

## Bayerische Katameisterschaft 2024 mit 3. Platz belohnt.

Am Samstag, den 16. November fanden die offenen bayerischen Katameisterschaften beim TSV Altenfurth statt.

Dieses Jahr mit Beteiligung der U18 Jugend, in Person von Maria und Rafaela.



Das Training haben wir ab Februar dieses Jahres angeboten. Geleitet wurde es von Rainer und mir, tatkräftig unterstützte uns Stefan.

Jeden Freitag ab 19:15 ging es für eine dreiviertel Stunde mit Maria und Rafaela, in Stille und meist mit höchster Konzentration, auf die Matte.

Richtig weiter ging es dann aber verletzungsbedingt erst im April, als alle wieder fit und voll einsatzfähig waren. Das ist nicht viel Zeit für die Perfektion der anspruchsvollen Kata Techniken.

Wir haben uns auf eine Technikreihe der Nage-no-Kata (Form des Werfens), der Koshi-waza (Hüfttechniken) festgelegt. Das sind drei Würfe, der Uki-Goshi (Hüftschwung), der Harai-Goshi (Hüftfeger) und der Tsurikomi-Goshi (Hebezughüftwurf). In der Nage-no-Kata wird von den beiden Judoka das Wurfprinzip gezeigt.

Diese besteht aus Kuzushi, dem Gleichgewichtsbruch, Tzukuri, dem Handzug bei der Technik und der Wurfausführung, japanisch Kake. Die Schrittfolgen sind ebenso festgelegt. Sozusagen eine Judo Choreografie.

*Peter Schwarz*

Bilder: Jörg Straschewski und Peter Schwarz

Weiterführender Link:

<https://www.bayernjudo.de/aktuelles/sportgeschehen/56-pruefungswesen/154-kata-wettkampf/3229-kata-verbindet-offene-bayerische-katameisterschaften-2024>