

Kime-no-Kata

Die Kime-no-Kata war die ursprüngliche Selbstverteidigungs-Form des Kodokan, mit insgesamt 20 Angriffs- und Verteidigungstechniken: 8 Techniken im Knien (Idori) und 12 Techniken im Stand (Tachi-ai). Die Definition von Kime-no-Kata ist "Form der Entscheidung". Kime = lebenswichtige Punkte des menschlichen Körpers; Brennpunkt, Schwerpunkt, Zentrum der Konzentration. Gilt auch als Endstellung und Endphase einer Bewegung.

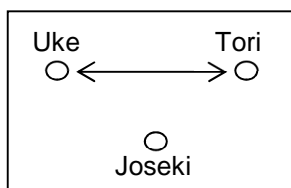
Ukes Angriff soll heftig erfolgen, Atemi- (Schlag-) Techniken werden von Kiai (Kampfschrei) begleitet.

Tori beantwortet Ukes Angriff entschlossen und mit vollem Einsatz. Auch seine Atemi-Techniken werden von Kiai unterstützt.

Einige Augenblicke lang soll Tori demonstrieren, dass er vollkommen Herr der Lage ist, indem er in der Abschlusstechnik entspannt verweilt. Uke zeigt dann seine Aufgabe durch zweimaliges Abklopfen.

Grundsätzliches

- Angreifer = Uke, Verteidiger = Tori
- Joseki (Sensei) sitzt zu Beginn links von Tori, resp. rechts von Uke → die erste Technik geht immer in Richtung Joseki



- Während der Kata darf nicht gesprochen werden
- Während der Kata dem Joseki nie den Rücken zukehren
- Uke und Tori setzen sich immer gleichzeitig ab
- Judogi richten, wenn Uke bei den Waffen kniet
- Bei Gang vorwärts immer mit links beginnen, rückwärts mit rechts
- Bei Bewegungen im Knien immer Zehen aufstellen (Ausnahme: Angriff Ryo-Te-Dori)
- Aufgabe wird durch zweimaliges Abklopfen an Tori angezeigt (Ausnahmen z.B. bei Hara Gatame in Idori: Abklopfen am Boden)
- Schwertklinge ist beim Tragen oben, beim Hinlegen zum Körper
- Wenn Uke nicht mehr angreift grossen Abstand einnehmen (Toma = 1.2m)

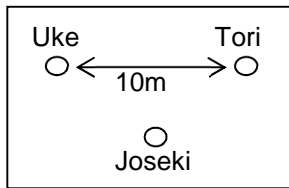
Übersicht der Techniken

- Idori: 8 Techniken im Knien
 1. Ryo-te-dori: Griff beider Hände
 2. Tsukkake: Fauststoss in Magen
 3. Suri-age: Stirnschlag
 4. Yoko-uchi: Schlag von der Seite
 5. Ushiro-dori: Umklammerung von hinten
 6. Tsukkomi: Messerstich in den Magen
 7. Kiri-komi: Messerschnitt von oben
 8. Yoko-zuki: Messerstich von der Seite

- Tachi-ai: 12 Techniken im Stand
 1. Ryo-te-dori: Griff beider Hände
 2. Sode-dori: Ärmelgriff
 3. Tsukkake: Faustschlag ins Gesicht
 4. Tsuki-age: Kinnhaken
 5. Suri-age: Stirnschlag
 6. Yoko-uchi: Schlag von der Seite
 7. Ke-age: Fusstritt
 8. Ushiro-dori: Umklammerung von hinten
 9. Tsukkomi: Messerstich in den Magen
 10. Kiri-komi: Messerschnitt von oben
 11. Nuki-gake: Schwert ziehen
 12. Kiri-oroshi: Schwertschnitt von oben

Eröffnungszereemonie

- Tori links, Uke (bewaffnet) rechts schreiten ausserhalb des Feldes (10m Abstand) bis zur Mitte



- Zueinander drehen (Fersen geschlossen), 1. Gruss im Stand (Ritsurei; Matte)
- Auf 6m Distanz laufen, zu Joseki abdrehen (Fersen geschlossen) und 2. Gruss im Stand (Ritsurei; Joseki)
- Zurückdrehen und abknien, Uke legt Waffen ab, 3. Gruss (Zarei; Tori/Uke)
- Tori bleibt sitzen; Uke steht auf und bringt Waffen nach hinten (ca. 2-3 Schritte, 1.8m, dann abknien und Waffen ablegen)
- Nach dem Hinlegen der Waffen stehen Uke und Tori gleichzeitig auf
- Uke kommt zurück bis zum Anfang (6m), Fersen geschlossen
- Eröffnungsschritt (grosser Schritt, links beginnend, ab jetzt schulterbreiter Stand)
- Tori und Uke nähern sich einander, knien sich nieder im Abstand von zwei Faustbreiten

1. Idori (kniend)

→ Ohne Waffen

1.1 Ryote Dori

Uke:

- Distanz ca. 2 Fäuste
- Beide **Handgelenke fassen** (gerade) und an Oberschenkel drücken, **Kiai**
- Zehen unten lassen

Tori:

- Knie zusammen und Hände nach aussen wegziehen
- Aufknien, Zehen aufstellen
- **Mae Geri** (Fusstritt) mit rechts zum Magen, **Kiai**, rechtes Knie wieder abstellen
- Ukes linkes Handgelenk fassen
- **Waki Gatame** mit Schrittfolge links-rechts-links



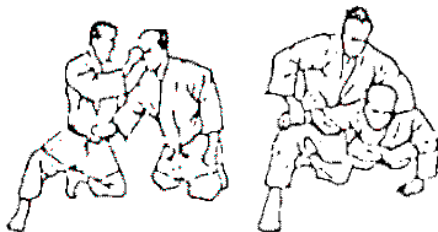
1.2. Tsukkake

Uke:

- Aufknien, **Ura Zuki** rechts (Fauststoss mit Handballen oben) zum Magen, **Kiai**
- Zehen oben

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki links (während aufknien, Zehen oben)
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Arm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, Blick zu Uke, **Kiai**
- **Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts



1.3. Suri Age

Uke:

- Aufknien, **Handballenschlag** zur Stirn mit rechts, **Kiai**
- Zehen oben

Tori:

- Aufknien (Zehen oben), Block beidhändig: Rechte Hand greift rechtes Handgelenk des Angreifers (Daumen nach unten), linke Hand greift rechten Oberarm/Achsel (Daumen nach oben)
- **Mae Geri** mit rechts zum Magen, **Kiai**
- Tai Sabaki auf linkem Knie ohne rechten Fuss nach Atemi abzustellen, Uke dreht auf Bauch durch Zug an Arm
- Ukes Arm auf Boden legen, Arm in Winkel grösser 90° zum Körper nach oben schieben (kein Griffwechsel)
- Mit linkem Knie zum Ellbogen (Zehen ablegen)
- Mit rechtem Knie zum Handgelenk (Zehen ablegen)
- Mit linkem Knie auf Ellbogen, Handgelenk nach oben ziehen und zurücksitzen (**Hiza Gatame**, Ellbogenhebel)



1.4. Yoko Uchi

Uke:

- Aufknien, Zehen oben
- **Faustschlag** mit rechter Faustinnenkante auf Ukes linke Schläfe, **Kiai**

Tori:

- Aufknien, Zehen oben, Schlag ausweichen nach links unterhalb Ukes Arm. Rechter Fuss an Ukes rechte Seite.
- Rechter Unterarm zum Hals, linke Hand auf Ukes Kreuz drücken
- Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach hinten und bringt ihn zu Boden
- Mit linker Hand den rechten Ellbogen von Uke blockieren (Uke auf Rücken, Arm über Gesicht)

Uke:

- Gibt Gegendruck mit Ellbogen

Tori:

- **Empi Uchi** (Ellbogenstoss) mit rechts auf Ukes Magen, **Kiai**

Uke:

- Hinknien in Toma Distanz (1.2m)



1.5. Ushiro Dori

Uke:

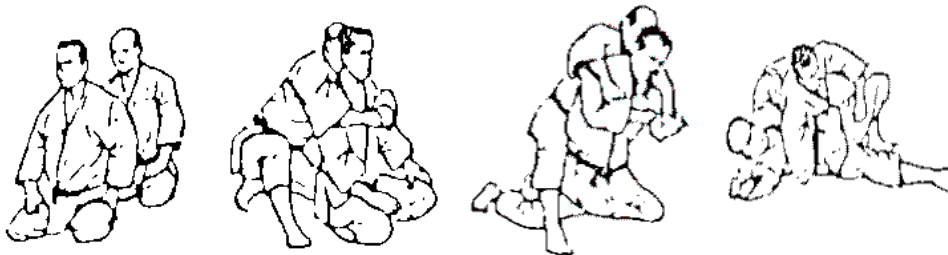
- Aufstehen, hinter Tori gehen (links herum), abknien (ca. 60cm Abstand)
- Näher rücken auf Knien
- Aufknien, Zehen oben, **Oberarme umklammern** mit Schritt rechts neben Tori, Kopf links neben Toris Kopf

Tori:

- Aufknien, Zehen oben, Umklammerung sprengen
- Mit rechter Hand Ukes linkes Handgelenk fassen, mit links Ukes Ärmel (möglichst weit oben) greifen
- Rechtes Bein zwischen Ukes Beine nach hinten ausstrecken (Zehen oben)
- **Schulterwurf** (seitliches Rollen) links und mitdrehen
- Uke am Boden fixieren
- **Faustschlag** mit links zwischen Beine, **Kiai**

Uke:

- Wieder hinter Tori hinknien (ca. 60 cm Abstand)
- Aufstehen, über Toris rechte Seite zurückgehen, vor Tori hinknien in Toma Distanz (1,2 m)
- Aufstehen, zu Waffen gehen, abknien, Gi richten (Tori und Uke), Tanto (Messer) einstecken (in linke Innenseite des Gis, Schneide nach oben), aufstehen, vor Tori hinknien (ca. 45 cm Abstand).



→ Mit Tanto (Messer)

1.6. Tsukkomi

Uke:

- Aufknien, Zehne oben
- Schritt links nach vorne, **gerader Stich** (Schneide nach oben) mit rechts zu Ukes Magen, **Kiai**

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki links (aufknien, Zehen oben)
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Waffenarm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, Blick zu Uke, **Kiai**
- **Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts



Uke:

- Während Absitzen (Abstand ca. 50 cm) Tanto zurück in Gi versorgen
- Dann Tanto herausziehen und aussen an linke Seite in Gurt stecken (symbolisiert nun ein Kurzsword)

1.7. Kiri Komi

Uke:

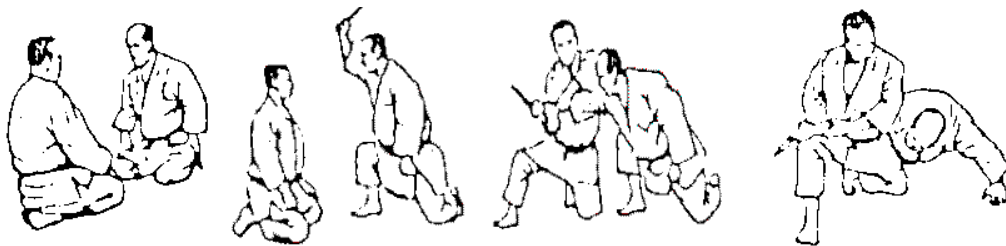
- Aufknien, Zehen oben
- Schritt rechts nach vorne, gerader **Schnitt von oben** (Kopf spalten, Schneide des Tanto nach unten) mit rechts, **Kiai**

Tori:

- Aufknien, Zehen oben
- Mit beiden Händen Ukes Handgelenk fassen vor dem Kopf
- Ukes Arm ausdrehen und in **Waki Gatame** ziehen mit Schrittfolge rechts-links-rechts

Uke:

- Nach der Technik in Toma Distanz (1,2m) absitzen, dabei Tanto zurück in Gurt versorgen
- Tanto herausnehmen und wieder in Gi versorgen



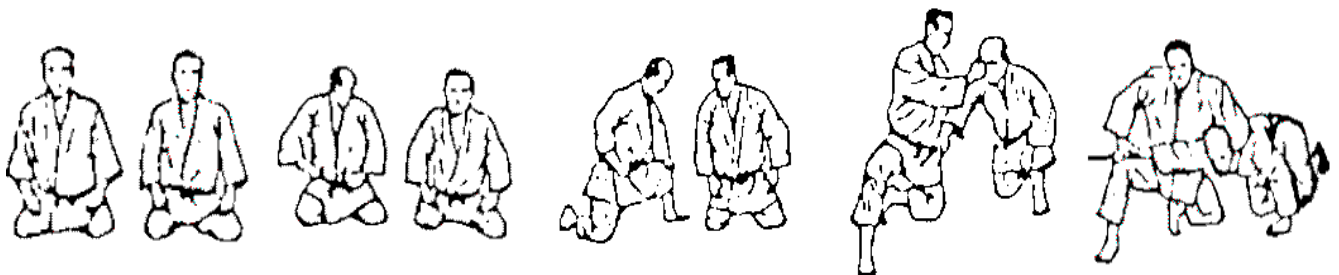
1.8. Yoko Zuki

Uke:

- Aufstehen, links herum gehen und rechts von Tori abknien (ca. 20 cm Abstand, Knie ca. eine Faustbreit hinter Toris Knie)
- Aufknien, Zehen oben
- **Stich** mit rechts in Toris rechte Körperseite (Bauchhöhe), linker Fuss vor, **Kiai**

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki 180° (aufknien, Zehen oben), rechtes Bein aufgestellt
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Waffenarm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, **Kiai**
- **Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts



Uke:

- Wieder neben Tori hinknien, dabei Tanto in Gi versorgen
- Aufstehen, zurückgehen und Tori gegenüber absitzen in Toma Distanz (1,2m)
- Aufstehen, zu den Waffen gehen, abknien und Tanto ablegen

Beide:

- Gi richten
- Gleichzeitig aufstehen

2. Tachi Ai (im Stand)

→ Ohne Waffen

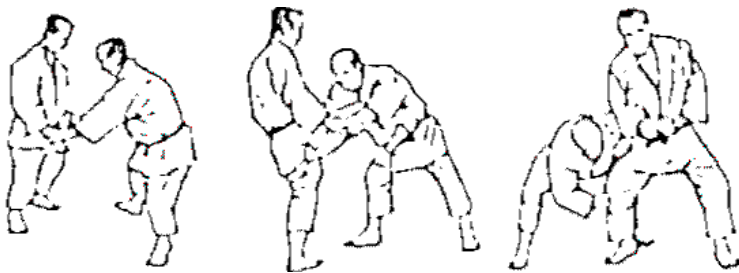
2.1. Ryote Dori

Uke:

- Auf Tori zugehen, ca. 40 cm vor Tori stehenbleiben (Ausgangsstellung)
- Kleiner Schritt rechts nach vorne und beide **Handgelenke fassen** (gerade), **Kiai**

Tori:

- Arme öffnen, **Mae Geri** (Fusstritt) rechts in die Genitalien, **Kiai**
- Ukes linkes Handgelenk greifen und **Waki Gatame** (Schrittfolge links-rechts-links)



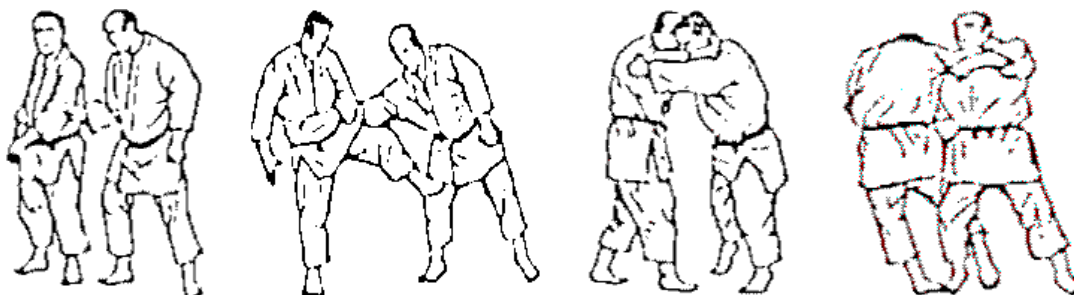
2.2. Sode Dori

Uke:

- Toma Distanz
- Hinter Tori gehen (links herum) bis auf Toris linke Seite
- Linken Ärmel straff ziehen mit links
- **Ärmelstoff greifen** beim Ellbogen mit rechts und im Gegenuhrzeigersinn eindrehen
- Tori nach vorne drücken mit diesem einhändigen Griff
- Beide: 3 Schritte vorwärts (rechts beginnend)

Tori:

- Mit drittem Schritt diagonal (ca. 45. Grad) nach aussen gehen (Ziel: Druck ausweichen)
- **Yoko Geri** (Fusstritt, seitwärts) mit links zu Ukes rechtem Knie, **Kiai**
- Linken Fuss um 180° versetzt neben Uke aufsetzen
- Mit linker Hand an Oberarmstoff fassen, mit rechts an Revers
- **O Soto Gari** rechts (grosse Aussensichel)



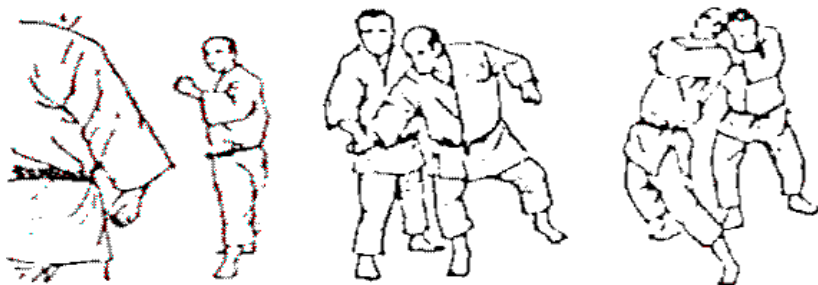
2.3. Tsukkake

Uke:

- Abstand ca. 1,8m
- Linken Fuss vor, Deckung einnehmen (beide Fäuste vor Gesicht)
- Tsugi-Ashi links, Schlag mit links vortäuschen
- Mit rechts **Faustschlag** (Handrücken nach vorne/unten) auf Toris Uto, **Kiai**, Schrittfolge links-rechts

Tori:

- Ausweichen nach links
- Mit rechter Hand Ukes Arm nach unten drücken (worauf Uke seinen rechten Arm anzieht)
- Hinter Uke gehen (Schrittfolge: rechts-links, überkreuzend) und mit rechtem Unterarm **würgen (Hadaka Jime, Beinstellung Tori-Uke: Senkrecht, «T»)**



Uke:

- Wehrt sich, zieht mit beiden Händen an Toris Ärmel auf Ellbogenhöhe, gibt auf (stampft mit rechtem Fuss 2x)

2.4. Tsuki Age

Uke:

- Ab hier wieder Abstand ca. 40cm (Ausgangsstellung)
- Kleiner Schritt rechts mit **Uppercut** (Faustschlag von unten) zu Toris Kinn mit rechts, **Kiai**

Tori:

- Nach hinten ausweichen (Kinn einziehen, Oberkörper zurück, Füße bleiben am Platz)
- Ukes Handgelenk mit beiden Händen greifen und Arm hochziehen
- **Waki Gatame** (Schrittfolge: rechts-links-rechts)



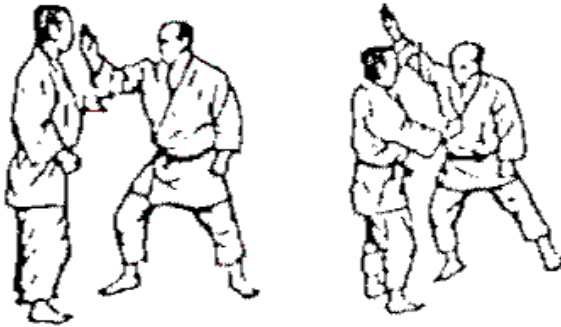
2.5. Suri Age

Uke:

- Kleiner Schritt rechts
- **Handballenstoss** zu Toris Stirn mit rechts, **Kiai**

Verteidiger:

- **Age Uke** (Armblock nach oben) mit links
- gleichzeitiger **Ura zuki** (Faustschlag in Magen) mit rechts, **Kiai**
- mit rechts Ukes linken Arm greifen und **Uki Goshi** links



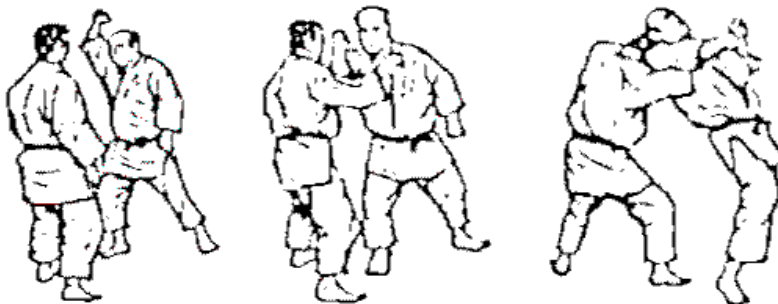
2.6. Yoko Uchi

Uke:

- Kleiner Schritt rechts
- **Faustschlag** rechts zur rechten Schläfe von Tori, **Kiai**

Tori:

- Unter dem Arm durchtauchen (linker Fuss schräg links vor), gleichzeitig mit rechts Ukes linkes Revers auf Brusthöhe ergreifen mit Druck nach hinten (Kuzushi)
- Hinter Uke gehen, Schrittfolge: rechts-links
- Mit linker Hand Revers rechts fassen (am Hals oben)
- Kopf in den Nacken des Angreifers
- **Würgen mit Okuri Eri Jime** (Beinstellung Tori-Uke: Senkrecht, «T»)



Uke:

- Wehrt sich, zieht mit beiden Händen an Toris linkem Ärmel auf Ellbogenhöhe, gibt auf (stampft mit rechtem Fuss 2x)

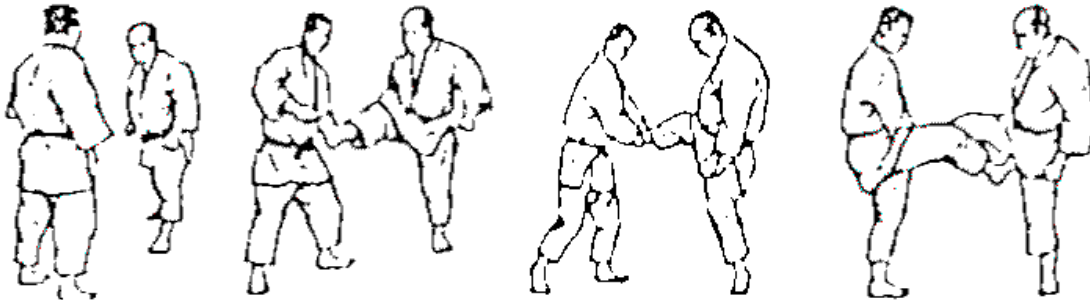
2.7. Ke Age

Uke:

- Kleiner Schritt links
- **Mae Geri** (Fusstritt) rechts zu Toris Genitalien, **Kiai**

Tori:

- Seitlich ausweichen (rechtes Bein zurück), Fussgelenk mit links halten
- Mit beiden Händen Fussgelenk fassen, nach links ziehen
- Zu Uke hindrehen (Füsse bleiben am Platz) und **Mae Geri** zwischen Beine, **Kiai**



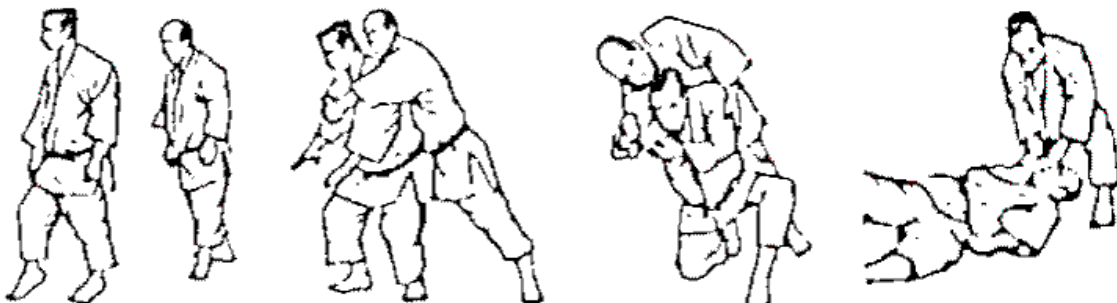
2.8. Ushiro Dori

Uke:

- Toma Distanz
- Hinter Tori gehen (links herum), ca. 90 cm hinter Tori stehen bleiben
- Wenn Tori zu gehen beginnt, 2 Schritte normal, 2 Schritte *schnell* (Schrittfolge: links-rechts-*links-rechts*)
- **Umklammerung** von hinten, **Kiai**

Tori:

- 3 Schritte nach vorne, Schrittfolge: links-rechts-links
- Nach Umklammerung durch Uke: Arme öffnen, mit links Ukes Ärmel greifen und mit rechts Oberarmstoff
- **Seoi Nage** werfen (Füsse bleiben an Ort), dann abknien auf rechtes Knie
- **Handkantenschlag** zu Ukes Uto mit rechts, **Kiai**



Uke:

- Toma Distanz einnehmen
- zu Waffen gehen, abknien, Gi richten (Tori und Uke), Tanto (Messer) einstecken (in linke Innenseite des Gis, Schneide nach oben), aufstehen, zu Tori gehen (ca. 90 cm Abstand).

→ Mit Messer

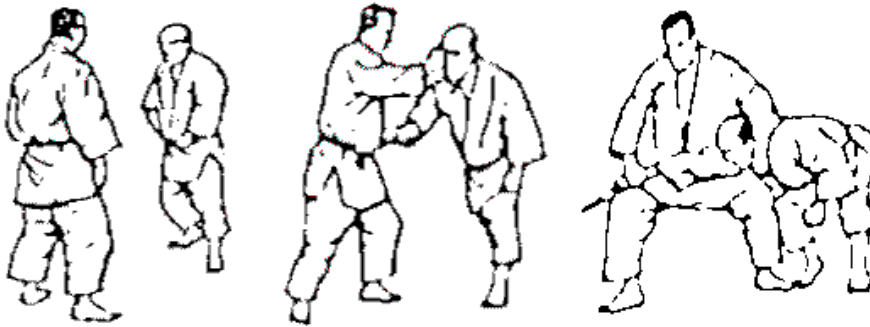
2.9. Tsukkomi

Uke:

- Schritt links und **gerader Stich** mit rechts in Magen, **Kiai**

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki links
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Waffenarm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, Blick zu Uke, **Kiai**
- **Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts



Uke:

- Geht zurück in Ausgangsstellung (ca. 90cm) und versorgt Tanto im Gi
- Dann Tanto herausziehen und aussen an linke Seite in Gurt stecken (symbolisiert nun ein Kurzschwert)

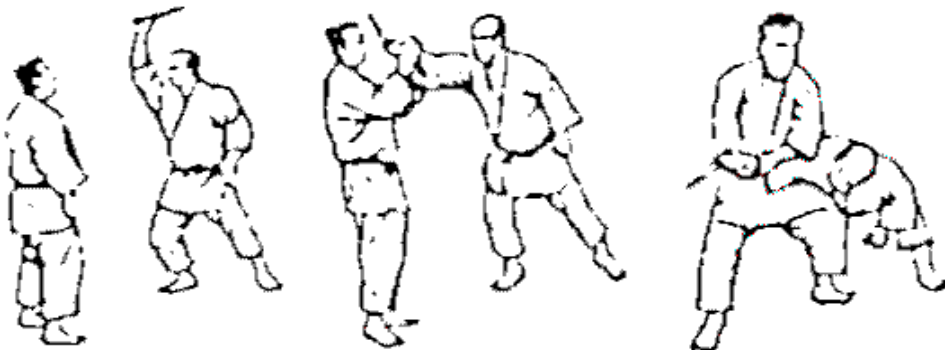
2.10. Kiri Komi

Uke:

- Schritt mit rechts und gerader **Schnitt von oben** (Kopf spalten, Schneide des Tanto nach unten) mit rechts, **Kiai**

Tori:

- Mit beiden Händen Ukes Handgelenk fassen vor dem Kopf, dabei etwas in Knie gehen
- Ukes Arm ausdrehen und in **Waki Gatame** ziehen, Schrittfolge rechts-links-rechts



Uke:

- Nach der Technik in Toma Distanz (1,2m) gehen, dabei Tanto zurück in Gurt versorgen
- Tanto herausnehmen und wieder in Gi versorgen
- zu den Waffen gehen, abknien und Tanto ablegen, Gi richten (beide), Schwert auf linker Seite in Gurt stecken, aufstehen und zu Tori gehen, Toma Distanz (1,2m)

→ Mit Schwert

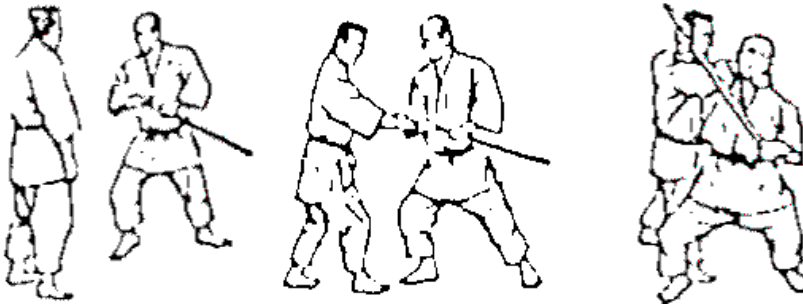
2.11. Nuki Gake

Uke:

- Schritt mit rechts und Versuch, das **Schwert zu ziehen**

Tori:

- Bevor Angreifer das Schwert gezogen hat, Schritt nach vorne mit rechts und mit rechter Hand Ukes rechtes Handgelenk blockieren und zurückdrücken
- Hinter Uke gehen (Schrittfolge: rechts-links), dabei Druck auf Ukes Handgelenk reduzieren, sodass Uke nach vorne «fällt»
- Mit links Ukes rechtes Revers greifen, würgen, Gleichgewicht nach hinten brechen
- mit rechter Hand Griff lösen und mit rechter Handkante unter Ukes Arm durch ins Genick
- Schritt mit links nach hinten und **Würgen mit Kata-Ha-Jime**



Uke:

- Aufgabe (mit rechtem Fuss 2x stampfen)

Beide stehen sich danach im Abstand von 2,7m gegenüber

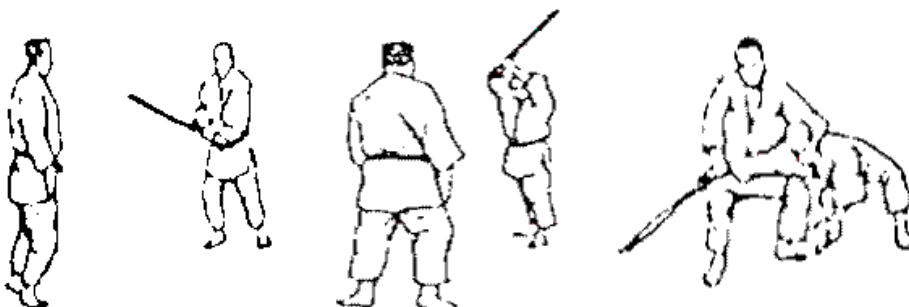
2.13. Kiri Oroshi

Uke:

- Schwert ziehen mit gleichzeitigem Schritt rechts, Schwerstspitze zeigt Richtung Toris Hals
- 1 Schritt vorrücken in Tsugi-Ashi
- **Schwertschnitt von oben**, 2 Schritte (links, rechts), **Kiai**

Tori:

- zurückweichen (rechts-links) während Uke mit 1 Schritt vorrückt
- Tai Sabaki nach links vorne (linker Fuss vor, rechter Fuss nachziehen)
- Mit rechts Ukes rechtes Handgelenk fassen
- **Hara Gatame** (Bauchstreckhebel, Schrittfolge rechts-links-rechts), dabei Ukes linken Handgriff sprengen



Uke:

- Abklopfen
- Rückwärts zurücklaufen, Schwert schräg gehalten, Klinge nach links
- Bevor Schwert zurückgesteckt wird, Fuss rechts vorne (gleiche Position wie vor Angriff)
- Schwert zurückstecken mit gleichzeitigem Schritt rechts rückwärts

Schlusszeremoniell

Uke:

- Zurück zu Waffen gehen, Schwert ablegen, Gi richten (Tori und Uke)
- Beide Waffen aufnehmen und zurückgehen (Abstand Tori-Uke: ca. 4m)

Beide:

- Grosser Schritt rückwärts mit rechts (=Schlussschritt; ab jetzt Fersen immer geschlossen) aus dem Feld (Abstand 6m)
- Abknien
- Uke legt Waffen ab, 1. Gruss im Sitzen (Zarei; Tori/Uke)
- Uke nimmt Waffen auf und beide stehen auf
- Abdrehen zu Joseki und 2. Gruss im Stand (Ritsurei; Joseki)
- Zurückdrehen und rückwärts laufen (rechts beginnend) bis auf 10m Distanz
- 3. Gruss (Ritsurei; Matte)
- Hinausschreiten ausserhalb des Feldes (auf 10m Distanz)