



Judoabteilung TV Niederstetten



Online-Bericht

Nominierung zur Kata Europameisterschaften

Heike Betz mit Ihrem Partner Wolfgang Fanderl wurden zusammen mit 11 weiteren Paaren zur Kata-Europameisterschaften in Prag vom 21.10. bis 23.10.2011 nominiert!

Auf den deutschen Katameisterschaften in Bremen belegten Wolfgang Fanderl und Heike Betz den 3. Platz (Ju-no-kata).



1. Wolfgang Dax-Romswinkel / Ulla Loosen (NRW) 478 Punkte
2. Thomas Hofmann / Heike Heiler (Pfalz) 455 Punkte
3. Axel Salecker / Heike Nocken-Höpker (Hessen) 445 Punkte
3. Wolfgang Fanderl / Heike Betz (Württemberg) 445 Punkte

Ju no Kata
oder
Taiso no Kata
(Gymnastik-Kata)

Jigoro Kano stellte im Jahr 1887 die Ju no Kata als Kodokan-Kata vor. Er entwarf die geschmeidigen, fließenden Bewegungsabläufe, um die Grundlagen von Angriff und Verteidigung zu lehren. Das Augenmerk ist dabei auf die eigenen Bewegungen und vor

allem auf die verschiedenen Stadien des Erhalts und der Wiedergewinnung des eigenen sowie die Zerstörung des gegnerischen statischen und dynamischen Gleichgewichts gerichtet (Sichern des äußeren und inneren Gleichgewichts durch Konzentration auf das eigene Körperzentrum als Voraussetzung für erfolgreiche Judotechnik).

Ju no Kata erleichtert es dem Judoka, durch die harmonische Verbindung mit den Angriffen und Verteidigungen des Partners Atmung und Technik zu schulen und die Grundlagen und Bewegungen des Judo zu erfahren (Kata als Mittel zum Bewegungslernen). Uke und Tori arbeiten nicht gegeneinander, sondern miteinander und lernen auf diese Weise voneinander (Moralisches Prinzip des Judo, d.h. gegenseitige Hilfe zu beiderseitigem Wohlergehen; Ji ta kyo ei). Das Üben in gesammelter Aufmerksamkeit schult sowohl den Geist als auch den Körper.

Mit ihren stilisierten Angriffen und durch die ausgeprägte Darstellung des Nachgebens als Mittel der Verteidigung führt die Ju no Kata Theorie und Praxis zusammen. Sie fördert das allgemeine, judospezifische und aufgabenorientierte Gleichgewichtsgefühl sowie im Besonderen das Orientierungsvermögen.

Die langsam fließenden Aktionen und Reaktionen erfordern ein hohes Maß an Genauigkeit. Der Handlungsablauf stärkt die körperliche und geistige Konzentration sowie die Sensibilität des Körpers für Zeit und Raum, lenkt die Aufmerksamkeit durch gleichsam meditative Bewegungsübung nach innen und gleicht Anspannung und Entspannung aus, indem er Geschicklichkeit zum Vernichten von Gewalt nutzt. Dadurch entwickeln sich körperliche und geistige Gelassenheit sowie entspannte Wachsamkeit und innere Ruhe.

Weil Ju no Kata verschiedene natürliche, effektive Bewegungen enthält, Bewegungen wie Beugen, Dehnen und Drehen (Tai sabaki) ist sie sehr wirkungsvoll, um den Körper rundum zu entwickeln und in einen guten konditionell-technischen Zustand zu bringen. Ju no Kata lockert das Rückgrat und die Schultern und macht sie beweglich und stärkt zugleich die Muskeln des Rumpfes und der Beine. Die Wirkung des Dehnens und Kräftigens wird insbesondere durch Halten der Endposition erreicht.

Ju no Kata weist einen weiteren Vorteil auf. Frauen und Männer, Junge und Alte mit oder ohne Judogi können sie ausüben.

Der Kodokan hat Ju no Kata zuletzt im Jahre 1996 überarbeitet und standardisiert.

Allgemeines zur Darstellung:

Uke und Tori tragen die gesamte Kata sowohl in Angriff als auch in Verteidigung in einem gleichmäßigen, unveränderlichen Rhythmus und ohne Unterbrechung mit weichen langsam fließenden jedoch keinesfalls schlaffen Bewegungen bis zur Aufgabe (maitta) vor.

Im zielstrebigem Gegeneinander der Aktionen von Uke und Tori geht Genauigkeit vor Schnelligkeit und Kraffteinsatz.

Uke greift zwar langsam aber doch deutlich mit ernsthaften Stößen, Drehungen, Griffen und Stichen an, die ein wirksames Maß an Kraft und Willen erkennen lassen.

Tori achtet stets darauf, Ukes Angriffen nicht zu früh auszuweichen. Er leitet die gegnerische Kraft weiter und um und verdeutlicht die Wirtschaftlichkeit und Wirksamkeit seiner Bewegungen. Dabei wendet er Tai sabaki (Körperdrehungen) in der Art und Weise an, wie ein Torero einem Stier im letzten Augenblick mit Geschicklichkeit und List und stets selbst im Gleichgewicht ausweicht.

Tori zielt letztlich darauf ab, Ukes Beweglichkeit unter Wahrung der eigenen Stabilität erkennbar einzuschränken und ihn so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er sich in der Endphase nicht mehr oder nur noch wenig bewegen kann.

Tori und Uke ergreifen niemals den Stoff des Judogi. Beide fassen kraftvoll und fest wie eine Kinderhand zu, die sich an die Form des gehaltenen Gegenstandes anpasst.

Ukes Aufgabezeichen besteht aus einmaligem Abschlagen oder einem kurzen Zurücksetzen des rechten oder linken Fußes.

Quelle:

<http://www.bjv-judo.de/DEM2003/Kata2005/junokata.htm>

