

Kata-gatame (肩固)

Kodokan Definition: „A technique to hold down the opponent by holding his right arm and neck with the right side of the neck and both arms from the right side of the opponent lying on his back.“

(Eine Technik, den auf dem Rücken liegenden Gegner von der rechten Seite her durch Halten von dessen rechtem Arm und Nacken mit beiden Händen einerseits und der rechten Seite des (eigenen) Nackens andererseits am Boden zu halten.)

Erläuterung und Anwendungsformen

Kata bedeutet im Fall von Kata-gatame Schulter. Das wesentliche Merkmal ist, dass Tori Ukes Oberarm zwischen seinem und Ukes Kopf fest einklemmt und so Ukes Schulter kontrolliert. Toris Körper befindet sich seitlich zu Uke, wodurch Kata-gatame die einzige Haltetechnik ist, bei der Tori Uke nicht mit seinem Körpergewicht von oben belasten kann.



Grundform (*kihon kata*) wie in der Startposition der Katame-no-kata



Stützfläche mit beiden Knien auf dem Boden



Stützfläche mit ausgestreckten Beinen



zusätzliche Stütze mit der Hand



Beinposition wie bei (Hon-)Kesa-gatame

Gut zu erkennen: die Position und Haltung der Beine ist nicht entscheidend für die Klassifizierung als Kata-gatame. Entscheidend hierfür ist ausschließlich die Art der Kontrolle von Ukes Schulter