

Thema:

Wahlbereich Kata zum 1. Kyu - Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl

—> Die Demonstration kann also aus beliebigen Kata gemischt werden!

Was bedeutet das konkret?

Gemäß dem Leitgedanken des DJB-Graduierungssystems „**Qualität entwickeln und Vielfalt fördern**“ ergibt sich die Chance, bereits bekannte Inhalte zu wiederholen und damit zu festigen, aber auch gleichzeitig den Blick auf Neues, hier den Dan-Bereich, zu ermöglichen.

Meine heute vorgestellte Lösung:

Nach reiflicher Überlegung bin ich zu folgender Auswahl gekommen. Aus der **Katame-no-Kata** die drei Würgetechniken von hinten

Hadaka-jime
Okuri-eri-jime
Kata-ha-jime

Aus der **Nage-no-Kata** die jeweils erste Technik der ersten drei Gruppen rechts und links

Okuri-ashi-harai
Uki-goshi
Uki-otoshi

Aus der **Ju-no-Kata** die vierte Technik
Kata-mawashi

Meine Begründung für die Auswahl:

Zum **2. Kyu** werden die **Würgetechniken** und deren **Abwehr** eingeführt. Insofern bieten die drei Beispiele aus der Katame-no-Kata eine Wiederholung bereits gelernter Techniken in einer anderen Situation plus Ukes Abwehrmaßnahmen und Toris Reaktion darauf. Des Weiteren kann an den drei Beispieltechniken sehr schön studiert werden, wie am Hals gearbeitet wird, um eine saubere Würgewirkung zu erzielen.

Mit **Hadaka-jime** haben wir es mit einem reinen „Luftwürger“ zu tun - bei korrekter Ausführung -> provozieren des Schluckreflexes - verschließt der Kehlkopf die Luftröhre.
Okuri-eri-jime und **Kata-ha-jime** sind Mischformen - Luft- UND Blutzufuhr werden reduziert.

Die ausgewählten **Wurftechniken** kommen im Grund- und Erweiterungsprogramm vor und stehen beispielhaft für drei **unterschiedliche Prinzipien**:

Beim **Okuri-ashi-harai** in der NNK treibt Tori Uke dynamisch seitlich vor sich her und holt ihn von den Füßen, wenn der Reibungswiderstand entsprechend reduziert ist.
Uki-goshi in der NNK entsteht nach Ukes Schlag von oben Richtung Toris Kopf - zuerst links gegen Ukes rechte Schrittstellung, dann rechts gegen Ukes linke Schrittstellung. Uke wird jeweils über die halb eingedrehte Hüfte von Tori direkt nach vorne abgekippt.
Uki-otoshi folgt dem Prinzip, den Partner im Laufe von drei Tsugi-ashi auf die kleinstmögliche Fläche zu manövrieren, um ihn dann nach seitlich rechts, bzw. links abzuwerfen.

Alle drei Techniken haben sich in der Vergangenheit als „problematisch“ erwiesen, was das Verständnis des Prinzips und dessen Umsetzung angeht.

Beim **Okuri-ashi-harai** wird gerne in eine hüpfende Seitwärtsbewegung verfallen, aus der Uke sich dann irgendwie fast selbst zu Fall bringt.

Aus **Uki-goshi** wird häufig eine Art „Kinderschleuder“ gemacht - ohne Hüfteinsatz und aushebendes Element.

Vom **Uki-otoshi** wird nicht selten behauptet, dass der Wurf nur funktioniere, wenn Uke aktiv mitspringe.

Insofern bietet das Studieren der drei Techniken eine gute Möglichkeit, das jeweilige Prinzip zu verstehen und korrekt umzusetzen.

Der abschließende **Kata-mawashi** steht stellvertretend für beidbeinig ausgeführte Eindreh-techniken - Distanz, Schrittmuster, aufrechter Oberkörper, Vorderfußbelastung, Kontaktflächen plus der JNK-spezifischen Herausforderung, Uke kontrolliert in Position zu halten bei Streckung der eigenen Beinrückseite.

Auch die Rolle des Uke ist von entscheidender Bedeutung - in jeder Phase der Technik, vom Tsukuri bis zum Absetzen, ist eine adäquate Gegenspannung zu generieren, Hüftknick und jegliche Eigenbewegung sind zu vermeiden. Uke schafft somit optimale Voraussetzungen dafür, dass Tori seine „Arbeit“ bestmöglich machen kann.

Mit dieser Auswahl wird ein **beispielhafter Ausblick** auf die Obligatorik und den Wahlbereich **Kata** vom **1. bis 3. Dan** gegeben.

Niveaustufe und Bewertung

Da wir uns im Kyu-Bereich bewegen, ist Niveaustufe 1 zu erreichen - d.h., das technische Prinzip wird erkennbar umgesetzt, weist aber noch deutliche funktionelle Schwächen auf.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass es absolut Sinn macht, den Input bei der Vermittlung bei Niveaustufe 2 bis 3 anzusiedeln, um ein „ansehnliche“ Ergebnis zu erzielen - wir dürfen den Kandidaten gerne auch mehr zutrauen, als das Minimum; unter fachkundiger Anleitung sind die meisten zu mehr fähig.

Leitfaden sowohl in der Vermittlung, als auch bei der Beurteilung der funktionalen Qualität:

- Rollenklarheit in der Interaktion -> Handlungsziele von Aktion und Reaktion bei Tori und Uke
- Handlungsabstand
- Körperhaltung und -stabilität
- Kontaktflächen zwischen Tori und Uke
- Wirkprinzipien der auszuführenden Techniken/Aktionen
- Dynamik entsprechend des Wesens der jeweiligen Kata
- Kontrolle über sich selbst und den Partner/die Partnerin

Die **Kriterien** gelten für jede Einzeltechnik!