

Kompetenzorientierte Ausbildungskonzeption für Kata und Kata im Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bund e.V.

Inhalt

- Kataverständnis im DJB: Kata ist eine Übungsmethode
- Kompetenzorientiertes Vermittlungsmodell für Kata
- Langfristig angelegte Kata-Vermittlung im DJB
- Kata im Graduierungssystem des DJB

Anhänge

- Anhang 1: Kata im Wahlbereich vom 1. Kyu bis 5. Dan
- Anhang 2: Niveaustufen für Kata und das Wertungssystem für Kata-Wettbewerbe
- Anhang 3: Methodische Aspekte – das „Was“, „Warum“ und „Wie“ der Vermittlung komplexer geschlossener Interaktionsketten
- Anhang 4: Ausbildungskonzeption Trainer-B Breitensport Kata

Einleitung

Der vorliegende Text beschreibt die Gesamtkonzeption der Kata-Ausbildung im Deutschen Judo-Bund e.V. und umfasst die **Ausbildung von Aktiven, Multiplikatoren, Prüfern und Wertungsrichter** für Kata-Wettbewerbe.

Es wird zunächst das Kataverständnis des DJB entfaltet und somit geklärt, worüber eigentlich geschrieben wird. Darauf folgt ein Abriss über Ideen zu einer kompetenzorientierten Ausbildung, der Situationen und Rollen im Feld der Kata ebenso benennt, wie Kompetenzbereiche und -stufen.

Kata ist ein wesentliches Element lebenslanger Judoaktivitäten. Daher bedarf es einer langfristigen Konzeption und Strategie der Vermittlung von Kata. Dieses langfristig angelegte Konzept muss dann sinnvoller Weise im Graduierungssystem abgebildet werden.

In den Anhängen finden sich einige Detailausführungen zu speziellen Aspekten des Konzepts.

Kataverständnis im DJB: Kata ist eine Übungsmethode

Kata bedeutet das Üben von im Voraus festgelegten Formen von Angriff und Verteidigung. Diese bekannte Definition Jigoro Kanos liegt in leicht unterschiedlichen Übersetzungen, aber immer mit demselben Tenor vor. Sie bildet daher den Kern des Kataverständnisses im DJB und soll zu Beginn dieser Ausführungen etwas genauer beleuchtet werden.

Kata ist „im Voraus festgelegt“. Das bedeutet, dass die Beteiligten wissen, was sie selbst, aber auch der Partner bzw. die Partnerin als nächstes machen wird. In der Sportwissenschaft

nennt man derartige Szenarien „geschlossene Situationen“, im Gegensatz zu offenen Situationen, bei denen die Beteiligten nicht wissen, was als Nächstes kommen wird¹.

Die Rede ist ferner von Angriff **und** Verteidigung. Etwas allgemeiner kann man daher sagen, dass Kata immer **Interaktionen** sind, die entweder zwei oder mehr Phasen beinhalten. Im einfachsten Fall ist es nur ein Angriff und eine darauffolgende Verteidigung. Es können aber auch längere Interaktionsketten entstehen, nämlich dann, wenn auf eine Verteidigung eine Anschlusshandlung wie z.B. ein erneuter Angriff entweder durch Tori (=Kombination) oder durch Uke (=Konter) erfolgt. Wichtig ist ferner die Feststellung, dass die Interaktionen immer „kämpferische Interaktionen“ sind – nämlich bestehend aus Angriff und Verteidigung. Hierdurch unterscheidet sich Kata von kooperativer Partnerymnastik, die gerade aus gegenseitiger Hilfe besteht und nicht aus konträren kämpferischen (Inter-)Aktionen. In Präzisierung des Kano'schen Zitats können wir also als Kataverständnis im DJB festhalten:

Kata bedeutet das Üben von im Voraus festgelegten zwei- oder mehrphasigen kämpferischen Interaktionsketten aus Angriff und Verteidigung in geschlossenen Situationen.

Das Timing kann dabei reaktiv- sein oder antizipierend und damit praktisch gleichzeitig².

Kata sind standardisierte Lehr- und Lernprogramme

Grundsätzlich kann jede Folge von Angriff und Verteidigung in einer (relativ) geschlossenen Situation geübt werden. Im Laufe der Entwicklungsgeschichte des Judo sind verschiedene Übungsfolgen entwickelt und standardisiert worden. Das Ziel der Standardisierung war und ist, exemplarische Übungsgelegenheiten zu schaffen, anhand derer ein „Standard des guten Judo“ erlernt werden kann. Die standardisierten und tradierten Kata sind also in didaktischer Absicht festgelegt worden³.

„Riai“ – Ideen in funktionierende Praxis bringen

Jeder (Ab-)Folge von Angriff und Verteidigung liegen ein oder mehrere Ideen, oder mit anderen Worten eine Theorie oder ein bzw. mehrere Prinzipien zugrunde. Die primären Ziele des Kata-Trainings bestehen darin, diese in eine funktionale Praxis zu bringen. Auf japanisch wird diese mit dem Begriff *riai*, (von *ri*=Prinzip/Theorie und *ai*=Harmonie) ausgedrückt.

Herausforderungen für die Zukunft

In den vergangenen Jahrzehnten hat Kata zwar einen großen Schub erfahren, jedoch steht die Kata-Entwicklung im DJB vor großen Herausforderungen. Die wohl wichtigste Aufgabe für die Zukunft ist die Vermittlung einer positiven Grundeinstellung zu Kata. Sie darf nicht

¹ Da jede Handlung immer in einem gegebenen Rahmen erfolgt, müsste korrekterweise stets von relativer Offenheit bzw. Geschlossenheit von Situationen gesprochen werden.

² In der sehr komplexen klassischen Theorie der japanischen Kampfkünste werden die Varianten der zeitlichen Abfolge mit Begriffen wie Go-no-sen und Sen-sen-no-sen bezeichnet.

³ Weitere Details finden sich in Wolfgang Dax-Romswinkel, „Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan“, Teil 7: „Die Kodokan-Methoden – Kata“, der budoka 12/2010

weiterhin von weiten Teilen der Judoka als eine Art „lästige Pflicht“ für die Erlangung von Kyu- und Dangraden empfunden werden. Vielfach ist es gerade so, dass die zu lernenden Kata eher eine abschreckende Wirkung haben, sich einer Prüfung stellen zu wollen. Die demotivierende Wirkung bezieht sich nicht nur auf Lernende, sondern auch auf Lehrende: viele Trainerinnen und Trainer haben so gut wie keine Motivation Kata zu vermitteln und überlassen dies lieber den „Spezialisten“. Die geringe Anzahl von Judoka, die sich intensiver mit Kata beschäftigen, führt unmittelbar auch zu einem Mangel an qualifizierten Lehrern.

Um eine größere Akzeptanz herzustellen, ist es wichtig, die Funktion aller Aktionen in den Mittelpunkt zu stellen, nicht die äußere Erscheinung. Kata lehren und lernen muss auf Transfer und Entwicklung des allgemeinen Judoverständnisses der Lernenden ausgerichtet werden. Dazu muss die Personalentwicklung vorangetrieben werden. Die Kompetenzen der Multiplikatoren müssen weiterentwickelt werden.

Ein weiteres Problem ist die verbreitete Einmal-Mentalität“, worunter wir die Erscheinung zusammenfassen, dass eine Kata einmal für eine Dan-Prüfung gelernt und anschließend nicht mehr weiter geübt wird. Die Einmal-Mentalität muss überwunden und eine kontinuierliche Beschäftigung mit ein oder mehreren "Spezial-Kata" angeregt werden. Vor allem die „höheren“ Kata (insbesondere Ju-no-kata, Kime-no-kata, Kodokan Goshinjutsu) sollten bereits vermehrt in in jüngerem Alter eingeführt werden.

Last not least wird häufig vergessen, dass zu einer Kata immer zwei Akteure gehören. Daher sollte der Uke-Rolle mehr Aufmerksamkeit und vor allem größere Anerkennung zukommen.

Kompetenzorientiertes Vermittlungsmodell für Kata

Wichtig: Die nachfolgenden Ausführungen sind in erster Linie auf Einzelaktionen bezogen zu verstehen, also zum Beispiel Uki-otoshi in der Nage-no-kata.

Situationen und Rollen

Kompetenzen, verstanden als Handlungsdisposition für situationsadäquates und zielgerichtetes Handeln ist immer auf Handlungssituationen und Handlungsrollen bezogen. Insofern muss eine kompetenzorientierte Ausbildungskonzeption auf Handlungsfähigkeit in „Kata-Situationen“ an folgenden Rollen ausgerichtet werden:

Situationen mit Kata-Bezug	Rollen
Lernen, Üben, Trainieren: • Verein/Stützpunkt (mit kontinuierlichem Angebot) • Lehrgang (mit einmaligem Angebot)	• Lernende (Anfänger, Fortgeschrittene, Experten, Athleten usw.) • Lehrende (Kata-Trainer, Referenten, sonstige Multiplikatoren)
Demonstrieren im Rahmen von: • Trainings-/Übungsbetrieb • Kyu-Danprüfung • Kata-Wettbewerb • sonstige Gelegenheit	• Demonstrierende (Prüflinge, Teilnehmende bei Kata-Wettbewerben) • Beobachtende (alle Interessierte) • Bewertende (Kyu-/Danprüfer, Wertungsrichter)

Ein zu entwickelndes Kompetenzmodell ist daher unvollständig, wenn es nicht mindestens die aufgeführten Situationen und Rollen umfasst.

Kompetenzbereiche und Anzahl der definierten Kompetenzniveaus

Das allgemeine Kompetenzmodell des deutschen Judobundes sieht für die Ausbildung von Judoka vier Kompetenzstufen vor. Da keine Gründe ersichtlich sind, hiervon für den Katabereich abzuweichen, wird diese vierstufige Struktur übernommen. Als spezielle Kompetenzbereiche für Kata werden definiert⁴:

- **Praxis:** Ausführung und Demonstration einer Kata (Zielgruppe: alle Judoka)
- **Theorie:** Beschreiben und Erklären der Theorie bzw. des Prinzips einer Kata als Ausdruck des allgemeinen und speziellen Verständnisses (Zielgruppe: alle Judoka)
- **Analyse:** bei beobachteten Kata die Beobachtung mit der Theorie abgleichen (Zielgruppe: alle Interessierten)
- **Kata lehren** (Zielgruppen: Kata-Trainer, Referenten, sonstige Multiplikatoren)
- **Kata bewerten** (Zielgruppen: Kyu-/Danprüfer, Wertungsrichter)

Kompetenzstufen der praktischen Beherrschung von Kata

Im Laufe des individuellen Werdegangs eines Judoka soll sich die Ausführungsqualität der Kata entwickeln. Von einem hohen Dan-Träger kann und muss ein höheres Niveau erwartet werden, als von einem Kata-Einsteiger im Kyu-Bereich. Eine Taxonomie der Qualität der praktischen Beherrschung einer Kata ist daher unbedingt erforderlich. Diese muss von eindeutigen und nachvollziehbaren Kriterien geleitet sein.

Die Ausführungsqualität einer Kata bestimmt sich über den Grad der Umsetzung der Theorie bzw. des/der Prinzipien in die Interaktion zwischen Uke und Tori („Riai“). Die funktionale Qualität ergibt sich sowohl für Uke als auch für Tori unter anderem aus:

- Rollenklarheit in der Interaktion: Handlungsziele im Kontext Angriff <> Verteidigung
- Handlungsabstand
- Körperhaltung und -stabilität
- Krafteinsätze: Timing, Umfang, Richtung
- Kontaktpunkte zwischen Uke und Tori
- Wirkprinzipien der jeweils auszuführenden Techniken
- Dynamik entsprechend des Wesens der jeweiligen Kata (dynamisch, moderat, ...)
- Kontrolle über sich und den/die Partner/in

Für das Erreichen der ersten Niveaustufe muss das jeweilige Prinzip einer Aktion wenigstens ansatzweise umgesetzt werden. Auf der höchsten Niveaustufe dürfen keinerlei Mängel oder Schwächen mehr erkennbar sein. Die Relation gelungener Ausführungen zu Fehlversuchen

⁴ Die Teilkompetenzen „Selbstständigkeit“ und „Sozialkompetenz“ aus dem Kompetenzmodell des DJB sind ohne Einschränkungen auch für den Katabereich relevant, werden jedoch aufgrund ihrer allgemeinen Natur hier nicht mehr separat aufgeführt.

verbessert sich von Stufe zu Stufe. Als vierstufige Einteilung wurde im Rahmen der Formulierungen der Anforderungen für Dan-Grade formuliert:

Niveau-stufe	Anzahl Phasen	Präzision	Dynamik	Wiederholungsstabilität	Einhaltung Formalia bei Kata
Stufe 1	2	Das technische Prinzip wird erkennbar umgesetzt, weist aber noch deutliche funktionelle Schwächen auf	gering	häufig (2 von 3)	im Wesentlichen
Stufe 2	2	Das technische Prinzip wird weitgehend umgesetzt, weist aber noch kleinere funktionelle Schwächen auf	mittel	meistens (4 von 5)	weitgehend
Stufe 3	2	Das technische Prinzip wird voll umgesetzt und weist nur noch funktionell nicht relevante Schwächen auf	hoch	in der Regel (9 von 10)	gemäß IJF/DJB-Regeln
	3+	Das technische Prinzip wird weitgehend umgesetzt, weist aber noch kleinere funktionelle Schwächen auf	mittel	meistens (4 von 5)	
Stufe 4	3+	Das technische Prinzip wird voll umgesetzt und weist nur noch funktionell nicht relevante Schwächen auf	hoch	fast immer	gemäß IJF/DJB-Regeln

Theorie: das Prinzip („Riai“) einer Kata beschreiben und Erklären

Im Mittelpunkt des Kompetenzfeld „Theorie“ steht Wissen um das „Was“, „Warum“ und „Wie“ einer konkreten Kata. Dies manifestiert sich an Kompetenzen des Beschreibens und Erklärens. **Verständnis des Ri ai ist unabdingbare Voraussetzung für zielgerichtetes Üben, Analysieren, Lehren und Bewerten einer Kata.**

Stufe 1 („Was-Stufe“)	Angriff und Verteidigung sind bekannt und ihr wechselseitiger Bezug wird benannt
Stufe 2 („Warum-Stufe“)	Der Kausalzusammenhang zwischen Angriff und Verteidigung wird in einfachen Worten beschrieben
Stufe 3 („Wie-Stufe“)	Kriterien zur Ausführungsqualität aller technischen Elemente werden im Kontext Angriff und Verteidigung erläutert
Stufe 4 („Expertenstufe“)	Die Kata wird in allen Bewegungsdetails auf Grundlage biomechanischer Gesetzmäßigkeiten erklärt und begründet .

Analysieren von selbst und von anderen ausgeführten Kata

Analyse bedeutet, einen Abgleich zwischen der Theorie (dem Prinzip, „Riai“) einer Kata und der tatsächlichen Ausführung vor allem **in Bezug auf die Funktionalität der Aktionen** vorzunehmen. Sie setzt neben Verständnis (s.o.) ein entsprechend entwickeltes Bewegungssehen voraus und ist damit eine konkrete Anwendung des Verständnisses.

Lernende und Übende benötigen Kompetenzen zur Analyse, um einen permanenten Abgleich zwischen Vorgabe und Eigenrealisierung machen zu können und so ihren Übungsprozess zu steuern (Selbstgesteuertes Lernen). Für Lehrende und Bewertende sind Analysekompetenzen zentrale Grundlage für Lernhilfen, Korrekturen und Bewertungen. In einem vierstufigen Konzept beschreiben wir die Analysekompetenzen wie folgt:

Stufe 1	Erkennt und begründet, ob Angriff und Verteidigung gemäß der Vorgabe der Kata ausgeführt wurden
Stufe 2	Große Fehler (Kontrollverlust, falsche Techniken usw.) werden in ihrer Fehlerkette diagnostiziert und begründet
Stufe 3	Funktionale Schwächen („mittlere Fehler“) einer Kata werden benannt und in ihrer Kausalität in Bezug zueinander gesetzt.
Stufe 4	Abweichungen vom Ideal werden priorisiert (Unterscheidung kleine, mittlere, große Fehler) und Kausalzusammenhänge begründet.

Kompetenzen des Lehrens von Kata

Aufbauend auf den Kompetenzen Eigenrealisierung, des Beschreibens/Erklärens und der Analyse lassen sich Niveaustufen des Lehrens definieren, die damit eine **Grundlage für ein gestuftes Konzept der Multiplikatorenschulung** darstellen.

Stufe 1 („Kyu-Niveau“)	Leitet Einzelpaare beim Erlernen der einer Kata bis Niveaustufe 1 an
Stufe 2 („Dan-Niveau“)	Leitet Gruppenunterricht bis Niveaustufe 2 und geht auf die individuellen Bedürfnisse Einzelner an
Stufe 3 („Expertenniveau“)	Führt Einzelpaare und Gruppen an das Expertenniveau heran (Stufe 3).
Stufe 4 („Spitzenklasse“)	Führt Aktive über das Expertenniveau hinaus zur internationalen Spitzenklasse (Stufe 4)

Kompetenzen des Bewertens von Kata-Demonstrationen

Kata-Demonstrationen werden zum Beispiel bei Kyu-/Danprüfungen oder bei Kata-Wettbewerben bewertet. Bewertungen basieren stets auf der Analyse fremder Kata-Demonstrationen, auf die ein Bewertungsmaßstab angewendet werden muss (Anforderungen erfüllt oder nicht bzw. Punktwertung). **Kompetenzen des Bewertens müssen bei Prüferschulungen und bei Schulungen von Wertungsrichtern** vermittelt werden.

Stufe 1 („Kyu-Prüfer-Niveau“)	Erkennt sicher, ob eine Demonstration Niveaustufe 1 erreicht hat oder noch nicht
Stufe 2 („Dan-Prüfer-Niveau“ bis 3. Dan)	Erkennt und diagnostiziert sicher Niveaustufe 2
Stufe 3 („Dan-Prüfer-Niveau“ ab 4. Dan)	Erkennt und diagnostiziert sicher Niveaustufe 2-3 und 3
Stufe 4 („Wertungsrichter-Niveau“)	Bewertet Kata sicher gemäß aktuellem Regelwerk von IJF/EJU/DJB

Zusammenfassung: Kompetenzraster Kata im DJB

Kompetenzbereich	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
Praxis: Ausführung einer Kata T: technische Aspekte F: formale Aspekte	T: Das technische Prinzip wird häufig erkennbar umgesetzt, weist aber noch deutliche funktionelle Schwächen auf F: werden im Wesentlichen eingehalten	T: Das technische Prinzip wird meistens weitgehend umgesetzt, weist aber noch kleinere funktionelle Schwächen auf F: werden weitgehend eingehalten	T: Das technische Prinzip wird in der Regel voll umgesetzt und weist nur noch funktionell nicht relevante Schwächen auf F: Die Demonstration erfolgt gemäß Vorgaben für Kata-Wettbewerbe	T: Das technische Prinzip wird fast immer voll umgesetzt und weist nur noch funktionell nicht relevante Schwächen auf F: Die Demonstration erfolgt gemäß Vorgaben für Kata-Wettbewerbe
Theorie: Beschreiben und Erklären des Prinzips („Riai“) einer Kata	Angriff und Verteidigung sind bekannt und ihr wechselseitiger Bezug wird benannt	Der Kausalzusammenhang zwischen Angriff und Verteidigung wird in einfachen Worten erklärt	Kriterien zur Ausführungsqualität aller technischen Elemente werden im Kontext Angriff und Verteidigung erläutert	Die Kata wird in allen Bewegungsdetails auf Grundlage biomechanischer Gesetzmäßigkeiten erklärt und begründet.
Analysieren: Funktionalität einer (beobachteten) Kata	Erkennt und begründet, ob Angriff und Verteidigung gemäß der Vorgabe der Kata ausgeführt wurden	Große Fehler (Kontrollverlust, falsche Techniken usw.) werden in ihrer Fehlerkette diagnostiziert und begründet	Funktionale Schwächen („mittlere Fehler“) einer Kata werden benannt und in ihrer Kausalität in Bezug zueinander gesetzt.	Abweichungen vom Ideal werden priorisiert (Unterscheidung kleine, mittlere, große Fehler) und Kausalzusammenhänge begründet.
Kata Lehren: Teilkompetenzen: - Demonstrieren - Erklären - Korrigieren	Leitet Einzelpaare beim Erlernen der Grobform (Stufe 1 „Kyu-Niveau“) einer Kata an	Leitet Gruppenunterricht bis Niveaustufe 2 („Dan-Niveau“) und geht dabei auf individuelle Bedürfnisse ein	Führt Einzelpaare und Gruppen an das Expertenniveau (Niveaustufe 3) heran	Führt Aktive über das Expertenniveau hinaus zur internationalen Spitzenklasse (Niveaustufe 4)
Kata Bewerten:	Erkennt sicher, ob eine Demonstration Niveaustufe 1 erreicht hat oder noch nicht („Kyu-Prüfer-Niveau“)	Erkennt und unterscheidet sicher mittlere von großen Fehlern und diagnostiziert sicher Niveaustufe 2 („Dan-Prüfer-Niveau“ bis 3. Dan)	Erkennt und unterscheidet kleine Fehler von mittleren Fehlern und diagnostiziert sicher Niveaustufe 3 („Dan-Prüfer-Niveau“ ab 4. Dan)	Bewertet Kata sicher gemäß aktuellem Regelwerk von IJF/EJU/DJB („Wertungsrichter-Niveau“)

Langfristig angelegte Kata-Vermittlung im DJB: Welche Kata sollen zu welchen Zeitpunkten in welcher Reihenfolge erlernt werden?

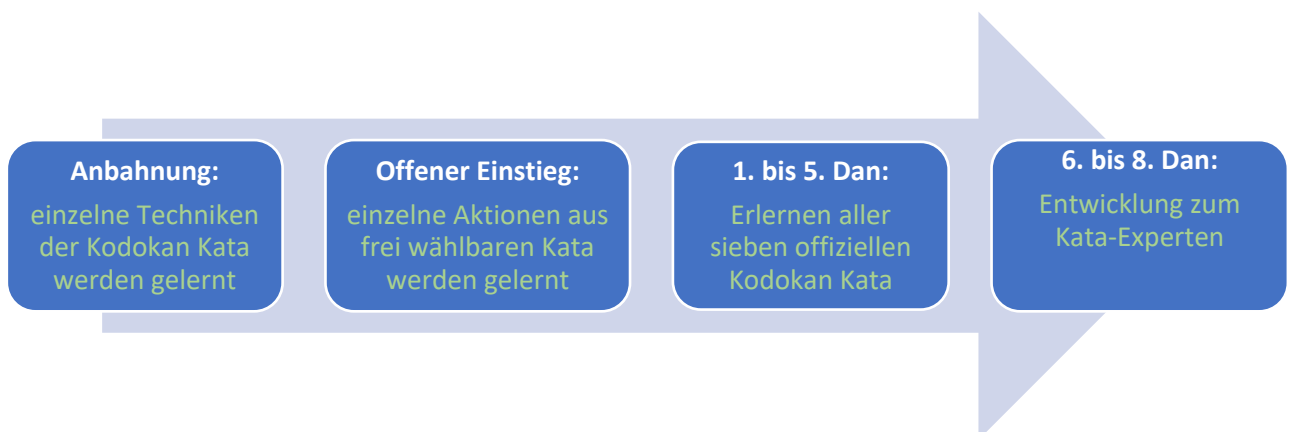
Ausgangssituation im Jahr 2022

Obwohl es nirgendwo verbindlich oder in Form von Empfehlungen festgeschrieben ist, dass das Erlernen einer neuen Kata erst im Rahmen einer anstehenden Kyu-/Danprüfung erfolgen soll, ist genau dies jedoch die weit überwiegende Praxis (nicht nur) in den deutschen Judo-Vereinen. Kaum jemand lernt eine Kata in der Rolle als Tori außerhalb einer unmittelbaren Vorbereitung auf eine Prüfung. Etwas anders stellt sich die Situation für die Uke-Rolle dar. Hier stellen sich manche Judoka als Partner für Prüfungen zur Verfügung, sodass sie die Uke-Rolle „vorzeitig“ lernen. Aber auch hier spielt der Prüfungskontext wieder die zentrale Rolle.

Dies führt in der Konsequenz dazu, dass die Kata aus dem Programm der höheren Dan-Grade überwiegend von Judoka in einem bereits fortgeschrittenen Alter gelernt werden. Hinzu kommt, dass sich vergleichsweise wenige Judoka einer Prüfung zum 4. oder 5. Dan stellen. Dort splittet sich die Anzahl derer, die eine bestimmte Kata lernen noch einmal, weil es derzeit ab dem dritten Dan Wahlmöglichkeiten gibt. Dies hat zur Folge, dass nur sehr wenige Aktive ein hohes Niveau in diesen Kata (Ju-no-kata, Kodokan-Goshinjutsu, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata) erreichen, was wiederum Rückwirkungen auf die Verfügbarkeit qualifizierter Multiplikatoren hat – ein Umstand, der eine Negativspirale befeuert.

Anforderungen an eine künftige Struktur

Es muss vorrangiges Ziel einer neuen Ausbildungsstruktur sein, die gesamte Breite der Kodokan-Kata bereits für jüngere Judoka zu öffnen. Neben einem verbindlichen Strang mit vorgegebenen Inhalten soll daher ein weiterer Strang mit sehr flexiblen Wahlmöglichkeiten angeboten werden. Es ergibt sich analog zur vierphasigen Ausbildungskonzeption im Kyu- und Danbereich des DJB folgende Struktur:



Phase 1: Anbahnung des Kata-Trainings (→ bis 4. Kyu)

In der Grundausbildung bis zum 4. Kyu finden sich keine Inhalte, die unmittelbar aus den tradierten Kata des Kodokan-Judo entnommen wurden. Von daher werden in diesem Ausbildungsabschnitt keine Kodokan-Kata im engeren Sinn vermittelt. Es findet jedoch bereits in dieser ersten Phase der Ausbildung eine Anbahnung statt.

Technikverständnis und Übungshaltung

Judotechniken werden im DJB in voller Übereinstimmung mit dem oben beschriebenen Kataverständnis als Lösungen von (kämpferischen) Situationen nach dem Muster von „wenn -> dann“ verstanden. In diesem Sinn stellt die Ausführung einer Judotechnik in einer geschlossenen Übungssituation eine Kata dar. Die Entwicklung eines Technikverständnisses und die Anbahnung von Katatraining gehen also nicht nur Hand in Hand, sondern sind ein und dasselbe. Die Übungshaltung dabei sollte stets vom Bemühen getragen sein, die Kata (oder synonym: die Technik als Schlusspunkt einer kämpferischen Interaktion) so präzise wie möglich in beiden Rollen – als Uke und als Tori – auszuführen.

Konkrete Beispiele von Techniken aus Nage- und Katame-no-kata

Die nachfolgende Tabelle zeigt konkrete Beispiele für Techniken, die im Grundprogramm bis zum 4. Kyu enthalten sind und gleichzeitig in der Nage- bzw. der Katame-no-kata vorkommen.

Nage-waza der Nage-no-kata	Katame-waza der Katame-no-kata
• (Ippon)-Seoi-nage • Uki-goshi • Tsurikomi-goshi • Harai-goshi • Sasae-tsurikomi-ashi • Uchi-mata	Osaekomi-waza • Kuzure-kesa-gatame • Yoko-shiho-gatame • Kami-shiho-gatame Befreiungen aus Osaekomi-waza: • auf den Bauch drehen • ein Bein klammern • den Partner zwischen die Beine nehmen • den Partner überrollen (durch die Brücke) Shime-waza (für ältere Judoka) • Gyaku-juji-jime • Okuri-eri-jime Kansetsu-waza • Juji-gatame • Ude-garami

Es bieten sich also bereits sehr frühzeitig einige Techniken an, die als Einstieg in das Training der Nage- bzw. der Katame-no-kata dienen können – auch wenn die vollständigen Aktionen der beiden Kata sicherlich für die allermeisten Übenden auf dieser Ausbildungsstufe eine starke Überforderung darstellen.

Weitere technische Grundlagen können durch gezielte Schulung von Tai-sabaki oder durch die Vermittlung der speziell für Kinder entwickelten Kodome-no-kata gelegt werden.

Phase 2: offener Einstieg in ein systematischen Kata-Trainings im Erweiterungsprogramm (→ 3. bis 1. Kyu)

Das Erweiterungsprogramm endet mit der Graduierung zum 1. Kyu. Dort werden vier Wahlbereiche, darunter auch Kata, angeboten. Gelernt werden soll eine Folge von mindestens 10 Aktionen aus den Kata des Dan-Programms, wobei diese Aktionen aus verschiedenen Kata gemischt werden dürfen.

Natürlich bieten sich hierbei Nage- und Katame-no-kata an, zumal auch weitere Nage-waza und Katame-waza im Erweiterungsprogramm gelernt werden. Letztlich finden sich 12 von 15 Nage-waza und 13 von 15 Katame-waza aus Nage- bzw. Katame-no-kata im Erweiterungsprogramm. Somit verfügen Judoka am Ende dieser Ausbildungsstufe über nahezu alle Techniken aus diesen beiden Kata.

Die internationale Judo-Föderation (IJF) hat in einem Projekt, an dem Expertengruppen aus allen fünf Kontinenten beteiligt waren, ein Konzept zur Vermittlung der ersten drei Stufen der Nage-no-kata entwickeln lassen⁵.

Bei allen Argumenten für Nage- und Katame-no-kata sollen jedoch auch andere Kata als Einstieg ermöglicht werden.

Erwartungen an das Niveau der Ausführungsqualität

Im Kyu-Bereich sollen die Erwartungen an die Ausführungsqualität nicht übertrieben sein, jedoch soll mindestens **Niveaustufe 1** („*Das technische Prinzip wird erkennbar umgesetzt, weist aber noch deutliche funktionelle Schwächen auf*“) erreicht werden.

Phase 3: Kata im Dan-Bereich (→ bis 5. Dan)

Im Dan-Bereich unterscheiden wir zwischen einem obligatorischen Bereich für alle Judoka bis zum 5. Dan und einem Wahlbereich Kata für besonders interessierte⁶. Im Dan-Bereich soll mindestens im Mittel **Niveaustufe 2** („*Das technische Prinzip wird weitgehend umgesetzt, weist aber noch kleinere funktionelle Schwächen auf*“) erreicht werden.

Die Auswahl der Kata für die Obligatorik und den Wahlbereich ist vom Gedanken getragen, im Wahlbereich möglichst große Freiheiten zu lassen und es in die Entscheidung der Sportlerinnen und Sportler zu legen, welche Kata sie für welchen Grad wählen möchten. Hierdurch sollen bereits für niedrigere Grade die Beschäftigung mit Kata, die in der Obligatorik erst bei den höheren Dan-Graden auftauchen, angeregt werden. **Wesentliches Ziel bei der Gestaltung des Wahlbereichs ist also das Zulassen von Vielfalt.**

Kata als Wahlfach soll der Obligatorik der folgenden Dangrade daher jeweils **vorauslaufen und einen partiellen Einstieg in „höhere“ Kata anregen**. Oder mit anderen Worten: diejenigen Judoka, die Kata als Wahlbereich wählen, lernen eine Kata in etwas verkürzter

⁵ <https://www.eju.net/online-course-teach-nage-no-kata-groups-1-3/>

⁶ Die anderen Wahlbereiche sind Wettkampf, Selbstverteidigung und Taiso

Fassung schon bevor diese in der Obligatorik vorgesehen sind. Bewusst sind dabei bei den verschiedenen Kata auch stufenweise Erweiterungen vom 1. über den 2. bis zum 3. Dan eingearbeitet. Durch die entstehende Wiederholung und Ergänzung ergeben sich langfristig angelegte Lernpfade. Hierdurch sollen eine Qualitätssteigerung und ein Motivationsschub erreicht werden.

Phase 4: Reifung zum Experten → Kata jenseits des 5. Dan

Jenseits des 5. Dan wird eine deutliche qualitative Steigerung – **im Mittel Niveaustufe 3** („Das technische Prinzip wird voll umgesetzt und, weist nur noch funktionell nicht relevante Schwächen auf.“) – erwartet.

Dabei soll es folgerichtig den persönlichen Vorlieben überlassen bleiben, welche der Kodokan-Kata in welcher Reihenfolge intensiv studiert werden. Entscheidend muss sein, dass ein entsprechend hohes Niveau sowohl in der Praxis als auch im theoretischen Verständnis erreicht wird.

Spätestens auf dieser Stufe wird auch ein Verständnis der Itsutsu-no-kata verbindlich erwartet.

Es ergeben sich folgende Erwartungen an Graduierungen vom 6. bis zum 8. Dan⁷:

Grad	Kompetenzen
6. Dan	Itsutsu-no-kata und eine weitere Kodokan-Kata werden auf Niveaustufe 3 demonstriert.
7. Dan	Drei Kodokan-Kata werden in der Rolle als Tori und Uke auf Niveaustufe 3 demonstriert und die zugrunde liegenden Prinzipien erläutert.
8. Dan	Alle Aktionen aller 7 Kodokan-Kata werden detailliert demonstriert und die zugrunde liegende Theorie erklärt.

Personalentwicklung: Aus- und Fortbildung für Bewertende und Lehrende

Das Kompetenzraster Kata mit den dort formulierten Kompetenzen dient als orientierungsgebendes Bezugssystem für die Personalentwicklung. Bewertende (Kyu-/Danprüfer, Wertungsrichter) und Lehrende (Vereins-/Stützpunkttrainer, Referenten, Ausbilder usw.) benötigen solide praktische Fähigkeiten als „erlebtes Fundament“ detaillierter fachlicher Kenntnisse. Beides fließt in die Kompetenzen zur Analyse von Kata-Ausführungen ein:

- **Lehrende** müssen auf der Basis dieser Analysen und der individuellen Leistungsvoraussetzungen methodische Maßnahmen auswählen und umsetzen (Lernvoraussetzungen schaffen, methodische Übungsreihen konstruieren, Fehler korrigieren usw.)

⁷ An dieser Stelle ist ausdrücklich kein Prüfungskontext und auch kein Prüfungsprogramm gemeint, sondern es soll deutlich gemacht werden, dass eine Kompetenzerweiterung auch in der eigenen Praxis bis in die höchsten Grade von Experten erwartet wird.

- **Prüfer** müssen auf der Basis dieser Analysen entscheiden, ob das Niveau einer Ausführung für das Bestehen einer Prüfung ausreichend ist.
- **Wertungsrichter** müssen gemäß Regelwerk für Kata-Wettkämpfe Punkte für Demonstrationen vergeben.

Die **Ausbildung von Trainern** obliegt dem DJB und den Landesverbänden, wobei der DJB für die fachliche Konzeption verantwortlich ist und gewährleisten muss, dass die Vorgaben des DOSB eingehalten werden. Für folgende Aufgaben müssen Multiplikatoren geschult werden:

- Schulung von Kata im Vereinstraining
- Schulung von Kata in regionalen Stützpunkten bzw. auf regionalen Lehrgängen
- Aus- und Fortbildung des oben genannten Personenkreises
- Training und Coaching für Aktive bei Kata-Wettkämpfen auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene
- Aus- und Fortbildung von Prüfern und Wertungsrichtern

Bislang ist der Bereich Kata in den verschiedenen Trainerausbildungen nur sporadisch integriert. Um eine Intensivierung zu erreichen, ist ab 2023 eine Trainer-B Breitensport Ausbildung mit dem Schwerpunkt Kata geplant. Damit können und sollen Multiplikatoren für die ersten beiden Punkte der obenstehenden Aufzählung ausgebildet werden. Für die weiteren Punkte sind in der Kata-Kommission und im engeren Umfeld Ausbilder verfügbar und Strukturen etabliert, jedoch gilt es, diese in Zukunft weiter zu stärken.

Für die Ausbildung und **Lizenzierung von Kyu- und Danprüfern** sind die Landesverbände und der DJB verantwortlich.

Mit dem Wachsen der Strukturen für nationale und internationale Kata-Wettbewerbe etablierten sich national und international auch Strukturen für eine systematische **Aus und Fortbildung von Wertungsrichtern**. Die Ausbildung der Wertungsrichter für Kata-Wettbewerbe wird von der Kata-Kommission des DJB gemäß der Lizenzordnung für DJB-Kata-Wertungsrichter⁸ in Verbindung mit den Landesverbänden durchgeführt.

Eine Berücksichtigung der von den (erfolgreich) Teilnehmenden an derartigen Schulungen und Ausbildungen erworbenen Kompetenzen für Graduierungen ist daher nicht nur sachgerecht, sondern schafft auch Anreize, sich zu engagieren, bzw. drückt Wertschätzung für Engagement aus.

⁸ https://www.judobund.de/fileadmin/user_upload/judobund.de/Downloads/Regeln_und_Ordnungen/DJB_Kata_Wertungsrichterordnung_2023.pdf

Kata im Graduierungssystem: Auswahl der Kata für Dangrade

„In einem Prüfungsprogramm darf nichts stehen, was nicht flächendeckend gelehrt wird“
(frei nach Matthias Schießleder, 9. Dan, Europameister, Olympiastarter
und Mitglied des Ehrenrats des DJB)

Das obenstehende Zitat bringt die Problematik der Auswahl von Prüfungsinhalten auf den Punkt. Nun gilt es, dies auch auf den Bereich von Kata anzuwenden.

Transparenz der Anforderungen als zentrale Herausforderung

Vereinfacht gesagt gibt es im Kontext von Prüfungen – oder allgemein auf jede andere bewertete Leistung – drei Rollen: die Geprüften, die Lehrenden und die Prüfenden. Für eine faire Bewertung ist Transparenz über die Anforderungen von elementarer Bedeutung. Insbesondere in Fällen, in denen Lehrende und Prüfende unterschiedlicher Auffassung über die Anforderungen sind, egal ob inhaltlicher Natur oder in Bezug auf die geforderte Qualität, besteht die Gefahr eines unverschuldeten Scheiterns für die Geprüften. Letztere orientieren sich schließlich an dem, was sie vermittelt bekommen und müssen sicher sein können, dass dies auch den Anforderungen entspricht, die die Prüfenden erwarten. Dies sicherzustellen ist Aufgabe der Verbände.

Lehrende und Prüfende

Das Problem kann dadurch abgemildert werden, indem Lehrende auch gleichzeitig Prüfende sind. Jedoch besteht hierbei die Gefahr des „Kochens im eigenen Saft“. Persönliche Auffassungen über Anforderungen werden dann in einem ersten Schritt vermittelt und sodann in einem zweiten Schritt geprüft. Bei einer solchen Konstellation besteht zwar keine Gefahr für eine Inkongruenz der Erwartungen, denen Prüflinge ausgesetzt sind, jedoch besteht hierbei auch keine Qualitätssicherung. In der Praxis hat sich daher bewährt, dass „Fremdprüfer“ mit hinzugezogen werden.

Gesicherte Standards und institutionell verankerte Lehre

In einem bundesweiten Verbund wie dem DJB und seinen Landesverbänden muss zu allen Anforderungen an Graduierungen, die zentral gestellt werden, auch ein Standard existieren, was denn konkret mit diesen Anforderungen gemeint ist. Wenn also die „Beherrschung der xy-Kata“ in den Graduierungsanforderungen vorgesehen ist, müssen zwei Aspekte transparent und eindeutig geklärt werden:

1. inhaltlicher Aspekt: Was sind die geforderten Merkmale der xy-Kata? Wie „geht“ die Kata?
2. qualitativer Aspekt: Was bedeutet „beherrschen“? Es ist also die Frage nach Niveaustufen, die geklärt werden müssen.

Dies kann nur geleistet werden, wenn einerseits klare Standards existieren und andererseits diese auch in der Fläche vermittelt werden. Zielgruppen dieser Vermittlung sind dabei insbesondere auch Lehrende und Prüfende. Es sollten also nur Inhalte in

Graduierungsanforderungen aufgenommen werden, zu denen inhaltliche Standards verfügbar sind und die systematisch durch DJB und Landesverbände vermittelt werden.

Kata der Obligatorik (vom 1. bis 5. Dan)

Die Obligatorik definiert, welche Kata zu welchem Grad vollständig erarbeitet worden sein soll. Vom 1. bis 5. Dan soll die Möglichkeit bestehen, das Beherrschen aller sieben offiziellen Kodokan-Kata nachzuweisen. Nage-no-kata (drei Gruppen zum 1. Dan, vollständige Kata zum 2. Dan) und Katame-no-kata (zum 3. Dan) sollen **ohne Alternativen** verbindlich sein. Von den Nicht-Kodokan Kata verbleibt einzig Nage-waza-ura-no-kata im Programm. Die Tabelle zeigt die Zuordnung im Überblick:

1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Nage-no-kata (Gr. 1-3) oder Ju-no-kata (Gr. 1-2)	Nage-no-kata	Katame-no-kata	Ju-no-kata oder Kodokan-Goshinjutsu	Itsutsu-no-kata als Tori oder andere Kata als Uke PLUS Kime-no-kata oder Koshiki-no-kata

Folgende Änderungen ergeben sich im Vergleich zur derzeitigen Situation:

- alternativ zur Nage-no-kata kann zum ersten Dan auch Ju-no-kata gewählt werden, womit auch älteren Judoka der Einstieg in den Dan-Bereich erleichtert werden soll. Danach sind jedoch die beiden Randori-no-kata zum 2. und zum 3. Dan alternativlos.
- die vollständige Nage-no-kata wird erst zum zweiten Dan also einen Grad später als bislang erwartet, was ebenfalls eine Erleichterung für einige Zielgruppen darstellt.
- Katame-no-kata rückt dadurch ebenfalls einen Grad nach hinten
- Als Alternative zur Itsutsu-no-kata ist eine der anderen Kata in der Rolle als Uke möglich.

Beachtet werden muss hierbei, dass die Erleichterungen in der Obligatorik gegenüber den bisherigen Regelungen nur „erkauft“ werden können, indem ein anderer Wahlbereich als Kata gewählt wird. Wer sich dagegen für Kata als Wahlbereich entscheidet, hat ein umfangreicheres Kata-Programm zu bewältigen als bislang.

Kata als Wahlfach (bis zum 5. Dan)

Für die fünf Kata, die im internationalen Kata-Wettkampfbetrieb ausgetragen werden (**Nage-no-kata**, **Katame-no-kata**, **Ju-no-kata**, **Kodokan-Goshinjutsu**, **Kime-no-kata**) plus **Koshiki-no-kata**, sollen mittels des Wahlbereichs Entwicklungspfade eingefügt werden, die einen frühzeitigen Einstieg und einen langfristigen Aufbau gleichermaßen ermöglichen. Bei nachfolgenden Dangraden, nachdem die jeweilige Kata in der Obligatorik enthalten war, kann sie durch Nachweise einer höheren Qualität (4. Dan: Niveaustufe 2-3 und 5. Dan: Niveaustufe 3) erneut im Wahlbereich Kata eingesetzt werden. Im Sinne der Kompetenzorientierung ist eine aktive Lizenz als Wertungsrichter für Katameisterschaften oder der Gewinn einer Medaille bei Deutschen Kata-Meisterschaften der Demonstration der

nicht in der Obligatorik gewählten Kata gleichwertig, da beides vertiefte Kompetenzen im Feld der Kodokan Kata voraussetzt. Die nachstehende Tabelle fasst das Zusammenspiel von Obligatorik und Wahlbereich Kata in einer Übersicht zusammen.

Grad	Obligatorik („Pflichtbereich“)	Wahlbereich für Interessierte^{9, 10, 11}
1. Dan	- Nage-no-kata Gruppen 1-3 oder - Ju-no-kata Gruppen 1+2	Wahlweise eine der folgenden Kata: - Die nicht gewählte Kata der Obligatorik - Nage-no-kata: Gruppen 4 und 5 - Katame-no-kata: Osaekomi-waza - Kodokan Goshinjutsu Gruppen ohne Waffen als Uke: eine Kodokan-Kata mit mindestens 15 Techniken
2. Dan	Nage-no-kata 1-5	Wahlweise eine der folgenden Kata: - Katame-no-kata: 2 Gruppen nach Wahl - Kodokan Goshinjutsu: 4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneter Angriffe (Gruppen 3-5) - Kime-no-kata: Gruppe Idori als Uke: eine Kodokan-Kata mit mindestens 15 Techniken
3. Dan	Katame-no-kata	Wahlweise eine der folgenden Kata: - Ju-no-kata - Kodokan-Goshinjutsu (komplett) - Kime-no-kata: Gruppe Tachiai - Koshiki-no-kata: Omote 1-8 als Uke: eine Kodokan-Kata mit mindestens 15 Techniken
4. Dan	- Ju-no-kata oder - Kodokan Goshinjutsu	Wahlweise eine der folgenden Kata: - Ju-no-kata oder Kodokan Gishinjutsu - Kime-no-kata - Koshiki-no-kata als Tori (Omote komplett) - andere Kodokan Kata nach Wahl auf Niveaustufe 2-3 (ca. 70%) als Tori - Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (Tori oder Uke) als Uke: eine Kodokan-Kata mit mindestens 15 Techniken
5. Dan	- Itsutsu-no-kata oder eine andere Kata aus dem Dan-Programm als Uke plus - Koshiki-no-kata oder - Kime-no-kata	Wahlweise eine der folgenden Kata: - die nicht gewählte Kata der Obligatorik (Kime- oder Koshiki-no-kata) - andere Kodokan-Kata nach Wahl auf Niveaustufe 3 (ca. 75%) - Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (Tori oder Uke) als Uke: eine Kodokan-Kata mit mindestens 15 Techniken

⁹ Kata, die in Teilen beherrscht werden sollen, können vollständig bei Überprüfungen demonstriert werden, jedoch sollen nur die entsprechenden Teile bewertet werden.

¹⁰ Dieselbe Kata kann als Uke nur insgesamt zweimal gewählt werden.

¹¹ Im Falle eventueller Diskrepanzen gelten stets die aktuellen "Anforderungen für Dangrade".

Anhang 1: Kata im Wahlbereich vom 1. Kyu bis 5. Dan

Nachfolgend soll kurz zusammengefasst werden, was die oben dargestellte Stufung konkret für jede der sechs Kodokan Kata bedeutet. Wie kann also die jeweilige Kata zur Erfüllung des Wahlbereich eingesetzt werden? (Hinweis: Nage-waza-ura-no-kata bleibt unbeachtet, da sie keine Kodokan Kata ist).

Hinweise:

- Wenn in der Obligatorik (rot und fett gedruckt) eine Wahlmöglichkeit besteht, kann die nicht in der Obligatorik gewählte Kata im Wahlbereich eingesetzt werden.
- Grundsätzlich kann jede Kata für jeden Grad auch als Uke demonstriert werden, jedoch dieselbe Kata nur zweimal bis zum 5. Dan. Die Möglichkeit, eine Kata als Uke zu demonstrieren werden im Folgenden daher nicht mehr explizit erwähnt.

Die vollständige **Nage-no-kata** ist obligatorisch zum 2. Dan zu beherrschen. Zum 1. Dan sind mehrere Alternativen möglich. Im „Pflichtfach“ besteht die Wahl zwischen den ersten drei Gruppen oder den ersten beiden Gruppen der Ju-no-kata. Im Wahlbereich Kata können die Stufen 4 und 5 gemacht werden, sodass zum ersten Dan bereits die vollständige Nage-no-kata möglich ist. Wenn Ju-no-kata (2G) in der Obligatorik gewählt wird, kann auch Nage-no-kata (3G) im Wahlbereich gewählt werden. Es ergibt sich folgendes Gesamtbild:

1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
10 technische Aktionen nach Wahl möglich	alternativ: Nage-no-Kata 3G Ju-no-Kata 2G Wahl: 4-5 Gruppe	Obligatorik: Nage-no-Kata komplett		70% als Tori Medaille DKM (Tori oder Uke)	75% als Tori Medaille DKM (Tori oder Uke)

Hinweis: Nage-no-kata kann bei zwei frei wählbaren Dan-Graden auch als Uke demonstriert werden. Für den 4. oder 5. Dan ist dabei das entsprechende 70% bzw. 75% Niveau zu erreichen.

Katame-no-kata baut sich nach einer möglichen Anbahnung mit 13 möglichen Techniken im Kyu-Bereich über die Gruppe Osaekomi (Wahlbereich zum 1. Dan) → zwei frei wählbare Gruppen (Wahlbereich zum 2. Dan) → vollständige Kata (Obligatorik zum 3. Dan) auf. Hinzu kommt die Möglichkeit, Katame-no-kata als Uke wahlweise zum 1. oder zum 2. Dan zu demonstrieren. Danach verbleiben noch die Demonstration auf höherem Niveau oder eine Medaille bei deutschen Kata-Meisterschaften.

1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
10 technische Aktionen nach Wahl möglich (Osae-komi zählt als 2 Aktionen)	Gruppe „Osae-komi“	zwei Gruppen nach Wahl	Obligatorik: Katame-no-kata komplett	70% als Tori Medaille DKM (Tori oder Uke)	75% als Tori Medaille DKM (Tori oder Uke)

Hinweis: Katame-no-kata kann bei zwei frei wählbaren Dan-Graden auch als Uke demonstriert werden. Für den 4. oder 5. Dan ist dabei das entsprechende 70% bzw. 75% Niveau zu erreichen.

Der Einstieg in **Ju-no-kata** kann bereits als Alternative zur Nage-no-kata in der Obligatorik zum 1. Dan durch Demonstration der beiden ersten Gruppen erfolgen. Zum 1. oder zum 2. Dan besteht die Möglichkeit, Ju-no-kata als Uke zu demonstrieren. Beim 3. Dan kann Ju-no-kata wieder komplett im Wahlbereich gewählt werden. Zum 4. Dan besteht in der Obligatorik die Wahl zwischen Ju-no-kata und Kodokan-Goshinjutsu. Wird Kodokan-Goshinjutsu gewählt, kann im Wahlbereich ebenfalls wieder ju-no-kata gemacht werden. Zum 5. Dan bleiben dann Demonstration auf höherem Niveau oder Meisterschaftserfolge. Der Lernpfad gestaltet sich folgendermaßen:

1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
10 technische Aktionen nach Wahl möglich	Obligatorik: Gruppen 1+2		Ju-no-kata komplett	alternativ: Ju-no-Kata Kodokan Goshinjutsu Medaille DKM (Tori oder Uke)	75% als Tori Medaille DKM (Tori oder Uke)

Hinweis: Ju-no-kata kann bei zwei frei wählbaren Dan-Graden auch als Uke demonstriert werden. Für 5. Dan ist dabei das entsprechende 75% Niveau zu erreichen.

Der Einstieg in **Kodokan-Goshinjutsu** in einem ersten Schritt durch die Abwehr der Angriffe ohne Waffen und im zweiten Schritt durch Hinzunahme der Abwehr bewaffneter Angriffe. Auch bei dieser Kata soll es möglich sein, sie als Uke für die Graduierung zum 1. und 2. Dan angerechnet zu bekommen. Letztlich ist die Stufung analog zu Ju-no-kata. Entsprechend ergibt sich für den Wahlbereich:

1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
10 technische Aktionen nach Wahl möglich	Gruppen 1+2	Gruppen 3-5 oder 4 Gruppen nach Wahl	Kodokan Goshinjutsu komplett	alternativ: Kodokan Goshinjutsu Ju-no-Kata Medaille DKM (Tori oder Uke)	75% als Tori Medaille DKM (Tori oder Uke)

Hinweis: Kodokan Goshinjutsu kann bei zwei frei wählbaren Dan-Graden auch als Uke demonstriert werden. Für 5. Dan ist dabei das entsprechende 75% Niveau zu erreichen.

Für **Kime-no-kata**, die der Obligatorik wahlweise zur Koshiki-no-kata demonstriert werden kann, soll vermieden werden, dass bei derselben Prüfung Katame-no-kata und Idori gezeigt werden, um die Knie mit den doch ungewohnten Bewegungen in beiden Kata nicht zu überlasten. Es ergibt sich entsprechend der Grundkonzeption:

1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
10 technische Aktionen nach Wahl möglich		Gruppe „Idori“	Gruppe „Tachiai“	Kime-no-kata komplett Medaille DKM (Tori oder Uke)	alternativ: Kime-no-kata Koshiki-no-kata Medaille DKM (Tori oder Uke)

Hinweis: Kime-no-kata kann bei zwei frei wählbaren Dan-Graden auch als Uke demonstriert werden.

Koshiki-no-kata wird ebenfalls über mehrere Stufen eingeführt. Für den 5. Dan ist sie alternativ zur Kime-no-kata in der Obligatorik vorgesehen. Wie alle anderen Kata (außer Nage-no-kata) auch, kann sie zum 1. und 2. Dan als Uke demonstriert werden. Für den 3. Dann können die ersten 8 Techniken der insgesamt 14 Techniken der Omote-Gruppe demonstriert werden, die für den 4. Dan vervollständigt sein sollte-

1. Kyu	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
10 technische Aktionen nach Wahl möglich			Omote 1-8	Omote komplett Medaille DKM (Tori oder Uke)	alternativ: Kime-no-kata Koshiki-no-kata Medaille DKM (Tori oder Uke)

Hinweis: Koshiki-no-kata kann bei zwei frei wählbaren Dan-Graden auch als Uke demonstriert werden.

Anhang 2: Bewertung von Kata bei Kyu- und Danprüfungen

Vor über einem Jahrzehnt wurde ein Bewertungssystem für Kata-Wettbewerbe entwickelt, das nicht die äußere Erscheinung einer Kata zum Kern der Bewertung hat, sondern die Funktionalität der Aktionen. Sieht man von Fehlern der Kategorie „forgotten“ ab, so werden im Wesentlichen drei Stufen der Abweichung vom Ideal unterschieden¹²:

- Big mistake: „When the execution of the principle is incorrect“,
→ Ein oder mehrere (funktionale) Prinzipien der Aktion ist nicht vorhanden (z.B. falsche Technik, Kontrollverlust usw.).
- Medium mistake: „When one or more elements of the principle are not applied in the correct way“
→ Ein oder mehrere (funktionale) Prinzipien weisen Schwächen auf (z.B. Distanzfehler, nur schwach ausgeprägtes Kuzushi, eingeschränkte Funktionalität),
- Small mistake: „Imperfection in the application of the technique“,
→ Alle (funktionalen) Prinzipien sind zwar korrekt ausgeführt, jedoch gibt es kleinere Schwächen

In **Anlehnung** an diese mitunter zwar kritisierte, aber grundsätzlich bewährte Taxonomie¹³ wurden die Niveaustufen für die technische Qualität der Demonstration einer Kata formuliert:

Niveaustufe	Beschreibung	Punktebereich (Einzelaktion)
keine	<i>Die Ausführung entspricht dem technischen Prinzip in keiner Weise</i> (= ein „big mistake“ vorhanden)	weniger als 5
Stufe 1	<i>Das technische Prinzip wird erkennbar umgesetzt, weist aber noch deutliche funktionelle Schwächen auf</i> → mindestens ein klarer „medium mistake“ plus weitere Schwächen („imperfections“) vorhanden	5 bis 6
Stufe 2	<i>Das technische Prinzip wird weitgehend umgesetzt, weist aber noch kleinere funktionelle Schwächen auf</i> → ein weniger schwerer „medium mistake“ und eventuell eine „imperfection“ vorhanden	6,5 bis 7
Stufe 3	<i>Das technische Prinzip wird voll umgesetzt und weist nur noch funktionell nicht relevante Schwächen auf</i> → die Ausführung beinhaltet keinen „medium mistake, jedoch „imperfections“	7,5 bis 8
Stufe 4	<i>Die Ausführung erfolgt in der Regel präzise ohne erkennbare Ungenauigkeiten nahe der Perfektion</i> → maximal eine kleine „imperfection“	8,5 bis 10

¹² https://www.judobund.de/fileadmin/horusdam/17627-IJF_Kata_Competition_Criteria_2022.pdf

¹³ Es darf nicht vergessen werden, dass jede Taxonomie naturgemäß einer sachkundigen Anwendung bedarf, wenn sie ihren Zweck erfüllen soll.

Probleme bei der Adaption der Kata-Wettbewerbsregeln für Graduierungen

Die Niveaustufen sind zwar an das Wertungssystem für Kata-Wettbewerbe angelehnt, jedoch darf für Graduierungen keine Übernahme des vollständigen Bewertungssystems erfolgen. Bei Kata-Wettbewerben wird nicht nur die technische Qualität einer Aktion bewertet, sondern es kommen noch weitere (formale) Kriterien der Demonstration hinzu. Für diese wurden ebenfalls in vier Stufen definiert:

Niveaustufe	Beschreibung
keine	Die Reihenfolge der Aktionen wird nicht eingehalten und/oder die Ausführung einzelner Aktionen erfolgt außerhalb der Mattenfläche
Stufe 1	Die Formalia werden im Wesentlichen eingehalten
Stufe 2	Die Formalia werden im weitgehend eingehalten
Stufe 3 + 4	Die Demonstration erfolgt gemäß Vorgaben für Kata-Wettbewerbe

Das Einhalten dieser formalen Kriterien hat jedoch wenig bis keine Relevanz für das Verständnis der Kata. Bewertungskriterien formaler Art sollten daher bei Graduierungen keinesfalls zu strikt übernommen werden, da dies eine unsachgemäße Priorisierung für die Zielgruppe bedeuten würde. Hierzu gehören insbesondere:

- „Ausrutscher“ sollen nicht bestraft werden. Niemand ist in der Lage immer alles mit gleicher Perfektion auszuführen. Von Kata-Wettkämpfern ist zu erwarten, dass sie einen Großteil des Trainings auf die Stabilisierung unter Stress ausrichten, jedoch gilt dies nicht für andere Judoka, insbesondere, wenn diese eine Kata zum ersten Mal unter Bewertungsbedingungen demonstrieren.
- Fragen der Raumaufteilung einer Vorführung, diese sollte weit weniger strikt bewertet werden (=größere Abweichungen tolerieren, als bei Kata-Wettbewerben).
- Es sollten geringere Anforderungen an die Regelkonformität von Judogi (z.B. Maße von Jacke, Hose und Gürtel) gestellt werden.
- Ästhetische Kriterien (z.B. „Fluss der Demonstration“) sollten ebenfalls nur in sehr geringem Maß angelegt werden.

Mindestleistungen bei Kyu-und Danprüfungen

Bei Erreichen folgender Niveaustufen soll eine Prüfung bestanden sein:

1. Kyu:	Pflichtbereich 1. bis 5. Dan:	Wahlbereich 1. bis 5. Dan:	6. Dan
Stufe 1	Stufe 2	Stufe 2 Stufe 2-3* Stufe 3**	Stufe 3**

* entspricht 70% gemäß IJF/DJB-Regeln für Kata-Wettbewerbe

** entspricht 75% gemäß IJF/DJB-Regeln für Kata-Wettbewerbe

Bewertungen bei vergessenen Techniken

- Stufe 2: die Technik soll am Ende der Demonstration nachgeholt werden
- Stufe 2-3 oder höher: die Technik wird mit 0 Punkten bewertet.

Anhang 3: Methodische Aspekte – das „Was“, „Warum“ und „Wie“ der Vermittlung komplexer geschlossener Interaktionsketten?

Mit der nachfolgenden kompakten Zusammenstellung sollen von einem pragmatische Strukturmodell für die Vermittlung von Kata ausgehend methodische Hinweise für die Arbeit mit Anfängern, Fortgeschrittenen und Experten gegeben werden. Sie sollen Hilfestellung und Orientierung für die konkrete Praxis geben, ohne sich allzu sehr in theoretische Detaildiskussion zu lerntheoretischen Fragen oder der Kompetenzorientierung zu verfangen. Diese sind der entsprechenden sportwissenschaftlichen und judospezifischen Fachliteratur zu entnehmen.

Ziel: Kompetenzentwicklung im Kata-Unterricht

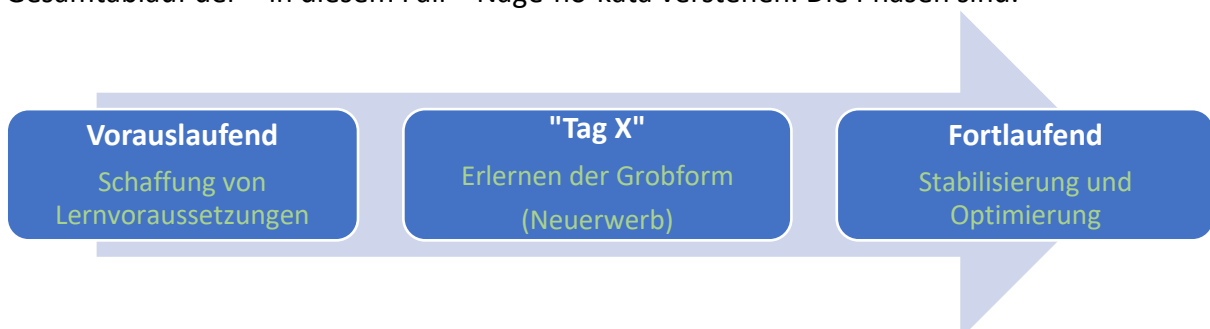
Ziel eines kompetenzorientierten Kata-Unterrichts ist nicht nur die Vermittlung motorischer Fertigkeiten, sondern eine umfassenden Kompetenzentwicklung, wie im Kompetenzmodell dargestellt:

- Verbesserung der Bewegungsqualität („von der Grobform zur Feinform“),
- Verbindung Praxis <> Theorie: Verständnis über das „Wie“, „Warum“ und „Wie“
- Analyse eigener und fremder Aktionen,
- Sachbezogene Kommunikation über Kata und Ihre Inhalte,
- Selbststeuerung des Lernens und Übens,
- Selbstständigkeit auch in der Informationsbeschaffung,
- Sozialkompetenz.

Drei Phasen des Kata-Lernens und die spezifischen Anforderungen an die Methodik

Oft wird Methodik auf die Konstruktion und die Durchführung methodischer Übungsreihen für den Anfängerunterricht reduziert. Dies stellt jedoch eine deutliche Verkürzung und Einschränkung selbst des rein motorischen Lernakts dar, da Lernprozesse längerfristig vorbereitet werden müssen und auch nicht mit dem Erlernen einer wie auch immer definierten Grobform abgeschlossen sind.

Das hier zugrunde gelegte Modell geht daher von drei zeitlich aufeinanderfolgenden Phasen der Aneignung und Perfektionierung einer Kata vom Anfänger zum Experten aus, wobei wir hier unter Kata die Einzelaktion (z.B. Sumi-gaeshi in der Nage-no-kata) und nicht den Gesamtablauf der – in diesem Fall – Nage-no-kata verstehen. Die Phasen sind:



Jede Phase beinhaltet **spezifische Lernanforderungen**, die sich auf der Seite der Lehrenden als **methodische Herausforderungen** spiegeln.

Phase 1: Schaffung von Lernvoraussetzungen

Die Voraussetzungen zum Erlernen einer Kata lassen sich in ganz allgemein in Fähigkeiten konditioneller und koordinativer Art einerseits und andererseits in grundlegende technische Fertigkeiten einteilen, die in den jeweiligen Aktionen angewendet werden müssen.

Lernvoraussetzungen sind **in jedem Fall vorlaufend über einen längeren Zeitraum** als Teil der **Grundausbildung jedes Judoka** zu entwickeln.

Besonders ist dabei die kontinuierliche Entwicklung grundlegender technischer Fertigkeiten zu beachten. Diese sind Kata-übergreifend und müssen in jeder konkret zu lernenden Kata auf die jeweils spezielle Situation von Angriff und Verteidigung angepasst werden. **In diesem Sinn sind die grundlegenden technischen Fertigkeiten nicht als geschlossene, sondern als offene Fertigkeiten zu betrachten und zu behandeln.** Dies impliziert zwingend ein entsprechendes methodisches Vorgehen. Zu den grundlegenden technischen Fertigkeiten im Sinne der Lernvoraussetzungen gehören insbesondere:

- **Körperhaltung:** Shizentai, Jigotai, und deren linke/rechte Derivate sowie Han-mi,
- **Gehen** auf der Matte: Suri-ashi in Verbindung mit Tsugi-ashi und Ayumi-ashi,
- **Tai-sabaki** in Verbindung mit Shizentai und Jigotai: Mae-sabaki, Ushiro-sabaki, Mae-mawari-sabaki, Ushiro-mawari-sabaki,
- **Ukemi:** Zenpo-kaiten, Yoko-ukemi, Ushiro-ukemi,
- **Kumi-kata**
- Speziell am Boden: „Ebi“, Brücke, Hüftwechsel, Shikko, Kurai-dori, Rollen in allen Richtungen, ...
- Anwendungen der Grundfertigkeiten in **Interaktionen:** Aktion-Reaktion, Führen-Folgen usw.

In der Praxis ist leider oft festzustellen, dass die vorgenannten Grundfertigkeiten nicht ausreichend entwickelt sind, um diese funktionell in komplexere technische Abläufe zu integrieren. Dies behindert jedoch das Lernen nicht einer jeden Kata, sondern die Technikentwicklung im Judo ganz allgemein.

Als grundlegende methodische Vorgehensweisen bei der Schulung der technischen Grundfertigkeiten hat sich als Faustregel bewährt:

„Von der Normung zur Variation und Anpassung und wieder zurück zur Normung“.

Umgesetzt wird dies zum Beispiel durch Ausführen der Grundbewegung mit schrittweise progressiv ergänzenden Zusatzaufgaben bis hin zu einer Überforderungsschwelle und anschließender Erleichterung zurück zur isolierten Grundbewegung.

Es ist darauf zu achten, dass sich die Ausführungsqualität in technisch-funktioneller Hinsicht auch tatsächlich weiterentwickelt.

Aktionsformen für das Lehren offener Fertigkeiten

Beim Lernen und Üben offener Fertigkeiten ist wichtig, dass für die Lernenden Raum zu eigenen Ideen und Variationen bleibt. Lehrende sollten daher konkrete Anweisungen auf ein Minimum reduzieren und so oft wie möglich mit offenen Aufgabenstellungen arbeiten. Entsprechend werden aus Korrekturen eher Anregungen und Ermutigungen, auch zu Variation und Eigenkreation. Dabei muss jedoch darauf geachtet werden, technische Details nicht zu vernachlässigen – diese müssen selbstverständlich auch in der Variation korrekt ausgeführt werden.

Phase 2: Erlernen der Grobform am „Tag X“

Bedeutung des Uke-Verhaltens

Wesentlich für das Gelingen einer Kata sind die Aktionen von Uke. Dies gilt erst recht für Lernprozesse. Der Entwicklung des Uke-Verhaltens kommt daher auf jeder Stufe eine herausragende Bedeutung zu. Uke stellt die Ausgangssituation her, baut eine Verteidigung oder Gegenspannung auf und trägt so wesentlich die Verantwortung für das Gelingen der Interaktion. Dies muss bei allen Lernschritten in allen Phasen und auch bei Lernhilfen stets Berücksichtigung finden.

Transparenz schaffen: „Storyboard/Drehbuch“ der Kata verstehen!

Am Beginn eines jeden Lernprozesses sollten die Lernenden verstanden haben, was genau das Ziel des Lernens sein soll. Sie sollten ihre jeweiligen Lern- und Übungsaktivitäten einordnen und somit ihren Lernprozess aktiv mitgestalten. Bei einer Kata im Sinne einer Interaktion ist dies zuallererst die Rolle von Uke und Tori, was also genau Angriff und Verteidigung sind und wie beides ineinandergreift.

Lernschritte am „Tag X“ sind jeweils geschlossene Fertigkeiten!

Kata bedeutet Üben von kämpferischen Interaktionen in geschlossenen Situationen (s. DJB-Kata-Verständnis). Es müssen dabei technische Grundelemente, die in Phase 1 als offene Fertigkeiten angelegt wurden, in ein komplexes Geschehen integriert und funktionell angewendet werden. Dies kann kaum „auf einmal“ gelingen, sondern bedarf einer gewissen Anzahl an Lernschritten (siehe weiter unten). Bei der konkreten Gestaltung – unabhängig vom gewählten Prinzip der Reihung – ist von besonderer Bedeutung, dass jeder Schritt unmittelbar zum nächstfolgenden Schritt bis hin zur Zielübung führt. Die eiserne Grundregel lautet in dieser Phase:

Es ist am „Tag X“ unbedingt zu vermeiden, dass Gelerntes in folgenden Schritten wieder modifiziert und angepasst werden muss.

Übungsformen, mit denen Teilfertigkeiten geschult werden, die zur Anwendung in einer Kata noch angepasst werden müssen, haben jedoch ihren berechtigten Platz in Phase 1

(Schaffung von Lernvoraussetzungen). Lehrende müssen sich also immer darüber im Klaren sein, an welchem Punkt der Vermittlung sie gerade mit ihren Lernenden stehen.

Anzahl der Lernschritte: so wenig wie möglich – so viel wie nötig

Die Anzahl der am „Tag X“ zu durchlaufenden Lernschritte hängt von einer Reihe von Faktoren ab, in deren Mittelpunkt die Komplexität der Übung einerseits und andererseits die Lernvoraussetzungen – insbesondere die Lernfähigkeit – der Lernenden stehen. Es sollen also Überforderungen wie Unterforderungen vermieden werden.

Es gibt darüber hinaus jedoch noch weitere Gesichtspunkte für den Unterricht in Gruppen. Wird mit methodischen Reihen in Gruppen gearbeitet, müssen alle Lernenden jeweils das Ziel des jeweiligen Lernschritts erreicht haben, bevor sinnvoll zum nächsten Schritt übergegangen werden kann. Dies engt naturgemäß die Möglichkeit individueller Lerntempi ein. Als allgemeine Faustformel lässt sich sogar überspitzt formulieren: je mehr Lernschritte auf dem Weg zum Ziel von allen Lernenden durchlaufen werden müssen, desto schwieriger wird die Berücksichtigung individueller Lernprozesse. Als Fazit lässt sich daher festhalten: „So wenig Lernschritte wie möglich – aber so viele wie nötig“. Das richtige Maß im Einzelfall einschätzen zu können, sollten Lehrende zu eine ihrer Kernkompetenzen machen.

Strategien zur Reihung von Lernschritten

Kann eine Fertigkeit nicht „auf einen Rutsch“ erlernt werden, so müssen mehrere Lernschritte aneinandergereiht werden. Auf diese Weise entstehen „methodische Übungsreihen“. Das allgemeine Grundprinzip ist recht einfach: **es müssen zunächst erleichternde Bedingungen geschaffen werden, die schrittweise zurückgenommen werden müssen**. Die Erleichterungen sind dabei naturgemäß auf die zu erwartenden Lernschwierigkeiten zu beziehen. Eine zielführende Vermittlung setzt daher detaillierte Sachkenntnis der Lehrenden und eine treffsichere Einschätzung der wahrscheinlich auftretenden Probleme voraus.

Im Kata-Unterricht sind vor allem die Länge und Komplexität der Interaktionsketten eine besondere Herausforderung, weshalb Vereinfachungsstrategien naheliegen, die zunächst Teilabschnitte der Handlungsketten isolieren und danach zusammensetzen. Ein solches Vorgehen ist aber nicht zwingend. In der Praxis haben sich fünf Strategien von Zergliederungsmodellen bewährt, die im Folgenden kurz skizziert werden:

1. ganzheitlich-graduell-annähernd
2. sequentiell
3. funktionell
4. empirisch
5. gemischt

1. Das „ganzheitlich-graduell-annähernde Verfahren“

Es wurde hier bewusst nicht der übliche Begriff „Ganzheitsmethode“ verwendet, um nicht den Eindruck zu erwecken, dass sich hier keine Lernschritte planen und umsetzen ließen. Vielmehr besteht die Herausforderung bei der Umsetzung der „Annäherungs-Methode“ darin, den Lernenden die zu verdauenden „Happen“ – gemeint sind technische

Details der Interaktionen – in jeweils bekömmlichen Dosierungen anzubieten. Jeder folgende Lernschritt bringt dann eine weitere Steigerung der Detailtiefe bis die Zielübung erreicht ist.

Dieses Verfahren ermöglicht aufgrund seiner ganzheitlich angelegten Struktur unterschiedliche Lerntempi. Einzelne Übungsphasen werden unterbrochen und durch den nächsten Schritt ersetzt, in dem der Gruppe neue Details angeboten werden. Eine Individualisierung erfolgt durch individuelle Hinweise und Lernhilfen, sodass schnelle Lerner vorauslaufend angeregt werden und langsamere Lerner noch länger an vorigen Stufen arbeiten können. Es wird also eine Art „verdeckte Differenzierung“ möglich.

Das „ganzheitlich-graduell-annähernde“ Verfahren eignet sich nicht nur für die ganzheitliche Vermittlung einer „vollständigen“ geschlossenen Fertigkeit, sondern auch für die Vermittlung eines Lernschritts im Rahmen der unten vorgestellten Zergliederungsstrategien.

2. Das sequentielle Verfahren

Das sequentielle Verfahren ist ein zergliederndes Verfahren „von vorne nach hinten“. Das heißt, die Lernschritte erfolgen in der sequentiellen Abfolge der Zielübung. Eine solche Abfolge ist immer dann sinnvoll, wenn die Gesamtübung für ein ganzheitliches Vorgehen zu komplex ist und die Aktion aufgrund ihrer Spezifität nicht „irgendwo in der Mitte“ begonnen werden kann (siehe unten: Lehren nach Funktionsphasen).

Bei der sequentiellen Zergliederungsmethode handelt es sich um ein für die Lehrenden recht einfach umzusetzendes Verfahren, ist jedoch für die Lernenden oft nicht ideal. Der Knackpunkt für die Lernenden ist, dass die Übungen der einleitenden Schritte oft keinen klar definierten Abschluss haben – die Lernenden wissen schließlich an der Stelle noch nicht, wie es weitergehen soll – sodass es den (Anfangs-)Übungen an einem konkreten Handlungsziel mangelt. Wem kein konkretes Ziel bekannt ist, dem ist aber eine Selbstkontrolle über das Erreichen schwierig. Somit fehlt den Lernenden ein wichtiger Anker zur Steuerung ihres Lernprozesses. Als Konsequenz folgt: entscheidet sich die Lehrperson für ein sequentielles Vorgehen, ist es von essentieller Bedeutung, dass den Lernenden für jeden Lernschritt ein durch sie selbst überprüfbares Handlungsziel an die Hand gegeben wird.

3. Lehren nach Funktionsphasen

Handelt es sich beim sequentiellen Verfahren um ein „Lehren von vorne nach hinten“, so ist das Lehren nach Funktionsphasen ein „Lehren von der Mitte nach außen“ oder ein „Lehren von hinten nach vorne“.

Dem Verfahren liegt das Funktionsphasenmodell von H. Göhner zugrunde, das vereinfacht gesagt komplexe Bewegungen in

- a) vorbereitende Hilfsfunktionsphasen,
- b) die Hauptfunktionsphase und
- c) nachbereitende Hilfsfunktionsphase/n (bzw. Übergangsphase)

unterteilt.

Beim Lehren nach Funktionsphasen wird in der Regel mit der Hauptfunktion begonnen. Diese ist definiert als diejenige Phase, in der das Handlungsziel der Aktion erreicht wird. Bei Nage-waza ist dies die „Kake“-phase, also das eigentliche Werfen des Partners.

Damit dies gelingen kann, muss ein Lernarrangement gefunden werden, in der die vorbereitende Phase bereits „gelingen“ ist. Damit sind auch Grenzen dieses Vorgehens aufgezeigt, denn nicht immer ist dies selbst unter bestmöglicher Mithilfe des Partners möglich.

Dennoch bietet das Lernen nach Funktionsphasen einen wesentlichen Vorteil gegenüber einer sequentiellen Vermittlung, da in jeder Übungsphase das Handlungsziel erreicht wird und die Interaktion in der Vorbereitungsphase ein den Lernenden bekanntes Handlungsziel hat, das in der Vorbereitungsphase anzusteuern ist. Schließlich wissen alle Beteiligten, wie es weitergehen muss.

4. Das „empirische“ Verfahren

Das empirische oder auch erfahrungsbasierte Verfahren hat keine lerntheoretische Grundlage, sondern definiert sich über eine vielfältig von vielen Lehrenden erprobte funktionierende Praxis. Abzugrenzen ist das empirische Verfahren jedoch von subjektiven Einzelerfahrungen, die zwar ebenfalls erfolgreich sein können, jedoch keinen Anspruch auf Übertragbarkeit auf andere Lehrende haben können.

Keines der oben besprochenen Verfahren kann für sich in Anspruch nehmen, das alleinig sinnvollen Verfahren zu sein, sodass für „empirische“ oder auch subjektiv-persönliche Verfahren Raum ist. Jedoch sollten sich die Lehrenden um eine theoretische Fundierung und vor allem über eine intensive Evaluation bemühen.

5. Gemischte Verfahren

Im Sinne der Kombination „des Besten aus allen Welten“ können die vorstehenden Verfahren auch gemischt werden. Dies erfordert bei den Lehrenden zum einen eine hohe Kompetenz, zum anderen aber auch eine gewisse Experimentierfreudigkeit.

Aktionsformen des Unterrichtens geschlossener Fertigkeiten

Als Aktionsformen des Unterrichtens werden die lernwirksamen Handlungen der Lehrenden bezeichnet. Die jeweils eingesetzten Aktionsformen müssen schlüssig zum methodischen Konzept passen. Da die Lernschritte im Rahmen einer methodischen Übungsreihe jeweils geschlossene Fertigkeiten sind, müssen auch entsprechende Aktionsformen eingesetzt werden. Hierzu gehören vor allem **Demonstrieren** und **Erklären** sowie **Korrigieren** und **Verbessern**. Allgemein gilt:

Durch Demonstrationen und Erklärungen sollen die Lernenden eine möglichst genaue Bewegungsvorstellung entwickeln.

Unter den vielen Aspekten, die hierbei bedeutsam sind, sollen einige herausgestellt werden:

- Die Ausführungsqualität der Demonstrationen sollte möglichst „perfekt“ sein.

- Die Funktion aller Bewegungsteile im Interaktionsgesehen sollen nicht nur beschrieben, sondern die kausalen Zusammenhänge sollten im Rahmen der Auffassungsmöglichkeit der Lernenden erläutert werden.
- Die Erklärungen sollen die Lernenden nicht durch zu große Detailtiefe überfordern.
- Die Erklärungen sollen einerseits an den Erfahrungsschatz der Lernenden anknüpfen, andererseits ist dieser besonders individuell. Daher ist insbesondere äußerste Vorsicht bei Verweisen auf analoge Situationen/Fertigkeiten geboten.
- Erklärungen und Demonstrationen sollen zeitlich so aufeinander abgestimmt sein, dass die mündlichen Erklärungen den praktischen Demonstrationen vorauslaufen und so die Beobachtungen steuern.
- Den Lernenden sollten Kriterien mitgegeben werden, die ihnen helfen, ihre Übungsaktivität zu steuern.

Korrekturen sollten nicht primär als Abstellen von Fehlern, sondern als Lern- und Optimierungshilfen zu einer Verbesserung der Ausführungsqualität betrachtet werden.

Fünf Aspekte sind insbesondere zur Verbesserung der Ausführungsqualität von Interaktionsketten bedeutsam:

- Kurze steuernde Impulse sind oft deutlich effektiver als lange Erklärungen.
- Reichen kurze Impulse nicht aus, ist oft ein an den zuvor gegebenen Demonstrationen und Erklärungen orientiertes Feedback an die Lernenden sinnvoll („was sollst Du tun und was tust Du tatsächlich“).
- Wenn die zu lösende Situation ungenau hergestellt wurde, kann die Situationslösung nicht gelingen
→ bei Optimierungshilfen immer als erstes die Schaffung Ausgangssituation überprüfen und optimieren
- Funktionelle Schwächen erscheinen den Lehrenden als Abweichung einer subjektiv nicht idealen äußeren Erscheinung, die damit nur ein Indikator für ein funktionelles Problem ist. Es muss aber nicht das Symptom, sondern die Ursache behoben werden
→ die funktionelle Ursache analysieren und beheben, nicht an Symptomen der äußeren Form „herumdoktern“. Dies setzt sehr hohe Sachkompetenz auf Seiten der Lehrenden voraus.
- Hinweise an die Lernenden so formulieren, dass die Lernenden wissen, was sie **anders** machen sollen – und sich anschließend vergewissern, dass sie es auch verstanden haben und tun (= die Umsetzung beobachten).

Zum Problem der Generalisierung individueller Erklärungen

Das Entwickeln einer Bewegungsvorstellung bei den Lernenden – sei es im Rahmen einer Einführungserklärung oder einer Korrektur zur Bewegungsoptimierung – ist umso effektiver, je individueller an die Vorerfahrungen und an die Vorstellungswelt der Lernenden angeknüpft werden kann. Vergleiche, Metaphern, Analogien zu Bekanntem bieten hier mögliche Ansatzpunkte, aber auch die Gefahr, dass sich hieraus bei den Lernenden ein generalisiertes Verständnis der jeweiligen Aktion im Sinne eines „so und nicht anders muss es sein“ entwickelt.

Es muss daher bei der Vermittlung darauf geachtet werden, dass sich die biomechanische Funktionalität als „überindividuell-objektive Sache“ möglichst nicht mit der „individuell-subjektiven Vorstellung“ im Verständnis der Lernenden vermengen.

Phase 3: Stabilisierung und Optimierung

Die dritte Phase ist durch permanente Verfeinerung gekennzeichnet. Immer wieder werden Teilaspekte optimiert, gefestigt und in den Gesamtablauf integriert. Ganzheitliches Üben mit Fokus auf bestimmte Details wechseln mit Wiederholungsübungen zu Teilbewegungen ab. Folgende Aspekte werden zunehmend wichtig:

- „Überkorrekturen“ können hilfreich bei der Behebung von Problemen sein, die sich bereits manifestiert haben. Derartige Maßnahmen sind jedoch höchst individuell und sollten nur eingesetzt werden, wenn die Lehrenden die Korrekturen und deren Umsetzung feinmaschig beobachten, um Fehlentwicklung zu vermeiden.
- Selbstbeobachtung und Selbstkorrektur auch mit Hilfe von Videokontrolle ermöglichen, was frühzeitig eingesetzt werden sollte.
- Funktionale Zusammenhänge müssen permanent verdeutlicht und die Lernenden in die Lage versetzt werden, eigene und fremde Aktionen zu analysieren.
- Trügerischen Wahrnehmungen und ein Abschleifen der Interaktivität durch wechselseitige Fake-Bewegungen muss entgegengewirkt werden.

Personale Kompetenzen: Sozialkompetenz und Selbstständigkeit

Zu den vorgenannten im Wesentlichen auf die motorische Dimension ausgerichteten methodischen Maßnahmen und Konzepte kommen noch weitere Maßnahmen hinzu, die die langfristige Kompetenzentwicklung fördern:

- Lernende sollen ihre eigene Sicht (Wahrnehmung, theoretisches Verständnis, ...) verbalisieren und mit Lehrenden sowie Peers in Austausch kommen.
- Regelmäßiger Partnertausch ist unbedingt zu empfehlen, um den Fokus auf Funktionalität zu legen und nicht in eingespielte Formen zu verfallen.
- Weiter Fortgeschrittene sollten im Sinne von „Lernen durch Lehren“ auch weniger weit Fortgeschrittene unterstützen und so auch ihre Sozialkompetenz entwickeln.
- Lernende sollen zu kritischem Literatur- und Quellenstudium angeregt werden.

Vermittlung von Kompetenzen in weiteren Rollen: Lehren und Bewerten

Die vorgenannten Kompetenzen bezogen sich in erster Linie auf die auszubildenden Aktiven, also schlicht die Rolle als Praktizierende. Ein Gesamtmodell muss jedoch auch weitere Rollen berücksichtigen, insbesondere die Lehrenden und die Bewertenden.

Lehrende erscheinen im Bereich der Kata in vielerlei Bezügen und Kontexten. Als Anleitende Peers im Verein, als Referenten bei Lehrgängen für die diversen Zielgruppen oder auch als Trainerinnen und Trainer von Aktiven im Leistungssport Kata.

Ähnlich ist die Vielfalt bei den Bewertenden. Die Trennung zu den Lehrenden ist nicht immer scharf darstellbar, da lehren eine permanente Bewertung im Sinne einer Evaluation von

Übungsmaßnahmen zwingend beinhaltet. Gemeint sind hier aber Prüferinnen und Prüfer bei Kyu-/Danprüfungen oder Wertungsrichter bei Kata-Wettbewerben. Aber auch hier ist die Trennung nicht scharf, da viele Judoka in beiden Rollen aktiv sind.

Das Kompetenzraster Kata in DJB (siehe letzte Seite) ist der Versuch, Kompetenzbereiche und Kompetenzstufen in einer übersichtlichen Matrix darzustellen. Sie bedürfen zur Ausbildung von Multiplikatoren und Wertungsrichtern einer weiteren Ausdifferenzierung.

Wichtig: die Vermittlung von Kompetenzen in den Rollen „Lehren“ und „Bewerten“ müssen ebenfalls methodisch im Sinne einer Handlungsorientierung aufgearbeitet werden. Dies erfolgt in separaten Konzepten für die Ausbildung von Trainern, Prüfern und Wertungsrichtern.

Anhang 4: Ausbildungskonzeption Trainer-B Breitensport Kata

Ziele

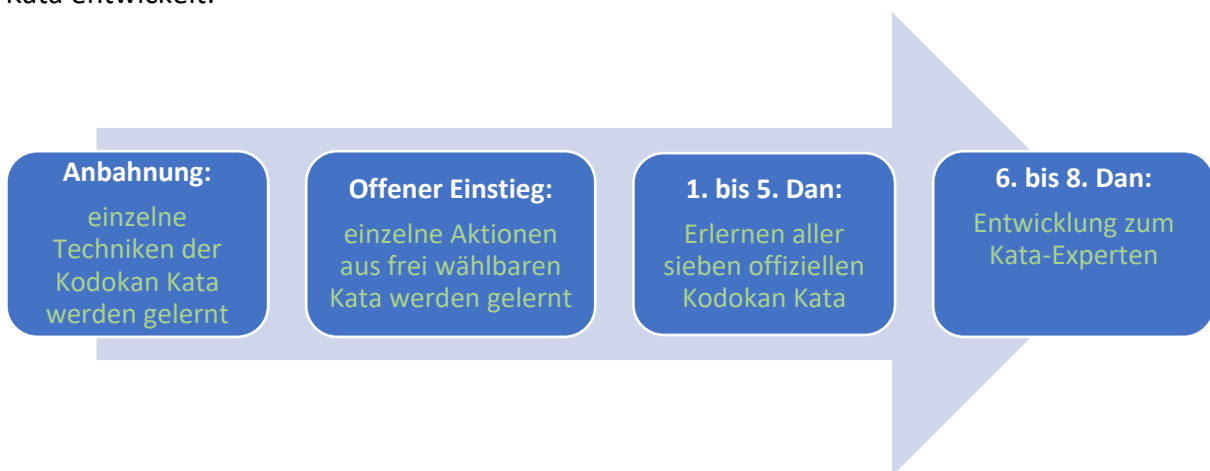
Kata bedeutet das Üben von im Voraus festgelegten zwei- oder mehrphasigen kämpferischen Interaktionsketten aus Angriff und Verteidigung in geschlossenen Situationen (DJB 2022).

Traditionell werden alle Judoübungen in geschlossenen Situationen japanisch als „Kata“ und solche in offenen Situationen als „Randori“ bezeichnet. Als Richtschnur für die Ausbildung von Judoka wurden in der Geschichte des Judo zahlreiche Beispiele von Interaktionsketten aus Angriff und Verteidigung entwickelt, standardisiert und überliefert. Kata sind daher auch tradierte Inhalte. Durch die Beschäftigung mit Ihnen werden Fertigkeiten in ihrer situativen Gebundenheit vermittelt und studiert sowie Konzepte („Prinzipien“) der situativen Anwendung exemplarisch vermittelt.

Die diversen vom Kodokan standardisierten Kata sind weltweit Teil der Ausbildung aller fortgeschrittenen Judoka und fest im Programm für Kyu- und Dangraderungen verankert. Durch diese Verbindlichkeit sind sie Teil des Judo als Breitensport par excellence.

Seit geraumer Zeit gibt es für Kata auch einen Meisterschaftsbetrieb von der regionalen Ebene bis hinauf zu regelmäßig stattfindenden Europa- und Weltmeisterschaften, an denen Aktive des DJB erfolgreich teilnehmen und mittlerweile (Stand August 2022) 5 WM-Titel und 20 EM-Titel gewinnen konnten. In jüngerer Zeit wurden die internationalen Meisterschaften auch auf Jugend- und Juniorenklassen ausgeweitet.

Der DJB hat ein strukturiertes vierstufiges kompetenzorientiertes Ausbildungskonzept für Kata entwickelt:



Ziel der Trainer-B Breitensport Ausbildung „Kata“ ist die Vermittlung aller Kompetenzen, die Multiplikatoren benötigen, um den Aktiven **für die ersten drei Stufen** – also bis zum dem Erlernen der sieben offiziellen Kodokan-Kata – qualifizierte Angebote machen zu können.

Die Aktiven sollen dabei **mindestens bis Niveaustufe 2-3** gemäß Kompetenzmodell Kata gefördert werden.

Handlungsfeld 1: Planen und Analysieren

Lehrende analysieren auf der Basis fundierter Sach- und Fachkenntnisse die Bedürfnisse und Bedarfe der Teilnehmenden, planen entsprechende Angebote, evaluieren deren Durchführung und lassen die Evaluationsergebnisse in künftige Planungen einfließen.

Themen und Inhalte

- Kata-Konzept des Deutschen Judo-Bunds e.V.
- Prinzipien und Werkzeuge der Unterrichts- und Trainingsplanung
- Konditionelle und koordinative Leistungsvoraussetzungen zur Ausführung von Judokata mit Blick auf verschiedene Zielgruppen
- Biomechanische Aspekte des Katatrainings
- Psycho-soziale Aspekte des Katatrainings
- Übungs- und Trainingseffekte der traditionellen Kata in koordinativer, konditioneller und judotechnischer Dimension
- Evaluation von Unterricht und Training

Lernziele / Kompetenzerwerb

Trainer-B mit Schwerpunkt Kata:

- nehmen alle Planungs- und Analyseaufgaben vor dem Hintergrund fundierter Kenntnisse des Kata-Konzepts des Deutschen Judo-Bund e.V. vor;
- planen kurz-, mittel- und langfristig angelegte Angebote wie regelmäßiges Training in Verein und/oder Stützpunkt, Lehrgänge und weitere Veranstaltungen;
- berücksichtigen dabei auch externe Termine (Kyu-Danprüfungen, Kata-Wettbewerbe, Lehrgänge usw.) und bereiten Teilnehmende darauf vor;
- analysieren vor dem Hintergrund fundierter sportpraktischer, sporttheoretischer und sportpädagogischer Kompetenzen die individuellen Bedürfnisse von Teilnehmenden unterschiedlicher Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, jüngere und ältere Erwachsene, Menschen mit besonderen Bedürfnissen und/oder Behinderungen) in
 - motorischer Dimension (konditionell, koordinativ und judotechnisch),
 - gesundheitlicher Dimension,
 - sozialer und psychologischer Dimension;
- beziehen diese in konkrete Planungen aller Maßnahmen ein;
- evaluieren regelmäßig eigene und fremde Unterrichts-, Trainings- und sonstige Maßnahmen und beziehen die Evaluationsergebnisse in künftige Planungen gezielt ein.

Handlungsfeld 2: Unterrichten und Trainieren

Die Vermittlungskompetenz von Kata-Lehrenden zeigt sich in einem breiten Methodenrepertoire zur Vermittlung aller Inhalte und Kompetenzen des Kata Ausbildungskonzepts des DJB, das auf die jeweilige Zielgruppe bezogen angemessen umgesetzt wird.

Themen und Inhalte

- Judo-Werte des DJB und ihre Vermittlung
- Kompetenzmodell der sportpraktischen Ausbildungen im DJB
- Lernen und Trainieren offener Fertigkeiten
- Lernen und Trainieren geschlossener Fertigkeiten
- Drei Phasen des Kata-Erwerbs (Lernvoraussetzungen schaffen, Neuerwerb, Perfektionierung) und die spezifischen Herausforderungen an die Methodik
- Maßnahmen zur Individualisierung / Differenzierung
- Lernhilfen und Korrekturen

Lernziele / Kompetenzerwerb

Trainer-B mit Schwerpunkt Kata:

- gewährleisten eine wertschätzende und diskriminierungsfreie Durchführung aller Unterrichts- und Trainingsmaßnahmen im Sinne der Judo-Werte des DJB und stellen die körperliche und geistige Unversehrtheit aller Beteiligten in den Mittelpunkt von Übungs- und Trainingsmaßnahmen.
- verfügen über ein breites Repertoire an unterschiedlichen Unterrichts- und Trainingsmethoden und sind in der Lage, diese zielführend im Rahmen eines kompetenzorientierten Unterrichts auszuwählen und praktisch durchzuführen. Teilbereiche sind insbesondere:
 - Können/Praxis:
 - Verbesserung konditioneller und koordinativer Eigenschaften
 - Verbesserung koordinativer Leistungsvoraussetzungen
 - Optimierung allgemeiner technischer Grundlagen des Judo
 - Neuerwerb komplexer spezifischer Fertigkeiten
 - Verbesserung und Stabilisierung spezifischer Fertigkeiten
 - Wissen/Theorie:
 - Vermittlung von Kenntnissen in Verbindung mit Judo-Kata (Geschichte, Prinzipien, Inhalte, biomechanische Aspekte)
 - Selbstständigkeit:
 - Entwicklung von Kompetenzen zu selbstgesteuerten Lern- und Übungsprozessen in Einzelarbeit, Partnerarbeit und Gruppen
 - Anleitung zur Nutzung von Medien und anderen Informationsquellen
 - Sozialkompetenz:
 - Entwicklung von Kompetenzen zu sachgerechter und wertschätzender Kommunikation und Kooperation bei den Teilnehmenden
 - Umgang mit Konflikten
- gewährleisten individuelle Lernprozesse durch geeignete Maßnahmen (äußere und innere Differenzierung, individuelle Korrekturen und Lernhilfen usw).

Handlungsfeld 3: Motivieren und Erziehen

Kata kann aufgrund der gegenüber Randori geringeren Verletzungsgefahr und geringeren Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Internationale Spitzenleistungen sind selbst im siebten Lebensjahrzehnt noch möglich, wie Ergebnisse auf internationalen Kata-Wettbewerben regelmäßig beweisen.

Entsprechend steht die Schaffung einer Motivation zu lebenslangem Praktizieren im Vordergrund. Dies kann nur gelingen, wenn die Teilnehmenden eine angenehme, den Judo-Werten entsprechende Atmosphäre erzeugen.

Themen und Inhalte

- Bedürfnisse und Motive im Sport
- Motivierende Situationen schaffen: vom Motiv zur Motivation
- Erziehung *durch* Sport vs. Erziehung *zum* Sport
- Vielfalt der Sinndimensionen des Sports
- Bedeutung der Schaffung eines „erziehlischen Milieus“ mit gelebten Judo-Werten anstelle einer Belehrungspädagogik

Lernziele / Kompetenzerwerb

Trainer-B mit Schwerpunkt Kata:

- nehmen die eigene Vorbildrolle bewusst wahr, insbesondere in Bezug auf Regelmäßigkeit, Pünktlichkeit, Hygiene, Übungshaltung, Wertschätzung, Respekt und die sonstigen Judo-Werte des DJB und halten alle Teilnehmenden ebenfalls zur Einhaltung an;
- sorgen für eine inklusive Trainings- und Übungsatmosphäre, die alle Teilnehmenden mit ihren individuellen Bedürfnissen erst nimmt;
- schaffen eine langfristige Motivation bei den Teilnehmenden durch Anregung von Zielen (Graduierungen, Wettkämpfe), Anerkennung von Erreichtem und Ermutigung zu Neuem, insbesondere der Beschäftigung mit neuen Kata;
- ermuntern zur Teilnahme an Events wie Gürtelprüfungen, Lehrgängen und Kata-Wettbewerben;
- moderieren eventuell auftretende Konflikte, setzen dabei die Grundsätze der Gewaltfreien Kommunikation ein und vermitteln Kompetenzen zur Schlichtung von Konflikten.

Handlungsfeld 4: Organisieren und Verwalten

Organisation und Verwaltung stellen ein wichtiges Fundament für die nachhaltige Arbeit auf der Matte dar. Insbesondere sollen Multiplikatoren den Teilnehmenden einen Blick über den Tellerrand ermöglichen und sie zur Teilnahme an Aktivitäten außerhalb der eigenen Trainingsgruppe anregen.

Themen und Inhalte

- Merkmale guter Organisation
- Institutionelle Rahmenbedingungen (insbesondere Rechtsrahmen)
- Blick über den Tellerrand
- Netzwerkbildung
- Veranstaltungen und ihre Organisation
- Öffentlichkeitsarbeit

Lernziele / Kompetenzerwerb

Trainer-B mit Schwerpunkt Kata:

- richten Trainingsgruppen in Verein/Dojo oder auf regionaler Ebene ein;
- vermitteln bei Bedarf Trainingspartnerinnen und Trainingspartner;
- vernetzen sich mit Akteuren auf lokaler, regionaler und überregionaler Ebene;
- informieren sich regelmäßig über Angebote der Verbände und kooperierender Vereine und gibt diese weiter;
- organisieren Teilnahmen an Veranstaltungen wie Lehrgängen, Prüfungen oder Wettkämpfen und betreuen die Teilnehmenden in allen Phasen der Veranstaltung;
- veranstalten selbst Events (Lehrgänge, Prüfungen, Wettkämpfe etc.) oder richten diese aus.
- Informieren die Öffentlichkeit rund um Kata und Kata-Events

Ausbaustufen der Trainer-B Ausbildung Kata

Die Ausbildung erfolgt in drei Ausbaustufen, ergänzend zu den oben beschriebenen Basiskompetenzen, die als Erweiterung der Trainer-C Ausbildung vermittelt wurden.

- Trainer B "Basis": zwei Leistungsnachweise aus Nage-, Katame und Ju-no-kata
- Trainer B "Plus": vier Leistungsnachweise aus den sieben offiziellen Kodokan-Kata
- Trainer B "Coach": Zusatzmodul "Kata-Wettbewerbe"