

# Der etwas andere Judokampf



TSV Wachendorf e.V.  
- Judoabteilung -

*Liebe Judobegeisterte,*

*die Judoabteilung des TSV Wachendorf besteht überwiegend aus Breitensportlern und weniger aus Top-Wettkämpfern. Viele Jugendliche verstehen ihr Training nicht als Wettkampfvorbereitung sondern als eine freudemachende Ganzkörperbeschäftigung mit dem Partner. Der Wettkampf gehört zwar zum Judoleben dazu, ist aber nicht alles. Viele Kinder haben sogar Hemmungen wenn das Thema „Kampf“ zur Sprache kommt.*

*Aus diesen Gründen haben wir uns entschlossen, ab **16.09.2010** ein **Jugendkatatraining** anzubieten, um dann auch an den bayerischen Jugendkatameisterschaften am 07.11.10 anzutreten.*

## **Was ist KATA?**

*KATA ist ein, mit einem Partner eingeübte feste Technikabfolge bei der es auf eine möglichst genaue Annäherung an eine vorgegebenen, optimalen Form ankommt. Technikausführung, Synchronheit, Partnergefühl und Konzentration sind entscheidend.*

## **Welche KATA muß gezeigt werden?**

*Es gibt verschiedene Kata. Zur Jugendkatameisterschaft muß nur eine beliebige Gruppe (=3 Techniken recht und links) der Nage-No-Kata (Formen des Werfens) gezeigt werden.*

*Die gesamte Kata besteht aus 15 Würfen rechts und links, zu 5 Gruppen (siehe unten). Sie wird in ihrer vollständigen Form zum 1. Dan (Schwarzgurt) benötigt und ab dem grünen Gürtel sind Auszüge in der Gürtelprüfung zu zeigen.*



## **Verschiedene Katameisterschaften**

*Es gibt Jugendkataturniere auf Bezirksebene, Bayerische Jugendkatameisterschaften, Bayerische Katameisterschaften U18 (dabei muss dann die ganze Kata gezeigt werden), den Deutschen Jugendkatapokal, Bayerische und Deutsche Katameisterschaften der Erwachsenen, sowie Europa- und Weltmeisterschaften. Hier kann sich also jeder, von Einsteiger bis zum Profi seinem Niveau entsprechend mit anderen messen.*

## Vorzüge einer Katameisterschaft?

- kein Wettkampfgeschrei, sondern Stille zur Konzentration
- kein Abwiegen, da nur mit dem schon bekannten Partner demonstriert wird
- keine fremden Kampfpaarungen, da nur das eingeschworene Team gewertet wird
- kurze Dauer der Veranstaltung, da eine Gruppe in ca. 2 Minuten gezeigt ist
- Verletzungsgefahr gering, da nur die definierten Techniken gezeigt werden müssen
- Nichtwettkämpfer können leicht Finalplätze erreichen, dadurch starke Motivation
- Vorbereitung für nachfolgende Gürtelprüfungen mit optimaler Technikverbesserung

## Voraussetzungen:

- regelmäßige Trainingsteilnahme mit festen Partner (Partner kann evtl. im 1. Training gefunden werden)
- ab 8 Jahre, Gelbgurt und Spaß an etwas „Neuem“

Es wäre schön, wenn reges Interesse bestünde und dadurch der TSV Wachendorf auch im Sportgeschehen „KATA“ von sich reden machen würde.



TSV Wachendorf e.V.  
- Judoabteilung -

National Sport Judo  
JUDO  
WIRTSCHAFTS  
SPORTSCHAFTEN

## NAGE-NO-KATA

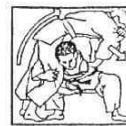
TE-WAZA



UKI-OTOSHI



SEOI-NAGE



KATA-GURUMA

KOSHI-WAZA



UKI-GOSHI



HARAI-GOSHI

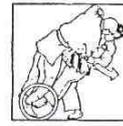


TSURI-KOMI-GOSHI

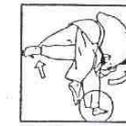
ASHI-WAZA



OKURI-ASHI-HARAI



SASAE-TSURU-KOMI-ASHI



UCHI-MATA

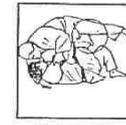
MASUTEMI-WAZA



TOMOE-NAGE



URA-NAGE



SUMI-GAESHI

YOKO-SUTEMI-WAZA



YOKO-GAKE



YOKO-GURUMA



UKI-WAZA

