

# Rensa-no-kata

(Verkettungen)

## 連 鎖 の 形

Gerhard Steidele, 7. Dan, Diplomtrainer Judo

Datum 24. Mai 2009

### Vorwort

Die „Rensa-no-kata“ wurde in den Jahren 1999 bis 2001 von mir entwickelt und in den folgenden Jahren verfeinert. Die Kata ist vom Schwierigkeitsgrad vergleichbar mit der Katame-no-kata.. Die Rensa-no-kata ist von verschiedenen Landesverbänden des DJB alternativ (statt der Katame-no-kata) zur Prüfung zum 2. Dan zugelassen. Ferner ist die Kata eine Fundgrube für Übergänge vom Stand in die Bodenlage.

### Prinzip der Rensa-no-kata

Die Kata nutzt verschiedene Situationen für einen Übergang vom Stand in die Bodenlage. Jede Aktion wird mit einer Bodentechnik abgeschlossen. Der erfolgreiche Abschluss jeder Technik muss in der Bodenlage erkennbar sein. Die Techniken sollen dynamisch, jedoch mit einer für eine Kata erforderlichen Ausstrahlung, Harmonie und Ruhe durchgeführt werden. Die Kata besteht aus drei Gruppen mit je fünf Übergängen in die Bodenlage. Die Techniken werden nur nach einer Seite ausgeführt und mit je einer Halte-, Würge- bzw. Hebeltechnik vollendet. Bei allen Haltegriffen versucht Uke mindestens zwei sinnvoll aneinander gereichte Befreiungen auf die Tori entsprechend reagiert. Bei den Würge- und Hebeltechniken versucht Uke eine Abwehr, die Tori überwindet.

Die **Judo - Prinzipien** wie z.B.

- Eigenkontrolle (eigenen sicheren Stand bewahren)
  - Gleichgewichtbrechen des Gegners
  - Kontrolle über den Partner
  - Rücksichtnahme auf den Partner
- sind zu beachten.

### Allgemeine Hinweise:

Alle Aktionen starten etwa im Zentrum der Matte in der Standposition. Uke und Tori verharren vor jeder Aktion einen kurzen Moment in der Mattenmitte, um Ruhe einkehren zu lassen. Die Aktionen werden so durchgeführt, dass Joseki den jeweiligen Abschluss der Aktion gut einsehen kann. Angriff bzw. Verteidigung von Uke oder Tori sind möglichst realitätsnah auszuführen (Situation und timing beachten). Die Wurftechniken werden zu einem dynamischen Übergang vom Stand in die Bodenlage genutzt. Sie sind so auszuführen, dass ein Ippon vermieden wird.

Bei jeder Haltetechnik versucht Uke mindestens zwei sinnvolle, aneinandergereichte Befreiungen auf die Tori entsprechend reagiert. Die Befreiungs- bzw. Abwehrversuche von Uke und die Reaktionen von Tori sollen erkennbar sein (evtl. Tempo reduzieren).

Abwehrhaltungen können bei Hebeltechniken oft nur mehr angedeutet werden, da die Wirkung häufig sehr schnell eintritt. Die Hebeltechniken sind daher mit der nötigen Sorgfalt und Rücksichtnahme auf den Partner auszuführen. Sie dürfen auf keinen Fall unkontrolliert gerissen werden.

Nach erfolgter Aktion gehen Tori und Uke wieder in die Ausgangsposition (Mattenmitte) ohne Joseki den Rücken zuzuwenden bzw. am Ende der Gruppe zum Kleiderordnen.

Nach jeder Gruppe folgt ein Kleiderordnen im Stand im Abstand von ca. 4 m. Beide wenden sich dabei den Rücken zu. Die folgende Beschreibung bezieht sich auf die normale (Rechts-) Ausführung.

### Begrüßung

Tori steht rechts von Joseki (bei Linksausführung links von Joseki). Beide marschieren im Abstand von ca. 5 m ein. Sie verbeugen sich auf der Kataachse vor Joseki im **Chikuritsu-shizei**. Beide drehen sich zueinander und gehen in den Kniestand (auf ihr **Gleichgewicht** achtend – ohne rechts bzw. links zu kippen). Sie legen die Zehen um (noch im Kniestand) und setzen sich ab (kein nachwippen).

Tori und Uke grüßen sich im Kniesitz. Beide richten sich in den Kniestand auf, stellen die Zehen auf und stehen (ohne zurückfedern) etwa gleichzeitig erst rechts, dann links auf (im Gleichgewicht bleibend). Sie eröffnen die Kata mit einem Linksschritt (Platz für Kleiderordnen).

## Erste Gruppe: Osae-komi waza

### 1.1. Tori schiebt > Tori De-ashi-barai >> Kuzure Kesa-gatame

Nach dem Begrüßungszeremoniell gehen beide Partner bis zum Zentrum der Matte aufeinander zu (beginnend mit einem Linksschritt). Sie verharren einen kurzen Moment und starten dann die Aktion mit beiderseitigem Greifen des Judogi (normale Kumikata - Ayotsu). Unmittelbar darauf erfolgt der Angriff von Tori. **Tori schiebt**, drückt mit seinem rechtem Arm gegen Uke's linke Schulter. Tori geht rechts einen Schritt vorwärts (etwas diagonal) und setzt seinen rechten Fuß leicht nach außen gedreht auf, um so die Reichweite seines linken Fußes zu erhöhen. Er drückt während der Vorwärtsbewegung mit seinem linken Arm Uke's Ellenbogen nach innen und erhöht so die Belastung auf Uke. Uke stemmt sich gegen den Druck, verzögert seine Rückwärtsbewegung wodurch sein rechtes Bein relativ unbelastet ist. **Tori** fegt mit seinem linken Fuß nach vorne (etwas diagonal) und wirft Uke relativ langsam längs zur Kataachse durch eine Schub-Zugbewegung seiner Arme mit **De-ashi-barai**. Tori geht kontrolliert (etwas verzögert) in **Kuzure Kesa-gatame** über. Uke versucht zwei frei wählbare sinnvolle Befreiungen auf die Tori reagiert. Uke klopft danach ab. Beide gehen in die Mattenmitte für die nächste Aktion.

**Knackpunkte:** Tori schiebt (Hände zusammen); Uke drückt dagegen -vorderes Bein von Uke entlastet; Tori fegt mit der Fußsohle; langsames kontrolliertes werfen; Tori reagiert auf die Befreiungsversuche

### 1.2. Uke schiebt > Uke Tomoe-nage >> Yoko-shiho-gatame

**Uke schiebt** (etwa 2 normale Schritte) und greift bei Tori's Gegendruck (rechter Fuß von Tori vorne) mit **Tomoe-nage** rechts an. Die linke Hand von Tori sollte im Moment des Gegendruck's (bevor Uke's Fuß Kontakt mit Tori's Hüfte hat) wie ein Schwert nach unten (Körpermitte) geführt werden. Tori fegt Uke's rechtes Angriffsbein mit seiner linken Hand nach links (von innen nach außen) und weicht zur anderen (rechten) Seite aus. Er geht in die Bodenlage über und fixiert Uke mit **Yoko-shiho-gatame**. Tori fasst dabei Uke's Jackenende. Uke liegt etwa längs zur Kataachse. Tori kontrolliert Uke durch Belastung nahe am Kopf von Uke. Dieser startet zwei Befreiungsversuche auf die Tori entsprechend reagiert. Uke klopft. Beide gehen in die Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Uke schiebt; Tori drückt dagegen (rechter Fuß vorne); Tori's Hand nach unten bei Uke's TN Ansatz; Tori fegt mit der Hand Uke's Bein; Tori weicht flüssig aus und geht kontrolliert in die Bodenlage; Kopf zu Kopf; Tori reagiert auf die Befreiungsversuche.

### 1.3. Uke zieht seitwärts > Tori Soto-maki-komi >> Kuzure Gyaku-kesa-gatame

**Uke zieht** Tori, bei normaler Kumikata (Rechtsgriff) etwa zwei Schritte seitwärts nach links. Die Schritte sollen sich nicht überholen, sondern nur auf etwa Schulterbreite schließen. Tori stoppt Uke nach dem zweiten Tsugi-ashi Schritt (durch kurzes Anrucken gegen Uke's Bewegungsrichtung) und wirft ihn langsam mit **Soto-maki-komi** (rechts). Uke vermeidet eine Ipponwertung (z.B. durch Übersteigen oder und langsames Fallen). Tori dreht sich in der Bodenlage so weit wie möglich zu Uke hin und hält diesen mit **Kuzure Gyaku-kesa-gatame**. Tori klemmt Uke's rechtes Handgelenk mit seiner rechten Achsel fest und dreht seinen Oberkörper auf Uke. Um den Haltegriff regelkonform anzusetzen sollte Tori so weit wie möglich mit seinem Gesäß zurückrutschen und sich zu Uke hindrehen. Uke versucht zwei Befreiungstechniken und klopft danach ab. Beide gehen in die Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Tori wirft langsam, möglichst waagrecht drehend (nicht überdreht, nicht zu tief, um Uke nicht auf den Kopf zu werfen) mit Soto-maki-komi; Tori klemmt Uke's Handgelenk mit seiner Achsel ein und rutscht mit seinem Gesäß zurück; Tori reagiert auf Uke's Befreiungsversuche.

### 1.4. Tori schiebt > Tori Hiki-komi-gaeshi >> Tate-shiho-gatame

**Tori schiebt** Uke vorwärts (etwa 2 Schritte). Uke weicht zurück und drückt gegen Tori. Tori greift bei Uke's Gegendruck (oder auch vorher) mit beiden Händen jeweils von außen Uke's Oberarme. Tori kommt durch diesen Griff näher an Uke's Oberkörper heran. Tori reagiert auf Uke's Gegendruck mit einem schnellen Schritt (links) etwa unter (kurz vor) Uke's Schwerpunkt und wirft diesen relativ langsam mit **Hiki-komi-gaeshi** (rechts) längs zur Kataachse. Uke vermeidet einen Ippon durch eine Wurfverzögerung (z. B. Uke senkt seinen Schwerpunkt ab und vermeidet so eine flüssige Bewegung) oder und indem sich Uke mit den Beinen abfängt (nicht komplett auf den Rücken fällt). Tori zieht sich mit beiden Händen auf Uke (Rückwärtsrolle). Je nach Wurfausführung hält Tori Uke mit oder ohne Kopf im **Tate-shiho-gatame** fest. Uke versucht zwei sinnvoll aneinandergereihte Befreiungen und klopft dann ab. Beide gehen in die Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Tori's Arme nach außen; Tori zieht sich auf Uke; Arm kontrollieren; diagonale Lage über Uke; Tori reagiert auf Uke's Befreiungsversuche.

### 1.5. Uke schiebt > Uke Ippon seoi nage >> Kuzure Kami-shiho-gatame

Tori greift rechts (normaler Judogriff). Uke greift gegensinnig, also links (Kenka-yotsu) und **schiebt** Tori etwa zwei normale Schritte vorwärts. Bei Gegendruck von Tori dreht Uke mit dem Kodokan-Eingang zum **Ippon-seoi-nage rechts** (mit Linksgriff) ein. Der rechte Arm von Tori klappt bei Uke's Angriff (beim Eindrehen von Uke) nach unten und umschlingt Uke's rechten Angriffsarm. Tori weicht im Kreis aus (in Wurfichtung) und lässt Uke ins Leere angreifen. Tori zieht mit seiner linken Hand Uke's linke Schulter (Ansatzpunkt oben auf der Schulter) nach hinten und leicht nach oben. Tori zieht Uke so aus dem Gleichgewicht und geht bei weiterer Kreisbewegung flüssig in die Bodenlage zum **Kuzure Kami-shiho-gatame** über. Uke liegt längs zur Kataachse (etwa um 180° gedreht). Tori muss beim Nachgehen in die Bodenlage darauf achten, dass er keinen unbewussten Genickhebel ansetzt. Evtl. muss Tori rechtzeitig seine linke Hand lösen und erneut über den Kopf von Uke an dessen linke Körperseite greifen. Uke versucht zwei sinnvolle Befreiungen und klopft danach ab. Beide gehen in die Position zum Kleiderordnen.

**Knackpunkte:** Griff Kenka-yotsu; rechten Arm bei eigenem Gegendruck (=Angriff von Uke) frühzeitig nach unten klappen; Griff mit der linken Hand an die linke Schulter von Uke; Zug nach hinten und nach oben; Uke im Kreis aus dem Gleichgewicht ziehen; flüssig in die Bodenlage gehen; Genickhebel vermeiden; auf Befreiungsversuche reagieren.

Kleiderordnen im Abstand von etwa 4 m. Beide wenden sich den Rücken zu und ordnen ihren Judogi.

## Zweite Gruppe: Shime waza

### 2.1. Uke Kreisbewegung > Uke Uchi-mata >> Hadaka-jime

Nach dem Kleiderordnen drehen sich Tori und Uke etwa gleichzeitig zueinander ohne Joseki den Rücken zu kehren und gehen (links beginnend) zur Mattenmitte. Beide verharren einen kurzen Moment und greifen dann in normaler Kumikata den Judogi des Partners.

Uke fasst Tori mit seiner rechten Hand oben am Nacken. Er holt mit einem kurzen Rechtsschritt zur Seite aus, kreuzt mit seinem linken Fuß in schneller Bewegung vor und dreht sich in **Kreisbewegung** gegen den Uhrzeigersinn schwingvoll mit Kawaishi-Eingang zum **Uchi-mata** ein. Der Wurf soll möglichst realistisch mit relativ aufrechtem Oberkörper angesetzt werden. Tori weicht mit seinem linken Bein zur Seite aus (hinter seinem eigenen rechten Bein), lässt so Uke ins Leere laufen.

Tori setzt sein linkes Bein vor Uke's Körper und wirft Uke mit einer Art von Tai-otoshi links (mit oder ohne Griffwechsel). Uke schlägt mit seinem rechten Bein ins Leere (er dreht sich in seiner Längsachse im Uhrzeigersinn oder fällt ohne Drehung nach vorne) und landet in der Bauchlage. Uke fängt seinen Fall mit beiden Händen ab. Tori geht kontrolliert in die Bodenlage nach. Er belastet Uke's Rücken mit beiden Händen und seinem linken Knie. Er stoppt so Uke's Körperdrehung. Tori greift auf der gesichtsabgewandten Seite mit seiner rechten (bzw. linken) Hand (Daumen oben) unter Uke's Hals zum **Hadaka-jime** durch. Tori würgt durch Anziehen seiner Hand (Handgelenk, Daumen versteift). Die freie Hand von Tori fasst die eigene Würgehand. Uke versucht eine Abwehr. Z. B. die würgende Hand von Tori zu halten und evtl. die zweite Hand von Tori zu lösen. Tori's freie Hand fasst seine eigene Würgehand (löst evtl. Uke's abwehrende Hand) und verstärkt damit den Würgedruck (nicht auf den Kehlkopf drücken). Der Gegendruck kommt von Tori's Schulter (Oberkörper), die Uke's Hinterkopf belastet. Uke klopft bei Eintritt der Würgewirkung ab. Beide gehen zur Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Realistischer Uchi-mata Angriff; ausweichen; in die Bodenlage drücken und kontrolliert nachgehen; Uke fängt sich ab; Tori stoppt evtl. die Drehung von Uke; würgen von der gesichtsabgewandten Seite; Reaktion auf Abwehrversuch von Uke

### 2.2. Tori zieht > Tori Ko-uchi-gake >> Ryo-te-jime

**Tori zieht** Uke rückwärts in eine Kreisbewegung (gegen den Uhrzeigersinn - Finte für einen Körperwurf). Uke stabilisiert sich durch einen Stoppschritt rechts nach vorn und eine Gewichtsverlagerung nach hinten. **Tori** geht mit seinem linken Fuß zur Seite (nach links) um den Weg für Uke's rechtes Bein freizumachen und wirft Uke mit **Ko-uchi-gake** (rechts). Uke sich dreht zur Seite (zu Tori hin) um eine Ipponwertung zu vermeiden. Tori zwingt Uke in eine leicht gekrümmte Körperhaltung und bleibt diagonal auf Uke liegen (mit eingehaktem rechten Unterschenkel). Der rechte Unterarm von Tori blockiert Uke's linken Ellenbogen. Die linke Hand von Tori fasst unter Uke's Nacken hindurch in den eigenen Ärmel seiner rechten Hand. Das Abwürgen ist an der rechten bzw. auch an der linken Halsseite von Uke möglich, je nachdem auf welche Seite Uke seinen Kopf dreht. Der rechte Arm wird bei versteiftem Handgelenk so gedreht, dass die Handkante den Hals seitlich abwürgt (nicht auf den Kehlkopf drücken). Durch Druck der Handkante und Gegendruck mit dem parallel

gegenüberliegenden Unterarm von Tori wird Uke von der gesichtsabgewandten Seite mit **Ryo-te-jime** gewürgt. Es sind auch andere Parallelwürger möglich. Uke versucht die Würgetechnik abzuwehren.

Z. B. Uke zieht zur Abwehr **Tori zu sich heran** oder ergreift Tori's Würgehand an der Handkante.

Uke klopft bei Eintritt der Würge Wirkung ab. Beide gehen zur Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Zug rückwärts im Kreis; Uke dreht sich ab; einhaken mit dem Unterschenkel; flüssig nachgehen; Tori zwingt Uke in gekrümmte Körperhaltung; Parallelwürgen; auf Abwehr reagieren (z.B. durch Gewichtsverlagerung).

### **2.3. Tori zieht seitwärts > Uke Soto-maki-komi >> Okuri-eri-jime**

Tori fasst mit seiner rechten Hand etwa eine Handbreite fest unter Uke's Hals an dessen linkes Revers (evtl. Griffhöhe ermitteln). **Tori zieht** Uke nach links **seitwärts** (und leicht diagonal rückwärts). Die Schritte sollen sich nicht überholen, sondern nur bis auf etwa Schulterbreite nachfolgen. Uke stoppt Tori nach zwei „Tsugi-ashi“ Schritten (durch kurzes Anrucken gegen Tori's Bewegungsrichtung). Uke greift mit **Soto-maki-komi** rechts an. Tori blockt mit der Hüfte. Er hakt mit seinem linken Bein von außen an Uke's Oberschenkel (über dem Knie) ein (von oben nach unten) und bringt Uke mit Schub nach vorne in die Bodenlage. Uke fängt sich mit beiden Händen ab. Tori greift mit seiner linken Hand unter Uke's Kinn in dessen rechtes Revers hoch am Hals (Daumen innen, Finger außen). Tori würgt mit **Okuri-eri-jime**. Uke versucht die Würgetechnik abzuwehren.

Z. B. Uke fasst mit seiner linken Hand Tori's linken Oberarm zur Abwehr der Würgetechnik.

Tori reagiert auf Uke's Abwehr z.B. durch Schub nach vorne (mit seinem Oberkörper) und verstärktem Zug beider Arme. Uke klopft ab. Beide gehen zur Mattenmitte für die nächste Aktion.

**Knackpunkte:** Fester Griff von Tori mit seiner rechten Hand, etwa eine Handbreite unter Uke's Hals; flüssiger Übergang in die Bodenlage; Schub mit dem ganzen Körper nach vorne; würgen durch Scherbewegung; auf Abwehr reagieren.

### **2.4. Tori zieht > Tori Ko-uchi-gari >> Kata-ha-jime** (mit einseitigem Rechtsgriff)

Tori fasst Uke mit einseitigem Rechtsgriff (rechte Hand etwa eine Handbreite unter Uke's Hals an dessen rechtem Revers, Finger innen, Daumen außen). **Tori zieht** Uke rückwärts und greift mit etwa 90° Körperdrehung (gegen den Uhrzeigersinn) mit **Ko-uchi-gari** rechts an. Uke weicht mit dem angegriffenen rechten Fuß (Bein) weit zurück und geht durch den starken Zug von Tori nach unten auf sein rechtes Knie (oder auf beide Knie). Oberkörper und Kopf von Uke sind etwa waagrecht. Tori sollte in der Verlängerung zu Uke's Oberkörper zurück bleiben, damit die horizontale Drehung leichter zu vollziehen ist. Tori zieht mit seiner linken Hand Uke's Ellenbogen so weit wie möglich nach außen (dies erleichtert die Drehung). Die rechte Hand von Tori geht, ohne den Griff zu lösen, an Uke's linke Halsseite. Tori zieht mit seiner Würgehand Uke in die Längsrotation. Er löst seine linke Hand, schiebt sie unter Uke's Achsel in dessen Nacken und taucht mit seinem Körper unter Uke bei gleichzeitiger Drehung (gegen den Uhrzeigersinn) um die Längsachse. Uke liegt nun auf dem Rücken, Tori auf dem Bauch etwa 90° zu Uke. Tori würgt mit (gerolltem) **Kata-ha-jime**. Uke versucht eine Abwehr.

Z. B. Uke zieht beide Arme an und versucht sein eigenes Revers von Tori's Griff loszureißen.

Tori überwindet die Abwehr (z.B. durch Zug mit beiden Armen).

Die Jacke von Uke sollte nicht über dessen Kinn führen. Dies kann vermieden werden, indem Uke versucht seinen rechten Arm anzuziehen und Tori möglichst rechtwinkelig zu Uke in die Endposition zu kommen versucht.

Uke klopft bei Eintritt der Würge Wirkung (mit den Füßen) ab. Beide gehen zur Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Einseitiger Griff; Uke in die (halbe) Bankposition bringen; beide Arme ziehen nach außen (rechter Arm von Uke etwa 90° angewinkelt); Tori dreht sich in die Bauchlage; Uke zieht seinen rechten Unterarm an.

### **2.5. Tori zieht > Uke O-uchi-barai >> Ashi-jime** (mit einseitigem Linksgriff)

Tori fasst Uke mit einseitigem Linksgriff (Tori's linke Hand hoch am linken Revers von Uke, Finger innen, Daumen außen). Uke fasst mit seiner rechten Hand hoch an der rechten Schulter (oder Kragen) von Tori. **Tori zieht** Uke in eine Kreisbewegung (im Uhrzeigersinn z. B. als Vorbereitung für einen Körperwurf links). Uke übernimmt Tori's Bewegung und wirft ihn mit **O-uchi-barai** rechts. Tori verzögert den Wurf und dreht sich seitlich ab. In der Bodenlage fasst Uke unter Tori's rechtes Bein, um so an Tori's Bein vorbei zum Haltegriff zu kommen. Tori dreht sich leicht nach links und greift mit seiner rechten Hand an Uke's rechten Oberarm (Ellenbogen), um diesen durch eine leichte Drehung mit seiner rechten Hand in eine für Tori günstige Position zu zwingen und Uke am Angriff zu hindern. Mit dem linken Bein blockiert er Uke. Tori schiebt sein rechtes Bein (Oberschenkel) an Uke's rechte Halsseite als Gegendruck (bzw. drückt nach unten) und würgt durch Zug mit seiner linken Hand zum **Ashi-jime**. Uke versucht einen Abwehr. Z. B. versucht er sein linkes Revers von der Würgehand Tori's

loszureißen. Tori reagiert durch verstärkten Druck mit seiner rechten Hand und Zug mit seiner linken Hand. Das linke Bein von Tori ist angewinkelt und vermeidet so, dass Uke direkt auf Tori zu liegen kommt.

Uke klopf mit Eintritt der Würge Wirkung ab. Beide gehen in die Position zum Kleiderordnen.

**Knackpunkte:** Fester Griff der linken Hand weit oben (Finger innen, Daumen außen) am Hals von Uke; Tori Kreisbewegung (etwa 180°); Tori fängt seitlich drehend ab (rechts); Tori dreht sich in der Bodenlage zurück (links); Uke greift unter Tori's rechtes Bein; Tori blockt Uke mit angewinkeltem linken Bein; Tori würgt Uke mit seiner linken Hand; Gegendruck mit Tori's rechtem Bein.

Kleiderordnen im Abstand von etwa 4 m. Beide wenden sich den Rücken zu und ordnen ihren Judogi.

### Dritte Gruppe: Kansetsu waza

#### 3.1. Tori Kawaishi > Tori Yoko-tomoe-nage >> Juji-gatame

Beide drehen sich nach dem Kleiderordnen etwa gleichzeitig zueinander ohne Joseki den Rücken zu kehren und gehen (beginnend links) zur Mattenmitte. Tori zwingt Uke mit einem Rechtsschritt in eine Kreisbewegung und greift im Kawaishi-Eingang mit **Yoko-tomoe-nage** (rechts) an.

Uke blockt, indem er seinen Schwerpunkt absenkt. Tori fasst mit seiner rechten Hand Uke's Knie und zwingt ihn mit einer weiteren Drehung und durch Druck mit seinem rechten Fuß in die Bodenlage (Rückenlage). Tori klemmt Uke's Oberarm mit seinen Beinen (Oberschenkeln) fest ein.

Uke versucht eine Abwehr. Z. B. dreht er sich zu Tori hin (oder auch weg).

Tori überwindet die Abwehr durch Kontrolle von Uke's Handgelenk. Tori fixiert Uke (Unterarm, Handgelenk) und hebelt mit **Juji-gatame**. Beide gehen zur Mattenmitte für die nächste Aktion.

**Knackpunkte:** Auftaktschritt; Tori Kawaishi-Eingang zum YTN mit ca. ¾ Drehung; Tori zwingt Uke in die Bodenlage; Abwehrversuch von Uke; Tori fixiert Uke's Unterarm (evtl. Gegendrehung am Handgelenk).

#### 3.2. Tori Kreisbewegung > Uke Ko-uchi-gari >> Ashi-gatame

Uke fasst mit seiner rechten Hand Tori weit oben an dessen linker Halsseite (oder im Nacken). **Tori** bewegt sich im Kreis um ca. 160° nach links und zwingt Uke in eine leichte Drehung. Uke reagiert, er bricht Tori's Gleichgewicht mit einer kurzen Zug-Schubbewegung und wirft mit **Ko-uchi-gari** (rechts). Tori dreht zur rechten Seite und verzögert seinen Fall, um eine Ipponwertung zu vermeiden. Er fixiert Uke's rechtes Handgelenk mit seinen Händen (zw. Hals und Schulter) und hebelt mit **Ashi-gatame**. Dabei schiebt Tori mit seinem angewinkelten linken Bein (Oberschenkel auf Uke's Ellenbogen) Uke's rechten Arm in die richtige Position (Öffnungswinkel des Ellenbogen nach unten). Der linke Fuß von Tori blockiert Uke's rechte Körperseite (Zehen nach unten eingehakt oder nach oben, je nach Körperproportionen). Tori sollte darauf achten, dass sein rechtes Bein nicht zu weit unter dem Körper von Uke liegt, sondern möglichst nur sein Unterschenkel (z.B. sein rechtes Bein unmittelbar nach dem Fallen etwas anziehen).

Uke versucht eine Abwehrbewegung (z. B. Rolle nach vorne). Er wird z. B. von Tori durch energischen aber kontrollierten Zug an Uke's rechtem Arm daran gehindert. Tori nimmt seinen Oberkörper etwas zurück und verstärkt damit die Hebelwirkung. Uke klopf ab. Beide gehen zur Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Uke wirft mit Zug-Schubbewegung; Tori dreht sich zur Seite; beide Hände halten Uke's Handgelenk (evtl. Kontrolle zwischen Hals und Schulter); Tori blockiert mit linkem Knie Uke's rechten Ellenbogen; linker Fuß an oder auf der rechten Körperseite von Uke; Tori drückt mit seinem linkem Knie nach unten; Tori nimmt seinen Oberkörper etwas zurück.

#### 3.3. Tori zieht > Tori Ko-uchi-barai >> Gyaku Waki-gatame

Tori geht evtl. mit einem kurzen Rechtsschritt zur Seite um Platz für Uke's rechten Fuß zu schaffen und zieht Uke mit einem langen Linksschritt zurück. Tori fegt den sich noch in der Luft befindlichen rechten Fuß von Uke (bei ca. 90° Körperdrehung gegen den Uhrzeigersinn) und wirft diesen mit **Ko-uchi-barai** (Fegebewegung). Uke fängt sich ab (landet evtl. auf dem Gesäß). Tori steigt über Uke's am Boden liegendes rechtes Bein (oder geht vorbei). Tori zieht Uke's rechten Arm mit seiner linken Hand in die Streckung und geht an Uke's Kopf vorbei. Die rechte Hand (Handkante oder Unterarm) drückt auf Uke's Achsel und hindert Uke am Aufstehen. Tori zwingt Uke in eine Längsdrehung auf den Bauch (gegen den Uhrzeigersinn). Er hält Uke's Arm gestreckt und geht fließend in die Bodenlage über. Tori klemmt Uke's rechten Oberarm mit seiner rechten Achsel ein, setzt sich etwa im rechten Winkel vor Uke's Schulter und blockiert Uke mit seinem Rücken. Er zieht mit seiner linken Hand nach oben und nach vorne (in Richtung zu Uke's Kopf), hebelt mit **Gyaku-waki-gatame**.

Uke versucht eine Abwehr. Z. B. versucht er sich mit einer Rolle nach vorne zu befreien.

Tori verhindert die Abwehr (z. B. durch Zug am Arm und Block mit seinem Körper).

Uke klopft ab. Beide gehen sich zur Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Arm von Uke unter Zug halten; am Kopf von Uke vorbeigehen; Uke Platz lassen für die Körperdrehung am Boden; Endposition etwa rechtwinkelig. Reaktion auf Uke's Abwehr (z.B. mit Armzug).

### **3.4. Uke zieht seitwärts > Uke O-soto-gari >> Ude-garami**

Uke zieht Tori mit zwei Tsugi-ashi Schritten **seitwärts** (leicht diagonal vorwärts) und greift mit **O-soto-gari** rechts an (sofort oder nach einem Auftaktschritt). Tori fängt Uke ab indem er ihn mit starkem Zug an der Schulter zu sich heran zieht und Uke's Gleichgewicht bricht. Tori versteift sein rechtes Bein und kontert mit **O-soto-otoshi**. Uke dreht sich im Fallen ab (gegen den Uhrzeigersinn). Tori fixiert mit seinem linken Arm Uke's rechten Arm. Er geht am Kopf von Uke (im Uhrzeigersinn) mit zwei schnellen „Tsugi-ashi“ Schritten vorbei auf die andere Seite von Uke. Er zwingt Uke sich auf den Bauch zu drehen. Die rechte Hand (Unterarm) von Tori drückt in die rechte Achsel von Uke.

Uke versucht eine Abwehr (z. B. mit einer Rolle vorwärts zu entkommen).

Tori vereitelt diesen Versuch (indem er z. B. mit seinem linken Knie auf Uke's Rücken drückt sowie durch Schub nach unten und nach vorne mit seinem linken Arm).

Tori hebelt mit **Ude-garami** (Polizeigriff). Dabei ist zu beachten, dass Uke's Unterarm an dessen Rücken bleibt und nicht nach oben weggezogen wird (Verletzungsgefahr). Uke klopft ab. Beide gehen zur Mattenmitte.

**Knackpunkte:** Kontrolliert werfen; Uke dreht sich ab; am Kopf vorbeigehen; Uke mitdrehen; Uke's Rücken belasten; Arme nicht hochziehen.

### **3.5. Tori zieht (im Kreis) > Uke Kuchiki-daoshi >> Ude-gatame**

Uke fasst Tori mit seiner rechten Hand hoch am Hals (Nacken, Schulter). **Tori zieht Uke in eine Kreisbewegung** (ca. 160° im Uhrzeigersinn) mit ein bis zwei Tsugi-ashi Schritten links. Uke steht in diesem Moment mit seinem rechten Fuß vorne. Mit einer Zug - Schubbewegung und dem tiefen Griff mit seiner linken Hand zum Bein(Fuß) von Tori wirft Uke Tori mit **Kuchiki-daoshi**.

Vorteilhaft ist hierbei ein Ausfallschritt (linkes Bein zurück) von Uke. Tori dreht sich im Fallen zur Seite und verzögert den Fall um einen Ippon zu vermeiden. Tori fixiert im Fallen Uke's rechtes Handgelenk indem er es zwischen Hals und Schulter einklemmt (evtl auch noch mit einer Hand hält). Tori zieht sein linkes Bein im Fallen an und blockiert damit Uke. Tori greift in der Seitenlage Uke's Ellenbogen mit beiden Händen knapp über dem Ellenbogengelenk (zwischen Ellenbogen und Schulter) und hebelt Uke durch Aufrichten seines Oberkörpers sowie leichter seitlicher Drehung (nach rechts) und durch Druck beider Hände auf Uke's Ellenbogen mit **Ude-gatame**.

Uke versucht eine Abwehr (z. B. indem er sich zu Uke hinbewegt).

Tori stoppt die Abwehrbewegung von Uke durch leichte Rückwärtsbewegung seines Oberkörpers und Druck (Drehung) auf Uke's Ellenbogen (knapp über dem Gelenk).

Uke klopft bei Wirkung der Technik ab.

**Knackpunkte:** Uke fasst hoch am Hals von Tori; tiefer Griff von Uke am Bein (Ferse); Tori blockt Uke, linkes Bein anziehen; Hand einklemmen, kontrollieren; exakter Druckpunkt am Ellenbogen etwas drehend mit beiden Händen.

Beide gehen in die Position zum Kleiderordnen und ordnen ihren Judogi.

### **Abgrüßen**

Beide drehen sich nach dem Kleiderordnen etwa gleichzeitig zueinander ohne Joseki den Rücken zu kehren. Sie schließen die Kata mit einem Rechtsschritt rückwärts. Beide gehen in den Kniesitz, wobei sie auf ihr Gleichgewicht achten. Sie verabschieden sich voneinander, stehen auf (im Gleichgewicht bleibend), drehen sich zu Joseki und verabschieden sich im Chikuritsu-shizei.

Beide verlassen die Matte rückwärts beginnend mit einem Rechtsschritt.

Möge diese Kata dazu beitragen, dass Kata sorgfältig und harmonisch praktiziert und damit Euer Judoverständnis vertieft wird.

Viel Spaß beim Üben.

Gerhard