

Uwe Mosebach

Schwarzgurt-Kata mit Weißgurt-Anfängern

Ein Problemaufriss

Zusammenfassung

Das „Studium-Fundamentale“ (bei uns abgekürzt Stufu), ist eine besondere Lehrveranstaltungsart an der Universität Erfurt. Die inhaltliche Öffnung des Studiums hin zur Praxis und die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen stehen dabei im Vordergrund. Hier sollen die Studierenden fachliche Kenntnisse und Bildungsinhalte über den Rahmen ihrer gewählten Studienrichtung hinaus erhalten. Die Teilnahme an einer gewissen Anzahl von Lehrveranstaltungen ist verbindlich. In der Regel führen zwei Wissenschaftler aus unterschiedlichen Bereichen die Lehrveranstaltungen durch, um einem integrativen Charakter gerecht zu werden. Wir wollten eine Nicht-Judo-Gruppe an einen Prüfungskomplex für den Judo-Schwarzgurt heranführen. Wie geht das?

Schlagwörter

Text.

Kontakt

Priv. Doz. Dr. phil. habil. Uwe Mosebach

[Universität Erfurt](https://www.uni-erfurt.de)

uwe.mosebach@uni-erfurt.de

Erstquelle

Dieser Artikel wurde zuerst veröffentlicht in:

Liebl, S. & Kuhn, P. (Hrsg.; 2014). Menschen im Zweikampf – Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2013. Jahrestagung der dvs-Kommission „Kampfkunst und Kampfsport“ vom 7.-9. November 2013 in Erlangen. Hamburg: Czwalina.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
and published in the [JOMAR | Journal of Martial Arts Research](https://www.j-mar.com)
(ISSN 2567-8221) on 2020-05-19.

For more: [j-o-mar.com](https://www.j-o-mar.com)

1 Vorbemerkung

Im Studienjahr 2004/05 hatte mein Kollege und Sportfreund Prof. Dr. Reinhard Zöllner (2. Dan Judo), aus dem damaligen Lehrstuhl „Ostasiatische Geschichte“ kommend, die Idee, ein gemeinsames Stufu zur Katame-no-kata mit mir, aus dem Bereich Sportwissenschaft kommend (damals 5. Dan Judo), durchzuführen. Im ersten Moment hatte ich Skepsis, ob das geht. Diese Kata wird im DJB für Prüfungskandidaten zum 2. Dan abgeprüft. Als erfahrener Judoka weiß man, dass gerade die Vorbereitung auf eine Dan-Prüfung mit ihrem Hauptteil, der Kata-Prüfung, eine große Herausforderung ist. Selbst routinierte Judoka fallen bei dieser Kata auch mal durch. Als Klientel standen uns Studenten ohne oder nur mit wenig Judoerfahrung und schon gar keiner Ahnung in der Kata gegenüber.

Das Stufu musste innerhalb eines Semesters, also i.d.R. in 13-15 Seminaren absolviert werden. Zieht man die ersten Stunden der organisatorischen Vorbereitungen und die letzte für Prüfungen ab, war unser Zeitfonds nicht sehr üppig. Schon aus diesem Grund entschieden wir uns, nur eine Gruppe der genannten Kata einzustudieren, nämlich die erste.

2 Struktur und Anforderungsprofil der Katame-no-kata

„Die Katame no kata ist die zweite der beiden Randori no kata und besteht aus drei Technikgruppen mit je fünf einzelnen Bodentechniken: Osaekomi-waza, Shime-waza und Kansetsu-waza“ (Kano, 2007, S. 160). Übersetzt sind das Festhalten, Würge- und Hebelgriffe. In der ersten, der Festhaltegruppe, hat man fünf repräsentative Techniken zusammengestellt. Diese sind: Kesa-gatame (Schärpenhaltegriff), Kata-gatame (Schulterhaltegriff), Kami-shio-gatame (oberer Vierpunkthaltegriff), Yoko-shiho-gatame (seitlicher Vierpunkthaltegriff) und Kuzure-kami-shiho-gatame (variierter oberer Vierpunkthaltegriff; Abb. 1-3). Festhalten der Katame-no-kata (Müller-Deck, 1984³, S. 51 ff.):

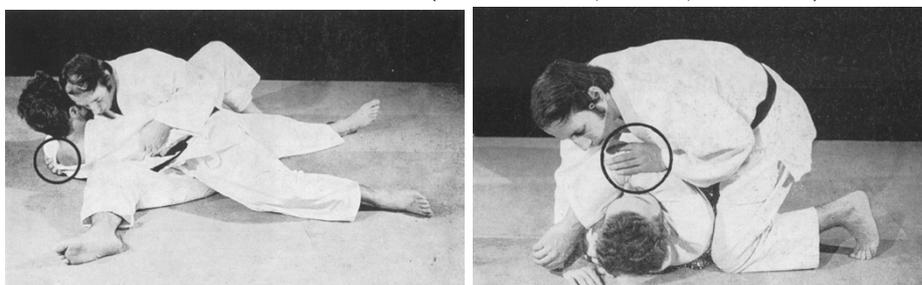


Abb. 1. Kesa-gatame und Ansatz zur Kata-gatame

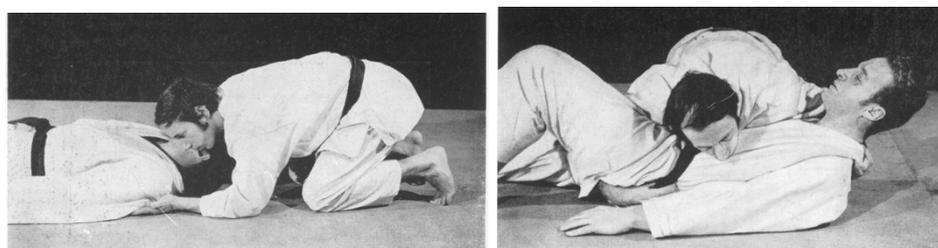


Abb. 2. Ansatz zur Kami-shio-gatame und Yoko-shio-gatame

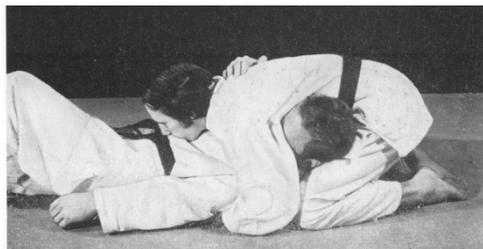


Abb. 3. Kuzure-kami-shiho-gatame

3 Zur Bedeutung der Kata

Kata sind eine Enzyklopädie der Kampfsporttechniken und eine Vorlage für das Lernen im Kampfsport. Sie beruhen auf den Erfahrungen der Meister der Vergangenheit, sie entsprechen also einer Meisterlehre. Die Technikvorträge und Beschreibungen kann man als Grundlage der Ausführungen von Prinzipien des Judo beschreiben. Aus dem Turnen bspw. sind ebenfalls solche Vorschriften der exakten Ausführung bekannt. Die Kata ist auch als Bewegungsargument zu verstehen. In seinem Beitrag „Kata heute“ verweist Klocke (2013, S. 39) auf drei Argumente, die in einer Kata immanent sind;

- sie beinhalten ein Vielseitigkeitsargument,
- sie besitzen ein Verwandtschaftsargument zu anderen Kampfkünsten und
- sie sind ein Tätigkeitsargument und Abwechslung zum medialen Alltag.

Kata vermitteln dem Judoka auch anatomisch-physiologische Kenntnisse, die Ansatzpunkte am Körper nennen, um Techniken auszuführen und den Gegner zu kontrollieren. Damit kommen wir auf das Feld der Leiblichkeit im Zusammenhang der Durchdringung und des Verschmelzens mit dem Partner - Kata heißt auch „Eins“ werden.

Dazu finden wir aber auch Elemente der Bewegungslehre in den Kata. Die Wirkungsweise von Hebel- oder Würgetechniken, die Druck- und Belastungspunkte bei Festhaltetechniken vermitteln einen Einblick in die Biomechanik. In den Kata steckt eben die ganze Welt des Kampfsports. Und wie überprüft man das? Dazu möchte ich meinen Kollegen Prof. Dr. Eberhard Loosch, aus dem Ringkampfsport kommend, zitieren, der ebenfalls mit dem Kollegen Zöllner ein solches Stufu durchführte; er sagt: „Die Güte eines Tests muss bestimmten Kriterien genügen“ (Loosch, 1999, S. 284). Zu den Gütekriterien, die man auch als Prüfung und Bewertung für eine Kata bemühen kann, zählen

- die Validität, das ist die Gültigkeit, die durch Exaktheit der Fähigkeiten und Fertigkeiten realisiert wird,
- die Objektivität, das ist die Unabhängigkeit von subjektiven Faktoren,
- die Reliabilität, das ist die Wiederholbarkeit und Zuverlässigkeit,
- die Standardisierung und Normierung durch präzise Bedingungen und Abmessungen (Ebenda, S. 284/285).

Insgesamt kann man festhalten: Kata besitzen eine Mehrdimensionalität in Bewegungs-, Trainingslehre, der Pädagogik und Sportgeschichte.

4 Der Weg des Meisters – das Meister-Schüler-Verhältnis

Meisterlehren sind aus der Sportgeschichte seit Langem bekannt, in Büchern veröffentlicht und an die nächste Generation weitergegeben. In den Kampfkünsten und im Kampfsport entstanden so genannte „Schulen“, deren Richtung von einem Meister vorgegeben waren. Das war der Weg des Meisters, seine Schüler mussten ihm folgen. Nun ist das Verständnis vom Meister-Schüler-Verhältnis vielfältig und sicher auch von den Inhalten der jeweiligen Kampfkünste abhängig. Es gibt teilweise krasse Vorstellungen aus unserem Sprachraum, die an Studenten nicht vermittelbar sind, wie bspw. folgende:

*„Deshalb ist die Lehre eines Meisters für einen Wegschüler ein endloser Kampf auf Leben und Tod. Kein Schüler, der seinen Fuß auf den Weg setzen will, kann diesem Kampf entgehen. Es ist ein Kampf, in dem es um das Sterben des Ich geht, das den Menschen tausendfach verklavt. Erst wenn der Schüler selbst zum Meister wird, weiß er um die Bedeutung dieser Erfahrung“
(Lind, 1992, S. 35).*

Das ist für uns nicht relevant. Auch das unendlich lange Üben einer Technik, bekannt als Uchi-komi-geiko¹, lässt sich im Hochleistungssport ausführen, aber als Anforderung im studentischen Bereich nur bedingt umsetzen. Nichtkampfsportler empfinden es als stupide und bedrohlich, hohe Wiederholungszahlen vielleicht noch unter dem Drill „des Meisters“ zu trainieren. Nun ist nicht jeder Schwarzgurt gleich ein Meister und nicht jeder Meister ist auch ein Pädagoge. Dem Meister-Schüler-Verhältnis haben wir ein pädagogisches Moment an die Seite gestellt.

5 Unser Weg

Die Katame-no-kata erschien uns als die geeignete Form, um mit Anfängern zu arbeiten. Die anderen Kata sind an dieser Stelle nicht günstig. Man muss in der Nage-no-kata Wurftechniken zeigen, die aber technisch sehr anspruchsvoll sind und das Beherrschen der Falltechniken voraussetzen. Die Kime-no-kata zeigt Angriffe und Schläge, die den Kampf auf Leben und Tod auch mit Waffen repräsentieren (vgl. Kano, 2007) - also für unser Anliegen ebenfalls ungeeignet, weil der Verletzungsaspekt unsere Beachtung fand. In ähnlicher Weise kann man auch die anderen Kata vom Standpunkt unserer Problematik heraus bewerten.

So führten wir die teilnehmenden zwanzig Studenten und Studentinnen an die Festhalte-techniken heran, zeigten aber auch spielerisch die Befreiungen dazu, entwickelten leichte Formen des Raufens am Boden bis hin zum Bodenkampf und waren insgesamt bemüht, die Kata behutsam und sorgfältig zu vermitteln. Damit es nicht nur bei Uchi-komi für Kata blieb, hatten wir die Inhalte gut „durchmischt“. Der Stunden- und Lernverlauf war aus diesem Grund immer wieder offen und auch verblüffend. Manche Teilnehmer waren scheu, sich auf den Boden zu begeben, andere trauten sich anfänglich nicht, den Partner kraftvoll zu berühren. Diese Scheu konnten sie sehr rasch abbauen. Außerdem war es gelungen, ei-

¹ „Uchi-komi bezeichnet in der Judoterminologie eine Übungs- bzw. Trainingsform, bei welcher mit hoher Wiederholungszahl versucht wird, den Partner von einer Ausgangslage mit einer bestimmten Technik in eine solch geartete Endlage zu befördern, in der die zu trainierende Technik erkennbar wird und, bei weiterer Durchführung der angesetzten Technik, auch wirksam und bewertbar werden würde“ (Grautegein, 1997, S. 109).

nige Rituale und Zeremonien in die Lehrveranstaltungen einzubauen, die einen Einblick in japanische Kultur geben sollten.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stand natürlich die Kata. Entsprechend dem modifizierten Leitsatz „*das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile*“² setzten wir die Kata zusammen und zeigten als Lehrkräfte und Meister auch die gesamte Katame-no-kata.

Den Abschluss bildete eine Kata-Prüfung zur ersten Gruppe mit Aufnahme auf Video. Das war zugleich ein psychologischer Effekt, weil die Prüflinge sich besondere Mühe für die Filmaufnahmen gaben. Als „Belohnung“ gab es am Ende eine Teezeremonie, die eine japanische Kollegin aus dem Lehrstuhl „Ostasiatische Geschichte“ im Dojo zelebrierte.

6 Die Judowerte

Eine Belohnung ist zugleich auch ein pädagogisches Moment für das Beschreiten des Weges „Do“ und das Erreichen eines Etappenziels. Damit sind wir von der Meisterlehre zu einem flankierenden Element gekommen. Ganz nüchtern wird der Gegenstand unserer Bemühungen in der Sportpädagogik von Prohl (1999, S. 218 ff.) mit den Forschungsinhalten von Körper, Geist und Leib beschrieben, dann erweitert durch Bewegung und Bildung, Leistung und Spaß. Dass alle diese sportpädagogischen Elemente für die Arbeit mit der Kata zutreffen, habe ich versucht, anzudeuten. Für die Arbeit mit unseren Studenten haben wir einen Vorschlag gesehen, der uns ebenfalls zusagte. Der Deutsche Judobund hat diese Diskussion aufgegriffen und spezifisch erweitert, um daraus allgemeine Richtlinien abzuleiten. Im Jahr 2002 stellte der Deutsche Judo Bund seine Judo-Werte vor, dazu gehören:

- Freundschaft,
- Ernsthaftigkeit,
- Ehrlichkeit,
- Höflichkeit,
- Wertschätzung,
- Respekt,
- Hilfsbereitschaft,
- Mut
- Selbstbeherrschung und
- Bescheidenheit (vgl. Kauer-Berk, 2012, S. 10 ff.).

Die Werte betrachte ich als gute Voraussetzung, gedacht für das Schülerjudo, dann folgend für Judo mit Fortgeschrittenen, um pädagogische Wirkungen bis in den Bereich der Meister zu führen.

7 Zusammenfassung

Die Katame-no-kata eignet sich sehr gut, um auch oder gerade mit Anfängern im Bereich der Judoausbildung zu arbeiten. Es ist gängige Praxis im Judo, dass man mit Anfängern zuerst im Bodenbereich übt, bis dann später Falltechniken und Würfe trainiert werden. Demzufolge war es nach einigen Eingewöhnungsübungen relativ einfach, die Studenten an

² Diese These ist entlehnt aus den „zwölf Leitsätzen zu einer Psychologie der Leibesübungen (1938)“ von Otto Klemm. In diesem Fall ist es der fünfte Leitsatz: „Die durchgliederte Bewegungsgestalt erhebt sich über das Einzelton; denn das Ganze läuft genauer ab als seine Teile, [...]“; ausführlich dargestellt von Loosch (2008, S. 111).

die Festhaltegruppe heranzuführen. Neu waren für sie das feierliche Ritual, die Getragenheit der Bewegungen im Wechsel mit der kraftvollen, dynamischen Haltearbeit. Neu war auch das fernöstliche Ritual der Verbeugungen und - nicht zu vergessen - die besondere Bekleidung: der Judoanzug.

Erfreulich war für uns Meister, dass es in den Lernfortschritten relativ gut voran ging und die Anfänger nach einigen Wochen Übungszeit als Weißgurte die ausgewählten Elemente einer Schwarzgurtprüfung vorführen konnten. Verbunden haben wir die Praxisarbeit mit theoretischen Informationen und der Wertschätzung alter, tradierter Ideale, die jetzt als Judowerte wieder hoch in der Diskussion stehen.

Wir wollen unseren Beitrag, unsere Praxisarbeit in diesem Rahmen als Anregung für andere Kollegen verstehen, sich ebenfalls an eine solche Aufgabe heranzuwagen und unser Experiment weiter zu verbreiten.

Literatur

- Grautegein, A. (1997). Uchi-komi und Wurf. In U. Mosebach (Hrsg.), *Judo Wurf und Fall* (S. 108-126). Schorn-dorf: Hofmann.
- Kano, J. (2007). *Kodokan Judo*. Bonn: Verlag Dieter Born.
- Kauer-Berk, O. (2012). Zehn Jahre, zehn Werte, zehn Geschichten. *Judo Magazin* 11/12, 10-19.
- Klocke, U. (2013). Kata heute. *Judo Magazin*, 06/13, 38-39.
- Lind, W. (1992). *Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste*. Bern, München, Wien: Otto W. Barth.
- Loosch, E. (1999). *Allgemeine Bewegungslehre*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Loosch, E. (2008). *Otto Klemm (1884 - 1939) und das Psychologische Institut in Leipzig*. Berlin: LIT.
- Müller-Deck, H. (1984³). *Nage-no-kata und Katame-no-kata*. Leipzig: DTSB Verlag.
- Prohl, R. (1999). *Grundriss der Sportpädagogik*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.