in Mattenmitte stattfindet. Die Matte ist in eine Kata-Haupt- und Nebenachse eingeteilt. Die ideale Mattengröße beträgt 12 m x 12 m und farbliche Wettkampfflächen (Abgrenzungen) haben, anders als beim Shiai, keine Bedeutung. Zu Beginn der Kata stehen sich Tori und Uke in einem Abstand von ca. 5,5 m auf der Kata-Hauptachse gegenüber.

Bei vielen Kata befindet sich Tori auf der rechten Seite aus Sicht von Yoseki: Nage no kata, Katame no kata, Kime no kata, Itsutsu no kata, Go no kata sowie der Technikgruppe „Kime shiki“ der Seiryoku zen'yo kokumin taiiku.



Bei der Ju no kata, Kodokan goshin jutsu, Koshiki no kata sowie der Technikgruppe „Ju shiki“ der Seiryoku zen'yo kokumin taiiku befindet sich Tori links aus Sicht von Yoseki.



Jetzt beginnt die Kata. Beide verbeugen sich im Stand zu Yoseki, drehen sich zueinander und verbeugen sich im Sitzen oder (je nach Kata) im Stehen zueinander. Beide gehen danach einen Schritt vorwärts (beginnend mit dem linken Fuß). Dieser Eröffnungsschritt demonstriert gutes Gleichgewicht, Vertrauen, Kraft und Entschlossenheit (Erwarten des Gegners für den richtigen Kampf). Nun beginnt der Technikteil der jeweiligen Kata.

Am Ende der Kata gehen beide wieder auf ihre Ausgangsposition, die sie zu Beginn des Technikteils der Kata hatten, drehen sich zueinander gehen einen Schritt zurück (beginnend mit dem rechten Fuß) und verbeugen sich im Sitzen oder im Stehen (je nach Kata). Tori und Uke drehen sich zu Yoseki und verbeugen sich vor Yoseki im Stand. Jetzt ist die Kata beendet.

### Literatur:

- 1) Hrsg. Kodokan, Illustrated Kodokan Judo, Kodansha Tokyo, New York, 1955, rev. ed. 1970
- 2) Risei Kano, Report of the national committee for the study of kata, in: Judo Kodokan Review, Vol. X-No. 4, 15. Sept. 1960
- 3) Toshiyasu Ochiai (8. Dan), Go no kata, herausgegeben von Klaus Hanelt, 1. Auflage, Verlag Dieter Born, Bonn 2007, ISBN 978-3-922006-26-8
- 4) Wolfgang Hofmann, Judo, Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes, überarbeitete Auflage, Niedernhausen/Ts. 1978
- 5) Trevor P. Leggett, The Demonstration of Throws, London 1963