

Das moderne Kata- Verständnis in Deutschen Judo Bund

von Ralf Lippmann und Wolfgang Dax-Romswinkel

Seit den ersten Veröffentlichungen zu unserem neuen Graduierungssystem häufen sich Anfragen wie: „Warum habt ihr die Kata im Kyu-Programm abgeschafft“?

Das haben wir eigentlich nicht, sondern unser Verständnis von Kata hat sich verändert. Keiner beschreibt dies ausführlicher als mein Ko-Autor und geschätzter Kollege Wolfgang Dax-Romswinkel in seinen Erläuterungen „**Kata im Kontinuum der Kyu und Dan Ausbildung im DJB**“:

„Kata Verständnis im DJB: Kata ist eine Übungsmethode

Kata bedeutet das Üben von im Voraus festgelegten Formen von Angriff und Verteidigung. Diese bekannte Definition Jigoro Kanos liegt in leicht unterschiedlichen Übersetzungen, aber immer mit demselben Tenor vor. Sie bildet daher den Kern des Kata Verständnisses im DJB und soll zu Beginn dieser Ausführungen etwas genauer beleuchtet werden.

Kata ist „im Voraus festgelegt“. Das bedeutet, dass die Beteiligten wissen, was sie selbst, aber auch der Partner bzw. die Partnerin als nächstes machen wird. In der Sportwissenschaft nennt man derartige Szenarien „geschlossene Situationen“, im Gegensatz zu offenen Situationen, bei denen die Beteiligten nicht wissen, was als Nächstes kommen wird.

Die Rede ist ferner von Angriff **und** Verteidigung. Etwas allgemeiner kann man daher sagen, dass Kata immer Interaktionen sind, die entweder zwei oder mehr Phasen beinhalten. Im einfachsten Fall ist es nur ein Angriff und eine darauffolgende Verteidigung. Es können aber auch längere Interaktionsketten entstehen, nämlich dann, wenn z.B. auf eine Verteidigung eine Anschlusshandlung wie z.B. ein erneuter Angriff erfolgt. Wichtig ist ferner die Feststellung, dass die Interaktionen immer „kämpferische Interaktionen“ sind – nämlich bestehend aus Angriff und Verteidigung. Hierdurch unterscheidet sich Kata von kooperativer Partnergymnastik, die gerade aus gegenseitiger Hilfe besteht und nicht aus konträren kämpferischen (Inter-)Aktionen. In Präzisierung des Kano'schen Zitats können wir also als Kata Verständnis im DJB festhalten:

Kata bedeutet das Üben von im Voraus festgelegten zwei- oder mehrphasigen kämpferischen Interaktionsketten aus Angriff und Verteidigung in geschlossenen Situationen.

Kata sind standardisierte Lehr- und Lernprogramme

Grundsätzlich kann jede Folge von Angriff und Verteidigung in einer (relativ) geschlossenen Situation geübt werden. Im Laufe der Entwicklungsgeschichte des Judo sind verschiedene Übungsfolgen entwickelt und standardisiert worden. Das Ziel der Standardisierung war und ist, exemplarische Übungsgelegenheiten zu schaffen, anhand derer ein „Standard des guten Judo“ erlernt werden kann. Die standardisierten und tradierten Kata sind also in didaktischer Absicht festgelegt worden.“

Das Üben von Judotechniken als Lösung einer geschlossenen Situation mit kooperativem Partner, sportwissenschaftlich „Technikerwerbstraining“ genannt, ist also nach unserem Verständnis mit dem Begriff „Kata“ gleichzusetzen. Dies kann, muss aber nicht Teile der klassischen Kodokan-Kata beinhalten. Es obliegt der Freiheit der Lehre diesen Gedankengang individuell auf unser unterschiedliches Zielpublikum anzuwenden.