

Deutscher Judo Bund e.V.

Dan - Prüfungsordnung

Stand 13.09.1995

Erläuterungen zur neuen Dan-PO (Stand 13.09.95)

1. Begriffserklärungen zum Bereich Bodenarbeit:

1.1 „Erarbeiten“

Mit dem Begriff „Erarbeiten“ ist eine situationsbezogene, realistische Herausarbeitung einer Judotechnik mit einem Partner gemeint, der sich kampfgemäß verhält, jedoch ohne dabei Widerstand zu leisten, d.h. eine statische Demonstration der Endposition (Technik) reicht nicht aus.

1.2. „Demonstration und Erläuterung“

Mit dem Begriff „Erläuterung“ sollen die **jeweils herauszuarbeitenden** Techniken in ihrem räumlich/zeitlichen Verlauf beschrieben werden; hinzu kommt eine kurze Begründung für die Notwendigkeit der Aktion.

1.3. „Problemlösungen“

Darunter verstehen wir die Beschreibung der Herausarbeitung einer Technik in ihren einzelnen Phasen unter Berücksichtigung von jeweils möglichem gegnerischen Verhalten; (z. B. ...wenn der Gegner jetzt diese Aktion durch jene Reaktion verhindert, ... dann erfolgt zwangsläufig....)

1.4. „Verkettungen“

Unter Verkettung versteht man eine logische Folge von zwei oder mehreren Handlungen oder Techniken im Stand oder am Boden, die sich aus den jeweiligen Reaktionen des Partners ergeben.

2. Erläuterungen zum Wahlfach „technisch/taktische und methodische Aufgabe“ (= 1. bis 3. Dan + 5.Dan)

2.1 In diesem Prüfungsfach soll die **eigene „Spezial“-Technik** demonstriert (siehe 1.2) und erläutert werden.

Das bedeutet:

- * Es dreht sich besonders um die individuelle, langfristig entwickelte Ausprägung (auch im Detail) einer Technik und nicht um die Grundtechnik.
- * Daher werden **detaillierte** Kenntnisse sowohl über die Grundtechnik als auch über den Sinn und Zweck der individuellen Ausprägung erwartet.
- * Es wird eine besonders gute Demonstrationsfähigkeit (aufgrund der langjährigen Übung) in diesem Prüfungsfach erwartet.

2.2 Beim **1.und 2. Dan** werden technisch/taktische Aspekte der **Spezialtechnik im Stand** überprüft.

- * Beim **1. Dan** stehen Fragen zur Wurfvorbereitung im Vordergrund, z.B.
 - In welchen speziellen **Situationen** greife ich bevorzugt an? (Warum?)
 - Mit welchen Aktionen bereite ich meine Spezialtechnik vor ?
 - Mit welchen **Varianten** sind meine Angriffe möglich ?
 - Trainingsmethodische Aspekte sollen sich mit der Entwicklung und Vervollkommnung der Spezialtechnik und nicht der Grundtechnik beschäftigen.

** Beim **2. Dan** stehen Fragen im Vordergrund, wenn man mit der Spezialtechnik nicht zum Erfolg kommen konnte, z.B.:

- Wie kann ich die Technik beim gegnerischen Block/Ausweichen/Losreißen fortsetzen (kombinieren)?
- Wie kann ich beim Teilerfolg (Yuko/Koka) zur Bodenarbeit übergehen ?

*** Beim **3. Dan** werden analog zum 1.u.2.Dan technisch/taktische, methodische und konditionelle Aspekte eines eigenen Handlungskomplexes am Boden erarbeitet.

- Es darf/kann dabei nicht zu Überschneidungen mit der Komplexaufgabe Boden „Problemlösungen“ kommen, da dort allgemeine, grundlegende Problemsituationen und nicht individuelle Besonderheiten der Bodentechniken erarbeitet werden sollen.

2.3 Die folgenden Ausführungen und Fragestellungen sollen den Aufgabenkomplex „**technisch/taktische und method. Aufgabe**“ beispielhaft verdeutlichen:

2.3.1 Es soll die individuelle Wettkampftechnik und nicht die Grundtechnik abgefragt werden!

Dabei soll:

- * die Kampftechnik im Detail beschrieben und besonders Abweichungen von der Grundtechnik erläutert und begründet werden. Dabei soll auch auf körperliche Besonderheiten des Kämpfers eingegangen werden.
- * die Kampftechnik langsam aber auch kampfnah, d.h. dynamisch, aus der Bewegung und gegen dosierten Widerstand demonstriert werden.
- * auf besonders wichtige Details und mögliche Fehlerquellen (evtl.Gefahrenpunkte) eingegangen werden.
- * die Kampftechnik aus typischen Bewegungen, Wettkampfsituationen sowie als Reaktion auf bestimmtes gegnerisches Verhalten erläutert und vor allem dynamisch demonstriert werden.

- * auf taktische Aspekte, wie spezielle Vorbereitung, Weiterführung (d.h. die Einbettung der Spezialtechnik in ihren „**Handlungskomplex**“) eingegangen werden. Hier sollen Finten, Kombinationen, Vorbereitungsschritte..., aber auch Weiterführungen nach Blocken, Ausweichen, Sperren...behandelt werden.

Unter einem Handlungskomplex versteht man alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine Haupttechnik.

- * wegen der immer größer werdenden Bedeutung der Kumi-Kata im Wettkampf soll dieser Punkt vom Prüfling besonders erläutert werden. (zb.: Griff lösen, Griff erarbeiten, günstige Faßart zur optimalen Kraftübertragung in der Wurftechnik)
- 2.3.2. Es sollen methodische Aspekte des Erlernens und Festigens bzw. des Automatisierens der Kampftechnik beschrieben werden.
- * Wie kann man diese Spezialtechnik aus der Grundtechnik entwickeln?
 - * Welche Übungs-, Spiel- und Trainingsformen zur Festigung dieser Spezialtechnik gibt es (z.B. Uchi-Komi-Formen und Spezialübungen) ?
 - * Mit welchen speziellen Formen des Kampftrainings, Schnelligkeitstrainings usw. kann die Kampftechnik optimiert werden?
 - * Welche Muskelgruppen müssen für die Spezialtechnik besonders trainiert werden?
- 2.3.3. Welche Probleme bzw. Fragen hinsichtlich des Regelwerks (Kampfrichterfragen) ergeben sich bei dieser Spezialtechnik?
- 2.3.4 Als weitere Fragen zum Wissen und Können des Prüflings kommen in Betracht:
- * Wie verhältst Du Dich bei unvorhergesehenen Reaktionen des Gegners?
 - * Machst Du eine spezielle Gymnastik für Deine Spezialtechnik?
 - * Wo ist Deine Spezialtechnik in der Systematik einzuordnen?
- 2.3.4 Definition zur Wahlmöglichkeit zum 5.Dan:

Als Handlungsrepertoire bezeichnet man alle Techniken und dazu gehörigen Handlungen, die ein Kämpfer hervorbringt.

Alle Techniken und Handlungen eines Kämpfers sollen im Sinnzusammenhang demonstriert und erklärt werden. (Dazu hat der Prüfling ca. 20 Minuten Zeit)

4. Weitere Begriffserklärungen:

4.1. „Wurfvariante“:

Unter einer Wurfvariante versteht man die Art der Ausführung einer Wurftechnik, die sich am Beginn, von einem bestimmten Moment an oder im Gesamtverlauf von anderen Ausführungen unterscheidet, dabei aber nicht von den charakteristischen Merkmalen (Wurfprinzip) abweicht.

Diese Unterschiede können einen oder mehrere der folgenden Sachverhalte betreffen:

- die Schritte, den Platzwechsel, die Art und Weise der Annäherung (Eingangsvarianten aus verschiedenen Bewegungsrichtungen)
- die Art und Stellen des Fassens
- die Kontaktpunkte und damit entstehende Hebelverhältnisse
- die Art, die Ansatzpunkte und die Richtung des Krafteinsatzes
- die Wirkungs- und Wurfrichtung

4.2. „Kombination“

Unter Kombination versteht man die Verkettung zweier oder mehrerer Wurftechniken, wobei die Folgetechnik immer eine Antwort auf die Reaktion des Gegners zur vorherigen Technik ist. Die erste Technik muß immer ernsthaft angesetzt werden.

Zum Beispiel:

- Tori greift mit Ko-uchi-gari an. Uke weicht mit dem angegriffenen Bein nach hinten aus. Tori nutzt die neue Situation und wirft mit Seoi-nage.
-
- Tori greift mit O-soto-gari an. Uke blockt durch Absenken des Körperschwerpunktes, setzt sein angegriffenes Bein zurück und drückt dagegen. Tori nutzt den Gegendruck aus, dreht sich zu Harai-goshi ein und wirft.
- Tori greift mit O-soto-gari an. Uke setzt das nicht angegriffene Bein zurück und blockt dagegen. Tori geht weiter und wirft mit Nidan-ko-soto-gari.

4.3. „Kontern“

Als Konter bezeichnet man die Abwehrhandlung gegen eine Wurftechnik mit einer Wurftechnik.
Voraussetzung dafür ist das situativ richtige Verteidigungsverhalten von Tori.

Zum Beispiel durch: * Blocken

- * Losreißen
- * Übersteigen
- * Ausweichen
- * In die Bewegung des Partners hineinstarten

4.4.“Finte“

Als Finte bezeichnet man **taktische Handlungen**, die dazu dienen :

- den Gegner zu studieren
- die eigene Absicht zu verschleiern
- den Gegner zu beabsichtigten Reaktionen zu provozieren

Zum Beispiel:

- Tori täuscht durch starken Zug und leichte Körperdrehung eine Eindrehtechnik an. Uke reagiert mit starkem Block und Tori nutzt dies zu einem Wurf nach hinten aus
 - Uchi-mata > Tani-otoshi
 - Seoi-nage > Nidan-kosoto-gari

4.5 Übergang Stand - Boden

Man unterteilt den Übergang Stand - Boden in drei Kategorien:

1. **Ausnutzen eines mißglückten Angriffs von Uke** (z.B. Uke greift mit Seoi-nage an, fällt selbst auf die Knie und Tori nutzt die Situation zu einer Bodentechnik)
2. **Eine nicht oder teilweise erfolgreiche Wurftechnik von Tori.**(z.B.Tori erzielt mit seiner Wurftechnik eine kleinere Wertung als Ippon oder gar keine, nutzt aber die Situation aus, um eine Bodentechnik anzuwenden.)
3. **Der direkte Übergang Stand - Boden.** (z.B.Hikkomi-gaeshi)

Die Wettkampfregel unterscheidet folgende Situationen:

- wenn ein Kämpfer durch eine Wurftechnik ein Resultat erreicht hat, ohne Unterbrechung zu Ne-waza übergeht und die Offensive ergreift
- wenn infolge eines erfolglosen Wurfansatzes ein Kämpfer zu Boden fällt und der andere ihm folgt
- wenn ein Kämpfer das Gleichgewicht verliert und der andere Kämpfer aus dieser schwachen Position seinen Vorteil zieht und ihn zu Boden bringt
- wenn ein Kämpfer seinen Gegner durch geschickte Anwendung einer Bewegung, die nahezu einer Wurftechnik ähnelt, aber nicht voll als solche zählt in Ne-waza übergeht
- wenn ein Kämpfer bei der Anwendung von Shime-waza oder Kansetsu-waza in der Standposition einen gewissen Erfolg erzielt und dann ohne Unterbrechung zu Ne-waza übergeht

5.Wurfprinzipien

Es gibt in der Sportart Judo eine Vielzahl unterschiedlicher Wurftechniken. Vergleicht man diese untereinander, so lassen sich trotz zahlloser Unterschiede in den Details in den einzelnen Bewegungsphasen prinzipielle Gemeinsamkeiten in den Hauptfunktionsphasen feststellen. Wir sprechen von sogenannten Wurfprinzipien.

Man unterscheidet folgende Wurfprinzipien:

1. Sicheln (Gari)

Ukes Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen wegreißen, sicheln.

2. Fegen (Barai)

Ukes sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem Ukes Bein gerade abhebt bzw. aufgesetzt wird - es ist schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Unterstüztungsfläche ist noch gering.

3. Blockieren

Ukes vorwärts kommendes oder stehendes Bein wird unterhalb des Körperschwerpunktes blockiert, gleichzeitig wird er oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen.

4. Einhängen (Gake)

Tori stellt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes und belastetes Bein auf und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.

5. Ausheben

Tori stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben und geworfen.

6. Rotieren lassen (Verwringen)

Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch eine starke Verwringung (gleichzeitige Rotation um die Körperquer- und längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und Armzug wird Uke geworfen.

7. Opfern (Sutemi)

Tori gibt sein Gleichgewicht auf, läßt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird Uke mit Armzug und z.T. Beineinsatz geworfen.

5.1 Technikgruppen am Boden

5.1.1 Osae Komi Waza / Haltegriffe:

Kesa Gatame	neben dem Gegner auf einer Seite liegend oder knieend halten
Yoko Shiho Gatame	neben dem Gegner auf dem Bauch liegend oder knieend halten
Tate Shiho Gatame	Über dem Gegner liegend oder knieend halten
Kami Shiho Gatame	hinter dem Gegner auf dem Bauch liegend oder knieend halten

5.1.2 Kansetsu Waza / Armhebel:

Juji Gatame	den zwischen den Beinen befindlichen Arm über die Leiste hebeln
Ude Garami	den gebeugten Arm hebeln
Ude Gatame	mit beiden Händen von hinten auf den Arm oder Ellbogen drückend hebeln
Waki Gatame	mit einer Seite oder Achsel hebeln
Hara Gatame	mit dem Bauch oder der Körpervorderseite hebeln
Kannuki Gatame	den Arm mit den Unterarmen verriegeln und hebeln
Ashi Gatame	mit Hilfe von Bein oder Knie hebeln

5.1.3. Shime Waza / Würgegriffe:

Juji Jime	mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen (Kreuzwürgen)
Okuri Eri Jime	durch Zuziehen des Kragens würgen
Ryote Jime	die Revers ohne Kreuzung der Unterarme greifen und würgen (Parallelwürgen)
Ashi Jime	mit Hilfe des Beins würgen
Hadaka Jimi	ohne Hilfe des Judogi würgen
Kata Ha Jime	würgen unter Festlegung eines Arms oder der Schulter des Gegners

Katate Jime

hauptsächlich mit einer Hand würgen

5.2 Standardpositionen am Boden

Unter Standardpositionen am Boden versteht man folgende Situationen:

Bauchlage/Obermann: Uke befindet sich in Bauchlage, Tori greift an

Bauchlage/Untermann: Tori befindet sich in Bauchlage und verteidigt

Bankposition/Obermann: Uke verteidigt in der Bank und Tori greift an

Bankposition/Untermann: Tori befindet sich in der Bank und greift Uke an

Rückenlage/Obermann Uke liegt auf dem Rücken und Tori greift diesen von den Beinen her bzw. zwischen dessen Beinen an

Rückenlage/Untermann: Tori liegt auf dem Rücken und hat Uke zwischen seinen Beinen

Beinklammer/Obermann: Uke hat in Unterlage **ein** Bein von Tori geklammert

Beinklammer/Untermann: Tori hat in Unterlage **ein** Bein von Uke geklammert

6. Checklisten zu Komplexaufgaben

Die nachfolgende Checkliste kann den Prüflingen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung auf die „Komplexaufgabe Standtechnik“ für den 4. DAN dienen (und evtl. den Prüfern vorgelegt werden) :

1. Prinzip : z.B. „Sicheln“

Erläuterung:..(hier ein kurzer Text:)

Technik 1 : ...z.B. O-soto-gari

Situation A) : (hier ein kurzer Text:) z.B. wenn Uke dann kann Tori

Situation B) : (hier ein kurzer Text:) z.B. Tori zwingt Uke durch diese Aktion zu jener
 .
 Reaktion; sodaß er mit werfen kann.

Technik 2 :

Situation A) : (hier ein kurzer Text:).

Situation B) : (hier ein kurzer Text:).

2. Prinzip :

Erläuterung:..(hier ein kurzer Text:)

Technik 1 :

Situation A) : (Text:).

Situation B) : : (Text:).

Technik 2 :

Situation A) :

Situation B) :

USW.....

Die nachfolgende Checkliste kann den Prüflingen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung auf die „Komplexaufgabe Bodentechnik“ für den 4. DAN dienen (und evtl. den Prüfern vorgelegt werden) :

1. Grundsätzliche Verhaltensweise : (z.B. „...dem Gegner eine Stütze festlegen“)

Erläuterung: und Begründung : (hier kurzer Text, z.B.: wenn man den Gegner in die Rückenlage drehen will, dann versucht er oft dies durch ein seitliches Abstützen mit seinen Armen zu verhindern.)

Grundsätzlich kann man eine Stütze durch folgende Maßnahmen festlegen:
 a) . .(kurzer Text)b)(kurzer Text) c) . .(kurzer Text).

Dieses **Prinzip** des Festlegens einer gegnerischen Stütze soll an je einem/zwei Beispielen für folgende Standardsituation demonstriert werden :

Situation A : z.B. :Uke ist in der Bankposition, Tori greift von der Seite her wie folgt an :
Technik :(kurzer Text).

Situation B : Tori liegt auf dem Rücken, er kontrolliert den knieenden Uke zwischen seinen Beinen
Technik :

Situation C :
Technik :

usw alle Standardpositionen

2. Prinzip bzw. grundsätzliche Verhaltensweise :

Erläuterung: und Begründung : (hier kurzer Text)

Situation A :
Technik 1 :
Technik 2 :

Situation B :
Technik 1 :
Technik 2 :

Situation C :
Technik 1 :
Technik 2 :

usw. alle Standardsituationen

Die nachfolgende Checkliste kann den Prüflingen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung der schriftlichen Ausarbeitung die Komplexaufgabe „Methodik“ für den 5. DAN dienen.

Die schriftliche Ausarbeitung soll (möglichst mit Schreibmaschine/Computer erstellt !!!!) vor Prüfungsbeginn den Prüfern übergeben werden.

Die Dauer der Demonstration und Erläuterung des Themas soll ca. 20 Minuten betragen.

1. Technik (Wurftechnik)

Zielgruppe : (Alter, Könnensstand.....)

- A) Voraussetzungen** für diese Technik : (z.B. Ukemi, motorische Fertigkeiten wie Gleichgewicht...;andere Judotechniken) mit jeweiliger **Begründung**
- B) vorbereitende Übungs- und Spielformen** zum Erlernen o.g. Technik :
- C) methodische Reihen zum Erlernen der Technik** :
(Begründung.....)
- D) Festigung der Technik** durch Anwendung in unterschiedlichen Bewegungsvorgaben/Situationen
(Wenn...Dann... -Beziehungen); welche Reihenfolge ist günstig ? (Begründung: ...)
- E) spezielle Übungsformen zur Festigung** : 1. ... 2. (Was soll hiermit speziell geschult werden ?)
- F) Mit welchen Kombinationen/Finten** kann die Technik verknüpft werden ? 1....2.3.
- G) Welche Faßart** ist für diese Technik günstig ?..... (Begründung
- H) Spezielle Randori-Aufgaben** für diese Technik :
- I) Möglichkeiten des speziellen Krafttrainings** : (Begründung)
- K) Mit welchen Techniken kann ich sinnvoll auf o.g. Technik aufbauen**, d.h. welche Technik soll als nächste Technik erlernt werden ? (Begründung ..)

2. Technik (Wurftechnik)

Es sollte nach Möglichkeit ein **anderes Wurfprinzip** gewählt werden!
vergl. obige Checkliste

oder

2. methodische Konzeption für die zuvor behandelte Technik

vergl. obige Checkliste

Sollen im Rahmen dieses Prüfungsteils **Bodentechniken** abgehandelt werden, so kann vom Prüfling eine ähnliche Checkliste erstellt werden.

Dabei sollten folgende Punkte möglichst beachtet werden:

- Welche bereits bekannten Techniken sind Voraussetzung?
- Welche konditionellen Voraussetzungen (Kraft, Beweglichkeit) sind nötig?
- Können durch zweckgymnastische Übungen notwendige Bewegungsfertigkeiten vorbereitet werden?
- Welche Teilbewegungen und Knackpunkte müssen besonders beachtet werden?
- Wie kann der Partner helfend eingreifen?
- Wann und wie ist ein dosierter Widerstand des Partners in Form einer konkreten Aufgabenstellung aus methodischen Gründen sinnvoll?
- Wie kann/muß die Technik aus diesem Widerstand/Verteidigungsverhalten verändert werden?
- Durch welche offene Aufgabenstellungen kann die Technik individuell weiterentwickelt werden?
- Was sagen die Kampfregeln?
- Welche weiteren Techniken sollten in Verbindung mit dieser Bodentechnik unterrichtet werden?
-
-
-

7.Kata

Hinweise zum Prüfungsfach Kata

Die Lehr- und Prüfungsreferenten der Landesverbände haben auf der gemeinsamen Sitzung am 15. Oktober 1994 in Frankfurt beschlossen, das Prüfungsfach Kata auf die traditionellen Kata zu beschränken (Kodokan-Kata). Der Arbeitskreis wurde beauftragt, die Formen entsprechend den Anforderungen für die einzelnen Dane sachgerecht in die Dan-Prüfungsordnung zu integrieren. Für den 3. Dan wird als weitere Randori-no-Kata (nach Nage-no-Kata und Katame-no-Kata) eine Go-no-sen-no-Kata mit repräsentativen Technikquerschnitt zugelassen. Im Wesentlichen lehnt sich das Prüfungsfach Kata an die in den alten Bundesländern bewährte Verfahrensweise an.

- | | |
|----------------|--------------------------|
| 1. Dan: | Nage-no-Kata |
| 2. Dan: | Katame-no-Kata |
| 3. Dan: | Go-no-sen-no-Kata |

Das offizielle Kodokan-Lehrprogramm enthält keine Go-no-sen-no-Kata. Es bieten sich aber beispielsweise an:

1. Go-no-sen-no-Kata der Waseda-Universität.

Diese Kata wurde um 1917 entwickelt. Sie fand außerhalb Japans - vor allem in Frankreich aufgrund des Wirkens von Mikonosuke Kawaishi - eine größere Verbreitung als im Mutterland des Judo:

Go-no-sen-no-Kata (Waseda-Universität)

O-soto-gari	gegen O-soto-gari
Hiza-guruma	gegen Hiza-guruma
Okuri-ashi-barai	gegen O-uchi-gari
De-ashi-barai	gegen De-ashi-barai
Tai-otoshi	gegen Ko-soto-gake
Hiza-guruma	gegen Ko-uchi-gari
Ushiro-goshi	gegen Kubi-nage
Uki-goshi	gegen Koshi-guruma
Sasae-tsuru-komi-ashi	gegen Hane-goshi
Utsuri-goshi	gegen Harai-goshi
Sukui-nage	gegen Uchi-mata
Sumi-gaeshi	gegen Kata-seoi-nage

2. Go-no-sen-no-Kata von Kyuzu Mifune (Ura-Nage-no-Kata).

Diese Kata, die im Drei-Schritt-Rhythmus in Form von Tsugi-ashi ausgeführt wird, ähnelt insoweit der Nage-no-Kata.

2.1 Te-waza:

Tai-otoshi	gegen Uki-otoshi
Yoko-guruma	gegen Seoi-nage
Sumi-gaeshi	gegen Kata-guruma
Ko-tsuru-goshi	gegen Tai-otoshi
O-guruma	gegen Obi-otoshi

2.2 Ashi-waza:

Tsubame-gaeshi	gegen Okuri-ashi-barai
Hiza-guruma	gegen Ko-uchi-gari
O-uchi-gari gaeshi	gegen O-uchi-gari
Sumi-otoshi	gegen Sasae-tsuru-komi-ashi
Tai-otoshi	gegen Uchi-mata

2.3 Koshi-waza:

Kari-gaeshi	gegen Hane-goshi
Ushiro-goshi	gegen Harai-goshi
Utsuri-goshi	gegen Hane-goshi
Yoko-wakare	gegen Uki-goshi
Ippon-seoi-nage	gegen O-goshi

3 Go-no-sen-no-Kata von Tokio Hirano

(Nanami-no-Kata oder Kata der Meereswogen).

Im 1. Teil dieser Kata (Omote) wird jede neue Technik folgerichtig aus der Abwehr der vorangegangenen Technik entwickelt. Toris einleitende Bewegungen vor der eigentlichen Technik versinnbildlichen die Kräfte der Meereswogen. Diese Kraft wird bei der Vorbereitung und Ausführung der Technik umgesetzt.

Im Teil 2 (Ura) werden die Gegentechniken zu der Entwicklungsreihe in Teil 1 dargestellt. Auf Ukes Angriffe reagiert Tori unmittelbar mit dem Gegenwurf.

Teil 1: Omote-Kata

O-soto-gari
 O-soto-otoshi
 Harai-goshi
 O-uchi-gari
 Seoi-nage
 Uchi-mata
 Tai-otoshi

Teil 2: Ura-Kata

Hidari-uki-otoshi	gegen O-soto-gari
Yoko-wakare	gegen O-soto-otoshi
Utsuri-goshi	gegen Harai-goshi
O-uchi-gaeshi	gegen O-uchi-gari
Hiki-otoshi	gegen Seoi-nage
Sukashi-nage	gegen Uchi-mata
Yoko-guruma	gegen Tai-otoshi

4 Weitere Go-no-sen-no-Kata sind zugelassen. Sie sollten wenigstens 12 Elemente umfassen.

4. Dan: Ju-no-Kata oder Goshin-jitsu-no-Kata

Entsprechend der fortschreitenden judospezifischen Kompetenz stehen zwei Kata zur Wahl, die entsprechende Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten stellen.

Sie zeigen durch symbolische (Ju-no-Kata) oder tatsächliche Angriffe (Go-shin-jitsu-no-Kata) und deren Abwehr auf, daß Ju-Do seinen Ursprung in einer weitverzweigten Budo-Überlieferung hat.

Ju-no-Kata führt durch stilisierte Angriffe und die ausgeprägte Darstellung des Nachgebens als Mittel der Verteidigung Theorie und Praxis sinnvoll zusammen und schult Gleichgewichtsgefühl und Orientierungsvermögen.

Go-shin-Jitsu-no-Kata bringt mit Handkanten- und Fastrückenschlägen, Aufwärtshaken, Kipphandhebeln, Blocken, Fauststößen, Fußritten usw. gemeinsame Budo-Tradition in Erinnerung.

5. Dan: Koshiki-no-Kata und Itsutsu-no-Kata

oder

Kime-no-Kata und Itsutsu-no-Kata

Dem 5. Dan sind die höheren Kata Ko-shiki-no-Kata und Itsutsu-no-Kata sowie Kime-no-Kata zugeordnet.

Das ursprüngliche Ziel der Ko-shiki-no-Kata (Kito-ryu-no-Kata) ist nicht so sehr das Lehren von Techniken gewesen als vielmehr eine Methode, den Geist in Ruhe und Gelassenheit durch ein Technikersystem zu schulen.

Ebenso steht bei der Itsutsu-no-Kata nicht die einzelne Technik im Vordergrund. Sie tritt zugunsten des durch die jeweilige Technik auszudrückenden Prinzips oder Gesetzes zurück (Verbindung von Theorie und Praxis).

Beide Kata stellen besonders hohe Anforderungen an die Ausdrucksfähigkeit und harmonische Zusammenarbeit von Tori und Uke. Die Kime-no-Kata als eine "klassische Kodokan-Kata" rundet den auch in den Dienst der Tradition gestellten Kata-Rahmen für den 5. Dan ab.

Zu „Kata“ im Rahmen der Komplexaufgabe zum 5. Dan

Es soll eine **eigene** Kata zu einem komplexem judospezifischen Thema mit mindestens 15 Techniken a) **schriftlich ausgearbeitet** b) **praktisch dargestellt** und c) **mündlich erläutert** werden.

Die Gesamtdauer soll etwa 20 Minuten betragen.

Die Ausarbeitung zur Kata sollte mit der Anmeldung zur Danprüfung eingereicht werden !

Kata soll :

- * das Judo als System der körperlichen und geistigen Erziehung darstellen. Dazu gehört, daß die Prinzipien Ji-ta-kyo-ei (moralisches Prinzip) und Sei-ryoku-zen-yo (technisches Prinzip) deutlich werden.
- * repräsentative Judo-Techniken enthalten, die Randori und Shiai als Hauptübungsformen ergänzen (Vermittlung eines Techniksystems).
- * geeignet sein, koordinative Fähigkeiten und nicht nur sporttechnische Fertigkeiten zu schulen (zielorientierte Gesamtkörperbewegung).
- * die Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit (z. B. Atemrhythmus) sowie die Gleichgewichtsfähigkeit fördern.
- * Sinnbild des technischen und geistigen Weges sein.
- * Theorie und Praxis verbinden (Grammatik des Judo).

Dazu kann die Form eines stilisierten Zweikampfs mit Angriff und Verteidigung und Darstellung von Sieg und Niederlage gewählt werden.

Der **Wert der Kata** wird wesentlich geprägt von :

A. Ausstrahlung und Gesamteindruck

- ① Erscheinungsbild
z. B. Etikette, Zeremoniell, Kleidung.
- ② Körperhaltung
z. B. Atmung, Kontakt, Fassen, Schrittbewegungen, Kampfstellungen.
- ③ Raumaufteilung
z. B. Grußpositionen; Eröffnung, richtiger Handlungsabstand; Symmetrie zu einer oder mehreren Kata-Achsen, zu einem Ausführungsmittelpunkt oder Bezugsbereich.
- ④ Bewegung
z. B. synchrone Bewegungsabläufe; Beschränkung der Bewegung auf das Wesentliche; natürliche, fließende Ausführung; tatkräftig ausgeführte Techniken; Rhythmus, der die Handlungen harmonisch verbindet; Beherrschung von Tsuru-ashi, Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Taisabaki; korrekte Anwendung der Kraft, richtiges Aufstehen und Abstandsausgleich.

- ⑤ **Konzentration**
z. B. Gelassenheit und ruhige Wachsamkeit als Ausdruck meisterhafter Beherrschung; erkennbares Selbstvertrauen in die eigene Technik sowie Umsicht im Handeln.
- ⑥ **Harmonie**
z. B. ruhige Ausstrahlung aufgrund ausgeglichener Anwendung von Geist, Technik und Körper. Nur die richtige Anwendung von ① bis ⑤ schafft die Grundlage für eine vollkommene Handlung. Die geistige Einstellung muß die körperliche Handlung leiten.

und vom

B. technischen Inhalt

- ① **Darstellung der Prinzipien**
 - * Sei-ryoku-zen-yo (Technisches Prinzip)
bestmöglicher (wirtschaftlicher) Einsatz von Geist und Körper.
 - * Ji-ta-kyo-ei (moralisches Prinzip)
durch gegenseitige Hilfe zu beiderseitigem Wohlergehen; soziale Ebene.
- ② **Technik**
 - * Auswahl eines repräsentativen Technikquerschnitts (Modell-Charakter der Kata).
 - * Ausführung
z. B. Beherrschung und erkennbare Phasen der einzelnen Technik; Verdeutlichung der Prinzipien der einzelnen Technik; ruhiger, flüssiger, dynamischer Bewegungsablauf, fehlerfrei, kontrollierter Abschluß jeder Aktion, Zan-shin.

Zur Veranschaulichung (und nicht zur Kopie !!!) kann die nachfolgend dargestellte Kata dienen (sie enthält allerdings nur 11 technische Elemente).

DER AUFBAU EINER WURFFAMILIE

oder

Ein Kämpfer, der *O-SOTO-GARI* lieben lernte

© Copyright by K.Keßler 1991

Diese Kata soll die logische technische Weiterentwicklung eines Judoka darstellen, der mit **O-SOTO-GARI** als erster Technik im Randori und Shiai mehr oder weniger zufällig Erfolg hatte.

Dadurch motiviert entwickelt sich dieser Wurf zu seiner Lieblingstechnik. Er trainiert und verbessert **O-SOTO-GARI** mit diversen Übungsformen :

Aktion 1 : O-SOTO-GARI 3 mal aus freier Bewegung

Aktion 2 : Uchi-Komi im Stand

Aktion 3 : Uchi-Komi aus Toris Rückwärtsbewegung

Aktion 4 : Uchi-Komi aus der Vorwärtsbewegung

Aktion 5 : Gleichzeitig-Uchi-Komi

Trotz seiner technischen Verbesserung kann Tori seine Partner nicht mehr so häufig mit seiner Spezialtechnik werfen, weil diese sich darauf einstellen und somit verteidigen können:

Aktion 6 : Tori greift mit **O-SOTO-GARI** an. Uke setzt verteidigend sein rechtes Bein zurück. Aufgrund seiner guten Armarbeit kann Tori weiterhüpfen und mit **O-SOTO-GARI-KEN-KEN** werfen.

Die Verteidigung des Gegners wird immer stärker; Uke kann mit den Armen gegendrücken. Tori nutzt diese Verteidigung aus.

Aktion 7 : Tori hakt mit seinem **O-SOTO-GARI**-Ansatz sein rechtes Bein ein; er nutzt Ukes Gegendruck, indem er in **HARAI-GOSHI** umspringt.

Uke verändert seine Verteidigung, indem er früher reagiert und sein rechtes Bein vor Toris Einhaken zurücksetzt.

Aktion 8 : Tori schwingt sein rechtes Bein hoch; Uke verteidigt (s.o.). Tori springt um 180 Grad und wirft mit **UCHI-MATA**

Uke verändert seine Verteidigung, indem er sein Gewicht mit dem Zurücksetzen des rechten Beines auch gleichzeitig auf sein linkes Bein verlagert.

Aktion 9 : Tori schwingt sein Bein nicht ganz so hoch, hält aber mit seinen Armen guten Kontakt und wirft den verteidigenden Uke mit **O-UCHI-GARI**.

Uke ergreift die Initiative und steht - mit den Armen schiebend- mit dem rechten Bein zurück.

Aktion 10: Tori geht nur noch links stark vor, ohne dabei das rechte Bein hochzuschwingen, dreht sich um 90 Grad nach rechts und wirft mit **SASAE-TSURI-KOMI-ASHI** links.

Uke sieht seine letzte Rettung darin, daß er nach Toris Auftaktbewegung nicht nur mit rechts, sondern auch noch links zurücklaufend verteidigt.

Aktion 11: Tori startet links- rechts vor, gleitet mit seinem linken Bein hinter Uke und wirft mit **TANI-OTOSHI**.

FAZIT: Auf die immer wieder neuen Verteidigungsaktionen von Uke reagierend, hat Tori sein Wurfrepertoire so entwickelt und vervollkommnet, daß er seinen Gegner, ausgehend von seiner **TOKUI-WAZA O-SOTO-GARI**, in alle Richtungen werfen kann.

Zum formalen Aufbau der Kata : _____

Nach dem Betreten der Matte verbeugen sich Tori und Uke im Stand vor Joseki und voreinander.

Danach betreten beide mit einem großen Schritt links-rechts symbolisch die Matte (dito bei der Verabschiedung in umgekehrter Reihenfolge)

Die jeweiligen Aktionen (1-11) werden zunächst zur Verdeutlichung langsam (in Zeitlupe), danach in realistischer Geschwindigkeit ausgeführt.

7. Literaturhinweis:

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der entsprechenden Fachliteratur.