

Anmerkungen zu den Kodokan-Kata

von Klaus Hanelt

Kata bedeutet grundlegende Form, Gestalt, Modell, zeremonielle Vorführung, Erscheinung, Aussehen, Stil, Format. Sie berührt auch noch heute viele Bereiche des japanischen Alltagslebens (z. B. Schrift, Architektur, Haltung, Benehmen, Teezeremonie, Papierfalten, Blumenstecken, Trommeln).

Auch für die klassischen kriegerischen Künste in Japan war die Kata, ein Üben nach Vereinbarung, die Grundtrainingsart. Die meisten Ryu (Schulen) kannten kein Randori (Freies Üben). Viele der gelehrten Techniken waren bei nicht eingeübter Ausführung tödlich. Deshalb wurden sie in Form von Kata unterrichtet, bei denen zunächst Situationen des Schlachtfeldes nachstellt oder Scheingefechte vereinbart wurden. Nur auf diese Weise konnten die Krieger ihre Kampfkünste ohne größere Verletzungen mit den Mitgliedern ihrer Ryu ausüben.

Kata bedeutete eifriges, hingebungsvolles Exerzieren, um den Bushi (Ritter) zur Reife in der Technik und zur geistigen Scharfsinnigkeit zu führen. Kata spielte eine bedeutende Rolle bei der Vollendung des Gleichgewichts zwischen körperlichen und geistigen Kräften.

Intuitives Lernen (kann) war der Schlüssel zu allem Fortschritt. Der Schüler lernte in fast allen Ryu, indem er dem Beispiel des Meisters folgte. Der Lehrer erwartete von seinem Schüler nichts anderes, als ohne zu fragen, Techniken und Bewegungsabläufe ohne eigene Kreativität nachzuahmen (igata). Mit Entschlossenheit und Zähigkeit sowie durch hundertfaches Wiederholen verinnerlichte der Lernende das Gezeigte zum bedingten Reflex, dem am höchsten begährten Grad der Geschicklichkeit. Das Erreichen dieses hohen Zieles setzte neben technischer Perfektion voraus, dass zwischen Erkennen (der Gefahr, des Angriffs) und Handeln kein Hauch von Denken aufkam (mu ga mu shin = kein Ich, kein Gedanke). Nur auf diese Weise ließ sich ein intuitives, absichtsloses, spontanes Handeln im Einklang mit der jeweiligen Situation verwirklichen. Fehlende technische Perfektion und mangelnde geistige Konzentration führten im Kampf zur tödlichen Unaufmerksamkeit. Aufgrund des gewonnenen Selbstvertrauens in die eigenen Fähigkeiten konnte der Bushi jedoch einem unvermeidlichen Angriff gelassen abwartend, ungerührt und unempfindlich gegenüber äußeren Störungen entgegensehen (fudo shin).

Kata als Grundlage der klassischen japanischen Kriegskünste stellte die Elemente der Einfachheit, natürlichen Wirksamkeit, Harmonie, Eingebung (Intuition), Wirtschaftlichkeit der Bewegung und das Prinzip der Sanftheit in den Vordergrund. Die japanischen Ritter (Bushi) kämpften in der Regel berufsmäßig für lokale Fürsten oder die Zentralregierung. Gründlich und umfassend studierten und entwickelten sie viele Arten von Waffen und Kampfweisen für den Kampf Mann gegen Mann. Im frühen 16. Jahrhundert hatten sich einige tausend Schulen für die Ausbildung in kriegerischen Künsten (z. B. Ju jutsu = Jiu jitsu) entwickelt. Ju jutsu war ursprünglich Bestandteil eines größeren Systems, das auch den Gebrauch des Schwertes (Ken jutsu) und anderer Waffen einschloss.

Im 17. Jahrhundert trat Japan in eine vergleichsweise lange Periode inneren Friedens ein. Unter der Herrschaft der Tokugawa-Shogune büßte die Kriegerkaste ihre einst führende Stellung ein. In der Zeit des Friedens verloren viele Ju jutsu-Stile ihre Ausstrahlung aus Mangel an praktischer Übung; und was von den kämpferischen Elementen übrig blieb, diente grundsätzlich nur noch der Selbstverteidigung im bürgerlichen Leben.

Die Befreiung von den früheren Kriegsdienstplichten auf dem Schlachtfeld gab den Bushi aber zugleich auch die Zeit, darüber nachzudenken, wie sie dennoch ihrer kämpferischen Fähigkeiten aufrechterhalten und die erfolgreichen Techniken vergangener Zeiten bewahren konnten. Als Mittel, diese Ziele zu erreichen, dienten vor allem die Kata mit ihren abgestimmten Handlungsabläufen. In diesen Kata überlieferten die Ryu die teilweise Jahrhunderte alten kriegerischen Erfahrungen, die zumeist nicht niedergeschrieben, sondern nur aus dem körperlichen Gedächtnis des jeweiligen Meisters mündlich oder durch Kata von Generation zu Generation weitergegeben wurden (kuden = gesprochene Überlieferung); die heutigen reprographischen Vervielfältigungsmöglichkeiten standen damals noch nicht zur Verfügung.

Kano Jigoro (28. Oktober 1860-4. Mai 1938) studierte in einer Vielzahl dieser alten Schulen die geistigen Hintergründe der einzelnen Lehrsysteme sowie die Schlag-, Tritt-, Wurf-, Halte- und Hebeltechniken und die ihnen zu Grunde liegenden Prinzipien.

Er wählte für sein Lehr- und Erziehungssystem diejenigen Techniken aus, die nach seinen Vorstellungen und Erfahrungen am ehesten dem von ihm aufgestellten Prinzip des wirksamsten Gebrauchs der körperlichen und geistigen Kräfte (Sei ryoku saizen katsuyo = Sei ryoku zen yo) entsprachen. Kano vertrat nicht die Auffassung, dass Ju (sanft, weich, geschmeidig; schwach) das tragende Prinzip im Judo sei. Er kennzeichnete vielmehr Sei ryoku zen yo als das überragende und prägende Prinzip, weil es allgemeinere, vielseitigere und grundlegendere Anwendungsmöglichkeiten bietet als das Prinzip des Ju. Denn es gibt nicht nur im Judo Gelegenheiten, bei denen es vorteilhaft ist, nachzugeben, sondern auch umgekehrt Zeiten, zu denen es angebracht erscheint, Härte, (go) anzuwenden. Kanos Bestreben war in seinem Lehrprogramm stets auf einen harmonischen Ausgleich innerhalb der einzelnen Übungen gerichtet. Deshalb beabsichtigte er ursprünglich, fünf Kata des Ju (weich) zu schaffen und ihnen fünf Kata des Go (hart) gegenüberzustellen und fünf weitere Kata mit Elementen aus beiden Prinzipien (ju und go) zu entwickeln. Verwirklicht hat er u. a. die heute noch-gelehrte Ju no kata (im Jahre 1882) und die Go no kata, welche jedoch inzwischen nicht mehr unterrichtet wird.

Im Jahre 1882 gründete er seinen **Ko do kan** (Halle zum Studium des Weges) und stellte sein Judo, ein reformiertes Jujutsu, vor. Kano-Shihan legte in seinem neuen „Weg“ (Do) insbesondere auf die Entwicklung des Charakters und die Vollendung des Individuums größten Wert und arbeitete ausdauernd an der sozialen Ausprägung seines Judo, indem er den Grundsatz des beiderseitigen Wohlergehens (**Ji ta yu wa kyo ei** = ji ta kyo ei; d.h. Freundschaft und gegenseitiges Wohlergehen) zielstrebig ausbaute.

Judo, wie es Kano Jigoro zur körperlichen, geistigen und moralischen Erziehung begründet hat, kannte ursprünglich nur zwei Hauptübungsformen, nämlich Kata und Randori (Freies Üben, d. h., Vorstufe des Kampfes, in der Sieg und Niederlage ohne Bedeutung sind). Erst später trat Shiai (Wettkampf) hinzu. Auch Uchi komi betrachtete Kano als ein Art von Kata und als das beste Mittel, eine Technik zu erlernen.

Während im Wettkampf das Handeln von dem Willen geprägt ist, zu siegen und im Randori das Bestreben im Vordergrund steht, der/die Aktiveren zu sein, gilt es in der Kata, nicht nur einen zweckbestimmten sondern auch vollendeten Bewegungsablauf überlegen und ohne Hemmungen zu erreichen. Angriff und Verteidigung können im Shiai und Randori nur eingeschränkt vorausgeplant werden, weil sich Agieren und Reagieren der Partner/innen ständig wechselseitig beeinflussen. Randori und Shiai zeichnen sich durch einen Kampf mit dem Gegner aus.

In Kata werden wichtige technische und geistige Prinzipien und Wirkungsweisen des Judo in Reinform unter idealisierten Verhaltensweisen dargestellt, erlebt und mit dem Körper begriffen, während Randori und Shiai versuchen, diese Prinzipien auch unter widrigen Umständen um- und durchzusetzen.

Die Kata gibt deshalb genau die Ausgangsstellung, Schrittfolge und -art, Angriffsziel und Abwehr, Wurf- und Fallrichtung usw. vor. Die Bewegungen sind auf das Wesentliche beschränkt. Das Üben und die Ausführung von Kata erfordern vor allem ein hohes Maß an Disziplin, das im Wettkampf und Freien Üben fehlt. Kata ist deshalb insbesondere eine Judo-Übungsform zur Eigenkontrolle, ein Kampf mit sich selbst, sowohl geistig als auch körperlich. Sie schärft zugleich den Blick nach innen für Körperwahrnehmung und Technikausführung in funktionaler und ökonomischer Hinsicht.

Im Shiai und Randori wechseln leistungsbedingt Sieg und Niederlage. In der Kata sind die Rollen zwischen „Sieger“ (Tori = Ausführender) und „Besiegtem“ (Uke = Nehmender i. S. v. Verlierer) von vornherein eindeutig festgelegt. Sie bietet die Möglichkeit, sich ohne Ablenkung auf das Wesentliche und die Vielfalt der Grundtechniken unter idealisierten Bedingungen zu konzentrieren. Das können Shiai und Randori nicht; denn bei diesen Übungsformen

steht im all-gemeinen die Lieblingstechnik (tokui waza) und ihr jeweiliges Umfeld (Handlungskomplex um die Tokui waza) im Mittelpunkt des Handelns.

Zwischen Randori und Kata besteht eine enge Beziehung, so wie zwischen Grammatik und Aufsatz. Weder das eine noch das andere darf man vernachlässigen. Die Grammatik lehrt die Grundsätze des richtigen Sprechens und Schreibens, das ist die Kata. Der Aufsatz oder das Freie Üben, das ist das Randori. Die Kenntnis und das Können einer Kata fördern auch die Fähigkeiten im Randori.

Kata übt den Geist (shin), unterstützt die kämpferische Wirksamkeit der Techniken (waza) und hilft, den Körper (tai) konditionell zu entwickeln.

Kano-Shihan hat seine Kata auch aus Achtung vor seinen Lehrern und in Erinnerung an sie geschaffen und wollte deren unterschiedlichen Stile des Ju-jutsu zumindest teilweise überliefern.

Kata bewahrt somit auch vom Vergessen bedrohte Techniken (z. B. durch: Schlagen auf den Kopf, Sumi gaeshi, Uki waza in Nage no kata; Abknien und Bewegen in Katame no kata; Haltung, die durch das Tragen von Rüstungen bedingt ist in Koshiki no kata; Schläge, Tritte, Gebrauch von Dolch und Schwert in Stich, Schnitt und Hieb, Ki ai in Kime no kata) und erinnert damit an die überlieferten, gemeinsamen Ursprünge der Budokünste in den kriegerischen Wurzeln der japanischen Feudalzeit (Traditionspflege).

Die Etikette in Kata stellen keine übertriebenen, leeren Förmlichkeiten dar. Sie bereiten die richtige innere Einstellung vor. Erst Höflichkeit, Gelassenheit und ruhige Ausgeglichenheit erlauben die wichtige Harmonie und Feinheit in den technischen Details.

Auch das Grüßen darf nicht als lästige Formalie betrachtet werden. Der Gruß drückt nicht nur gegenseitige Höflichkeit aus, sondern vor allem die eigene Würde, den inneren Frieden, die Ausgeglichenheit, Wachsamkeit, Gelassenheit und Ruhe sowie die Achtung vor dem Ort (an dem geübt wird = Dojo), dem Meister, dem Partner oder auch Gegner (selbst beim Kampf). Tori und Uke sind vom Angrüßen bis zum Abgrüßen wie mit einem unsichtbaren Gummiseil auf Spannung mit einander verbunden und beenden jede ihrer Techniken als Paar.

Nach dem Grüßen leiten Tori und Uke mit förmlichen Schritten (links/rechts auf Schulterbreite) den technischen Teil der Kata ein und stellen damit zu-gleich den richtigen Handlungsabstand (ma ai) her. Nur die geschickte Wahl der angemessenen Entfernung zwischen Tori und Uke erlaubt in der technischen Ausführung geschmeidige und flüssige Bewegungen. Die Eröffnungsschritte zeigen gutes Gleichgewicht und zugleich Zuversicht, Kraft und Entschlossenheit (Symbolisches Erwarten des Gegners für den wirklichen Kampf).

Tori und Uke setzen ihre Kraft immer nur im erforderlichen Maße ein. Unnötiger Kraftaufwand in den Armen führt zu zuviel Spannung im Oberkörper, zuviel Kraft in den Beinen zu einem steifen, ungelinkten Gang. Alle Bewegungen der Arme und Beine werden aus den Muskeln des Unterleibes (hara) gesteuert.

Stets gleicht Uke größere Handlungsabstände aus und steht mit möglichst wenig Bewegungen flüssig und, soweit dies möglich ist, ohne Hilfe der Hände auf. Tori führt nur die technisch unbedingt notwendigen Schritte aus.

Alle Bewegungen von Tori und Uke stehen in Wechselbeziehung zu ihrer Atmung. Sie bestimmt den Ausführungsrhythmus. Hastige, unkontrollierte Atmung führt zu hastigen, unkontrollierten Bewegungen. Die Partner holen deshalb rhythmisch, tief, langsam und ruhig Luft und gestalten ihre Kata so, daß sie beim Höhepunkt der jeweiligen Technik am Tiefsten ausatmen. Ferner bestimmen die Angriffsstärke Ukes und das Abwehrverhalten Toris (Zerstören und Erhalten des Gleichgewichts durch Tai sabaki; Kuzushi, Tsukuri, Kake usw.) den Kata-Rhythmus.

Ausstrahlung und Gesamteindruck prägen ganz entscheidend den Wert einer Kata. Die Ausführenden (Tori und Uke) handeln synchron, beschränken ihre Bewegungen auf das Wesentliche, führen ihre Handlungen natürlich und fließend aber dennoch tatkräftig aus und achten dabei darauf, daß sie einen Rhythmus finden, der ihre Angriffe und Verteidigungen harmonisch verbindet. Sie müssen das richtige Gehen, Drehen und Ausweichen beherrschen sowie die Kraft im richtigen Augenblick und im richtigen Maße anwenden.

Tori leistet keinen unmittelbaren Widerstand. Auf Ukes Angriff gibt er geschickt nach oder weicht reaktionsschnell aus, neutralisiert und lenkt die gegnerische Kraft um oder nimmt sie auf und macht die gegen den Körper gerichtete Gewalt zunichte. Er bewahrt stets sein eigenes Gleichgewicht völlig und stört sicher und geschickt das des Gegners. Erst nachdem er auf diese Weise Ukes Angriffssinitiative gebrochen hat, wird Tori selbst aktiv und demonstriert fehlerfrei und umsichtig seine eigene ernsthafte Abwehr. So erreicht er eine große Wirksamkeit bei geringem eigenen Aufwand (sei ryoku zen yo, d.h., bestmöglicher Einsatz von Geist und Körper oder technisches Prinzip).

Tori schließt jede seiner Aktionen kontrolliert ab und nimmt nach Ausführung jeder Technik für einen Augenblick eine Körperhaltung (zan shin) ein, die es ihm erlaubte, mit flinken Handlungen Ukes potentielle Angriffe ausdauernd zu bekämpfen. Dabei hält er den Blickkontakt mit Uke (mikkomi) aufrecht und zeigt eine besondere Art gebündelter Wachsamkeit und kampfbereiten Eifer, durch die er Uke beherrscht.

Ruhige Gelassenheit und entspannte Wachsamkeit beider Judoka drücken die meisterhafte Beherrschung der geforderten Techniken aus. Selbstvertrauen in die eigene Technik sowie Umsicht im Handeln werden erkennbar. Dies erfordert ein besonders hohes Maß an gegenseitigem Verstehen, sorgfältiger gemeinsamer Arbeit, Höflichkeit, Anstand, Verantwortung und Pflichtgefühl gegenüber dem Partner. Durch vielfaches gemeinsames Üben erreichen Tori und Uke eine körperliche geistige und seelische Übereinstimmung, die zur Harmonie in der Darstellung führt. Tori muß hierbei für Ukes Fortschritt in technischer und persönlicher Hinsicht genauso angestrengt und zielstrebig arbeiten wie für seinen eigenen (ji ta kyo ei, d. h., durch gegenseitige Hilfe zu beiderseitigem Wohlergehen oder moralisches Prinzip). Die rechte geistige Einstellung muß die körperliche, technisch-mechanische Handlung leiten. Denn setzen Tori und Uke zuviel Wille und Energie ein, entstehen eckige, hastige Bewegungen, die zu Disharmonie führen.

Jede Kata hat ihren eigenen grundlegenden und repräsentativen Technikquerschnitt (Modellcharakter der Kata), der bestimmte, zum Teil selbstverteidigungsbezogene Situationen und deren Lösung durch Judotechniken widerspiegelt. Die Übungen einer Kata stehen stellvertretend für viele andere gleich gelagerte Situationen und sind deshalb übertragbar. Tori und Uke stellen die Phasen und Prinzipien der einzelnen Techniken in flüssigem und dynamischem Bewegungsablauf fehlerfrei und ohne unnötigen Krafteinsatz dar. Dabei müssen sie auf ihre Haltung, Schrittbewegungen, den richtigen Handlungsabstand, die gute Raumaufteilung und Symmetrie ihrer Ausführung achten.

Kata bietet zudem ein umfassendes diagnostisches System, durch das der Meister feststellen kann, ob die Kata und ihre technischen Elemente entsprechend den ihnen innewohnenden Prinzipien geistig erfaßt, körperlich begriffen und sachgerecht ausgeführt worden sind (z. B. in Nage no kata anhand der Endposition von Uke).

Das, was Kata-Ausbildung und -Ausführung besonders anspruchsvoll macht, ist nicht allein der Ablauf, der dem Zuschauer bei Aufführungen, Kata-Meisterschaften oder Prüfungen geboten wird. Jede Kata gliedert sich von ihrem strategischen Aufbau in zwei wesentliche Teile: Omote (von vorn, Vorderseite, auf der Stelle; positiv; im übertragenen Sinne sichtbar, erkennbar) und

Ura (nach hinten, Rückseite; negativ; im übertragenen Sinne unsichtbar, verborgen).

Omote umfaßt das Geschehen, welches der Betrachter unmittelbar sieht und erkennt, wenn Tori und Uke ihre Kata wirkungsvoll ausführen. Was aber die Darsteller zu einem umfassenden, in die Tiefe gehenden und hingebungsvollen Studium der Prinzipien und technischen Abläufe zwingt, ist unsichtbar, d.h. Ura. Ura beginnt mit der Analyse der jeweiligen Kata, der Schlüsselpunkte der Techniken und führt über die unterschiedlichen Varianten von Angriffen (henka waza) und Verteidigungen (fusegi waza) sowie Gegentechniken (kaeshi waza) zu den verborgenen Feinheiten der Techniken und Handlungsabläufe (kakushi waza).

Omote ist vergleichbar mit der Spitze eines Eisberges, ura mit dem weitaus gewichtigeren, unsichtbaren, unter Wasser schwimmenden Teils eines solchen Eisriesens.

Während Kano die Gokyo no waza als ein Mittel betrachtete, die einzelnen Techniken und ihre Wirkungsweisen zu studieren, legte er seine Kata wesentlich vielschichtiger unter strategischen und taktischen Gesichtspunkten und auf den Ebenen des Rhythmus, Abstands, Gleichgewichts und der Bewegung an. Kata soll nach seinem Willen vor allem das überragende und beherrschende Prinzip des Sei ryoku zenyo lehren und zugleich auch den anderen höheren Prinzipien wie z. B. Shizentai no ri (Prinzip der natürlichen Stellung), Ju no ri (Prinzip des Nachgebens), Ma ai no ri (Prinzip des richtigen Handlungsabstands), Ri ai no ri (Prinzip der Entfaltung von Synergien zwischen Tori und Uke), Ikioi no ri (Prinzip des Impulses, Schwunges) und Hazumi no ri (Prinzip der Kraft, Stärke) gerecht werden

Die Kodokan-Kata werden in der Regel von Angriffen vorangetrieben. Dabei stehen für Tori vor allem die Handlungsweisen des Sen, *Go no. sen* und *Sen-sen no sen* als übergeordnete Prinzipien im Vordergrund. Sen (erst, früh) bedeutet die Antwort Toris auf Ukes Angriff, Go no sen das Übernehmen, Stehlen von Ukes Angriffsinitiative (im weiteren Sinne auch Gegentechnik). Bei *Sensen no sen* ist Tori der eigentliche Angreifer. Er läßt Uke aber glauben, daß er (Uke) der Angreifer sei; d. h. Tori veranlaßt Uke, das zu tun, was er (Tori) wünscht.

Kata zielt durch bewußte Vereinfachung u. a. darauf ab, Freies Üben und Wettkampf zu ergänzen, koordinative Fähigkeiten und nicht nur sporttechnische Fertigkeiten zu schulen (zielorientierte Gesamtkörperbewegung), die Orientierungs-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit (z. B. den Atemrhythmus) sowie die Gleichgewichtsfähigkeit zu fördern, Theorie und Praxis zu verbinden (Grammatik des Judo) sowie ein Sinnbild des technischen und geistigen Weges (Do) zu sein.

Kata ist in den Bewegungsabläufen jedoch keineswegs starr und unveränderlich, sie kann mit einer Handschrift verglichen werden. Es gibt viele Grundformen, zu schreiben; und es ist weniger eine Frage des Richtig oder Falsch, als eine Frage der Neigung oder Vorliebe, wenn man die Richtung, die gefällt, auswählt. Deshalb kann Kata ebenso wie die Schrift Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Stils, der Fähigkeiten und Grenzen sein. Dabei sind nicht ausschließlich technische Gesichtspunkte bei der Ausführung von Bedeutung. Die Breite, mit der Kata ausgeübt werden kann, erlaubt es jedem, sich selbst und seine Judo-Fertigkeiten darzustellen, ohne den Wert der Kata zu schmälern.

Kata ist Geben und Nehmen, ein wechselseitiges Zugeständnis. Die Vorführung von Kata dokumentiert zwar den Abschluß eines relativ langen geistigen und technischen Ausbildungsweges; aber die körperlichen Anforderungen sind berechenbar und geringer als diejenigen, die Randori und Shiai voraussetzen. Kata erlaubt es deshalb, Judo einen lang andauernden Zeitraum ohne übermäßige Ermüdung auszuüben. Als Schulung des Geistes stellt Kata unabhängig von der körperlichen Konstitution und vom Lebensalter auch einen idealen Weg für gesundheitlich Beeinträchtigte oder Ältere dar, ihre sportlichen Aktivitäten fortzusetzen und zur Persönlichkeitsbildung beizutragen.

Wiesbaden, 26, Mai 1999