

## Bundesoffener Katalehrgang am 01./02.10 2011 in Wachendorf – Volles Haus mit Hanelt Klaus

**DER Kata Experte in Deutschland Klaus Hanelt (8.DAN) war wieder zu Gast beim TSV Wachendorf.**

Wie bereits im Jahr 2007, waren viele deutsche Katabegeisterte aus allen Landesteilen, Teilnehmer der Deutschen Katameisterschaft und Danprüfer angereist, um den Großmeister bei einem Wochenendlehrgang über die Schulter zu sehen und neue „Geheimnisse“ zu erlernen. Der Lehrgang in Mittelfranken war völlig ausgebucht.

Dem stellvertretendem Prüfungsreferenten und Katabeauftragten von Bayern und voraussichtlichem Nachfolger von Klaus Hanelt, Stefan Bernreuther, war es zu verdanken, dass Klaus Hanelt sich die Ehre in Wachendorf gab.

Am Samstag den 01.10.2011 wurde die selten gezeigte **KOSHIKI no KATA** unterrichtet. In sechs Stunden versuchte Klaus Hanelt die jahrhundertealten Techniken zu vermitteln. Unterstützt wurde er dabei von M. Hoffmann und D. Münnekhoff, die, wie schon 2010, auch dieses Jahr wieder bei der Kata Europameisterschaft für Deutschland mit dieser Kata an den Start gehen werden.

Nicht nur die besondere Art des Fallens oder das Bewegen wie ein Samurai mit Rüstung, sondern auch die antiken Techniken mit Namen wie „*Regenschauer*“, „*Mitten im Traum*“ oder „*Brechender Schnee*“, begeisterten die Teilnehmer und verlangten volle Konzentration. Am Ende der 7 Stunden waren manche Judoka sichtlich erschöpft.

Zur Entspannung trug deshalb ein gemeinsamer abendlicher Besuch auf der Fürther Michaelis Kirchweih, der größten Straßenkirchweih Bayerns, bei. Tolle Idee!

Am Sonntag den 02.10.2011 lehrte Klaus die **NAGE WAZA URA no KATA** die von Meister Kyuzo Mifune entwickelt wurde und jetzt für die Prüfung zum 3. DAN, anstatt der GONosen no KATA, gezeigt werden kann. Verständlicherweise waren mehrere Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit dem 2. DAN anwesend, die sich engagiert das Wissen aneigneten. Da die KATA noch weitgehend unbekannt ist und auch noch kein optimales Lehrmaterial zu Verfügung steht, hatte Klaus Hanelt, unterstützt durch die beiden Prüfungsbeauftragten von Bayern, Sven Keidel und Dr. Stefan Bernreuther, alle Hände voll zu tun. Die Mühe und Ausdauer von allen hat sich jedoch voll gelohnt. Gegen Nachmittag sah man nur zufriedene Gesichter.

Die gute Organisation, angefangen von der Verpflegung in der Judohalle, den Übernachtungsmöglichkeiten bis hin zum Kirchweihbesuch und natürlich der einzigartigen Art vom „Kata-Pabst“ Klaus Hanelt, trug zum vollen Erfolg der Veranstaltung bei.

Ich freue mich schon auf Teil 3 mit Klaus im Wachendorfer Judohaus.

(Für Nichtjudoka und Kata-Unbegeisterte folgt auf der nächsten Seite eine kleine Erklärung zum Thema KATA. Text aus Wikipedia)

*Norbert Röck*

**Judo-Kata** sind festgelegte und namentlich benannte Abfolgen von Techniken, die den Übenden Prinzipien vermitteln sollen.

Diese Abläufe, die als Kata – also Formen – bezeichnet werden, werden unten an zwei ausgewählten Katas näher beschrieben. Andererseits kann Kata auch das Üben von einzelnen Techniken mit einem Partner außerhalb dieser Abläufe bezeichnen, wobei der Partner im Gegensatz zum Randorikampf auf die zu übende Technik eingestellt ist. Das Wort Kata wird in diesem Sinne im deutschen Sprachraum jedoch nur noch selten gebraucht. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfkünsten werden Kata im Judo fast ausschließlich zusammen mit einem Partner durchgeführt. Fast alle Judo-Kata stammen aus dem traditionellen Jiu Jitsu, wo sie noch heute Bestandteil der Meisterprüfungen sind.

## **Koshiki-no-kata**

古式の形 ( *Form der antiken Techniken* )

Der Ursprung dieser Kata stammt aus der Kito-Ryu („*Schule des Steigens und Fallens*“), die Jigoro Kano in seiner Jugend besucht hatte. Kanô entnahm der Kitô Ryû zwei Kata (Omote no Kata und Ura no Kata) und formte daraus die Koshiki no Kata. Sie erinnert als Bindeglied an die alten Techniken des Jiu Jitsu und verdeutlicht bei ihrer Ausführung, wie man die Kraft des gegnerischen Angriffs zum eigenen Vorteil nutzt. Die Techniken der Kata wirken für heutige Verhältnisse teilweise ungewöhnlich, da sie für Samurai gedacht waren, die sie in vollständiger Rüstung (Yoroi Kumi Uchi) ausführten. Die Würfe der Koshiki-no-Kata werden mit der geöffneten rechten Hand ausgeführt, so wie es noch heute bei Uki-goshi und O-goshi der Fall ist. Gegriffen wird nur da, wo es auch eine Rüstung erlauben würde, zum Beispiel an den Armen.

Die Koshiki-no-Kata besteht aus zwei Gruppen mit insgesamt 21 Techniken. Erste Gruppe ist Omote, 14 Techniken die ziemlich langsam und scheinbar unbeholfen ausgeführt werden, so als ob die Ausführenden eine Kampfausrüstung tragen würden. Zweite Gruppe ist Ura, bestehend aus sieben Techniken. Hier erfolgt die Ausführung schnell und gewandt.

## **Nage Waza Ura-no-kata**

Diese Kata jetzt wird anstatt der Gonosen-no-kata (Kata der Gegenwürfe) zum 3. DAN gelehrt und besteht aus 15 Techniken. Sie hat verwandte Elemente aus der Nage-no-kata (Kata der 15 Grundwürfe) die zum 1. DAN gezeigt werden muß

