

grundlegende Fehler bei der Demonstration der Katame-no-Kata

Stand: März 2018

Sollten in einer Kata-Ausführung mehrere der genannten Fehler auftreten, gilt sie als **nicht bestanden**:

- An- und Abgrüßen, Kleiderordnen, Kyoshi, Shikko, „Form“
- falsche Technikeingänge von Tori
- falsche oder fehlende Verteidigung von Uke
- falsche Positionierung auf der Matte (Toma 1,20m / Chika-ma 0,3m) / Uke bestimmt die Position
- falsches Technikprinzip (Halten / Würger / Hebel)
- falsche Technik
- Kontrollverlust (Tori über Uke, Tori über sich selbst, Tori über die Technik)
- falsches Gehen / Rutschen (Shikko) (grds. ein Annäherungsschritt außer Kuzure-kami-shiho-gatame)
- Gefährdung / Verletzung von Uke

Hinweise:

Das Auslassen einer Technik bzw. das Verwechseln der Technikreihenfolge führt nicht zwangsläufig zum Durchfallen im Prüfungsfach Kata (!), je nach Ausprägung und Güte der Kata, kann die entsprechende Gruppe am Ende der Prüfung noch einmal wiederholt werden.

Tori und Uke werden in der Kata als Einheit betrachtet und bewertet. Fehlhandlungen Ukes gehen zu Lasten des Prüflings.

Die Eingangstechnik Toris muss während des gesamten Handlungsstranges erhalten bleiben, ansonsten wird ein Kontrollverlust attestiert. Ein Kontrollverlust Toris ist 1-mal tolerabel. Mehrfache Kontrollverluste deuten auf ein technisches Unverständnis hin.

Die Kata kann in seiner Gesamtheit auch linksseitig demonstriert werden. Dies ist den Prüfern vor Prüfungsbeginn bzw. im Rahmen der Ausbildung mitzuteilen.

Grundsätzlich sind in der Katame-no-Kata bei den Haltegriffen drei frei wählbare, logisch aufeinander aufbauende Verteidigungshandlungen durch Uke mit entsprechenden Gegenreaktion von Tori zu demonstrieren. Das Angriffs- und Verteidigungsverhalten bei den Würge- und Hebeltechniken ist definiert.

Um einen einheitlichen Ausbildungs- und Prüfungsstandard im NJV zu gewährleisten, wird empfohlen, auf die im Kodokan-Skript zur Katame-no-Kata beschriebenen Aktionen zurückzugreifen.

(A)=Alternative

Handlungsaktionen in den Haltegriffen

Kesa-gatame

- 1. Uke versucht Toris linken Ellenbogen zu hebeln
 - *Tori setzt sein linkes Bein vor*
- 2. Uke versucht Toris rechtes Bein zu klammern
 - *Tori schert mit seinem rechten Bein vor*
- 3. Uke versucht Tori über sich (linke Schulter) hinweg zu heben
 - *Tori stützt sich mit seiner rechten Hand ab und setzt sein linkes Bein vor*

Kata-gatame

- 1. Uke drückt mit dem rechten Ellenbogen gegen Toris Nacken, um sich herauszudrehen
 - *Tori bringt sein linkes Knie auf die Matte*
- 2. Uke versucht Toris rechtes Bein zu klammern
 - *Tori schert mit seinem rechten Bein vor*
- 3. Uke versucht über seine linke Schulter zu rollen
 - *Tori schiebt sein rechtes Bein nach hinten und legt sich flach auf die Matte (A)*
 - *Tori wirkt mit seinem rechten Unterarm auf Ukes Nackenmuskulatur ein und blockiert so das Weiterrollen (A)*

Kami-shihō-gatame

- 1. Uke kontrolliert Toris Nacken und versucht sich mittels Körperfinte nach links zu drehen
 - *Tori setzt sein linkes Bein zur Seite raus*
- 2. Uke versucht sich nach rechts auf den Bauch zu drehen, indem er seinen linken Arm unter Toris rechte Achsel hindurch schiebt und seinen Oberkörper nach rechts dreht
 - *Tori setzt sein rechtes Bein zur Seite raus (A)*
 - *Tori setzt sein rechtes Bein zurück und legt sich flach auf die Matte (A)*
- 3. Uke versucht sich nach vorne herauszuschieben, um
 - 3.1. die Knie zwischen Toris Schultern zu bekommen und sich auf den Bauch zu drehen (A)
 - 3.2. sich mittels einer Rückwärtsrolle über Tori hinweg zu befreien (A)
 - *Tori zieht Uke mit den Händen zurück und schiebt seine Stirn in Richtung Ukes Bauch (A)*
 - *Tori zieht Uke mit den Händen zurück, schiebt seine Stirn in Richtung Ukes Bauch, hebt die Hüfte und positioniert seine Beine zu einem stabilen Stützdreieck (A)*

Yoko-shihō-gatame

- 1. Uke versucht Toris Kopf mit seinen Beinen zu kontrollieren-Sankaku, Hände gegen Hals und Achsel
 - *Tori schützt seinen Kopf und verlagert seinen Körperschwerpunkt nach hinten*
- 2. Uke versucht Toris rechtes Bein zu klammern
 - *Tori schert mit seinem rechten Bein nach links – Kesa-Position (A)*
 - *Tori schert mit seinem linken Bein nach rechts – Kesa-Position (A)*
- 3. Uke versucht Tori über sich (linke Schulter) hinweg zu heben
 - *Tori spreizt seine Beine und stützt mit seinem Kopf in die Matte (A)*
 - *Tori setzt sein linkes Bein vor (A)*

Kuzure-kami-shihō-gatame

- 1. Uke schiebt mit seiner linken Hand gegen Toris Hals und mit der rechten in Toris rechte Leiste, um sich nach rechts auf den Bauch zu drehen
 - *Tori schert mit seinem linken Bein vor (A)*
 - *Tori stellt sein rechtes Bein zur Seite raus (A)*
- 2. Uke setzt seine linke Handkante unterhalb Toris Kinn und blockiert mit seinem linken Knie Toris rechte Schulter, um sich nach rechts auf den Bauch zu drehen
 - *Tori schiebt mit seinem Oberkörper gegen und begibt sich in eine stabile mittlere Bankposition*
- 3. Uke versucht Tori über sich (linke Schulter) hinweg zu heben
 - *Tori setzt sein linkes Bein vor*

Beobachtungsschwerpunkte Würgetechniken

Kata-juji-jime

Toris Angriff

- linke Hand Finger innen/Daumen außen, rechte Hand Finger außen/Daumen innen an Ukes Revers
- linke Hand zieht, rechte Hand schiebt/drückt
- Oberkörper beugt sich leicht vor / Druck aus der rechten Schulter / Kontrolle mit den Füßen

Ukes Verteidigung

- *Handballen/-teller drücken gegen Toris Ellenbogen und versuchen diese zusammen zu schieben*
- *Hüfteinsatz*

Hadaka-jime

Toris Angriff

- gleichzeitiger Ansatz mit beiden Händen
- rechte Daumensehne/Daumenkante gegen den Kehlkopf
- Kuzushi > links – rechts zurück
- rechte Schulter schiebt gegen Ukes Hinterkopf

Ukes Verteidigung

- *Uke zieht mit beiden Händen (Seoi-nage-Griff) an Toris rechtem Ärmel*

Okuri-eri-jime

Toris Angriff

- linke Hand übergibt Ukes linkes Revers in die rechte Hand
- rechte Hand greift hoch / linke Hand greift bündig Ukes rechtes Revers
- Kuzushi links – rechts zurück
- linke Hand zieht Ukes rechtes Revers gerade nach unten
- rechte Hand wird parallel zur Matte nach rechts geführt (weitergeschickt), leicht gegen Toris rechtes stehendes Knie

Ukes Verteidigung

- *Uke zieht mit beiden Händen (Seoi-nage-Griff) an Toris rechtem Ärmel*

Kata-ha-jime

Toris Angriff

- linke Hand übergibt Ukes linkes Revers in die rechte Hand
- rechte Hand greift weit durch
- Tori dreht sich nach rechts, seine linke Hand sticht diagonal von Ukes linker Schulter ein

Ukes Verteidigung

- *Uke ergreift mit rechts seine linke Hand und versucht Toris Griff durch Druck nach unten zu sprengen*

Gyaku-juji-jime

Toris Angriff

- rechte und linke Hand Finger innen/Daumen außen
- rollt diagonal nach links vorne, kontrolliert Uke mit seinen Füßen

Ukes Verteidigung

- *drückt Toris linken Ellenbogen nach unten/innen, den rechten nach oben*
- *stützt mit seinem linken Bein, um nicht weitergedreht zu werden*
- *versucht weiterhin Toris Ellenbogen aufzudrücken*

Beobachtungsschwerpunkte Hebeltechniken

Ude-garami

Ukes Angriff

- Uke versucht mit seiner linken Hand Toris rechtes Revers zu ergreifen

Toris Reaktion

- führt Ukes linken Arm parallel zur Matte, umschlingt diesen, beide Hände drehen aktiv
- kontrolliert Ukes Hals und Hüfte mit den Ellenbogen

Ukes Verteidigung

- Uke versucht seine Faust nach innen zu drehen und diese zu ergreifen, hebt das Becken

Udehishigi-juji-gatame

Ukes Angriff

- Uke versucht mit seiner rechten Hand Toris linkes Revers zu ergreifen

Toris Reaktion

- Tori zieht Ukes Arm mit beiden Händen hoch (rechte Hand oben), Kleinfingerseite zu Tori gedreht
- mit seinem rechten Bein belastet er Ukes Oberkörper, bleibt stabil in der Hüfte, setzt Juji-gatame an
- linke Ferse legt Ukes Hals fest, der rechte Spann kontrolliert Ukes rechtes Schulterblatt/Achsel
- Knie sind geschlossen / Ukes Arm eng an Toris Oberkörper / leichter Hüfteinsatz

Ukes Verteidigung

- Uke versucht seine rechte Hand nach innen zu drehen, hebt seine Hüfte und versucht sich nach links über die Schulter herauszudrehen / zu rollen

Udehishigi-ude-gatame

Ukes Angriff

- Uke versucht mit der linken Hand hoch in Toris rechten Kragen zu greifen

Toris Reaktion

- Tori legt Ukes linken Arm mittels Schulter und Kopf fest
- Ukes Ellenbogengelenk wird zuerst mit der rechten Hand (Handkante) in Richtung Kleinfingerseite gedreht, linke Hand unterstützt

Ukes Verteidigung

- Uke versucht seinen Arm zu beugen und nach unten wegzuziehen

Udehishigi-hiza-gatame

Toris Aktion

- Tori umgreift Ukes rechten Arm – Kontrolle leicht oberhalb des Ellenbogengelenks
- bringt Uke diagonal nach vorne aus dem Gleichgewicht > Ukes Hüfte vor den Knien
- kontrolliert Uke mittels seiner Füße / rechter Fuß in Höhe der Leiste / linke Fußsohle Beckenkamm
- linkes Knie drückt auf Ukes fixiertes Ellenbogengelenk

Ukes Verteidigung

- Uke fängt sich in der hohen Bank ab (Endposition > tiefe Bank)
- Uke versucht seinen rechten Arm durchzuschieben

Ashi-garami

Toris Aktion

- Tomoe nage – Ansatz
- dreht sich auf die rechte Körperseite, schiebt mit seinem rechten Bein Ukes linkes Bein gerade zurück
- fädelt mit seinem linken Bein ein und umschlingt Ukes rechtes Bein > Ukes Bein bleibt gerade streckt sein linkes Bein und zieht Uke zu sich heran, um dessen rechtes Knie zu hebeln

Ukes Verteidigung

- großer Schritt rechts vor zu Toris linker Achsel
- hebt Tori leicht an, belastet dessen linke Körperseite mit dem Knie/Unterschenkel
- stützt sich in der mittleren Bankposition und versucht sich nach links wegzudrehen