

# KATA



## Was ist Kata und warum sollte ich es trainieren?

Kata ist neben Randori und Shiai eine der drei Säulen im Judo. Kata übt man mit seinen Partner zusammen. Das Kata-Paar versucht seine jeweiligen Techniken zu perfektionieren und erhält beim Turnier eine Punkteanzahl für ihre Leistung. Der mit der höchsten Punkteanzahl gewinnt.

Das Schöne an Kata ist, dass man sich auf seinen Partner konzentrieren und achten muss, denn nur gemeinsam kann man Erfolg haben.

Ein Buch sollte bis zum Ende gelesen werden.

Wer nur einzelne Kapitel liest, wird nie die gesamte Handlung verstehen. Deshalb sollte man auch im Judo die gesamte Bandbreite unserer vielfältigen Sportart ausüben.

Das heißt, dass man nicht nur auf die nächste Graduierung hinarbeiten soll, sondern auch genauso Randori und Kata trainieren soll. In welcher Intensität man die jeweiligen Elemente trainiert, ist einem selbst überlassen. So wie es einem selbst auch überlassen ist, ob man das Randori auf der nächsten Stufe, Shiai, betreibt oder dasselbe ist auch für Kata anzuwenden, ob man vom bloßen Kata Training bei Kata Turnieren teilnehmen möchte.



*„Ich war nie gut in Kata, aber ohne Kata wäre ich nie gut geworden.“*

*Yasuhiro Yamashita*

*(4-facher Weltmeister, 1-mal Olympiagold)*

## Wie finde ich meine Kata?

Grundsätzlich trainiert man nur das gerne, was einem auch Spaß macht. Somit ist es sicherlich klug, wenn man entweder zwei verschiedene Kata (zum Beispiel Nage-no-Kata und Katame-no-Kata) ausprobiert und dann sieht, welche einem als Team besser gefällt. Die andere Möglichkeit ist es, sich einfach die jeweilige Kata auf Youtube anzusehen und aufgrund des äußeren Eindrucks seine Wahl zu treffen.



## Wie gehe ich am besten an meine Kata heran?

Um eine Kata einfach und schnell zu lernen, empfiehlt es sich, wie bei so vielen Dingen sich zuerst die Grobform anzueignen – sprich: die Positionen, die Schritte und die Reihenfolge.

In der zweiten Phase kann man dann die Feinform trainieren. Man achtet auf etwaiges Feedback oder essentielle Phasen der jeweiligen Techniken.

Ganz wichtig ist das Analysieren des Trainierten. Dabei empfiehlt es sich sehr, seine Kata zu filmen und das Video genau anzusehen. Oft glaubt man auf ein Detail geachtet zu haben, jedoch ist es tatsächlich am Video nicht ersichtlich.

## Wie werde ich besser?

Das offensichtlichste ist natürlich, sich mit der Kata zu beschäftigen und diese regelmäßig zu trainieren. Einerseits bieten sich Kata-Kurse zur Erweiterung seines Wissens an. Andererseits ist die Teilnahme an Kata-Turnieren sehr wichtig, da durch das Feedback beziehungsweise durch die Fehlerliste des Bewertungszettels ersichtlich ist, auf welche Techniken ich in den zukünftigen Trainings ein besonderes Augenmerk legen sollte.



**Sinnvoller Tipp: Filmt euch auch bei den Turnieren!**

## Allgemeine Mindestanforderungen

Graduierung: 2. Kyu (Blaugurt) = Vorgabe, um bei der Europameisterschaft teilnehmen zu können. Wir orientieren uns an diesen Vorgaben.

Natürlich kann man auch unabhängig von seiner Graduierung mit Kata beginnen.

## Nachwuchskategorien

- Nage-no-Kata Kategorie 1 (3 Gruppen) Tori und Uke 14-18 Jahre
- Nage-no-Kata Kategorie 2 (5 Gruppen) Tori und Uke 16-23 Jahre
- Katame-no-Kata (3 Gruppen) Tori und Uke 16-23 Jahre
- Ju-no-Kata (2 Gruppen) Tori und Uke 16-23 Jahre

## Zu den einzelnen Kata

### Nage-no-Kata

Nage-no-Kata ist eine der beiden Randori-no-Kata und besteht aus fünf Gruppen zu je drei Würfen, die nach den Wurfprinzipien (Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Ma-sutemi-waza und Yoko-sutemi-waza) unterteilt sind.

In der Nachwuchskategorie 1 werden nur die ersten drei Gruppen (Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza) präsentiert.

Es sollen nicht nur die einzelnen Prinzipien der jeweiligen Würfe herausgearbeitet, sondern auch das richtige Rollen und Fallen gelehrt werden.

### Katame-no-Kata

Katame-no-Kata ist die zweite der Randori-no-Kata und besteht aus drei Gruppen zu je fünf Techniken. Unterteilt ist sie in Osaе-komi-waza, Shime-waza und Kansetsu-waza. Wichtig ist das Herausarbeiten von Aktion und Reaktion und die stetige Bewahrung der Kontrolle von Tori gegenüber Uke in jeder Bodensituation.

### Ju-no-Kata

Ju-no-Kata zählt zu den Selbstverteidigungs-Kata und besteht aus drei Gruppen zu je fünf Techniken. Sie soll die grundlegenden Prinzipien des Judo lehren, insbesondere das Prinzip des Ju (Sanft). Das Prinzip des Ju wird dadurch gezeigt, dass nur das Gleichgewicht gebrochen und nicht geworfen wird. Alle Hebel und Würger werden nur angedeutet und nicht ausgeführt.

## Bisher wichtigsten Erfolge

### Nachwuchs:

- Gold in Katame-no-Kata EC Olbia 2016 Vanessa Wenzl und Sophie Binder
- Silber in Katame-no-Kata EC Malta 2017 Vanessa Wenzl und Sophie Binder
- Gold in Katame-no-Kata EC Gran Canaria 2019 Vanessa Wenzl und Matthias Heinrich

### Allgemeine Klasse:

- Bronze in Nage-no-Kata EM Gran Canaria 2019 Martin und Philipp Hinteregger
- Gold in Kime-no-Kata EM Warschau 2021 Robert Hatzl und Franz Winter
- Silber in Nage-no-Kata EM Warschau 2021 Martin und Philipp Hinteregger
- Silber in Katame-no-Kata EM Warschau 2021 Vanessa Wenzl und Matthias Heinrich
- Silber in Ju-no-Kata EM Warschau 2021 Hanna Peinsipp und Paula Peinsipp
- 5. Platz in Katame-no-Kata EM Rijeka 2022 Vanessa Wenzl und Matthias Heinrich



## Ansprechpersonen

**Heinrich Erlinger** (ÖJV Kata-Referent) E-Mail: [heinrich.erlinger@aon.at](mailto:heinrich.erlinger@aon.at)

**Alexander Dick** (ÖJV Kata-Referent Stv.) E-Mail: [alex@wat-stadlau.at](mailto:alex@wat-stadlau.at)

**Vanessa Wenzl** E-Mail: [vanessa@judoklubuksams.at](mailto:vanessa@judoklubuksams.at)

**Matthias Heinrich** E-Mail: [matthias@judoklubuksams.at](mailto:matthias@judoklubuksams.at)

Aber natürlich auch die jeweiligen Kata-Referenten der Landesverbände und die Mitglieder des A-Kader Kata.

### Telegram

Tretet auch unserer Telegram-Gruppe bei. Dort findet ihr Infos bezüglich Kurse, Turniere und sonstigen Trainingsmöglichkeiten.

