

## Die Katame-no-kata nach offiziellen Kodokan-Texten

### 1. Allgemeines

Viele Lehrbücher mit unterschiedlicher Qualität und zahlreichen Interpretationen wurden über die Katame-no-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, Kodansha International, Tokyo, New York & San Francisco, rev. ed. 1986.

Die Katame-no-kata gehört als traditionelle Kodokan-Kata zur Gruppe der Randori-Kata. Sie wurde von Jigoro Kano als zweite Kata entwickelt und besteht aus 15 repräsentativen Bodentechniken, jeweils fünf Techniken aus den drei Bodentechnikgruppen.

Osaе-komi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kuzure-kesa-gatame	Kata-juji-jime	Ude-garami
Kata-gatame	Hadaka-jime (als Ushiro-jime)	Juji-gatame
Kami-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-gatame
Yoko-shiho-gatame	Kata-ha-jime	Hiza-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Gyaku-juji-jime	Ashi-garami

Alle Techniken sind eng mit den beiden Judo-Prinzipien verbunden. Tori und Uke haben in der Kata genau festgelegte Rollen. Tori trägt die Hauptverantwortung für alle Initialbewegungen in der Kata. Er führt alle vorbereitenden Bewegungen für die Technik sorgfältig und bestimmt durch. Tori muß die entscheidenden Schlüsselpunkte jeder Technik deutlich demonstrieren, d. h. sie müssen für den Zuschauer klar erkennbar sein, (z. B. wie die Hände plaziert werden, Gleichgewichtbrechen usw.). Er kontrolliert Uke zu jeder Zeit und achtet dabei auf sein eigenes Gleichgewicht. Zwischen den einzelnen Techniken bewegt sich Tori ruhig, aber zielgerichtet und konzentriert auf Uke zu und von Uke weg.

Eine Schwierigkeit liegt in der passiven und zugleich aktiven Rolle von Uke. Während Tori die jeweilige Position einnimmt, liegt Uke unbeteiligt und entspannt auf der Matte (Kopf ist abgelegt). Hierdurch könnte ein Eindruck einer unrealen Situation entstehen, der unbedingt vermieden werden muß. Die aktive Rolle von Uke beginnt, wenn Tori die für die Technik notwendige Position eingenommen hat. Jetzt prüft Uke die Wirksamkeit der Technik und Tori reagiert hierauf entsprechend. Das Aktion-Reaktions-Prinzip wird verdeutlicht. Alle aktiven Reaktionen von Uke gegen die Techniken sind genau festgelegt. Durch die Unwirksamkeit der Befreiungsversuche von Uke wird die Effektivität jeder Techniken bewiesen. Wichtig ist, daß Tori die Technik gegen tatsächliche und dynamische Reaktionen von Uke verteidigt und behauptet. Uke muß seinen ganzen Körper bei seinen Befreiungsversuchen sinnvoll einsetzen.

### 2. Mattenaufteilung, Beginn der Kata, Taka-kyoshi-no-kamae, Shikko-ashi

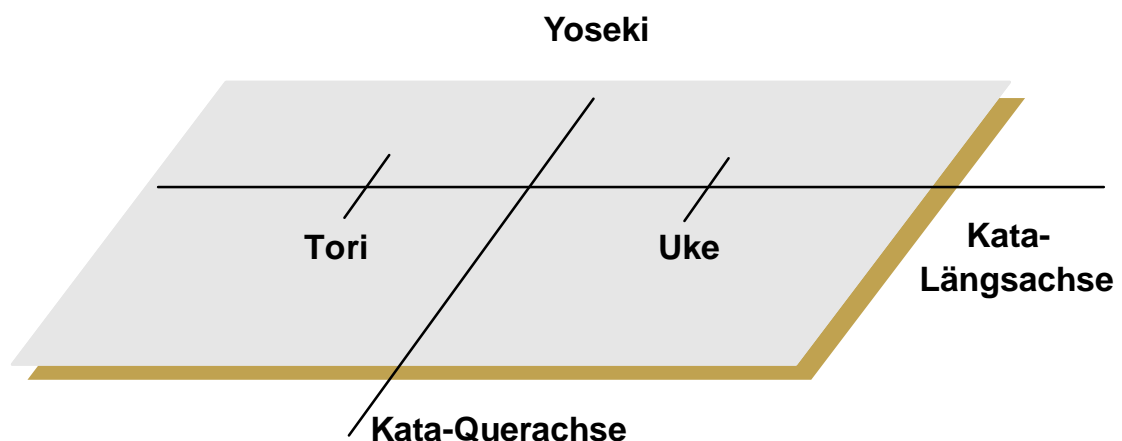


Abbildung 1

Die Demonstration der Kata findet in Mattenmitte statt und farbliche Markierungen auf der Matte haben keine Bedeutung. Die Matte ist in eine Kata-Längs- und -Querachse eingeteilt. Zu Beginn der Kata stehen sich Tori und Uke in einem Abstand von ca. 5,5 m auf der Kata-Längsachse gegenüber (Yoseki an der linken Seite von Tori, s. Abb. 1). Jetzt beginnt die Kata. Beide verbeugen sich im Stand vor Yoseki, drehen sich zueinander, knien ab und verbeugen sich im Sitzen. Danach stehen beide auf und gehen einen Schritt vorwärts (Beginn mit dem linken Bein). Jetzt nehmen beide die Position **Taka-kyoshi-no-kamae** ein (hohe Kniestellung, abgekürzt Kyoshi, s. Abb. 2).

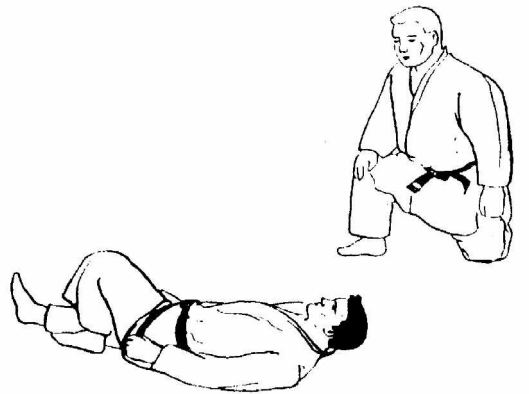


Abbildung 2

Hierbei kniet das linke Knie auf der Matte, das rechte Bein ist aufgestellt, die rechte Hand liegt auf dem rechten Knie und die linke Hand befindet sich am linken Oberschenkel. Der Oberkörper ist aufrecht, und der Blick ist frei geradeaus. Die linken Fußzehen sind aufgestellt. Jetzt wird das rechte aufgestellte Bein mit einer kreisförmigen Bewegung nach rechts außen gestellt (ca. 90 ° zum linken Knie). In dieser Position konzentriert sich der Judoka auf die nächste Bewegung bzw. Technik. Sie ist ein Ruhepol in der Kata.

Danach rutscht Uke einen Schritt mit seinem rechten Bein in Richtung Tori und nimmt wieder Kyoshi ein.

Dieses Gehen nennt man **Shikko-ashi**. Bei jedem Schritt werden die Zehen nachgezogen und wieder aufgestellt. Beim Rückwärtsgehen bleiben die Zehen des linken Fußes aufgestellt. Die aufgestellten Zehen sind für die Stabilität und das Halten des eigenen Gleichgewichts in der Kyoshi-Position wichtig.

Uke legt sich jetzt hin, dabei stützt er sich mit der rechten Hand in gerader Linie vor seinem linken Knie ab und führt sein rechtes Bein durch diese Linie. Uke liegt entspannt mit aufgestelltem linken Bein, sein Kopf liegt auf der Matte und ist Tori zugewandt (s. Abb. 2 und 3).

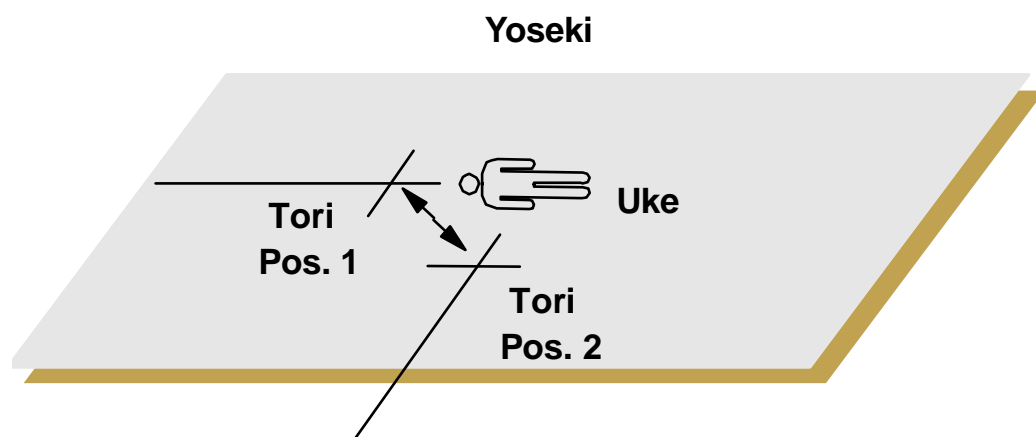


Abbildung 3

Nun steht Tori auf und geht mit Ayumi-ashi (natürliches Gehen) von Pos. 1 direkt zur Pos. 2 (s. Abb 3), nimmt Kyoshi ein und rutscht mit zwei Schritten auf Uke zu (Shikko-ashi), nimmt Kyoshi ein und Blickkontakt zu Uke auf. Er gleicht die Distanz zu Uke mit einem halben Schritt aus und beginnt die erste Technik (Kuzure-kesa-gatame).

Der Distanzschritt von Tori wiederholt sich einerseits, wenn er bei Uke vor Beginn der Technik in Kyoshi steht und damit seine Entfernung zu Uke korrigiert und andererseits, wenn er nach dem Ende der Technik zu Kyoshi zurückkehrt. Der Zwei-Schritt-Rhythmus mit Shikko-ashi von Tori wiederholt sich immer dann, wenn sich Tori für die Technik von Pos. 1 oder Pos. 2 auf Uke zu bewegt oder wenn er sich nach der Technik von Uke weg auf die Pos. 1 oder Pos. 2 zurückbewegt.

Bei den Techniken Kata-gatame, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Juji-gatame und Ude-gatame bleibt Tori bei Uke und benutzt nur den halben Distanzschritt zwischen den Techniken und Kyoshi. Ashi-garami beginnt in der Standposition.

Auf der Kata-Querachse von der Tori-Pos. 2 aus werden die Techniken Kuzure-kesa-gatame, Kata-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kata-juji-jime, Gyuku-juji-jime, Ude-garami, Juji-gatame und Ude-gatame ausgeführt. Auf der Kata-Längsachse von der Tori-Pos. 1 aus werden die Techniken Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Hiza-gatame und Ashi-garami ausgeführt.

Am Ende der 1. Gruppe geht Tori mit Shikko-ashi zur Tori Pos. 1 zurück und nimmt Kyoshi ein. Am Ende der 2. Gruppe geht Tori von der Tori Pos. 2 mit Ayumi-ashi zur Tori Pos. 1 und nimmt Kyoshi ein. Uke setzt sich jeweils auf und nimmt Kyoshi ein. Beide ordnen ihren Kimono. Danach legt sich Uke wieder hin.

### 3. Osae-komi-waza

Nachdem Tori den Haltegriff eingenommen hat, gibt er durch einen kurzen Ruck zu erkennen, daß der Haltegriff jetzt korrekt ist. Hierauf beginnt Uke die Wirksamkeit der Technik mit drei festgelegten und logisch aufeinander abgestimmten dynamischen Befreiungsversuchen zu überprüfen. Tori korrigiert seine Körperposition entsprechend den Befreiungsversuchen. Nach dem dritten vergeblichen Versuch gibt Uke durch zweimaliges Abklopfen auf und geht wieder in die passive Rolle über. Tori zieht Uke in die Ausgangslage zurück, nimmt die korrekte Haltegriffposition ein und verläßt anschließend den Haltegriff.

#### **Kuzure-kesa-gatame** (Tori von Pos. 2)

Nach dem Distanzschritt nimmt Tori den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk), klemmt das rechte Handgelenk von Uke in seine linke Achselhöhle, positioniert seine rechte Körperseite eng in die rechte Achselhöhle von Uke und schiebt seinen rechten Arm unter die linke Schulter von Uke (zwischen Oberarm und Körper von Uke). Um sich zu befreien, versucht Uke mit seinem linken Arm den rechten Arm von Tori zu hebeln, danach versucht er seinen rechten Arm herauszuziehen und sich auf den Bauch zu drehen. Anschließend greift er mit beiden Händen in den Gürtel von Tori und versucht mit Tori über seine linke Schulter zu rollen. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori den Haltegriff in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Kata-gatame** (Tori nur Distanzschritt)

Tori nimmt den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk) legt ihn quer über den Kopf von Uke, kontrolliert Uke durch nach-unten-drücken des Ellenbogens mit seiner linken Hand und nimmt den Haltegriff ein (rechtes Knie aufgestellt, rechte Hand faßt in die eigene linke Hand, Kopf in Höhe rechtem Oberarm). Tori zieht beide Arme an. Um sich zu befreien, versucht Uke den Kopf von Tori mit seinem rechten Arm wegzudrücken (linke Hand drückt gegen rechte Hand), Tori über sich nach links zu ziehen und anschließend über seine linke Schulter eine Rolle auszuführen. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori den Haltegriff in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Kami-shiho-gatame** (Tori von Pos. 1)

Tori greift mit seinen beiden Händen links und rechts in den Gürtel von Uke (Arme eingeschlossen) und kontrolliert ihn mit seinem Oberkörper (Knie angezogen, Hüfte tief). Um sich zu befreien, versucht Uke Tori

nach rechts zu drehen, nach links zu drehen und anschließend Tori nach oben zu drücken, um nach vorn herauszugleiten. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori den Haltegriff in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Yoko-shiho-gatame** (Tori von Pos. 2)

Tori faßt den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk) und führt den Arm unter seiner linken Achselhöhle durch, um ihn auf der Matte abzulegen. Mit seiner linken Hand schiebt Tori den Gürtel von Uke (linke Körperseite von Uke) in Richtung Oberschenkel, greift mit seinem rechten Arm zwischen den Beinen von Tori durch und übernimmt den Gürtel aus seiner linken Hand. Jetzt dreht Tori (mit seiner linken Hand an der rechten Schulter von Uke) Uke auf die linke Körperseite, schiebt seinen linken Arm unter den Kopf von Uke und hält mit Yoko-shiho-gatame. Um sich zu befreien, versucht Uke mit seiner linken Hand den Kopf von Tori am Hals wegzurücken, um ihn mit seinem linken Bein einzuklemmen. Uke versucht mit seiner linken Hand Tori an seiner linken Schulter wegzudrücken, um sich auf den Bauch zu drehen. Anschließend greift er mit beiden Händen in den Gürtel von Tori und versucht, mit Tori über seine linke Schulter zu rollen. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori den Haltegriff in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Kuzure-kami-shiho-gatame** (Tori von Pos. 1)

Tori führt den Distanzschritt etwas nach rechts-vorn-außen aus. Faßt den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk), zieht Uke etwas nach oben und faßt mit seiner rechten Hand durch die rechte Achselhöhle von Uke in dessen Nackenrevers (Daumen auf der Matte). Tori zieht den Kopf von Uke auf seinen linken Oberschenkel, greift mit seiner linken Hand in den Gürtel von Uke (Arm eingeschlossen) und kontrolliert Uke mit seinem Oberkörper (Knie angezogen, Hüfte tief). Um sich zu befreien, versucht Uke Tori nach rechts zu drehen, nach links zu drehen und anschließend Tori nach oben zu drücken, um nach vorn herauszugleiten. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori den Haltegriff in umgekehrter Reihenfolge.

## **4. Shime-waza**

#### **Kata-juji-jime** (Tori von Pos. 2)

Tori faßt den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk) und führt den Arm unter seiner linken Achselhöhle durch, um ihn auf der Matte abzulegen. Er hebt mit der rechten Hand das linke Revers von Uke an und greift mit der Linken in das Revers am Hals (Daumen außen). Mit der rechten Hand schiebt Tori den linken Arm von Uke vom Körper von Uke weg (ca. 90 °), setzt sich gleichzeitig in den Reitsitz auf Uke und faßt mit seiner rechten Hand kreisförmig um den Kopf von Uke herum in das rechte Revers am Hals von Uke (Daumen innen). Uke versucht mit beiden Händen beide Ellenbogen von Tori zusammen und nach oben zu drücken. Tori legt seinen Oberkörper nach vorn und würgt. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Hadaka-jime** (als Ushiro-jime, Tori von Pos. 1)

Während Tori von Pos. 2 zu Pos. 1 mit Ayumi-ashi geht, setzt Uke sich auf. Sein linkes Bein ist aufgestellt, sein Rechtes angezogen. Tori legt seine linke Hand auf die linke Schulter von Uke (Handinnenfläche nach oben), greift mit seinem rechten Arm kreisförmig um den Kopf von Uke und faßt in seine linke Hand. Mit einem kleinen Schritt geht Tori nach hinten (Shikko-ashi), kippt Uke direkt nach hinten und würgt (Gleichgewichtbrechen, rechte Kopfseite von Tori an linker Kopfseite von Uke, Kehlkopfwürgen). Uke versucht mit beiden Händen den rechten Unterarm von Tori nach unten zu ziehen. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Okuri-eri-jime** (Tori nur Distanzschritt)

Tori faßt mit seiner linken Hand zwischen linkem Arm und linker Körperseite von Uke das linke Revers in Bauchhöhe von Uke und mit der rechten Hand kreisförmig um den Kopf von Uke in das linke Revers in Höhe der Schlagader von Uke (Daumen innen). Jetzt wechselt die linke Hand von Tori zum rechten Revers von Uke. Mit einem kleinen Schritt geht Tori nach hinten (Shikko-ashi), kippt Uke direkt nach hinten und würgt (Gleichgewichtbrechen, rechte Kopfseite von Tori an linker Kopfseite von Uke, rechter Ellenbogen von Tori ist hinter rechter Schulter von Uke). Uke versucht durch Greifen mit beiden Händen den Oberarm von Tori nach unten zu ziehen. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Kata-ha-jime** (Tori nur Distanzschritt)

Tori faßt mit seiner linken Hand zwischen linkem Arm und linker Körperseite von Uke das linke Revers in Bauchhöhe von Uke und mit der rechten Hand kreisförmig um den Kopf von Uke in das linke Revers in Höhe der Schlagader von Uke (Daumen innen). Jetzt hebt Tori mit seinem linken Handgelenk den linken Arm von Uke in Höhe des Ellenbogens nach oben und schiebt seine linke Hand zwischen Kopf und linken Arm von Uke durch (Handrücken zum Kopf). Gleichzeitig geht Tori mit einem kleinen Schritt nach hinten (Shikko-ashi), nimmt sein rechtes aufgestelltes Bein etwas nach hinten und zieht Uke in diese Lücke zum Würgen (Gleichgewichtbrechen, Oberkörper aufrecht). Uke greift mit seiner rechten Hand sein linkes Handgelenk und versucht seinen linken Arm nach unten zu drücken. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Gyaku-juji-jime** (Tori von Pos. 2)

Während Tori von Pos. 1 zu Pos. 2 mit Ayumi-ashi geht, legt Uke sich wieder hin. Tori faßt den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk) und führt den Arm unter seiner linken Achselhöhle durch, um ihn auf der Matte abzulegen. Er hebt mit der rechten Hand das linke Revers von Uke an und greift mit der Linken in das Revers am Hals (Daumen außen). Mit der rechten Hand schiebt Tori den linken Arm von Uke vom Körper von Uke weg (ca. 90 °), setzt sich gleichzeitig in den Reitsitz auf Uke und faßt mit seiner rechten Hand von oben in das rechte Revers am Hals von Uke (Daumen außen). Uke greift mit beiden Händen an beide Ellenbogen von Tori und versucht ihn nach rechts zu drücken (von Yoseki weg). Dieser Bewegung gibt Tori nach, dreht sich mit Uke auf seine linke Seite, zieht Uke zu sich heran und würgt (Ellenbogen zusammen). Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

## **5. Kansetsu-wasa**

#### **Ude-garami** (Tori von Pos. 2)

Tori faßt den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk) und führt den Arm unter seiner linken Achselhöhle durch, um ihn auf der Matte abzulegen. Uke versucht mit seiner linken Hand das rechte Revers von Tori zu greifen, um ihn herunterzuziehen. Tori verhindert das Fassen von Uke durch ergreifen seines Handgelenks mit seiner linken Hand. Tori blockiert Uke mit seinem Körper und hebelt den Arm in Richtung des Gürtels nach oben. Uke dreht sein linkes Handgelenk nach innen und versucht, sich auf seine rechte Körperseite zu drehen. Tori verhindert dies durch Körperbelastung (Körperdrehung nach links). Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Juji-gatame** (Tori nur Distanzschritt)

Uke versucht mit seiner rechten Hand das linke Revers von Tori zu greifen. Tori greift Ukes Handgelenk mit beiden Händen (linke Hand etwas unterhalb der Rechten), zieht den Arm von Uke nach oben und führt den Hebel aus (rechter Fuß eng in und unter der Achselhöhle von Uke, linkes Bein angezogen, linker Fuß steht auf der Matte, Knie sind geschlossen). Uke versucht seinen rechten Arm zurückzuziehen und dreht sich dabei zu Tori. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Ude-gatame** (Tori nur Distanzschritt)

Tori faßt den rechten Arm von Uke (linke Hand am Oberarm, Rechte am Handgelenk) und führt den Arm unter seiner linken Achselhöhle durch, um ihn auf der Matte abzulegen. Uke versucht mit seiner linken Hand das rechte Revers von Tori zu greifen. Tori faßt mit seiner rechten Hand unterhalb des Ellenbogens den linken Arm von Uke, plaziert seine linke Hand auf seine rechte und führt die Bewegung von Uke weiter nach oben und auf sich zu (Gleichgewichtbrechen zum Strecken des Arms). Gleichzeitig blockiert er Uke mit seinem rechten Schienbein in Höhe der rechten Rippen von Uke. Das linke Handgelenk von Uke wird dabei zwischen der rechten Schulter und dem Hals von Tori eingeklemmt. Tori hebelt durch Heranziehen und leichtes Drehen des Armes von Uke nach links und dreht dabei seinen Körper leicht nach links mit. Uke versucht seinen Arm zurückzuziehen. Nach Aufgabe von Uke verläßt Tori die Technik in umgekehrter Reihenfolge.

#### **Hiza-gatame** (Tori von Pos. 1)

Während Tori von Pos. 2 zu Pos. 1 mit Ayumi-ashi geht, setzt Uke sich auf und nimmt Kyoshi ein. Nachdem Tori mit zwei Schritten in Shikko-ashi an Uke herangerutscht ist, gehen beide mit einem Distanzschritt aufeinander zu und nehmen die „Grund-Kumi-kata rechts“ ein. Tori faßt mit seinem linken Arm von innen um den rechten Arm von Uke herum, plaziert seine Hand unterhalb des Ellenbogens von Uke, dreht den Arm von Uke mit seiner Ellenbogenspitze nach oben und bricht sein Gleichgewicht nach vorn-links. Gleichzeitig

schiebt Tori mit seinem rechten Fuß das linke Knie von Uke von innen nach hinten-außen und folgt Uke in die Bodenlage, um Hiza-gatame auszuführen (linkes Knie auf eigene Hand, linker Fuß auf der Hüfte von Uke). Uke versucht seinen rechten Arm zu befreien. Nach der Aufgabe von Uke gehen beide in die Kniestellung, mit Shikko-ashi einen Distanzschritt zurück und nehmen Kyoshi ein.

#### **Ashi-garami** (Tori und Uke im Stand)

Diese Technik soll den Übergang Stand / Boden dokumentieren. Beide stehen auf, gehen mit rechtem Bein einen halben Schritt vor und nehmen die „Grund-Kumi-kata rechts“ ein (Shizen-hontai). Uke drückt Tori nach hinten und geht mit seinem linken Bein vor (auf Höhe seines rechten Fußes). Gleichzeitig geht Tori mit links zwischen die Beine von Uke und setzt Tomoe-nage mit seinem rechten Fuß an. Uke blockiert, hebt Tori leicht an und geht mit Rechts einen Schritt vor, um sein Gleichgewicht zu halten. Tori drückt das linke Bein von Uke mit seinem rechten Fuß von innen nach außen-hinten (Übergang Stand / Boden). Gleichzeitig umschlingt Tori mit seinem linken Bein das rechte Bein von Uke und plaziert seinen linken Fuß in Höhe des Bauches von Uke. Tori zieht Uke mit beiden Armen auf sich zu, streckt sein linkes Bein und hebt das linke Knie von Uke. Uke versucht sich auf den Bauch zu drehen. Nach der Aufgabe von Uke gehen beide in die Kniestellung, mit Shikko-ashi einen Distanzschritt zurück und nehmen Kyoshi ein.

## **6. Ende der Kata**

Anschließend geht Tori mit Shikko-ashi zwei Schritte zurück und nimmt Kyoshi ein. Uke geht einen Schritt zurück und nimmt Kyoshi ein. Beide ordnen ihren Kimono, stehen auf und gehen einen Schritt zurück (Beginn mit dem rechten Bein), knien ab und verbeugen sich im Sitzen. Danach stehen beide auf, drehen sich zu Yoseki und verbeugen sich vor Yoseki. Jetzt ist die Kata beendet.

## **7. Literatur**

- Jigoro Kano, Kodokan Judo, Kodansha International, Tokyo, New York & San Francisco, rev. ed. 1986
- Kodokan (Hrsg.), Illustrated Kodokan Judo, Tokyo 1970
- Risei Kano, Report of the national committee for the study of kata, in: Judo Kodokan Review, Vol. X-No. 4, 15.9.1960
- Trevor P. Leggett, The Demonstration of Holds, London 1963
- Tadao Otaki / Donn F. Draeger, Judo Formal Techniques, Tokyo, 1983