



Monatliche Kata-Ausbildung im Judoverband Berlin

Der JVB trifft sich regelmäßig (außer in den Ferien) am ersten Freitag im Monat um 19:00 Uhr im LLZ zur offenen Kata unter der Leitung von Astrid Machulik und / oder dem Kata-Ausbildungsteam. Davon unabhängig findet jeden dritten Freitag im Monat die Selbstverteidigung-Ausbildung statt, wo ebenfalls manchmal Kata geübt werden kann.

Die Kata-Ausbildung ist für Fortgeschrittene ab dem 6. Kyū (gelb-oranger Gürtel) angedacht. Aber natürlich ist auch ein interessierter Gelbgürtel herzlich willkommen ...

Beim Kata-Training wird besonders die Konzentrationsfähigkeit und die Körperbeherrschung geschult sowie die Entwicklung eines guten Verantwortungsgefühls und -bewusstseins gefördert.

Kata bedeutet im Japanischen „Form“ und ist sowohl eine Trainingsform (Methode / Übungsform) als auch eine stilisierte Form (Darstellung) des Kampfes gegen einen Gegner, bei der Verteidigung, Angriffe und Gegenangriffe in festgelegter Folge und Ausführung geübt und demonstriert werden. Kata ist neben Randori (freies Üben), Shobu (Übungskampf), Shiai (Wettkampf) und Mondo (Lehrgespräch) eine der Judo-Säulen.

Kata bewahrt darüber hinaus, wie auch in anderen Budo-Sportarten, das Traditionelle und die Wurzeln. So gibt es in bestimmten Kata auch Atemi-waza (Schlagtechniken), Beinhebel und andere Techniken, die aus dem Wettkampfsport entfernt wurden und nur in Kata geübt werden.

Die erste Kata, die erlernt wird, ist die Nage-no-kata (Form des Werfens) mit insgesamt fünfzehn Wurf-techniken, die jeweils nach links und rechts demonstriert werden. Dabei werden je drei Techniken aus den fünf Wurfgruppen nach links und rechts geworfen. Sie gehört zusammen mit der Bodenkata Katame-no-kata (Form der Kontrolle) zu den beiden Randori-no-kata. Die dort erlernten und vertieften Techniken gehören zu den Grundlagen des Judo und sind somit auch dem technischen Repertoire für den Wettkampfsport sehr zuträglich. Teile der Nage-no-kata sind bereits im Kyū-Ausbildungs- und Prüfungsprogramm vom 3. - 1. Kyū enthalten:

- 3. Kyū (nur einseitig) Gruppe der Koshi-waza (Hüfttechniken):
Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi
- 2. Kyū (nur einseitig) Gruppe der Ashi-waza (Fußtechniken):
Okuri-ashi-barai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata
- 1. Kyū (beidseitig) Gruppe der Te-waza (Hand-Techniken):
Uki-otoshi, Sei-nage, Kata-guruma

Der zeremonielle Aspekt steht bei diesem Training noch nicht so sehr im Vordergrund.

Hier kommt es vor allem auf die technischen Aspekte an, d.h. richtige Stellung, Abstände, Kuzushi, Kontrolle, Atmung, Aktion-Reaktion, Verteidigungsverhalten, Zusammenspiel von Uke und Tori. Letzteres ist besonders wichtig, um die Techniken optimal zu verstehen und zu lernen.

Je eher man sich mit Kata beschäftigt, desto besser gelingt es, ein besseres Technikverständnis aufzubauen und exakt zu arbeiten. Kata ist insofern eine wesentliche Säule, um ein Gesamtverständnis vom Judo zu entwickeln.