

Die Go-no-sen-no-kata nach der Waseda Universität

1. Allgemeines

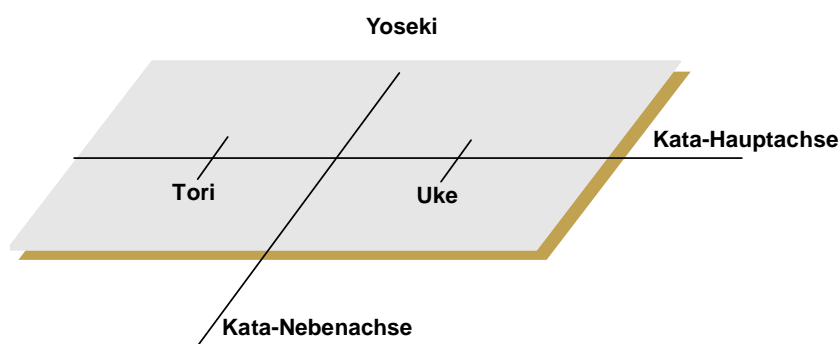
Die **Go-no-sen-no-kata** wurde als Gegenwurfkata an der Waseda Universität etwa 1917 entwickelt. Diese Kata hat in Japan keine große Verbreitung und ist außerhalb Japans wesentlich bekannter. Durch Mikonosuke Kawaishi wurde sie besonders in Frankreich und Europa bekannt. Sie komplettiert gemeinsam mit der Nage-no-kata und der Katame-no-kata die Gruppe der Randori-kata.

Die Go-no-sen-no-kata beinhaltet 12 Techniken:

Angriffstechnik von Uke	Ausgangsposition von Tori für die Angriffstechnik		Kontertechnik von Tori
O-soto-gari	Migi-shizentai	rechts ¹⁾	O-soto-gari
Hiza-guruma	Hidari-shizentai	links	Hiza-guruma
O-uchi-gari	Hidari-shizentai	rechts	De-ashi-barai bzw. Okuri-ashi-barai
De-ashi-barai	Migi-shizentai	rechts	De-ashi-barai
Ko-soto-gake bzw. Ko-soto-gari	Migi-shizentai	rechts	Tai-otoshi
Ko-uchi-gari	Migi-shizentai	links	Sasae-tsuri-komi-ashi bzw. Hiza-guruma
Kubi-nage	Migi-shizentai	rechts	Ushiro-goshi
Koshi-guruma	Hidari-shizentai	links	Uki-goshi
Hane-goshi	Migi-shizentai	rechts	Sasae-tsuri-komi-ashi
Harai-goshi	Shizentai	links	Utsuri-goshi
Uchi-mata	Shizentai	rechts	Sukui-nage bzw. Te-guruma
Kata-seoi-nage	Migi-shizentai	links	Sumi-gaeshi

¹⁾ Position von Tori vor der Wurftechnik von Yoseki aus gesehen.

2. Mattenaufteilung, Beginn und Ende der Kata



Wie bei der Nage-no-kata findet die Demonstration dieser Kata auch in der Mattenmitte statt. Die Matte ist in eine Kata-Haupt- und Nebenachse eingeteilt. Die Durchführung der Go-no-sen-no-kata findet auf der Kata Hauptachse statt. Farbliche Markierungen auf der Matte haben keine Bedeutung. Zu Beginn der Kata stehen sich Tori und Uke in einem Abstand von ca. 5,5 m auf der Kata-Hauptachse gegenüber (Yoseki an der linken Seite von Tori). Jetzt beginnt die Kata. Beide verbeugen sich im Stand vor Yoseki, drehen sich zueinander und verbeugen sich im Stehen. Danach gehen beide einen Schritt vorwärts (Beginn mit dem linken Bein). Nach einer kurzen Pause gehen beide mit Ayumi-ashi (natürliches Gehen) aufeinander zu und treffen sich in Mattenmitte.

Nach jeder Wurftechnik steht Uke immer über die Körperseite der Fallübung („Abschlag-Arm“) auf. Am Ende der Kata begeben sich beide auf ihre Ausgangsposition und gehen dann einen Schritt zurück (Beginn mit dem rechten Bein), verbeugen sich im Stehen zueinander, drehen sich zu Yoseki und verbeugen sich vor Yoseki. Jetzt ist die Kata beendet.

3. Kata-Durchführung

Wahlweise haben sich zwei unterschiedliche Kata-Durchführungen bewährt:

1. Aktion: Uke wirft Tori mit der Angriffstechnik „Ippon“,
2. Aktion: Uke greift Tori mit der Angriffstechnik in Zeitlupe an und Tori kontert Uke auch in Zeitlupe,
3. Aktion: dynamische Durchführung der Angriffs- und Kontertechnik.

oder

1. Aktion Uke wirft Tori mit der Angriffstechnik „Ippon“,
2. Aktion dynamische Durchführung der Angriffs- und Kontertechnik.

Im Unterschied zu anderen Kata ist diese Kata nicht in verschiedene Abschnitte eingeteilt, d. h. es gibt kein Kleiderordnen während der Kata.

Uke greift Tori mit 6 Fußwürfen, 5 Hüftwürfen und einem Schulterwurf direkt an. Die Gegenwürfe von Tori bestehen überwiegend aus Fuß- und Hüftwürfen. Bei der Durchführung jeder Kontertechnik ist die Koordination der Bewegungen von Tori mit denen von Uke besonders wichtig (Antizipation). Jede einzelne Wurfaktion unterteilt sich immer in drei Phasen:

- Tori nimmt die für die Angriffswurftechnik notwendige Position ein (Shizentai, Migi-shizentai oder Hidari-shizentai),
- Uke führt die Angriffstechnik mit dem Ziel durch, einen „Ippon“ zu erreichen,
- Tori erkennt die Angriffstechnik und nutzt sie direkt für den Gegenwurf.

4. Literatur

- Mikonosuke Kawaishi, The complete 7 Katas of Judo, W. Foulsham & Co. Ltd., New York, Toronto, Cape Town, Sydney, 1957