

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:

- Darstellung der beiden Judo-Grundprinzipien:
 - 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 ist die Ausstrahlung und der Gesamteindruck besonders 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 Randoritraining.

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 auch als Randori-Kata bezeichneten Nage-no-kata und Katame-no-kata wurden zuerst entwickelt.

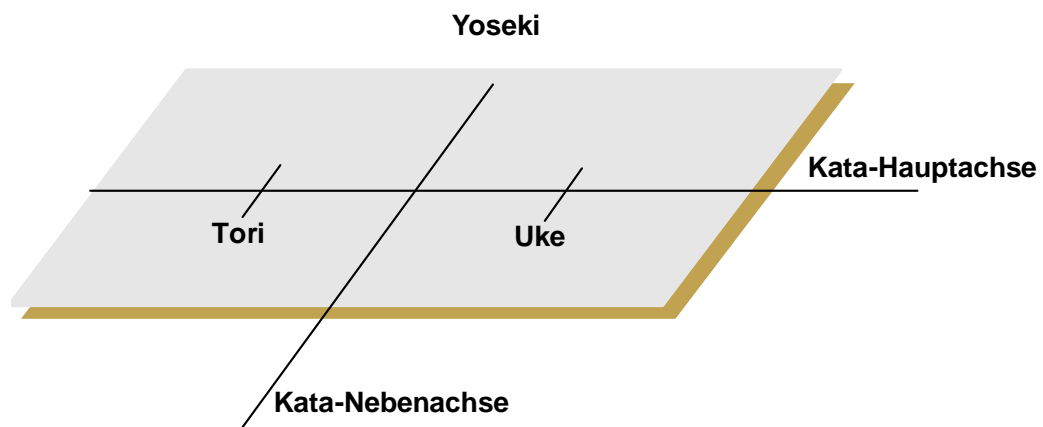
1908 bekam Jigoro Kano Sitz und Stimme im Butokukai, einer großen, halboffiziellen Vereinigung von Budo-Meistern. Diese Vereinigung nahm das Kodokan-Judo anstelle der alten Ju Jutsu Stile auf und versuchte einen Kata Standardstil zu formulieren. Auf einer Sitzung dieser Vereinigung wurden die Nage-no-kata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

1958 wurde als letzte Kata die Goshin-jutsu-no-kata im Kodokan entwickelt.

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.

„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 x 12 m und farbliche Markierungen 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. Bei vielen Kata befindet sich Yoseki an der linken Seite von Tori. Eine Ausnahme bildet z. B. die Ju-no-kata, bei der sich Yoseki an der rechten Seite von Tori befindet. Jetzt beginnt die Kata. Beide verbeugen sich im Stand vor Yoseki, drehen sich zueinander und verbeugen sich im Sitzen oder im Stehen. Beide gehen danach einen Schritt vorwärts (Beginn mit dem linken Bein). Dann gehen beide mit Ayumi-ashi (natürliches Gehen) aufeinander zu und treffen sich in Mattenmitte. Am Ende der Kata gehen beide wieder auf ihre Ausgangsposition zu Beginn der Kata, drehen sich zueinander und gehen einen Schritt zurück (Beginn mit dem rechten Bein) und verbeugen sich im Sitzen oder im Stehen. Tori und Uke drehen sich zu Yoseki und verbeugen sich vor Yoseki im Stand. Jetzt ist die Kata beendet.



6. 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
- ¹⁾ Trevor P. Leggett, The Demonstration of Throws, London 1963
- Tadao Otaki / Donn F. Draeger, Judo Formal Techniques, Tokyo, 1983
- Mahito Ohgo, Judo Go Kyo-Kampftechniken, Wiesbaden 1974