

Kime-no-Kata

Die Kime¹-no-Kata ist die Form der Entscheidung und war die ursprüngliche Selbstverteidigungs-Form des Kodokan. Die Kata besteht aus insgesamt 20 Angriffs- und Verteidigungstechniken: 8 Techniken im Knien (Idori) und 12 Techniken im Stand (Tachi-ai).

Übersicht der Techniken

Gruppe	Bezeichnung	Übersetzung
Idori (8 Techniken im Knien)	Ryo-te-dori	Griff beider Hände
	Tsukkake	Fauststoss in Magen
	Suri-age	Stirnschlag
	Yoko-uchi	Schlag von der Seite
	Ushiro-dori	Umklammerung von hinten
	Tsukkomi	Messerstich in den Magen
	Kiri-komi	Messerschnitt von oben
	Yoko-zuki	Messerstich von der Seite
Tachi-ai (12 Techniken im Stand)	Ryo-te-dori	Griff beider Hände
	Sode-dori	Ärmelgriff
	Tsukkake	Faustschlag ins Gesicht
	Tsuki-age	Kinnhaken
	Suri-age	Stirnschlag
	Yoko-uchi	Schlag von der Seite
	Ke-age	Fusstritt
	Ushiro-dori	Umklammerung von hinten
	Tsukkomi	Messerstich in den Magen
	Kiri-komi	Messerschnitt von oben
	Nuki-gake	Schwert ziehen
	Kiri-oroshi	Schwertschnitt von oben

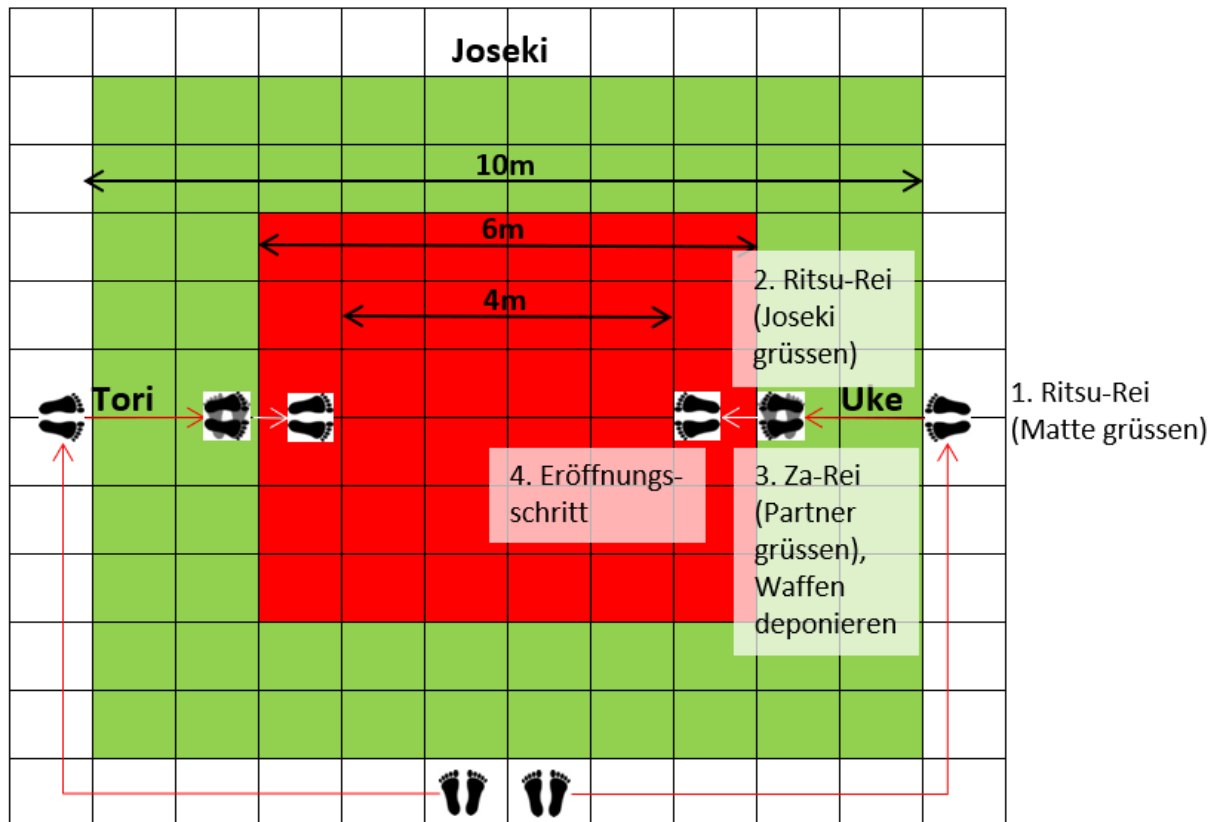
Grundsätzliches

- Angreifer = Uke, Verteidiger = Tori
- 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.
- 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)

¹ Kime: «Entscheidung» (entscheidende Technik). Moment der Übertragung des Ki durch eine Technik. Brennpunkt, Kraftkonzentration, Zentrum der Kraft. Zusammenwirken der körperlichen und geistigen Kraft (Ki) in einer Handlung.

- Schwertklinge ist beim Tragen oben, beim Hinlegen zum Körper
- Wenn Uke nicht mehr angreift grossen Abstand einnehmen (Toma = 1.2m)

Eröffnung (zeremoniell)



- Tori links, Uke (bewaffnet) rechts schreiten ausserhalb des Feldes (10m Abstand) bis zur Mitte
- Zueinander drehen (Fersen geschlossen), 1. Gruss im Stand (Ritsu-Rei zu Matte)
- Auf 6m Distanz laufen, zu Joseki abdrehen (Fersen geschlossen) und 2. Gruss im Stand (Ritsu-Rei zu Joseki)
- Zurückdrehen und abknien, Uke legt Waffen ab, 3. Gruss (Za-Rei zu 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



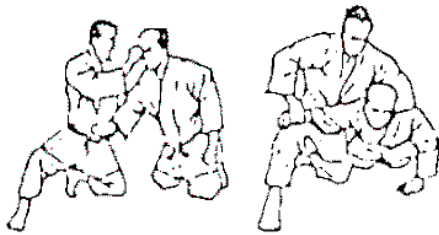
Uke:

- 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, Blick nach vorne (nicht zu Uke)

1.2. Tsukkake



Uke:

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

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki nach links hinten (während aufknien Zehen oben, linkes Knie und rechter Fuss bleiben an gleicher Position)
- 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



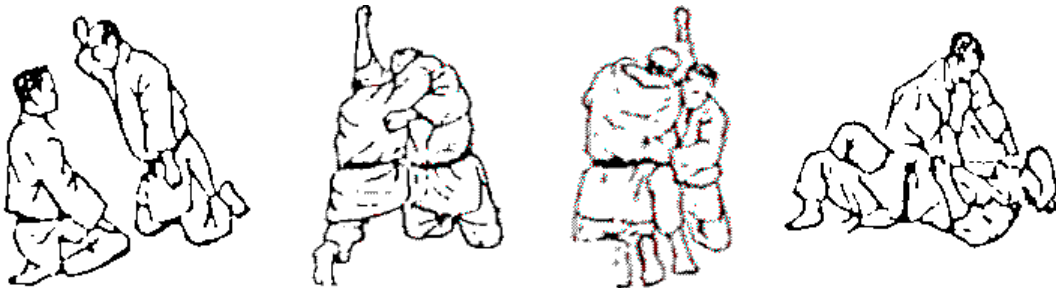
Uke:

- 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 mit Handfläche nach unten 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

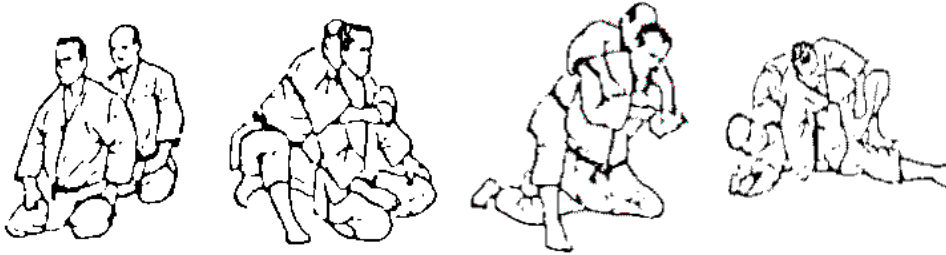
Tori:

- **Empi Uchi** (Ellbogenstoss, Hand offen oder geschlossen) 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 im 45° Winkel) 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 = 1 Tanto + 1 Faust).

→ 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**

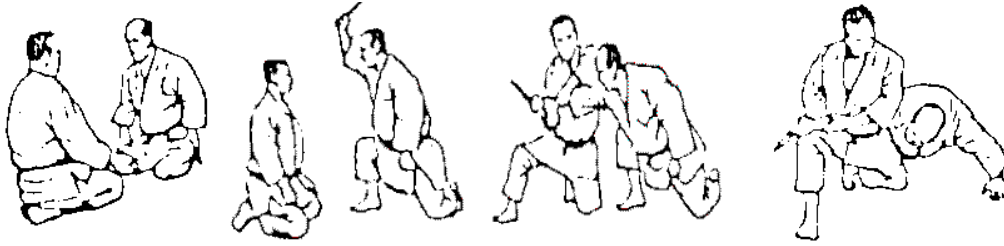
Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki nach links hinten (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 Kurzschwert «Wakizashi»)

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**

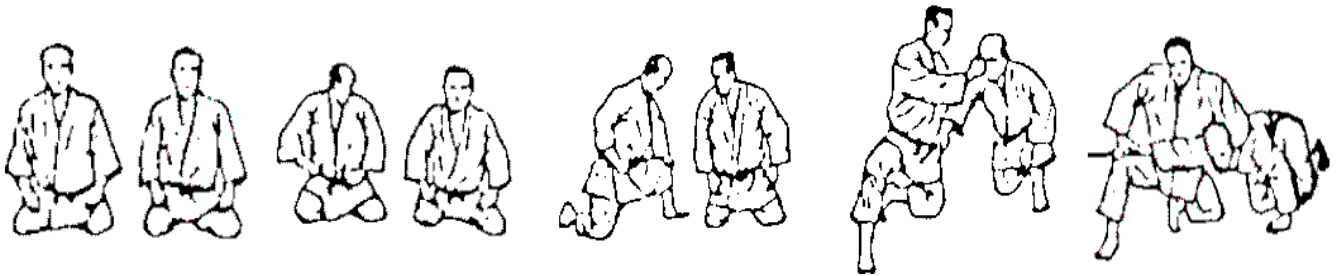
Tori:

- 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 Faust breit 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



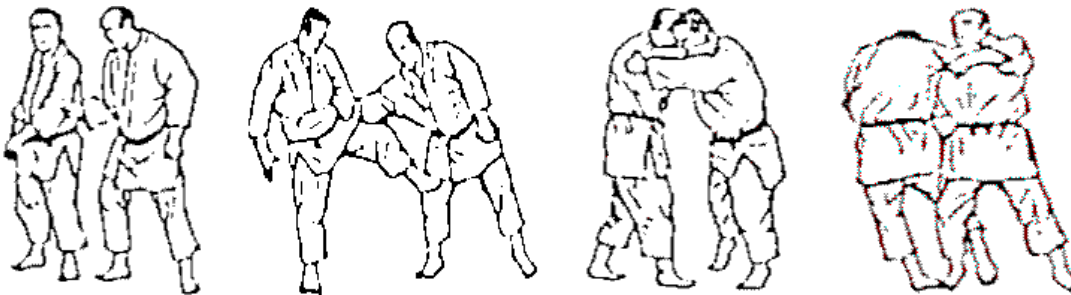
Uke:

- 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, Winkel zwischen Uke und Tori ca. 45°)

2.2. Sode Dori



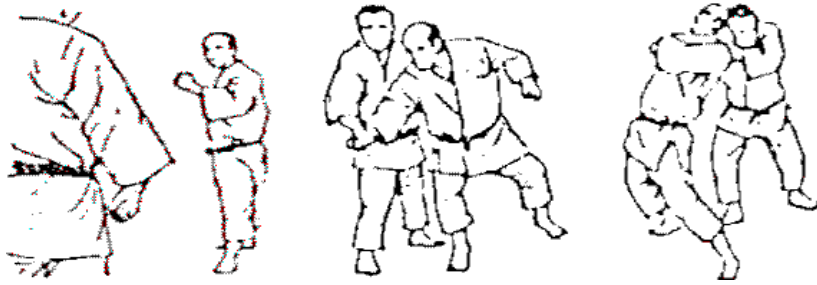
Uke:

- 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**
- Mit linker Hand an Oberarm fassen
- Linken Fuss um 180° versetzt neben Uke aufsetzen (Kuzushi durch Körperdrehung)
- Mit rechter Hand an Revers fassen
- **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 vorne
- 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



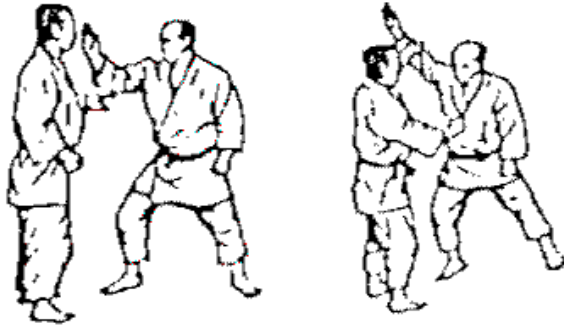
Uke:

- 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



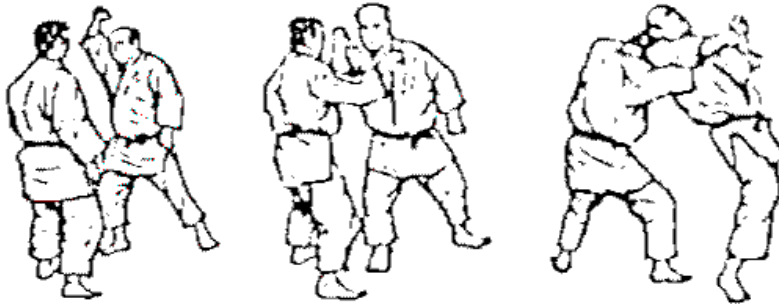
Uke:

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

Tori:

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

2.6. Yoko Uchi



Uke:

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

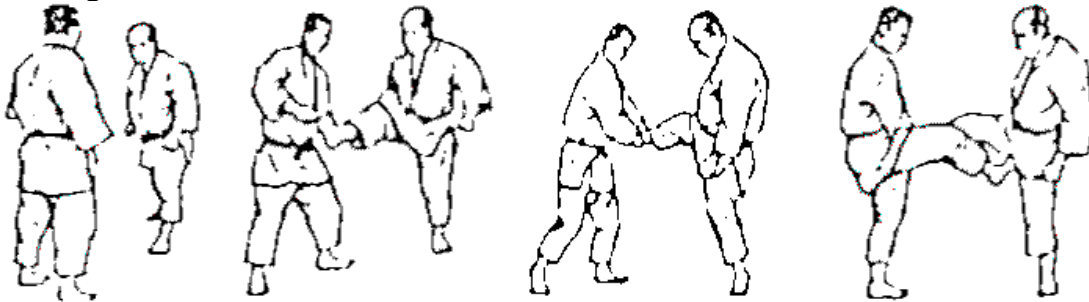
Tori:

- 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



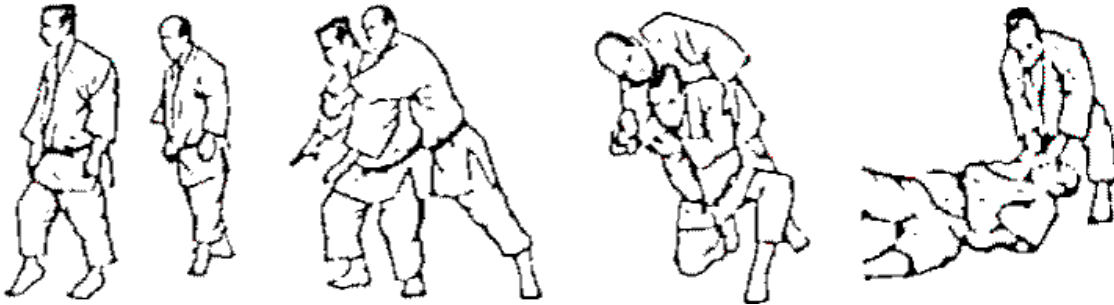
Uke:

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

Tori:

- Seitlich ausweichen (rechtes Bein zurück in Zenkutsu Dachi), 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 (Kopf rechts neben Toris Kopf), **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 versetzt an Ort, linker Fuss vorne), 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**

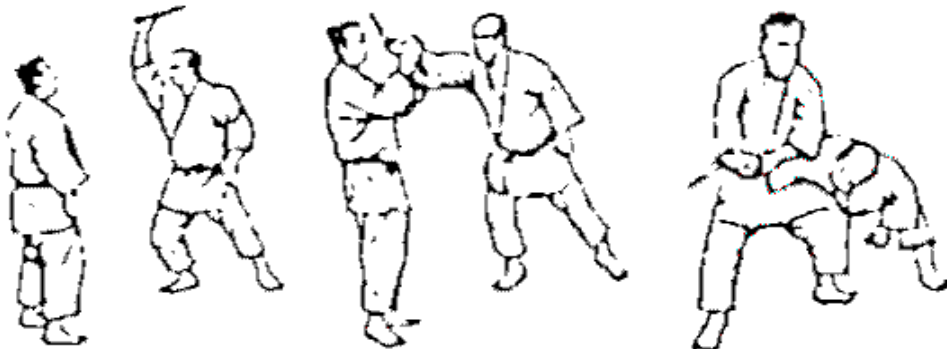
Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki nach links hinten
- 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 Kurzsword «Wakizashi»)

2.10. Kiri Komi



Uke:

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

Tori:

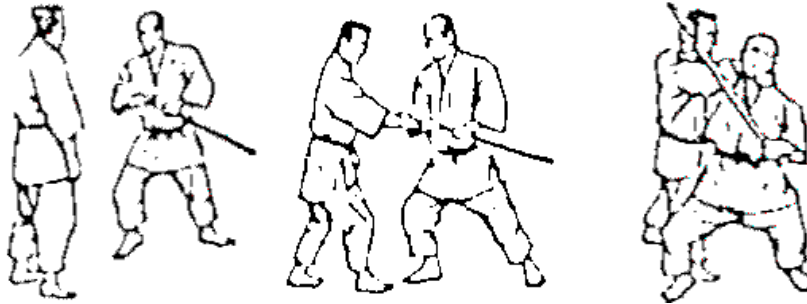
- Mit beiden Händen Ukes Handgelenk fassen vor dem Kopf, dabei etwas in Knie gehen
- Ukes Arm ausdrehen mit kleinem Tai Sabaki und in **Waki Gatame** ziehen, Schrittfolge rechts-links-rechts

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 auf Oberschenkel Ukes
- 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

Abschluss (zeremoniell)

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 (Za-Rei; Tori/Uke)
- Uke nimmt Waffen auf und beide stehen auf
- Abdrehen zu Joseki und 2. Gruss im Stand (Ritsu-Rei; Joseki)
- Zurückdrehen und rückwärts laufen (rechts beginnend) bis auf 10m Distanz
- 3. Gruss (Ritsu-Rei; Matte)
- Hinausschreiten ausserhalb des Feldes (auf 10m Distanz)