

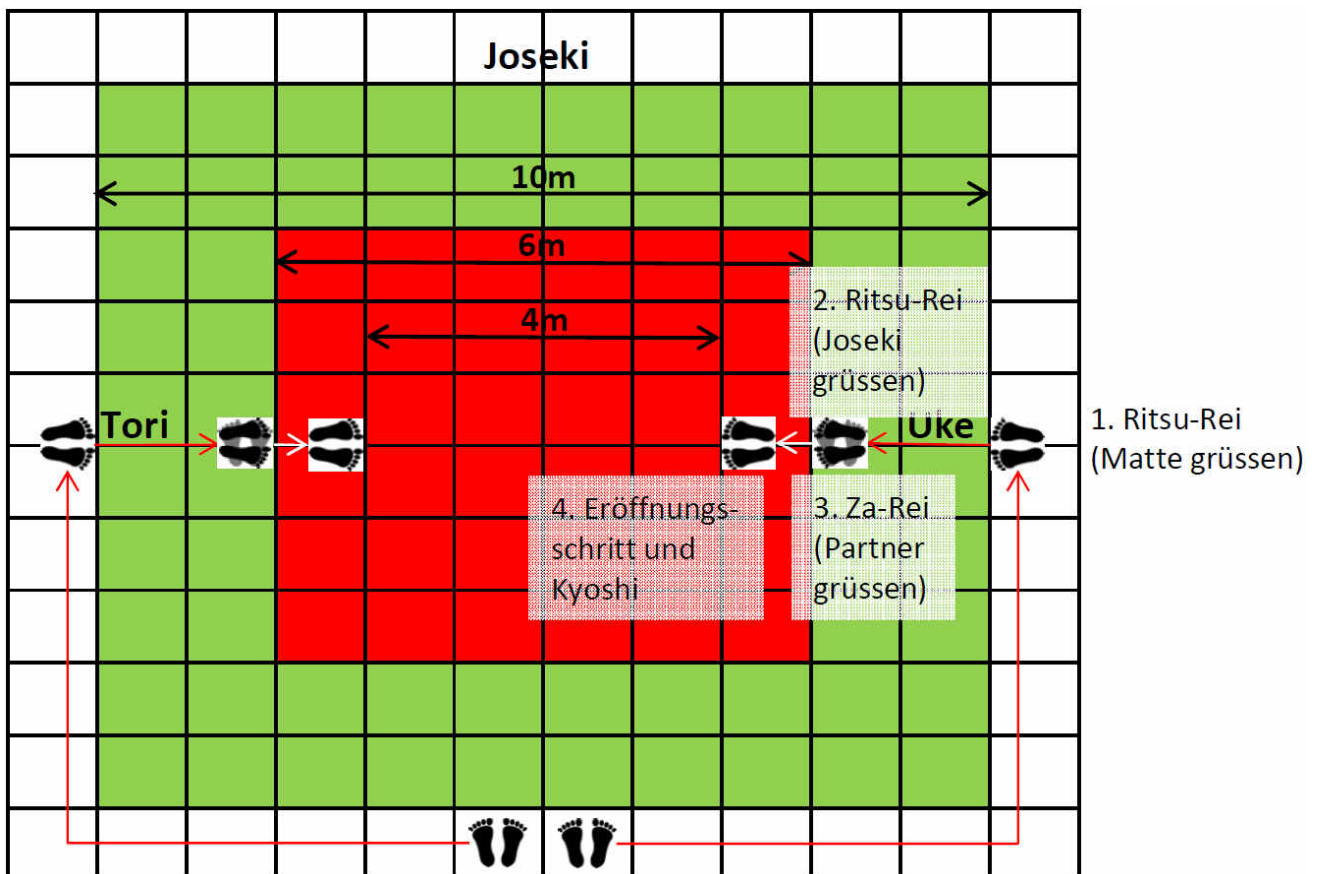
# Katame-no-kata

Die Katame-no-kata ist die Form der Kontrolle und besteht aus drei Gruppen mit jeweils fünf Bodentechniken. Die 15 Techniken werden jeweils nur rechts (jap. migi) ausgeführt. Die Katame-no-kata wurde zwischen 1884 und 1887 von Kanō Jigorō entwickelt.

## Übersicht der Techniken

Gruppe	Bezeichnung	Übersetzung	Position
<b>1. Osae-Komi-Waza (Haltegriffe)</b>	Kesa-Gatame	Schärpe oder Kissen	seitlich
	Kata-Gatame	Kontrolle der Schulter	seitlich
	Kami-Shiho-Gatame	Halten vom Kopf her	hinten
	Yoko-Shiho-Gatame	Halten von der Seite	seitlich
	Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Halten vom Kopf her als Variante	hinten
<b>2. Shime-Waza (Würgetechniken)</b>	Kata-Juji-Jime	Würgen über Kreuz	oben
	Hadaka-Jime	freies Würgen	hinten
	Okuri-Eri-Jime	Würgen mit Hilfe des Revers	hinten
	Kataha-Jime	Würgen mit festlegen des Arms/ Schulter	hinten
	Gyaku-Juji-Jime	Würgen über Kreuz als Variante	oben
<b>3. Kansetsu-Waza (Hebeltechniken)</b>	Ude-Garami	Gebeugter Armhebel	seitlich
	Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Hebel am gestreckten Arm	seitlich
	Ude-Hishigi-Ude-Gatame	Arm Drehstreckhebel	seitlich
	Ude-Hishigi-Hiza-Gatame	Knie bzw. Beinhebel	Stand
	Ashi-Garami	Hebel am Knie/Bein	Stand

## Zeremoniell



Nach dem Za-Rei stehen Uke und Tori auf und machen einen Eröffnungsschritt (links beginnend). Sie haben dann einen Abstand von ca. 4m. Beide knien ab und gehen in die Kyoshi Position.

Uke geht im Kyoshi einen Schritt vorwärts und legt sich nieder. Er stützt seine rechte Hand vor seinem linken Knie auf, sodass er seinen Körper sicher halten kann. Die Finger der rechten Hand zeigen dabei nach links. Jetzt schiebt Uke sein rechtes Bein unter seinem Körper hindurch und setzt sich hin. Sein linker grosser Zeh sollte jetzt sich jetzt kurz oberhalb der rechten Ferse befinden, während das rechte Bein gestreckt ist. Uke legt sich jetzt vollständig auf den Rücken. Seine Arme sind am Körper angelegt und leicht unter Spannung. Das Genick liegt genau in der Mitte des Mattenfeldes (Orientierungspunkt). Das Aufstehen erfolgt später in umgekehrter Reihenfolge.

### Abstände

- Chikama: 30 cm
- Toma: 1.2 m

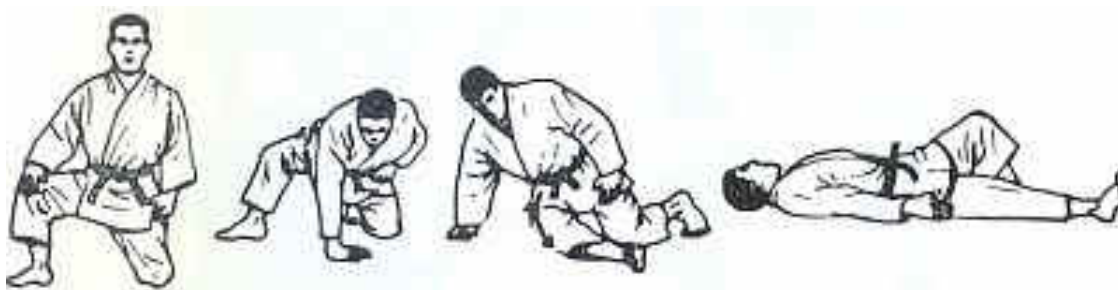


Figura 1

Figura 2



Figura 3

Figur 1: Kyoshi Position

Figur 2: Hinlegen des Ukes

Figur 3: Kyoshi im Chikama

## 1. Osaе-Komi-Waza

Bei jeder Technik versucht sich Uke mit 3 Aktionen zu befreien und Tori reagiert entsprechend darauf.

### 1.1. Kesa-Gatame

Aus der Chikama-Position rutscht Tori noch ein wenig näher an Uke heran. Er greift Ukes rechten Arm (beide Daumen nach oben) und klemmt ihn in seiner linken Achsel ein. Mit dem linken Arm greift Tori nun in Ukes rechten Ärmel, um so seinen Arm noch weiter zu fixieren. Jetzt setzt sich Uke zum Kuzure-Kesa-gatame hin, während er seinen rechten Arm unter Ukes linker Achsel hindurchschiebt und seine rechte Hand auf Ukes Schulter legt. Tori schaut dabei auf die Matte zwischen Ukes Kopf und seinem Knie. Toris Knie befinden sich dabei auf der Matte und weisen jeweils einen rechten Winkel auf. Durch Zug mit beiden Armen signalisiert er Uke, dass dieser jetzt mit seinen Befreiungsversuchen beginnen kann.



1. Uke zieht mit beiden Händen an Toris linkem Arm (zuerst mit Hüfte weg rutschen und mit rechter Hand tiefer gehen zum Ellbogen)  
→ Tori stützt mit linkem Bein ab (ähnlich Kata Gatame)
2. Uke versucht mit rechtem Knie in Hüfte Toris zu kommen  
→ Tori geht wieder in Kesa Gatame
3. Uke greift mit links zum Gurt von Tori und zieht  
→ Tori stützt mit linkem Bein ab (ähnlich Kata Gatame), Kopf berührt den Boden

### 1.2. Kata-Gatame

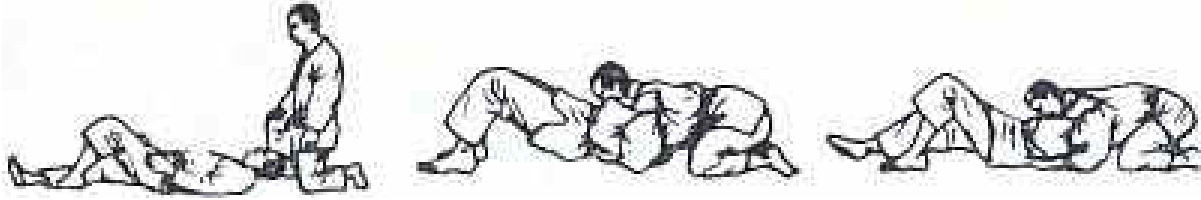
Tori rutscht aus Chikama wieder an Uke heran und greift seinen rechten Arm (beide Daumen nach unten). Diesen legt er quer über Ukes Gesicht, sodass Ukes Augen verdeckt sind. Jetzt stellt Tori sein linkes Bein auf und streckt es. Mit seinem rechten Arm greift er um Ukes Kopf und klemmt Ukes Arm mit seinem eigenen Kopf ein. Tori fixiert seinen rechten Arm indem beide Handflächen ineinander legt und Druck ausübt. Toris rechtes Bein kniet neben Ukes Hüfte, sodass Tori frühzeitig bemerkt, wenn sich Uke dort bewegt.



1. Uke greift Hände zusammen und stösst mit Ellbogen gegen Toris Hals  
→ Tori kniet ab und geht mit Kopf tief
2. Uke greift zum Gurt Toris und versucht mit rechtem Knie in Hüfte Toris zu kommen  
→ Tori geht in Kesa Gatame ähnliche Position
3. Uke greift mit Hand den Arm Toris und versucht eine Rückwärtsrolle zu machen (Beine so weit wie möglich nach hinten)  
→ Tori dreht auf Bauch mit gestreckten Beinen und hebt Kopf Ukes an

### 1.3. Kami-Shiho-Gatame

Aus der Chikama-Position auf Ukes Kopfseite rutscht Tori an Ukes Kopf heran und setzt beide Knie auf. Er schiebt seine Hände unter Ukes Schultern hindurch (Handflächen nach unten) und greift so in den Gürtel, dass seine Daumen innen sind. Als nächstes zieht Tori seine Knie an, um Kontakt mit Ukes Schultern herzustellen, und er senkt seinen Schwerpunkt ab, indem er seine Füße flach auf die Matte legt und dadurch seine Hüfte näher zur Matte bringt. Toris Kopf liegt bei Kami-shiho-gatame mit dem rechten Ohr auf Ukes Bauch (Blick nach links).



1. Uke greift Hände zusammen auf Toris Rücken und versucht sich nach rechts und dann nach links zu drehen  
→ Tori stellt zuerst rechtes Knie weiter raus und stützt dann mit linkem Fuss ab (ähnlich Kata Gatame)
2. Uke versucht mit linkem Unterarm unter den Hals Toris zu kommen und ihn nach rechts zu stossen (Uke will auf Bauch drehen)  
→ Tori geht tief und wieder auf die Knie, leicht nach rechts rutschen
3. Uke macht Brücke und versucht Tori an Schultern weg zu drücken. Dann versucht Uke linkes Knie (rechtes folgt) zwischen sich und Tori zu bringen indem er gleichzeitig die Brücke löst  
→ Tori streckt Beine und steht auf beiden Füßen und zieht Uke nach hinten

#### 1.4. Yoko-Shiho-Gatame

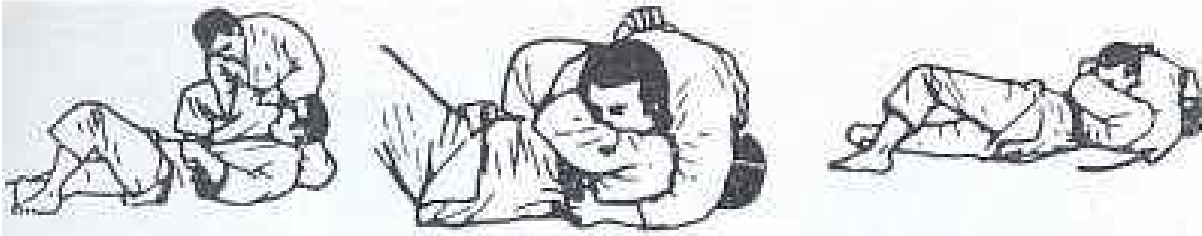
Aus der seitlichen Chikama-Position rutscht Tori auf Uke zu und legt Ukes rechten Arm zur Seite (neben Bein von Tori). Er fixiert mit seiner rechten Hand Ukes Schulter und rutscht mit seinem linken Knie in Ukes Achsel. Mit seiner linken Hand schiebt Tori nun Ukes Gürtel in Richtung von Ukes Bein, sodass er mit seiner rechten Hand den Gürtel greifen kann. Toris Hand wird dabei zwischen Ukes Beinen und unter der Hüfte hindurch zu Ukes Gürtel geführt. Mit der linken Hand greift Tori jetzt um Ukes Kopf herum in den Kragen. Mit beiden Armen zieht Tori Uke an seine Knie heran, sodass sich Uke wie ein Bogen spannt.



1. Uke stösst mit linkem Unterarm am Hals Toris nach unten und versucht mit Bein über den Kopf zu kommen  
→ Tori streckt rechtes Bein und geht tief
2. Uke versucht mit rechtem Knie in Hüfte Toris zu kommen (Ellbogen zu Knie)  
→ Tori zieht rechtes Bein Richtung Ukes Kopf (Kesa Gatame ähnliche Position)
3. Uke versucht Tori am Gurt über sich zu ziehen  
→ Tori streckt Beine und steht auf beiden Füßen, Kopf berührt Boden

#### 1.5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Tori rutscht aus der Chikama-Position mit einem Schritt an Uke heran und mit einem zweiten Schritt an Uke seitlich vorbei. Er greift jetzt Ukes rechten Arm und fasst mit seiner rechten Hand unter Ukes Achsel hindurch in den Kragen. Dabei wird Ukes Arm in Toris eigener Achsel eingeklemmt. Mit der linken Hand greift er in Ukes Gürtel, nachdem er seine Hand unter Ukes Schulter hindurchgeschoben hat. Jetzt zieht er Uke an sich heran, sodass er mit seiner rechten Schulter auf Toris linkem Knie liegt. Tori presst dabei seinen Kopf auf Ukes Oberkörper.



1. Uke macht Brücke und versucht Tori am Hals/Schulter mit links nach oben zu drücken. Dann versucht er mit linkem Knie zwischen sich und Tori zu kommen indem er gleichzeitig die Brücke löst.  
→ Tori rückt linkes Knie weiter nach links (Ausfallschritt)
2. Uke versucht rechten Arm heraus zu ziehen und sein Knie unter Tori zu bringen  
→ Tori zieht rechtes Bein Richtung Ukes Kopf (Kesa Gatame)
3. Uke versucht Tori am Gurt zu fassen und zu drehen  
→ Tori stützt mit linkem Fuss ab (Kata Gatame ähnlich), Kopf berührt Boden

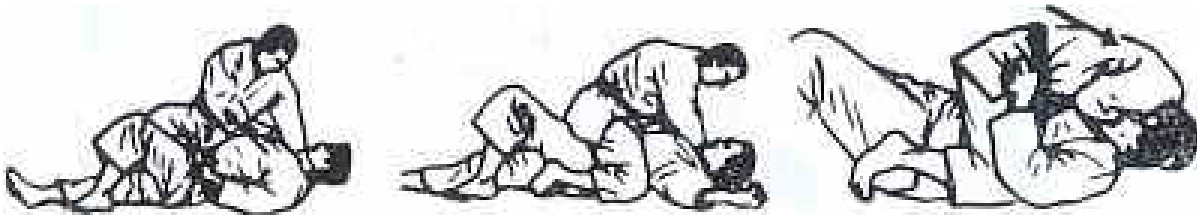
Vor dem Wechsel der Gruppe stellen sich Uke und Tori im Kyoshi gegenüber auf und richten ihr Kimono (Abstand ca. 3m, Uke 1m von Mitte, Tori 2m von Mitte).

## 2. Shime-Waza

Bei jeder Technik versucht sich Uke mit einer Aktionen zu befreien und Tori reagiert entsprechend darauf.

### 2.1. Kata-Juji-Jime

Tori rutscht aus der seitlichen Chikama-Position an Uke heran und legt seinen rechten Arm zur Seite. Er fixiert mit der rechten Hand Ukes rechte Schulter und rutscht mit seinem linken Knie in Ukes rechte Achsel. Mit seiner linken Hand greift Tori jetzt tief in Ukes linken Kragen mit seinem Daumen aussen. Mit seiner rechten Hand schiebt Tori Ukes linken Arm in einer kreisförmigen Bewegung in Richtung Kopf, während er sich auf Ukes Bauch setzt. Tori lässt Ukes linken Arm mit einem rechten Winkel zu Ukes Körper liegen, setzt die Kreisbewegung aber um Ukes Kopf herum fort. Ist Tori mit seiner Hand links von Ukes Kopf angelangt, greift er mit dem Daumen innen in Ukes Kragen. Tori hebt jetzt Ukes Hals kurz an, um die Würgetechnik wirksam anzusetzen.



Abwehrversuch von Uke: Uke versucht Toris Ellbogen zusammen zu drücken.

Uke sitzt auf, während Tori um ihn herum läuft.

### 2.2. Hadaka-Jime

Tori rutscht aus der nahen Position an den sitzenden Uke so heran, dass er mit seinem rechten Knie Ukes rechte Schulter von hinten berührt. Mit seinem linken Knie hat Tori noch ca. 20-30cm Platz zu Uke. Jetzt führt Tori seinen rechten Arm an Ukes Hals vorbei und fasst mit der rechten Hand von oben in seine linke Hand. Sein linker Unterarm stützt sich dabei gegen Ukes linke Schulter. Toris Kopf befindet sich links von Ukes Kopf und er ist so zur Seite gedreht, dass Uke ihn dort nicht gefährden kann. Zum Würgen rutscht Tori erst links dann rechts jeweils einen Schritt zurück und drückt mit seinem rechten Unterarm von vorn gegen Ukes Hals. Während der gesamten Ausführung der Technik nutzt Tori seinen Oberkörper als Druckpunkt gegen Ukes Rücken bzw. Schultern, damit dieser sich in diese Richtung nicht befreien kann.



Abwehrversuch von Uke: Uke versucht mit beiden Händen Toris Unterarm nach unten zu ziehen.

### 2.3. Okuri-Eri-Jime

Tori rutscht an Uke heran, sodass er mit seinem rechten Knie Kontakt zu Ukes rechter Schulter hat. Er greift mit seiner linken Hand unter Ukes linker Achsel hindurch in das linke Revers und zieht es leicht nach unten, damit er mit seiner rechten Hand tief an Ukes Hals vorbei in seinen Kragen greifen kann (Daumen innen). Mit der linken Hand wechselt Tori jetzt auf die andere Seite und greift dort, ebenfalls mit Daumen innen, in das Revers, sodass kein Platz zwischen seinen Fäusten ist. Zur Ausführung der Würgetechnik rutscht Tori wieder jeweils mit links und dann rechts einen Schritt zurück und zieht Uke gegen seinen rechten Oberschenkel. Tori hat auch bei dieser Technik ständig

mit seinem Oberkörper Kontakt zu Ukes Rücken, damit dieser sich nicht nach hinten herausdrehen kann.



Abwehrversuch von Uke: Uke versucht mit beiden Händen Toris rechten Arm über seinen Kopf zu ziehen.

#### 2.4. Kataha-Jime

Nachdem Tori aus der nahen Position an Uke herangerutscht ist und Kontakt zwischen seinem rechten Knie und Ukes Schulter hergestellt hat, greift Tori mit seiner linken Hand unter Ukes linker Achsel hindurch in Ukes linkes Revers und öffnet dieses. Mit der rechten Hand greift Tori an Ukes Hals vorbei tief in Ukes linkes Revers. Mit der linken Hand streckt Tori Ukes linken Arm seitlich nach aussen und bewegt ihn anschliessend nach oben. Tori schiebt jetzt seinen linken Arm mit gestreckten Fingern hinter Uke Nacken bzw. Schultern, sodass sein Handrücken zu Uke zeigt. Der Arm sollte so weit durchgeschoben werden, dass die Hand auf der rechten Seite wieder herauskommt. Zum Würgen setzt Tori noch seinen rechten Fuss in einem Viertelkreis nach hinten und bricht Ukes Gleichgewicht, indem er ihn mit einer Drehbewegung nach hinten gegen seinen rechten Oberschenkel zieht.



Abwehrversuch von Uke: Uke greif seine Hände zusammen und versucht nach unten zu drücken.

Uke geht zurück auf Rücken während Tori zurück zur Seite läuft.

#### 2.5. Gyaku-Juji-Jime

Der Anfang dieser Technik verläuft genau wie beim Kata-juji-jime. Wenn Tori Ukes linken Arm seitlich im rechten Winkel positioniert hat, stoppt er die Kreisbewegung und stösst mit seiner rechten Hand direkt in Ukes rechten Kragen und greift dort mit dem Daumen aussen. Er hebt wieder Ukes Kopf leicht an, um die Technik anzusetzen.



Abwehrversuch von Uke: Uke greift mit beiden Händen zu Toris Ellbogen. Zuerst versucht Uke mit rechter Hand nach links zu drücken aber Tori gibt Gegendruck. Das nutzt Uke aus und stösst mit der linken Hand Toris rechten Arm beim Ellbogen nach rechts. Dabei greift Uke mit rechter Hand linken Arm Toris bei Ellbogenkehle und zieht nach unten. Uke macht eine Körperdrehung nach rechts und beide kippen zusammen zur Seite. Tori verschlüsselt seine Füße hinter Ukes Rücken.

Vor dem Wechsel der Gruppe stellen sich Uke und Tori im Kyoshi gegenüber auf und richten ihr Kimono (Abstand ca. 3m, Uke 1m von Mitte, Tori 2m von Mitte).



### 3. Kansetsu-Waza

Bei jeder Technik versucht sich Uke mit einer Aktionen zu befreien und Tori reagiert entsprechend darauf.

#### 3.1. Ude-Garami

Tori rutscht aus der Chikama-Position an Uke heran und legt seinen rechten Arm zur Seite. Uke nutzt diese Gelegenheit für einen Angriff gegen Tori. Er will Tori mit seinem linken Arm an seinem **rechten** Revers greifen, um ihn über sich hinüber zu ziehen. Tori fängt Ukes Arm mit seinem linken Arm ab, indem er ihn am Handgelenk greift. Er führt Ukes Handgelenk zur Matte neben Ukes linker Schulter und greift gleichzeitig mit seiner rechten Hand unter Ukes Arm hindurch in sein eigenes linkes Handgelenk.



Abwehrversuch von Uke: Uke macht Faust und geht in Brücke

#### 3.2. Ude-Hishigi-Juji-Gatame

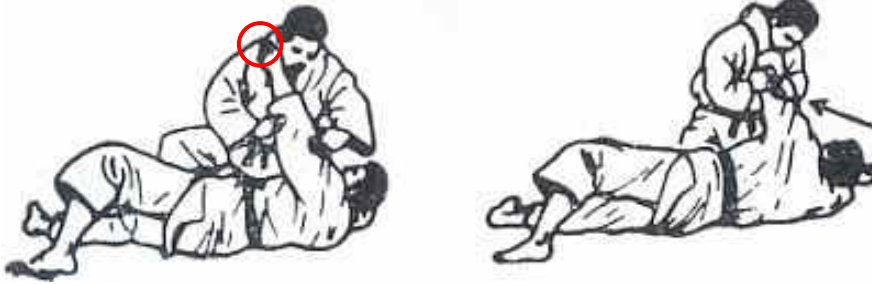
Tori rutscht aus der Chikama-Position leicht an Uke heran, der diesmal sofort mit seinem Angriff beginnt. Er will mit seinem rechten Arm Toris **linken** Kragen greifen. Tori greift mit beiden Händen, wobei seine rechte Hand oberhalb seiner linken Hand ist, ukes Unterarm bevor dieser Toris Revers fassen kann. Tori hebt Ukes rechte Schulter leicht an und platziert seinen rechten Fuss unter ihr. Sein linkes Bein schwingt Tori über Ukes Kopf und setzt sich dicht an Ukes Schulter, damit er seinen Arm hebeln kann. Mit seinen beiden Knien übt Tori zur Kontrolle Druck auf Uke Arm aus. Beim Hebeln sollte Ukes Daumen von Tori weg zeigen.



Abwehrversuch von Uke: Uke versucht am Schluss auszdrehen (leichte Brücke über linke Schulter)

#### 3.3. Ude-Hishigi-Ude-Gatame

Tori rutscht aus der Chikama-Position ein wenig an Uke heran und legt dessen rechten Arm zur Seite. Daraufhin versucht Uke mit einem Griff an Toris **rechtes** Revers diesen anzugreifen. Tori geht mit seiner Schulter tief (unten durchtauchen) und klemmt Ukes Hand zwischen seinem Kopf und seiner Schulter ein. Uke ist immer noch bestrebt seinen Angriff weiter auszuführen und versucht Tori nach vorne unten zu ziehen. Tori setzt seine rechte Handfläche an Ukes gebeugtem Ellenbogen an und führt Ukes Arm in einer Kreisbewegung nach links bis dieser gestreckt ist. Nun kann Tori Ukes Arm mit beiden Händen am Ellenbogen hebeln.



Abwehrversuch von Uke: Uke versucht am Schluss eine Faust zu machen und Arm anzuziehen.

Uke sitzt auf und geht in Kyoshi während Tori herum läuft.

### 3.4. Ude-Hishigi-Hiza-Gatame

Tori rutscht mit zwei Schlepsschritten aus der To-ma- in die Chikama-Position, sodass er kurz vor dem Kata-Kreuz kniet. Tori und Uke befinden sich noch nicht in Griffweite. Jetzt rutschen beide einen kleinen Schritt aufeinander zu und greifen jeweils mit rechts in das gegenüberliegende Revers und mit links den Ärmel (Kumi Kata). Tori dreht seinen linken Arm um Ukes, sodass er ihn unter seiner Achsel einklemmen und mit der Hand am Ellenbogen nach oben strecken kann (Faust neben Ellbogen). Mit seinem rechten Fuss blockiert Tori Ukes Hüfte und lässt sich zur Seite fallen. Tori stellt seinen linken Fuss auf Ukes Hüfte (oberhalb Gürtel), damit dieser nicht aufstehen kann. Mit seinem linken Knie drückt Tori mittelbar über seine linke Hand auf Ukes Ellenbogen, um Ukes rechten Arm zu hebeln.



### 3.5. Ashi-Garami

Tori und Uke stehen beide auf (Shizen-hontai) und machen einen kleinen Schritt mit dem rechten Fuss nach vorne, sodass sie sich gegenseitig mit Kumi Kata fassen können. Tori macht einen weiteren Schritt mit seinem linken Fuss auf Uke zu und setzt einen **Tomoe-nage** an. Uke verhindert den Wurf, indem er mit rechts einen Schritt vor macht und Tori unter sich zieht, sodass Tori ihn nicht mehr werfen kann (rechtes Bein Ukes muss weit genug vorne sein und blockiert mit Knie auf Tori). Tori schlingt jetzt sein linkes Bein aussen an Ukes rechtem Bein vorbei unter Ukes Oberkörper. Toris linker Fuss sollte auf der anderen Seite wieder herauskommen. Mit seinem rechten Fuss schiebt Tori Ukes linkes Knie von sich weg, sodass Uke nach schräg vorne auf seine Knie fällt. Tori kann jetzt Ukes Bein hebeln, indem er ihn mit seinen Armen an sich heran zieht und sein Bein noch weiter unter Uke hindurch schiebt (zwischen Körper und Arm Ukes).



Nach der letzten Technik geht Uke direkt ins Kyoshi. Tori muss beim Aufstehen einen grossen Schritt nach hinten machen bevor er auch ins Kyoshi geht. Darauf macht Tori nochmals 2 Schritte nach hinten, sodass zwischen Uke und Tori ca. 3m Abstand entsteht. Dann folgt Uke mit einen Schritt nach hinten womit der

Abstand auf 4m erhöht wird. In dieser Position werden zum letzten Mal die Kimonos gerichtet und danach die Kampffläche verlassen.

**Quellen:**

- [http://de.wikipedia.org/wiki/Kata\\_%28J%C5%ABd%C5%8D%29#Katame-no-kata](http://de.wikipedia.org/wiki/Kata_%28J%C5%ABd%C5%8D%29#Katame-no-kata)
- <http://www.judo-base.de/index.php/kata/katame-no-kata/47-arbeitsskript-katame-no-kata>
- <http://www.judodairago.com/judo/Katame-no-Kata.htm>