

# KYUKATA KURZFORM 2016

Von Franz Winter in Zusammenarbeit mit Marianne Panzenböck  
und dem Trainerteam **AJC-Thermenregion**

## Das Zeremoniell

Der Erstaufgerufene (Tori) befindet sich rechts vom Joseki (Tisch der Wertungsrichter, aus der Sicht der Wertungsrichter), Uke links davon.

### Beginn der Kata

#### Die Begrüßung:

1. Verneigung vor dem Betreten der Matte im Stehen
2. Vorsteigen (mit dem linken Fuß beginnend) bis an den äußeren Rand der Kata -Fläche (*eventuell sind mehrere Schritte nötig*)
3. Drehung zu Joseki (Blickrichtung zu Joseki) und Verneigung zu Joseki im Stehen
4. Drehung zueinander (Blickrichtung zueinander, am selben Platz) und Verneigung zueinander im Stehen
5. Schritt in die Kata - Fläche (linker Fuß – rechter Fuß)

### Technikteil (siehe die jeweilige Kata)

#### Die Verabschiedung:

1. Schritt rückwärts aus der Kata – Fläche (rechter Fuß beginnt – dann linker Fuß)
2. Verneigung zueinander im Stehen
3. Drehung zu Joseki (Blickrichtung zu Joseki, am selben Platz) und Verneigung zu Joseki im Stehen
4. Die Mattenfläche verlassen (*eventuell sind mehrere Schritte nötig*)
5. Verneigung vor der Matte im Stehen

### Ende der Kata

## KATA für Weissgurte

1. **Rolle vorwärts** aus dem Kniestand oder Stand
2. **Fall zur Seite** rechts, dann links (Hocke oder Stand)
3. **O-soto-otoshi** (vorbei steigen und umdrücken) und weiter zum **Wechsel zwischen 2 Kesa** (z.B. von Kesa-gatame zu Kuzure-kesa-gatame) und **Befreiung**
4. Wahlweise **Drehwurf / Uki-goshi oder O-goshi** und weiter zum **Wechsel zwischen 2 Yoko** (z.B. von Mune-gatame zu Yoko-shio-gatame) und **Befreiung**
5. **Rolle rückwärts**

Anmerkung: Bei Bedarf (größere Kinder) bei den Ukemiwaza 1 Schritt zur Seite machen!

Techniken so weit wie möglich in der Mitte der Katafläche ausüben.  
Zwischen den Techniken immer aufstehen.

## KATA für Weiss/Gelb-, Gelbgurte

1. **Rolle vorwärts** aus dem Stand
2. **Fall zur Seite** rechts, dann links aus dem Stand.
3. **Fall vorwärts** zueinander
4. **Kesa-gatame, Kata-gatame** (Beine wie bei Kesa), **Tate-shiho-gatame, Mune-gatame** (Yoko), zu **Kami-shiho-gatame** (Aktionen – Reaktionen von Tori und Uke werden gezeigt).
5. **De-ashi-barai** aus Bewegung zu **Tate-shiho-gatame** und befreien
6. **O-goshi** aus Bewegung zu **Kami-shiho-gatame** und befreien
7. **Rolle rückwärts**

Anmerkung: Bei Bedarf (größere Kinder) bei den Ukemi-waza 1 Schritt zur Seite machen!

Bewegung kann frei gewählt werden, z.B. vorwärts, rückwärts, seitlich, Kreis usw.  
passend zum Wurf.

## KATA für Gelb/Orange-, Orangegurte

1. **Rolle vorwärts** über Bankstellung.
2. **Fall mit Rolle rückwärts** über Bank
3. **Fall seitwärts**
4. **Bank umdrehen** zu Osaekomi
5. **Ippon-seoi-nage** aus Bewegung zu **Kami-shiho-gatame** und **Befreiung** (Befreiungstechnik kann frei gewählt werden).
6. **Tsuri-komi-goshi** aus Seitwärtsbewegung (Kuzushi und Bewegungsrichtung am Rever, also rechts bei Rechtsfassung) weiter zu **Tate** und (Uke greift z.B. mit rechter Hand durch und will Tori wegschieben) Tori fasst Ukes Arm und macht **Gyaku-kesa-gatame** und **Befreiung** von Uke (z.B. Brücke und Bauch drehen)
7. **Morote-seoi-nage** freie Bewegungswahl mit indirektem Eingang zu **Kata-gatame** und **Befreiung** (z.B. wie in Katame-no-Kata > rechte Faust wegdrücken und Bauch drehen)
8. **Hidari-o-goshi** gegen **Koshi-guruma**: Uke greift mit Koshi-guruma an, Tori wirft Hidari-O-goshi.
9. **Rolle rückwärts**.

## KATA für Orange/Grün-, Grüngurte

1. **Rolle vorwärts** über hohe Bankstellung.
2. **Fall vorwärts** gleichzeitig und zueinander.
3. **Überschlag** nacheinander (freier Fall oder gestreckte Faust)
4. **Tori verteidigt sich in Rückenlage** – Uke zwischen den Beinen, anschließend macht Tori **Ura-gatame** aus Bankstellung und **Befreiung** von Uke (z.B. macht Tori einen Hishigi oder Festhalter, Uke klopft ab und dreht sich dann gleich in die Bank für die nächste Technik)
5. Tori führt in der Vorwärtsbewegung **O-soto-gari** aus und will weiter zu **Ude-hishigi-juji-gatame** (Uke verhindert), Tori geht weiter zum **englischen Festhalter (Uki-gatame)** und zu **Ude-hishigi-juji-gatame**.
6. **O-uchi-barai-** oder **-gari** aus Bewegung
7. Von **Tai-otoshi** zu **Ko-uchi-gari** (freie Bewegungswahl)
8. Von **Harai-goshi** zu **Ude-hishigi-juji-gatame** (freie Bewegungswahl)
9. **Rolle rückwärts**.

## KATA für Grün/Blau-, Blau-, Blau/Braungurte

1. **Rolle vorwärts** über hohe Bankstellung.
2. **Fall vorwärts** gleichzeitig und zueinander.
3. **Überschlag** nacheinander (freier Fall oder gestreckte Faust)
4. Uke begibt sich in die **Bankstellung**. Tori führt eine **Sangaku-Technik** aus (kann frei gewählt werden)
5. **Soto-maki-komi** zu **Ura-gatame** aus der Bewegung
6. **Uchi-mata** (Wurfausführung frei) aus der Kreisbewegung, weiter zum **Ude-hishigi-hiza-gatame** (z.B. ist Tori nach dem Wurf labil vorgeneigt und Uke zieht ihn zu sich, dadurch verliert Tori das Gleichgewicht und kniet sich über Uke und geht weiter auf Hiza-gatame)
7. **Tomoe-nage**, **Haek-komi-gaeshi** oder **Sumi-gaeshi** aus Bewegung
8. **O-soto-gari** zu **Harai-goshi** aus Bewegung > Uke dreht sich schnell in die Bankstellung und Tori führt eine **Würgetechnik** aus
9. **Tokui-waza** als Ziel (Handlungskomplex z.B.Kombination oder Konter)
10. **Übergang Stand - Boden** aus einem schlechten Angriff von Uke (z.B. Uke versucht Seoi-nage > Tori geht weiter auf Würgegriff etc.)
11. **Rolle rückwärts**.

# KATA für Braungurte

Als Kata für Braungurte gilt die **Nage-no-kata** nach den Regeln der IJF.

## 1. Gruppe

- Uki-otoshi
- Seoi-nage
- Kata-guruma

## 2. Gruppe

- Uki-goshi
- Harai-goshi
- Tsuru-komi-goshi

## 3. Gruppe

- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Uchi-mata

## 4. Gruppe

- Tomoe-nage
- Ura-nage
- Sumi-gaeshi

## 5. Gruppe

- Yoko-gake
- Yoko-guruma
- Uki-waza