



# **DJJV**

## **KATA-Durchführungsbestimmung**

### **Anlage 3**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Version:                     | V1.0  |
| Beschlussfassung:            | 17.02.2014  |
| Redaktionelle Überarbeitung: | 27.05.2014/Bernd Linn und Juan de la Fuente Briones |

## Inhaltsverzeichnis

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | Ju no kata.....                        | 1   |
|   | Literatur- und Quellenverzeichnis..... | I   |
|   | Abkürzungsverzeichnis.....             | II  |
|   | Tabellenverzeichnis.....               | III |

## 1 Ju no kata

| <b>Allgemeine Elemente, die zu beachten sind</b>   |
|--|
| <p>Entfernung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuki-Dashi: drei Schritte</li> <li>• Kata-oshi: Toris linker und Ukes rechter Fuß sind parallel zu zueinander</li> <li>• Ryote-dori: Halbschritt</li> <li>• Kata-mawashi: Halbschritt</li> <li>• Ago-oshi: drei Schritte</li> <li>• Kiri-oroshi: zwei Schritte</li> <li>• Ryo-kata-oshi: eine Armlänge(Ukes Handflächen berühren Toris Schultern)</li> <li>• Naname-uchi: ein Schritt</li> <li>• Katate-dori: Tori und Uke nebeneinander stehend</li> <li>• Katate-Alder: drei Meter</li> <li>• Obi-tori: ein Schritt</li> <li>• Mune-oshi: Halbschritt</li> <li>• Tsuki-Alder: ein Schritt</li> <li>• Uchi-oroshi: zwei Schritte</li> <li>• Ryogan-tsuki: ein Schritt</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel der Plätze</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entschlossenheit, Effektivität und Realismus</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabe (einmaliges Abschlagen mit der freien Hand oder eins Fußes)</li> </ul>  |

| <b>Technik</b>        | <b>Generelle Elemente, die zu beachten sind</b>  | <b>Punkt-zahl</b> |
|-----------------------|--|-------------------|
| Angrüßen und Kleidung | Anfangsabstand<br>Angrüßen<br>Budo-gi und Gürtel | 0-10 P            |

|                                     |  |        |
|-------------------------------------|--|--------|
| <b>IKKYU (Set 1)</b><br>Tsuki-dashi | <p>Ukes <i>tsugi-Ashi</i>: Schritt und das Allmähliche Anheben des Arms (Gürtel, Hals, Augen).</p> <p>Uke Angriff in die Mitte zwischen dem Augen mit dem dritten Schritt.</p> <p>Tori ergreift Ukes rechtes Handgelenk mit dem Daumen nach unten und das linke Handgelenk mit dem Daumen nach oben</p> <p>Toris und Ukes Art der Befreiung (Öffnen und Schließen der Beine beim Drehen, Handgriffe mit Daumen nach oben).</p> <p>Abschluss: Bruch von Ukes Gleichgewicht nach hinten (gestreckt Arm).</p> | 0-10 P |
| Kata-oshi                           | <p>Uke hebt seine Hand und drückt gegen Toris Schulterblatt.</p> <p>Uke bereitet die Hand vor dem Angriff vor.</p> <p>Uke greift Toris Augen an und bewegt sich vorwärts; Gegenangriff von Tori (Handgriff) bei dessen Rückwärtsbewegung.</p> <p>Abschluss: Tori bricht Ukes Gleichgewicht mit gestreckten Armen.</p>  | 0-10 P |
| Ryote-dori                          | <p>Uke ergreift beide Handgelenke von Tori</p> <p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach vorn und setzt die Technik an (<i>Sotomaki-komi</i>).</p> <p>Tori lädt Uke auf und hebt ihn aus.</p>   | 0-10 P |
| Kata-mawashi                        | <p>Uke dreht Toris Schultern (rechte Hand an der rechten Schulter, linke Hand vor der anderen Schulter)</p> <p>Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach vorn und setzt die Technik an (<i>Ippon-seoi-nage</i>) Aufladen von Uke auf die Schultern.</p> <p>Tori lädt Uke auf und hebt ihn aus</p>  | 0-10 P |

|                                     |   |        |
|-------------------------------------|---|--------|
| Ago-oshi                            | <p>Tori macht drei Schritte vorwärts (Drehung zur rechten Seite mit dem dritten Schritt).</p> <p>Uke kommt mit <i>tsugi-Ashi</i> Schritten vor, allmähliches heben des Arms (Gürtel, Hals, Kinn).</p> <p>Tori Verteidigung: Ergreifen von Ukes Hand und Vorwärtsbewegungen bei 180° Drehung.</p> <p>Uke bereitet die Hand vor dem Angriff.</p> <p>Uke sticht nach Toris Augen in der Vorwärtsbewegung und Tori führt den Gegenangriff (Ergreifen der Hand) in der Rückwärtsbewegung aus.</p> <p>Abschluss: Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach hinten und blockiert dessen gebeugte Arme.</p>   | 0-10 P |
| <b>NIKYO (Set 2)</b><br>Kiri-oroshi | <p>Uke: Vorbereitung des Angriffs (Drehen von rechter Hand und Körper zur gleichen Zeit).</p> <p>Uke: <i>Te-gatana</i> ("Handschwert-") Angriff bei vorgehen mit dem rechten Fuß.</p> <p>Tori geht rechts-links zurück, ergreift Ukes Handgelenk, macht zwei <i>tsugi-ashi</i> Schritte.</p> <p>Uke ergreift Toris Ellbogen und dreht ihn um 180° in einem großen Bogen.</p> <p>Tori dreht sich auf seinem linken Fuß und ergreift Ukes Hand linke Hand von unten.</p> <p>Tori bewegt sich weiter bis hinter Uke und bricht dessen Gleichgewicht nach hinten.</p> <p>Abschluss: Tori bricht Ukes Gleichgewicht nach hinten mit gestrecktem Arm.</p> | 0-10 P |

|               |   |        |
|---------------|---|--------|
| Ryo-kata-oshi | <p>Uke greift Tori von hinten an, indem er dessen Schultern mit seinen Handflächen nach unten drückt.</p> <p>Tori verteidigt, indem er seinem Körper absenkt, linker Fuß ½ Schritt zurück dann rechten Fuß ½ Schritt vor; Drehung, Ergreifen von Ukes Handgelenk, linken Fuß ½ Schritt zurück (Uke ½ Schritt vor), rechten Fuß ½ Schritt vorwärts.</p> <p>Tori dreht sich und bewegt sich vorwärts, sich langsam erhebend, Uke mitziehend.</p> <p>Uke verteidigt, indem er mit der linken Hand gegen Toris Rücken drückt.</p> <p>Tori und Uke stehen beide aufrecht und im Gegengewicht.</p> <p>Tori dreht sich nach links, legt seinen linken Arm über Ukes Brustkorb und drückt nach hinten.</p> <p>Abschluss: Tori bricht Ukes Gleichgewicht durch Druck mit dem linken Ellenbogen und gleichzeitiges Heben und Strecken von Ukes rechtem Arm.</p> | 0-10 P |
| Naname-uchi   | <p>Uke versucht einen Diagonal Schlag zwischen Toris Augen mit <i>Te-gatana</i> ("Handschwert").</p> <p>Tori weicht aus, ergreift Ukes Handgelenk und führt mit den Fingern seiner rechten Hand einen Gegenangriff aus.</p> <p>Uke ergreift Toris Handgelenk und zieht ihn nach links vorne. Tori befreit sein Handgelenk.</p> <p>Uke legt seine Hand auf Toris Ellenbogen und zwingt ihn in eine Drehung.</p> <p>Tori dreht sich und hebt Uke mit <i>Ura-nage</i> aus (Oberkörper nach hinten gelehnt). Ukes Beine sind geschlossen und die Arme über den Kopf erhoben.</p>  | 0-10 P |
| Katate-dori   | <p>Uke ergreift Toris rechtes Handgelenk.</p> <p>Tori macht einen Schritte nach vorn und hebt den gestreckten Arm (<i>Kansetsu-waza</i>) bei diagonaler Vorwärtsbewegung.</p> <p>Uke bewegt sich zur Verteidigung vorwärts und drückt Toris Ellbogen in eine Kreisbewegung.</p> <p>Tori dreht sich und hebt Uke aus (von <i>Uki-goshi</i> zu <i>O-goshi</i>).</p>   | 0-10 P |

|                                   |   |        |
|-----------------------------------|---|--------|
| Katate-age                        | <p>Mit erhobenen Armen bewegen Tori und Uke sich aufeinander zu.</p> <p>Tori tritt zur Vermeidung eines Zusammenstoßes zur Seite, hält Ukes linke Schulter und rechte Ellbogen; Uke reagiert, Tori blockiert Ukes Ellbogen; Uke reagiert erneut (Tori steht aufrecht und kontrolliert Ukes Reaktion; Aktionen und Reaktionen sind langsam, Uke und Tori befinden sie sich sehr dicht beieinander).</p> <p>Abschluss: Tori bricht Ukes Gleichgewicht mit ausgestreckten Armen nach hinten.</p>   | 0-10 P |
| <b>SANKYO (Set 3)</b><br>Obi-tori | <p>Uke macht einen Schritt vor (gekreuzte Arme, linke Hand oben) und versucht, Tori Gürtel zu greifen.</p> <p>Tori ergreift Ukes linkes Handgelenk mit seiner rechten Hand und zieht, ergreift dann Ukes linken Ellenbogen mit seiner linken Hand und drückt aufwärts; dann drückt er gegen Ukes Schulter und dreht ihn herum.</p> <p>Uke dreht sich, ergreift Tori Ellenbogen und zieht an dessen linke Schulter.</p> <p>Tori dreht sich erneut und zieht Uke dicht heran und auf seine Hüfte, um ihn zuerst, mit <i>Uki-goshi</i>, dann <i>O-goshi</i> auszuheben.</p>                  | 0-10 P |
| Mune-oshi                         | <p>Uke drückt seine rechte Handfläche gegen Toris Brust, Tori ergreift Ukes Handgelenk und drückt seinerseits mit der rechten Hand gegen Ukes Brust; Uke ergreift Toris Handgelenk und beide drehen sich auf <i>Shomen</i> zu, Griffänderung während der Bewegung.</p> <p>Tori blockiert Ukes rechten Arm und verändert den Griff an Ukes ausgestrecktem linken Arm (am Ellenbogen) und bricht das Gleichgewicht nach hinten.</p> <p>Abschluss: Tori macht erst einen Schritt mit dem rechten, danach mit den linken Fuß, senkt die Hüfte ab und bricht Ukes Gleichgewicht noch mehr.</p> | 0-10 P |

|             |  |        |
|-------------|--|--------|
| Tsuki-age   | <p>Uke geht mit dem rechten Fuß zurück, dann wieder nach vorne und versucht einen <i>Uppercut</i> Aufwärtshaken.</p> <p>Tori umfängt die Faust mit der rechten Hand, ergreift Ukes Ellenbogen mit der linken Hand und geht links vor, um Uke zu drehen.</p> <p>Uke dreht sich um 360° auf dem linken Fuß.</p> <p>Tori drückt mit der linken Hand Uke rechten Arm gerade nach oben, greift hakenförmig um Ukes Schulter herum zu <i>Ude-garami</i> und bricht Ukes Gleichgewicht nach hinten, Tori geht links-rechts vor.</p>   | 0-10 P |
| Uchi-oroshi | <p>Uke erhebt Faust und Arm in einem weiten Bogen, geht mit dem rechten Fuß vor und versucht, Tori von oben auf dem Kopf zu schlagen.</p> <p>Tori geht rückwärts (rechts-links), greift Ukes Handgelenk, und macht zwei <i>tsugi-Ashi</i> Schritte vorwärts.</p> <p>Uke ergreift Tori Ellenbogen und dreht ihn um 180° in einem weiten Bogen.</p> <p>Tori dreht sich auf dem linken Fuß, seine linke Hand ergreift Ukes Handgelenk (von oben) und tritt hinter Uke; dabei bricht er dessen Gleichgewicht nach hinten.</p> <p>Abschluss: Tori bricht Ukes Gleichgewicht und setzt gleichzeitig <i>Kansetsu-waza</i> und <i>Shime-waza</i> an.</p> | 0-10 P |



|                       |  |        |
|-----------------------|--|--------|
| Ryogan-tsuki          | <p>Uke hebt die rechte Hand und greift Tori Augen damit an, während er mit dem rechten Fuß vorkommt (Finger ausgestreckt, Ring-und Mittelfinger gespreizt).</p> <p>Tori weicht dem stoß aus, ergreift Ukes Handgelenk und zieht am Arm.</p> <p>Uke kommt mit dem linken Fuß vor und Toris, ergreift Toris Handgelenk und befreit sich von Toris Arm, sich auf dem rechten Fuß drehend.</p> <p>Tori greift Uke Augen mit seiner linken Hand (Finger ausgestreckt, Ring-und Mittelfinger gespreizt), Schritt mit dem linken Fuß vor.</p> <p>Uke weicht aus, ergreift Toris Handgelenk und zieht an Toris Arm.</p> <p>Tori geht mit dem rechten Fuß vor, ergreift Ukes Handgelenk und befreit seinem Arm.</p> <p>Uke versucht Tori zu drehen, aber Tori legt seinem Arm um Ukes Taille und hebt ihn von <i>Uki-goshi</i> zu <i>O-goshi</i>.</p> | 0-10 P |
| Abgrüßen und Kleidung | <p>Abstand</p> <p>Abgrüßen</p> <p>Budo-gi und Gürtel</p>   | 0-10 P |

Tabelle 1: Ju no kata

## Literatur- und Quellenverzeichnis

- IJF Kata Competition Rules 2009
- Presentation, Judo World Kata championship, Pordenone Italy 2012

### Web:

- Übersetzung, <http://translate.google.de/?hl=es&tab=wT#en/de/> (Stand: Oktober 2012)

### ERKLÄRUNG:

Diese Ausarbeitung ist eine freie Interpretation der „IJF Competition Rules 2009“ (Internationale Judo Föderation) und der deutschen Übersetzung des DJB (Deutscher Judo Bund).

KATA/Jiu-Jitsu im DJJV e.V. KATA-Durchführungsbestimmung



## **Abkürzungsverzeichnis**

DJJV e.V.

Deutscher Ju Jutsu Verband e.V.

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Ju no kata ..... 7