

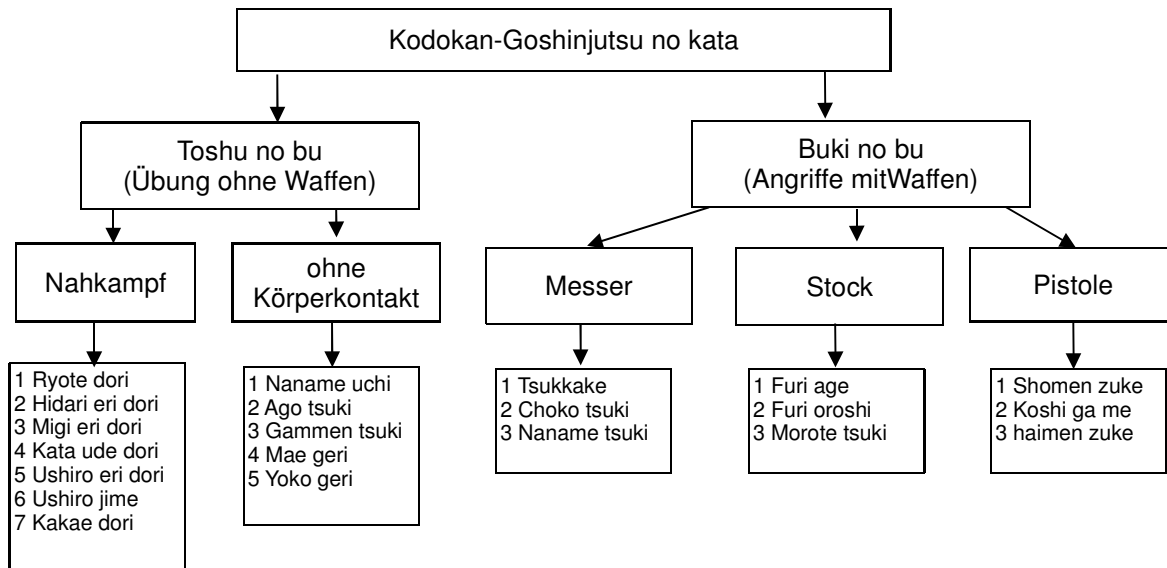
Kata

Goshinjutsu no kata oder Juno Kata

Kodokan-Goshinjutsu no kata

Selbstverteidigungskata des Kodokan vom Januar 1956. Offizielle Unterlagen des DJB gibt es nicht. Unterlagen müssen eigenständig organisiert werden.

Struktur, Aufbau *



Hinweise*

Tori achtet bei allen Handlungen auf:

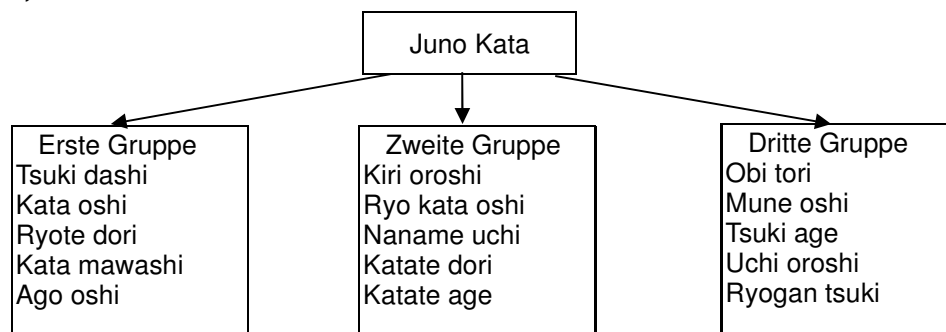
1. Eine stabile Stellung zu bewahren (Shizentai, normale Stellung)
2. Eine geschmeidige Art und Weise zu handeln, niemals auf Angriffe mit Kraft gegen Kraft zu reagieren
3. Das gegnerische Gleichgewicht zu zerstören, zumindest die gegnerische Stellung zu schwächen (Prinzip Kuzushi)

Im Vordergrund steht die Position, der Abstand zwischen Tori und Uke . Dieser Abstand wechselt ständig mit dem Angriffsverhalten von Uke.

Juno Kata (Taiso no Kata)*

Ju no Kata führt durch stilisierte Angriffe und die ausgeprägte Darstellung des Nachgebens als Mittel der Verteidigung Theorie und Praxis zusammen und schult das Gleichgewichtsgefühl und Orientierungsvermögen. Sie wurde zuletzt 1977 vom Kodokan standardisiert. Offizielle Unterlagen des DJB gibt es nicht. Unterlagen müssen eigenständig organisiert werden.

Struktur, Aufbau *



Eine der beiden Kata's muss zur Prüfung vorgeführt werden.

* Auszüge aus Arbeitsmaterialien von Klaus Hahnelt 7.Dan

Standtechnik

Komplexaufgabe

Aufgabenstellung

Demonstration und Erläuterung aller Wurfprinzipien aus je 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Ausgangssituationen.

Bei der Ausarbeitung ist der Gesamtbereich der Standtechniken (innerhalb und außerhalb der Gokyu) einschließlich moderner Abtauchtchiken u. Beingreiftechniken zu berücksichtigen.

Hinweise zur Vorbereitung

Der Judoka soll das Gesamtspektrum der Standtechniken (Einzeltechniken) durch Klassifizierung in Verbindung mit Wurfprinzipien und Wurfgruppen systematisieren und damit überschaubar zu machen. Als Klassifizierungsmerkmale sollen dabei nachfolgende Prinzipien des Werfens und die Einteilung in Wurfgruppen dienen.

Prinzipien des Werfens:

Fegen (Barai)	Anheben
Blockieren	Drehen
Wegreißen / Sicheln (Gari)	Selbstfallen (Sutemi)
Einhängen (Gake)	Kippen, Wegreißen mit Händen (Erweiterung gegenüber PO des DJB)

Einteilung der Techniken in Wurfgruppen:

Ashi Waza	Te Waza
Koshi Waza	Beingreiftechniken (Erweiterung gegenüber Einteilung des Kodokan)
Kata Waza	Sutemi Waza

Die einzelnen Würfe sind zu analysieren und daraus resultierend die Klassifizierung nach Wurfprinzip, und Wurfgruppe vorzunehmen. Dabei ist zu beachten, dass ein Wurfprinzip in unterschiedlichen Wurfgruppen vorkommen kann.

Beispiel: Prinzip Drehen - Gruppe Koshi Waza - Uki Goshi
Prinzip Drehen - Kata-Waza - Kata Guruma

Empfehlung zur theoretischen Vorbereitung

Durchführung der Analyse der Techniken nach folgendem Algorithmus:

- Ermittlung des dominierenden Wurfprinzips
- Suche nach einem weiteren Prinzipien, wenn vorhanden, wie wirken die Prinzipien zeitlich zueinander ?
- Klassifizierung der Technik entsprechend Hauptprinzip, eventuellem 2. Prinzip und Wurfgruppe. Eine sich bei bestimmtem Techniken zwangsläufig erforderliche Untersetzung der bekannten Wurfgruppen ist dabei erwünscht.
- Es ergibt sich dadurch eine eigenständige Einteilung von Wurftechniken und Wurfprinzipien in Untergruppen. Dem Geschick des Judoka ist es überlassen die Einteilung in bezug auf Unterteilung der Gruppen sinnvoll vorzunehmen.
- An 2 adäquaten Techniken jeder Gruppe sollen die Gemeinsamkeiten und das Wesentliche dieser Gruppe erläutert und demonstriert werden.

Verfahrensweise zur Prüfung

- + Benennung der Klassifikationsgruppe und des Wurfprinzips
- + Aufzählung zugehöriger Techniken
- + Ansage der für die Erläuterung und Demonstration ausgewählten 1. Technik
- + Demonstration der Technik aus 2 verschiedenen Richtungen
- + kurze Erläuterung des räumlich zeitlichen Ablaufes unter Bezug auf Wurfprinzip, Wurfgruppe; Begründung der Notwendigkeit der Aktion
- + Ansage der für die Erläuterung und Demonstration ausgewählten 2. Technik
- + Demonstration der Technik aus 2 verschiedenen Richtungen
- + kurze Erläuterung, Hinweise auf Gemeinsamkeiten zur 1. Technik, die eine Zusammenfassung in einer Klassifikationsgruppe rechtfertigen, Besonderheiten der 2. Technik
- + Übergang zur nächsten Klassifikationsgruppe und analoge Abarbeitung

Bodentechnik

Komplexaufgabe

Aufgabenstellung

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden

- a. Angriff in Ober- und Unterlage
- b. Verteidigung in Ober- und Unterlage

jeweils zu allen Standardsituationen (mindestens ca. 30 Aktionen).

Hinweise

Standardsituationen aus der Sicht als Angreifer:

Uke Untermann

- + auf Bauch
- + Bankposition (tiefe, mittlere, hohe)
- + auf dem Rücken

Tori Angriff aus den Positionen

- von Kopf, Seite, Füßen, Reitsitz
- von Kopf, Seite, Füßen, Reitsitz
- Tori zwischen den Beinen,
ein Bein Toris ist geklammert

Uke Obermann

- + zwischen Toris Beinen
- + ein Bein Toris ist geklammert

Tori Angriff aus den Positionen

- Rückenlage
- Rückenlage

Die weiteren Standardpositionen bieten Tori differenziert (z.B.tiefe oder hohe Bank) beschränkte Angriffsmöglichkeiten.Sie erfordern von ihm primär eine Verteidigungshandlung in Verbindung mit der Verbesserung der Ausgangsposition für einen Angriff.

Standardsituationen aus der Sicht als Verteidiger:

Tori Untermann

- + auf Bauch
- + Bankposition (tiefe, mittlere, hohe)
- + auf dem Rücken

Uke Angriff aus den Positionen

- von Kopf, Seite, Füßen, Reitsitz
- von Kopf, Seite, Füßen, Reitsitz
- Tori zwischen den Beinen,
ein Bein Toris ist geklammert

Tori Obermann

- + zwischen Toris Beinen
- + ein Bein Toris ist geklammert

Uke Angriff aus den Positionen

- aus der Rückenlage
- aus der Rückenlage

Die weiteren Standardpositionen bieten Uke differenziert (z.B. tiefe Bank, hohe Bank) beschränkte Angriffsmöglichkeiten.

Bodentechnik

Komplexaufgabe

Hinweise zur Vorbereitung

Für den effektiven Bodenkampf gibt es grundsätzliche Verhaltensweisen, die generell gelten und spezifische Verhaltensweisen, die nur für die jeweilige Standardsituation gelten.

Im Vordergrund der Komplexaufgabe steht nicht das Herausarbeiten möglichst vieler spezieller Techniken, sondern die Erläuterung und Demonstration grundsätzlicher und spezieller Verhaltensweisen je Standardsituation.

Für die einzelnen Standardsituationen sind Verhaltensmuster zu erläutern und praktisch vorzustellen. Durch das Herausarbeiten spezieller adäquate Techniken aus der jeweiligen Standardsituation soll der praktische Nachweis für die Verhaltensmuster erbracht werden.

Es ist ein komplettes Bodenprogramm abzuhandeln (ca. 30 Min.)

Verfahrensweise zur Prüfung

- + Benennung der Standardsituation
- + Erläuterung und begründung der grundsätzlichen und spezifischen Verhaltensregeln
- + Demonstration zu den Erläuterungen
- + Herausarbeiten spezieller Techniken unter Berücksichtigung o.g. Aussagen. Arbeite so die wichtigsten Regeln und Verhaltensweisen ab.
- + Übergang zur nächsten Standardsituation

Der Leistungsumfang pro Standardsituation kann, je nach Bedeutung und persönlicher Veranlagung sehr unterschiedlich sein.