

Die Nage-no-kata nach offiziellen Kodokan-Texten

1. Allgemeines

Viele Lehrbücher mit unterschiedlicher Qualität und zahlreichen Interpretationen wurden über die Nage-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 Nage-no-kata gehört als traditionelle Kodokan-Kata zur Gruppe der Randori-Kata. Sie wurde von Jigoro Kano als erste Kata entwickelt und besteht aus 15 repräsentativen Grund-Wurftechniken, jeweils drei Techniken aus den fünf Wurfgruppen.

Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza	Ma-sutemi-waza	Yoko-sutemi-waza
Uki-otoshi	Uki-goshi	Okuri-ashi-barai	Tomoe-nage	Yoko-gake
Seoi-nage	Harai-goshi	Sasae-tsuru-komi-ashi	Ura-nage	Yoko-guruma
Kata-guruma	Tsuru-komi-goshi	Uchi-mata	Sumi-gaeshi	Uki-waza

Alle Techniken sind eng mit den beiden Judo-Prinzipien und dem Entstehen bzw. der Entwicklung der Techniken verbunden. Der Beginn der Kata mit Uki-otoshi und das Ende mit Uki-waza versinnbildlichen sehr deutlich das Prinzip des Judo. Zweimal wird hier, allerdings mit unterschiedlichen Mitteln, ein großes Bewegungsmoment von Uke erzwungen und zur Demonstration einer prinzipiellen Grundtechnik verwendet. Durch den Kata-guruma wird demonstriert, daß auch mit einer "großen Technik" ein viel schwererer Partner geworfen werden kann. Hier wird an die Begebenheit erinnert, wie Jigoro Kano bei Masatomo Iso in der Tenjin-shinyo-ryu seinen Partner Fukushima werfen konnte. Neben der etwas besser zu kontrollierenden Falltechnik war dies mit ein Grund, den vorher ausgewählten Sukui-nage gegen Kata-guruma auszutauschen. Die zweite Gruppe gibt die Entwicklungsgeschichte der hier dargestellten Hüfttechniken wieder. Sie dokumentiert die gemeinsame Arbeit von Jigoro Kano mit seinem Schüler Saigo Shiro. Sasae-tsuru-komi-ashi wurde in die Kata aufgenommen, weil Yamashita 1886 den Wettkampf des damals noch neuen Judo gegen das traditionelle Ju Jutsu mit dieser Technik entschied. Der Yoko-gake hat seinen Ursprung in der Feudalzeit und symbolisiert die Situation eines Kampfes zwischen zwei, in schweren Rüstungen gekleidete Samurai.

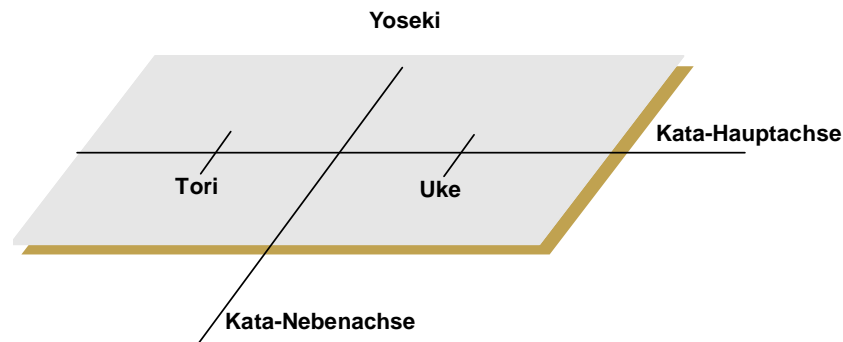
Die Techniken werden jeweils aus der „**Grund-Kumi-kata rechts**“ zuerst und dann zur anderen Seite geworfen. Bei der „Grund-Kumi-kata rechts“ fassen beide mit der linken Hand den Kimono-Ärmel unterhalb des gegenüberliegenden Ellenbogens und mit der rechten Hand das gegenüberliegende Revers etwa auf Brusthöhe. Mit dieser Kumi-kata wird Uke in der Bewegung durch den Körper von Tori gezogen. Die „Grund-Kumi-kata links“ ist dann entsprechend. Dies bedeutet, daß die Aussage "es wird zuerst rechts und dann links geworfen" eigentlich nicht richtig ist. Die Techniken Uki-otoshi, Uki-goshi, Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, Ura-nage, Yoko-gake, Yoko-guruma und Uki-waza werden nämlich zunächst über die linke Körperseite von Tori geworfen.

Mit Ausnahme der Schlagtechniken und den beiden Techniken aus der Stellung Jigotai (Sumi-gaeshi und Uki-waza) wird die Kata in einem Drei-Schritt-Rhythmus im Tsugi-ashi demonstriert. Beim 1. Schritt weicht Tori dem Angriff von Uke aus, beim 2. Schritt zwingt er Uke die Führung auf und bringt Uke mit dem 3. Schritt in die notwendige Wurfposition für die jeweilige Technik. Mit diesem Positionsaufbau ist das Gleichgewichtbrechen zum jeweils richtigen Zeitpunkt verbunden.

Alle Wurftechniken, die durch eine **Schlagtechnik** eingeleitet werden, haben eine dem jeweiligen Angriff bzw. der jeweiligen Technik entsprechende Dynamik. Alle Schlagtechniken erfolgen von oben direkt auf die Stirn von Tori. Es handelt sich um die Technik Kiri-komi (Schädelspalten). Der Unterschied in der Ausführung liegt lediglich in der Dynamik und im unterschiedlichen Halten des eigenen Gleichgewichts von Uke. Auch bei Uki-goshi erfolgt der Schlag direkt von oben auf die Stirn von Tori!

Neben den allgemeinen Grundlagen zur Kata-Demonstration ist das Gelingen der Nage-no-kata vom tatsächlichen Angriff von Uke, der richtigen Reaktion von Tori und der korrekten, mit Ippon geworfenen Technik abhängig. Das Aktion-Reaktion-Prinzip muß erkennbar sein.

2. Mattenaufteilung, Beginn und Ende der Kata



In der englischen Übersetzung des offiziellen Kodokan-Textes zur Nage-no-kata ist zu lesen:

„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 (Yoseki an der linken Seite von Tori). 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. Beide gehen einen Schritt vorwärts (Beginn mit dem linken Bein). Danach gehen beide mit Ayumi-ashi (natürliches Gehen) aufeinander zu und treffen sich in Mattenmitte.

Uke beginnt jede Aktion durch Fassen bzw. Schlagtechnik. Nach jeder Wurftechnik steht Uke immer über die Körperseite der Fallübung („Abschlag-Arm“) auf. Am Ende jeder Wurfgruppe gehen beide auf den Ausgangspunkt zu Beginn der Kata zurück, drehen sich zum Ordnen des Judogi so um 180 °, daß sie Yoseki nicht den Rücken zeigen. Anschließend drehen sich beide wieder zueinander und gehen mit Ayumi-ashi aufeinander zu. Nach dem letzten Kleiderordnen drehen sich beide zueinander, gehen einen Schritt zurück (Beginn mit dem rechten Bein), knien ab und verbeugen sich im Sitzen. Beide stehen auf, drehen sich zu Yoseki und verbeugen sich vor Yoseki im Stand. Jetzt ist die Kata beendet.

3. Wurftechniken

Uki-otoshi

Uke greift mit einem offenen Druckangriff unter Aufgabe des eigenen Gleichgewichts mit der „Grund-Kumikata rechts“ an. Tori weicht mit dem 1. Schritt aus, steigert das Gleichgewichtbrechen mit dem 2. Schritt. Beim 3. Schritt erzwingt Tori einen großen Schritt von Uke und kann so mit Uki-otoshi werfen (linkes Bein von Tori kniet ca. 45 ° zur Kata-Hauptachse).

Seoi-nage

Tori und Uke stehen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Uke greift mit der Schlagtechnik Kiri-komi an. Uke möchte Tori mit der Faustunterseite von oben direkt auf der Stirn treffen. Hierbei geht Uke zuerst links und dann rechts vor. Beim linken Schritt wird mit der rechten Faust ausgeholt, linker Arm vorn. Beim rechten Schritt erfolgt der Schlagangriff. Um den Schlag mit dem eigenen Körpergewicht zu verstärken, gibt Uke hierbei sein Gleichgewicht über den rechten Fuß auf (Zielbewegung). Gleichzeitig mit dem Angriffsbeginn von Uke (linker Schritt) beginnt Tori mit der Eindrehbewegung zu Seoi-nage (rechter Schritt). Mit seinem linken Arm übernimmt Tori den Schlagarm von Uke und führt die Angriffsbewegung zur Wurftechnik weiter. Die

rechte Hand von Tori greift unter dem Schlagarm durch und faßt den Kimono-Ärmel in Höhe Oberarm/Schulter. Der Schlagarm darf dabei nicht geblockt werden. Durch Vollendung der Eindrehbewegung wird das Gleichgewicht von Uke gebrochen (rechte Hüfte von Tori vor rechtem Bein von Uke). Uke kann seinen 2. Schritt nicht mehr vollenden und wird geworfen.

Kata-guruma

Uke beginnt mit „Grund-Kumi-kata rechts“. Tori startet gleichzeitig mit einem Schritt links zurück und bricht dabei das Gleichgewicht von Uke. Beim 2. Schritt greift Tori mit der linken Hand von innen an den Oberarm von Uke und bricht hierbei das Gleichgewicht nach vorn-oben. Beim 3. Schritt erfolgt die Eindrehbewegung unter den Körper von Uke (Jigotai, Oberkörper aufrecht, Beine von Tori stehen danach in Schulterbreite). Der Wurf erfolgt ohne Pause und Uke wird in einem Winkel von ca. 45 ° zur Kata-Hauptachse nach links vorn geworfen.

Uki-goshi

Tori und Uke stehen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Uke greift mit der Schlagtechnik Kiri-komi an. Uke möchte Tori mit der Faustunterseite von oben direkt auf der Stirn treffen. Hierbei geht Uke zuerst links und dann rechts vor. Beim linken Schritt wird mit der rechten Faust ausgeholt, linker Arm vorn. Beim rechten Schritt erfolgt der Schlagangriff. Im Gegensatz zum Seoi-nage ist dieser Angriff verhaltener, ohne Gleichgewichtsaufgabe von Uke (Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig). Gleichzeitig mit dem Angriffsbeginn von Uke (linker Schritt) beginnt Tori (linker Schritt) mit der Eindrehbewegung zu Uki-goshi (linke Wurfausführung).

Harai-goshi

Uke beginnt mit „Grund-Kumi-kata rechts“. Zu Beginn des 2. Schritts legt Tori seine rechte Hand unter der Achselhöhle von Uke auf dessen linkes Schulterblatt (Andeutung von Uki-goshi). Das weitere Gleichgewichtbrechen erfolgt nach links-vorn. Tori wirft Uke über seinen rechten Oberschenkel, der am oberen rechten Oberschenkel von Uke plaziert ist.

Tsuri-komi-goshi

Uke beginnt mit „Grund-Kumi-kata rechts“. Tori greift mit der rechten Hand etwas höher. Während der Eindrehbewegung beim 3. Schritt bringt Tori seinen rechten Fuß an die Innenseite des rechten Fußes von Uke. Uke versucht jetzt sein Gleichgewicht auszugleichen. Dabei stellt Uke seinen linken Fuß parallel zu seinem rechten, um den Wurfansatz zu blockieren. Tori zieht Uke direkt nach vorn und plaziert die eigene Hüfte unterhalb des Schwerpunktes von Uke.

Okuri-ashi-barai

Die Technik beginnt in Mattemitte, wird aber auf der Kata-Nebenachse ausgeführt! Sofort nach dem Fassen von Uke („Grund-Kumi-kata rechts“) beginnt Tori mit einer Seitwärtsbewegung nach rechts (von Yoseki weg), um Uke in diese Bewegungsrichtung zu zwingen. Die Füße von Tori haben bei jedem Schritt Mattenkontakt und seine Hüfte bewegt sich auf einer Linie in gleicher Höhe! Beim 3. Schritt fegt Tori beide Füße von Uke. Dann wird die Technik zur anderen Seite ausgeführt. Tori und Uke befinden sich danach wieder in Mattemitte.

Sasae-tsuri-komi-ashi

Uke beginnt mit „Grund-Kumi-kata rechts“, die Technik erfolgt auf der Kata-Hauptachse. Tori bricht das Gleichgewicht von Uke nach vorn. Beim letzten Schritt weicht Tori mit seinem rechten Fuß etwas nach rechts aus, blockiert mit seinem linken Fuß den rechten Fuß von Uke kurz bevor er die Matte berührt und wirft. Tori dreht sich bei der Wurfausführung mit in die Wurfrichtung.

Uchi-mata

Beide gehen beim Fassen („Grund-Kumi-kata rechts“) einen halben Schritt rechts vor (Migi-shizentai). Sofort nach dem Fassen zwingt Tori Uke in eine Drehbewegung, er startet mit seinem linken Bein hinter das rechte Bein von Uke und zieht Uke mit seinem Körper nach. Tori bleibt bei der Drehbewegung im Mittelpunkt und führt Uke auf der äußeren Peripherie des Bewegungskreises. Der Uchi-mata wird beim 3. Schritt als Ashi-uchi-mata ausgeführt.

Tomoe-nage

Beide gehen beim Fassen („Grund-Kumi-kata rechts“) einen halben Schritt rechts vor (Migi-shizentai) und drücken gegeneinander. Tori schiebt Uke beim 1. Schritt über sein vorgestelltes, rechtes Bein nach hinten. Nach dem 3. Schritt stehen beide am Ende der Matte wieder in Migi-shizentai! Uke versucht jetzt Tori nach hinten zurück zu drücken. Er stellt hierbei seinen linken Fuß parallel neben seinen rechten. Gleichzeitig faßt Tori mit seiner linken Hand an das innere rechte Rever von Uke, geht auch einen linken Schritt vor und setzt sein Gesäß an seine linke Ferse auf die Matte. Uke versucht sein Gleichgewicht durch einen Schritt rechts vor auszugleichen und wird geworfen (Fallübung in den Stand).

Ura-nage

Tori und Uke stehen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Uke greift mit der Schlagtechnik Kiri-komi wie beim Seoi-nage an. Tori unterläuft Uke mit zwei Schritten (links, rechts). Der linke Fuß wird hinter Uke und der rechte zwischen seine Beine plaziert. Uke bleibt nach der Fallübung liegen.

Sumi-gaeshi

Ausgangsstellung ist die rechte tiefe Verteidigungsstellung (Migi-jigotai). Beide gehen mit rechts einen Schritt vor, um sie einzunehmen. Beide stehen jetzt in einem Winkel von 45 ° zur Kata-Hauptachse (Oberkörper aufrecht). Bei jedem Schritt drehen sich beide um 90 °! Tori geht rechts zurück, bricht das Gleichgewicht von Uke durch Hebezug nach links vorn, geht links zurück, zieht dabei seinen linken Fuß an seinen rechten, bricht das Gleichgewicht nach rechts vorn und wirft (Fallübung in den Stand).

Yoko-gake

Uke beginnt mit „Grund-Kumi-kata rechts“. Tori bricht das Gleichgewicht von Uke unter Einsatz seines Körpergewichtes, so daß sich beide beim 3. Schritt in einer Kippbewegung befinden. In dieser Kippbewegung schiebt Tori mit seinem linken Fuß den rechten Fuß von Uke seitlich nach hinten und wirft ihn auf den Rücken. Tori liegt auf seiner linken Seite und kontrolliert Uke.

Yoko-guruma

Tori und Uke stehen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Uke greift mit der Schlagtechnik Kiri-komi wie beim Seoi-nage an. Tori reagiert wie beim Ura-nage. Um Ura-nage zu verhindern, drückt Uke den Kopf von Tori mit seinem rechten Arm im Wurfansatz nach unten (offener Schwitzkastengriff). Dieser Abwehrbewegung gibt Tori nach und wirft Yoko-guruma. Uke führt eine Fallübung in den Stand aus. Für die Technik zur anderen Seite geht Uke wieder auf die Kata-Hauptachse zurück.

Uki-waza

Ausgangsstellung ist die rechte tiefe Verteidigungsstellung (Migi-jigotai). Beide gehen mit rechts einen Schritt vor, um sie einzunehmen. Beide stehen jetzt in einem Winkel von 45 ° zur Kata-Hauptachse (Oberkörper aufrecht). Bei jedem Schritt drehen sich beide um 90 °! Tori geht rechts zurück, bricht des Gleichgewicht von Uke durch Hebezug nach links vorn, geht links zurück, bricht das Gleichgewicht nach rechts vorn. Dabei wird Uke zu einem großen Schritt nach rechts vorn gezwungen und Tori führt Uki-waza mit Hüfteinsatz aus. Uke wird ca. 45 ° aus der Kata-Hauptachse heraus geworfen (Fallübung in den Stand).

4. 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 Throws, London 1963
- Tadao Otaki / Donn F. Draeger, Judo Formal Techniques, Tokyo, 1983
- Mahito Ohgo, Judo Go Kyo-Kampftechniken, Wiesbaden 1974