

1. Die Nanami-no-kata

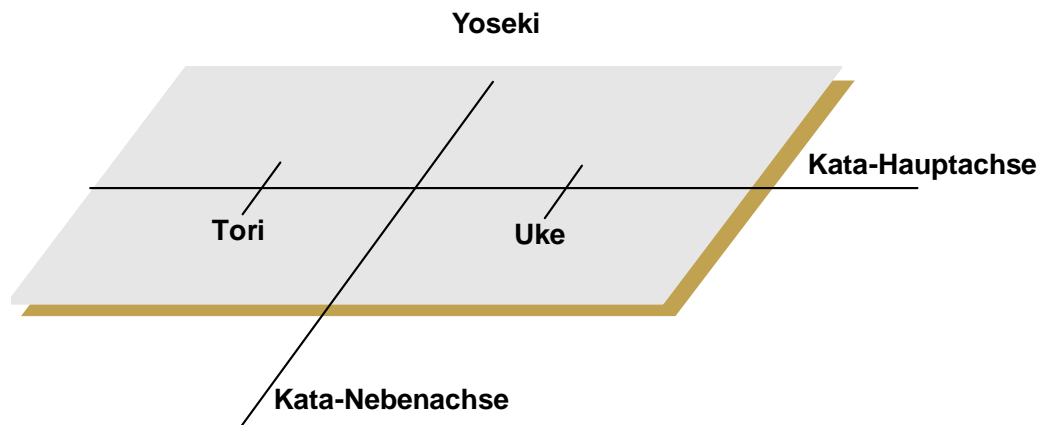
Die Nanami-no-kata wurde von Tokio Hirano als eine Go-no-sen-no-kata entwickelt und bedeutet Kata der Meereswogen. Sie besteht aus zwei Teilen, Omote und Ura.

Im ersten Teil Omote werden sieben Techniken demonstriert. Jede Technik wird logisch aus der Abwehr von Uke gegen die vorangegangene Technik entwickelt. Jede Technik wird durch imaginäre Bewegungen eingeleitet, die passend zur Technik die Kraft der Meereswogen symbolisieren. Diese Bewegungen sind sehr schwer zu imitieren und müssen deshalb nicht unbedingt demonstriert werden.

Im zweiten Teil Ura werden die entsprechenden Gegentechniken zur jeweiligen Technik der ersten Gruppe demonstriert.

Übrigens ist der erste Teil der Kata ein gutes Beispiel für einen Handlungskomplex.

2. Mattenaufteilung, Beginn und Ende der Kata



Die Demonstration findet auch bei dieser Kata in Mattenmitte statt. 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 befindet sich 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 zueinander. 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 Stehen zueinander. Tori und Uke drehen sich zu Yoseki und verbeugen sich vor Yoseki im Stand. Jetzt ist die Kata beendet.

Hinweis: Wenn Tori passend zur Technik die Kraft der Meereswogen demonstrieren möchte, bewegt er sich dabei vor jeder Technik des ersten Teils aus seiner Ausgangsposition auf Uke zu. Hierbei stehen Tori und Uke etwas weiter auseinander (ca. 7 - 8 m).

3. Erster Teil, Omote

Die Entstehung des ersten Teils der Kata ist auf die bevorzugten Techniken von Tokio Hirano zurückzuführen. Zu Beginn seiner Judolaufbahn war seine Spezialtechnik der O-soto-gari, mit der er viele Meisterschaften gewann. Nachdem sich dann alle seine Judo-Gegner auf diese Technik eingestellt hatten, war er gezwungen, aus der Abwehrbewegung zu seiner ersten Angriffstechnik O-soto-gari einen Folgewurf anzuwenden. So folgte dann auf den O-soto-gari ein O-soto-otoshi usw. Der Tai-otoshi ist der

letzte Wurf, mit dem Tokio Hirano noch bis heute einen großen Ruf hat. Der jeweils schwächste Punkt der Verteidigungsaktion von Uke wird sofort erkannt und für die Folgetechnik genutzt.

Tori und Uke fassen bei allen Techniken mit der „Grund-Kumi-kata rechts“. 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. Ausnahmen sind der Uchi-mata und der Tai-otoshi. Beim Uchi-mata greift Tori mit seiner rechten Hand über die Schulter auf den Rücken von Uke um. Beim Tai-otoshi greift Uke mit beiden Händen in den Gürtel von Tori, um sich gegen Uchi-mata zu verteidigen.

Omote		
Tori Angriff	Uke Verteidigung	Tori Wurftechnik
O-soto-gari	keine	O-soto-gari
O-soto-gari	rechtes Bein zurück	O-soto-otoshi
O-soto-otoshi	rechtes Bein zurück, rechter Arm drückt	Harai-goshi
Harai-goshi	rechtes Bein zurück, beide Arme drücken	O-uchi-gari
O-uchi-gari	beide Beine zurück	Morote-seoi-nage
Morote-seoi-nage	beide Beine zurück, beide Arme drücken, Uke steht etwas abgebeugt	Uchi-mata
Uchi-mata	beide Beine zurück, beide Hände in den Gürtel, beide Arme drücken, Uke steht abgebeugt	Tai-otoshi

4. Zweiter Teil, Ura

Die Entstehung des zweiten Teils der Kata ist darauf zurückzuführen, daß einige Wettkampf-gegner Tokio Hirano mit seinen eigenen Techniken besiegen wollten. Für diese Situationen entwickelte er dann die jeweils entsprechenden Kontertechniken.

Uke greift also mit den Techniken der ersten Gruppe an und wird von Tori gekontert. Hierbei wechseln Tori und Uke die Plätze, so daß sich Yoseki jetzt an der rechten Seite von Tori befindet.

Ura	
Uke Angriff	Tori Kontertechnik
O-soto-gari	Hidari-uki-otoshi
O-soto-otoshi	Yoko-wakare
Harai-goshi	Utsuri-goshi
O-uchi-gari	O-uchi-gaeshi
Morote-seoi-nage	Hikiotoshi
Uchi-mata	Sukashi-nage
Tai-otoshi	Yoko-guruma