

## Was sollen Online-Kata-Lehrgänge bringen?/Wie soll man denn Judo online lernen?

Indem diejenigen Informationen, die auf der Matte nebenbei geliefert werden, werden in konzentrierter Form zuhause vor dem Computer so präsentiert, dass man sich dazu Notizen machen kann.

Zum Ablauf:

- a) Ein Judoka interessiert sich für eine Kata (Ju no kata), weil er nach dem neuen Graduierungssystem darin ausgebildet werden möchte.
- b) In der Übersicht der Kata-Lehrgänge gibt es dazu noch einen online-Lehrgang in diesem ersten Halbjahr, nämlich z.B. Lehrgang 180-24 am 25.02.2024.
- c) Dazu meldet man sich per Mail mit allen geforderten Daten beim NJV-Kata-Referat an und überweist an das NJV-Konto unter Angabe des Lehrgangs, des Namens und des Vereins den Teilnahme-Beitrag.
- d) Sind Anmeldung und Überweisung vor dem Stichtag eingegangen, werden ca. eine Woche vor dem Termin, also ca. um den 18.2.24 herum, die Materialien an die Angemeldeten geschickt.

Materialien sind:

1. Die Einwahldaten
2. Ein Link zu seinem Youtube-Video mit einer sehr guten Darstellung der Kata
3. Ein Formblatt zum Bewerten der Kata für das Paar als Einheit als pdf
4. Ein Formblatt zum Bewerten der Kata für die jeweilige Tori- und Ukerolle als pdf
5. Ein Katalog von 10 Fragen zu einzelnen Techniken der Kata als Word-Dokument

Am Tag des Lehrgangs, in dem Fall am 25.2.24, werden dann nach und nach ab 9:55 alle angemeldeten Teilnehmer zu dem Lehrgang online zugelassen.

Gemeinsam sehen wir uns dann ein Youtube-Video dieser Kata an, das nicht ganz den Vorgaben entspricht, die vom Kodokan bzw. der IJF geliefert werden.

Hierbei sollten sich die Teilnehmer in Echtzeit, so als wären sie Prüfer oder Wertungsrichter, auf einem der beigefügten Formblätter Notizen machen.

Wer gern seine Lizenz als NJV-Landes-Wertungsrichter erwerben oder verlängern möchte, der sollte zu diesem Zeitpunkt die Antworten zu den 10 Fragen bereits an das Kata-Referat zurückgesandt haben und jetzt ein Foto von dem Bewertungsbogen zu der korrekturbedürftigen Kata schicken.

Wer nicht diese Ambition hat, der darf das natürlich gern machen, muss es aber nicht. Das steht jedem frei. Selbst Antworten, die nicht zutreffen, sind an dieser Stelle nichts Besonderes und dienen der Klärung, weit weg von irgendeiner Bloßstellung oder Darstellung von Unwissenheit.

Im Anschluss daran gehen wir die korrekturbedürftige Kata Technik für Technik miteinander durch, wobei der Moderator (Wolfram Diester – DJB-Wertungsrichter mit allen Lizenzen) sicherstellt, dass jeder Angemeldete hier auch zu Wort kommt. Hier werden Sachverhalte aufgedeckt, Wertungen erklärt, Prioritäten dargelegt. Dadurch wird deutlich: Trainer, Prüfer und ein DJB-Wertungsrichter sehen die Kata unter verschiedenen Aspekten.

Nach Abschluss des online-Lehrgangs, meist nach 150 Minuten, wird die Session beendet, alle können noch Fragen stellen, und zusätzlich erhalten alle noch den Link zu der Kata, die wir dann gerade gemeinsam besprochen haben, zum eigenen „in Ruhe noch einmal angucken.“

Diese Zeit, solche Gespräche zu führen, auf das Kuzushi hinzuweisen und die so wichtige Rolle des Uke anhand des Videos zu definieren, haben wir nicht auf der Matte, wenn wir versuchen, innerhalb von 4 Stunden den Paaren innerhalb der bereits bekannten Techniken die eigene körperliche Umsetzung zu ermöglichen.

Zudem sind dann auch das Erinnerungsvermögen und die Konzentration meist nicht mehr so groß, dass man im Nachhinein alle erwähnten Details aus dem Gedächtnis notieren könnte.

Diese Lehrgänge sind also

- für jeden Athleten eine günstige Möglichkeit, sich einer neuen Kata zu nähern
- für jeden Trainer eine günstige Möglichkeit, sein Wissen aufzufrischen
- für jeden Prüfer eine komfortable Möglichkeit, seinen Blick zu schulen
- für jeden Landes-Wertungsrichter eine kostengünstige und komfortable Möglichkeit zum Erwerb und Erhalt seiner Lizenz
- für jeden Interessierten eine Hinführung zum eigentlichen Zweck jeder Kata: zum präzisen Nutzen einer Kata als Technik-Erwerbs-Methode. Eine Kata ohne Anwendung und Nutzen im Randori (Übungskampf) und im Shiai (Wettkampf) ist nicht wert, überliefert zu werden.

Ein Hinweis in eigener Sache:

Niemand, kein Anfänger, kein alter Hase, kein Trainer und kein Uke, der von einem Prüfling gebeten wurde, ihm zu helfen, wird diese Lehrgänge als überflüssig betrachten.

Negativ wurde diese Form der Heranführung an das Thema Kata erstaunlicherweise nur von Judoka bewertet, die noch nie einen dieser Lehrgänge besucht haben.

Diese Art Lehrgänge entstanden in der Coronazeit auf Vereins- und DJB-Ebene. Nur der NJV nutzt noch die Vorteile der Online-Lehrgänge: Online-Kata-Lehrgänge und die Themen aus Judo2Go erreichen regelmäßig Teilnehmende aus NRW, Sachsen, Thüringen und Berlin.

Was ist der Vorteil dieser Lehrgänge gegenüber dem Selbststudium von Videos zu diesen Kata im Internet:

Hier kann man die Schwarm-Intelligenz\* nutzen und bekommt zudem Rückmeldung von ausgebildeten Trainern und Bewertern.

\*Die Schwarm-Intelligenz liefert ganz einfach das, was Gruppenarbeit so wertvoll macht. Man beschäftigt sich mit einem Thema und hat ein paar Fragen. Plötzlich stellt aber der Nebenmann Fragen, auf die man selbst in dem Moment gar nicht gekommen wäre. Dadurch ergeben sich erweiterte Kenntnisse und eine breitere Basis des Verständnisses.

Nutzt diese Plattform, solange es sie gibt! Vier online-Lehrgänge sind bereits durchgeführt worden, zur Nage no kata, Katame no kata, Kime no kata und Kodokan goshin jutsu. Wer eine Wiederholung dessen im zweiten Halbjahr wünscht, muss sich melden und weitere Interessierte finden, damit die Durchführung ermöglicht wird.

Ich hoffe, damit ein paar Fragen zur Klärung geführt zu haben.

Finden sich weniger als acht Interessierte, wird der Lehrgang aus wirtschaftlichen Gründen abgesagt.

Jutta Milzer, NJV-Kata-Referentin

08.02.2024

Noch in diesem Jahr geplante Online-Lehrgänge sind:

LG 180-24 Ju no kata, 25.02.24, 10-12:30, Deadline: 10.02.24

LG 192-24 Nage waza ura no kata, 25.02.24, 14-16:30, Deadline: 10.02.24

LG 195-24 Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata, 14.04.2024, 15-17:00, Deadline: 28.03.24

LG 193-24 Koshiki no kata, verlegt auf den 11.08.24, 09:00-12:00, Deadline: 28.07.24

LG 194-24 Itsutsu no kata, verlegt auf den 11.08.20214, 13-14:00, Deadline: 28.07.24

LG 197-24 Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata, 11.08.24, 15-17:00, Deadline: 28.07.24

## „Kata nach Wunsch“?

### Kann ich mir wünschen, welche Techniken dort in einer Kata geübt werden?

Liebe Judoka, die sich mehr oder weniger freiwillig mit dem Thema Kata beschäftigen, dieses Angebot ist ein Experiment.

Wir alle haben viele Verpflichtungen, müssen Termine einhalten, unsere eigene Höhergraduierung im Blick behalten, im Verein Training geben, Lizenzen durch Lehrgänge erhalten und dabei noch den digitalen Judopass installieren und menschliche Probleme im Verein lösen.

Natürlich kann man dann nicht immer mit seinen Fragen zu einer Kata, die man für die nächste Gürtelstufe braucht, genau zu dem Zeitpunkt zu einem Experten reisen, der sich damit auskennt.

Es geht nicht, weil dann gerade eine OP droht, der Partner Corona-positiv ist, eine Dienstreise die Entscheidung abnimmt, ein Familienfest schon lange geplant ist, die Verpflichtungen als Organisator oder Kampfrichter im Shiai die Präsenz an anderer Stelle notwendig machen.

Auf der anderen Seite haben wir Kata, die sehr viel angefragt werden, wo dann in der Halle bis zu 30 Personen, also 15 Paare mit dem Platzmangel versuchen klarzukommen, um sich auf ihre nächste Gürtelstufe vorzubereiten. Das geschieht häufig in der Nage no kata und Katame no kata.

Da wir aber alle keine Norm-Maße haben und üblicherweise auch nicht jeder in seinem Verein den für sich idealen Partner in Größe, Gewicht, Graduierung und Zeitmanagement findet, sind hier die Anforderungen an den oder die Referenten sehr vielschichtig.

Es muss oft für jedes Paar in Abstand und technischer Umsetzung ein individueller Weg gefunden werden. Das geht nicht in Bahnen oder im Strom, wie das im rein technischen Training möglich ist.

Zudem erledigt in jeder Kata der Uke ca. 70% der notwendigen Arbeit: Uke muss wissen, wo er für die Folgetechnik zu stehen hat – Uke muss wissen, welche Technik als nächstes kommt – Uke muss sich ausbilden, bis er die Angriffe exakt und mit der richtigen Energie durchführt – Uke muss bei Übernahme der Kontrolle durch Tori durch moderaten Widerstand die Technik nicht verhindern, aber Tori dazu veranlassen, seinen Krafteinsatz kontinuierlich zu steigern – Uke muss sich im Vorfeld mit all seinen Fallübungen befassen, die im in der Kata abverlangt werden, damit er sich auch dann nicht verletzt, wenn Tori noch an seiner Technik übt – Uke muss aus jeder Technik nach dem Abwurf unverletzt und mit Körperspannung hervorgehen und mit ruhiger Konzentration auf der Matte die richtige Position im korrekten Handlungsabstand für die nächste Technik ansteuern, nachdem sich Tori platziert hat.

Die 30% Arbeit des Tori, der im Allgemeinen mit der Demonstration seine Höhergraduierung erreicht, besteht darin, die Reihenfolge der Techniken zu kennen, immer als erster die Position für die nächste Technik eingenommen zu haben, Ukes Angriff präzise in Richtung und Timing zu übernehmen und mit der eigenen Technik konsequent zu beenden. Dabei muss er nur dafür sorgen, dass sich sein Uke nicht verletzt, und keine Technik vergessen wird. Im Training müssen beide Partner aufeinander achten und für den anderen den Co-Trainer geben, damit das gemeinsame Ergebnis stimmig ist.

All das kann man nicht in einer einzigen vierstündigen Einheit erlernen.

Das geht nur mit begleitetem Coaching über einen längeren Zeitraum.

Damit sich möglichst viele Termine für diejenigen anbieten lassen, die solch ein Coaching wünschen, bietet das Kata-Referat in diesem Jahr zehn Termine an, zu denen sich ein Paar mit seiner Kata anmelden kann.

Wir nehmen nie mehr als fünf Paare an, zum einen ist dies ein Platzproblem, zum anderen könnten das ja fünf Paare mit fünf verschiedenen Kata sein.

Hier arbeiten wir dann zu zweit.

Wenn sich dann die oft gewünschten Kata, wie Nage no kata und Katame no kata mixen lassen mit den weniger oft gewünschten Kata wie Koshiki no kata und Kime no kata, müssen auch keine Lehrgänge mangels Teilnehmer-Interesse ausfallen, weil sich gerade nur ein Paar in Niedersachsen mit einer solchen Kata befasst.

Im ersten der angebotenen Lehrgänge „Kata nach Wunsch“ waren vier Paare in drei Kata angemeldet, wir also mit zwei Trainern vor Ort.

Durch Krankheits-Ausfall blieb es bei drei Paaren in zwei Kata, was aber den Teilnehmern nicht unangenehm gewesen ist.

Also schaut euch die Termine an, die zur Verfügung stehen, und meldet euch an!

Sollten sich weniger als zwei Paare anmelden, muss der Lehrgang ausfallen, das ist aber bei anderen Kata-Lehrgängen ebenso.

Ich hoffe, ich konnte die Fragen zu dieser Lehrgangsform klären.

Jutta Milzer, NJV-Kata-Referentin

08.02.2024

Noch in diesem Jahr geplante „Kata nach Wunsch“-Termine sind:

LG 162-24, 24.02.24, 14-18:00, Gartenheimschule, Gartenheimstraße 2, 30659 Hannover Deadline: 10.02.2024

LG 163-24, 06.04.24, 14-18:00, Am langen Felde 13, 30900 Wedemark  
Deadline: 23.03.2024

LG 164-24, 20.04.24, 14-18:00, Am langen Felde 13, 30900 Wedemark  
Deadline: 05.04.2024

LG 165-24, 24.08.24, 14-18:00, Carl-Sasse-Straße 3-5, 31867 Lauenau  
Deadline: 10.08.2024

LG 166-24, 14.09.24, 10-14:00, Carl-Sasse-Straße 3-5, 31867 Lauenau  
Deadline: 31.08.2024

LG 196-24, 14.09.24, 14-18:00, Carl-Sasse-Straße 3-5, 31867 Lauenau  
Deadline: 31.08.2024

LG 167-24, 28.09.24, 14-18:00, Carl-Sasse-Straße 3-5, 31867 Lauenau  
Deadline: 13.09.2024

LG 168-24, 26.10.24, 14-18:00, Carl-Sasse-Straße 3-5, 31867 Lauenau  
Deadline: 12.10.2024

LG 169-24, 09.11.24, 14-18:00, Carl-Sasse-Straße 3-5, 31867 Lauenau  
Deadline: 25.10.2024