



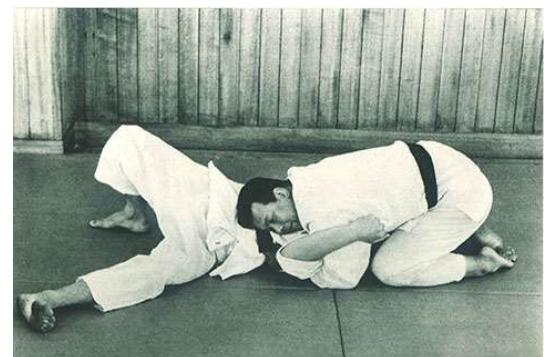
# JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SJV) und  
des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)  
[www.judo-club-wetzikon.ch](http://www.judo-club-wetzikon.ch)

## Kata Zeremoniell



**Nage-no-kata**



**Katame-no-kata**



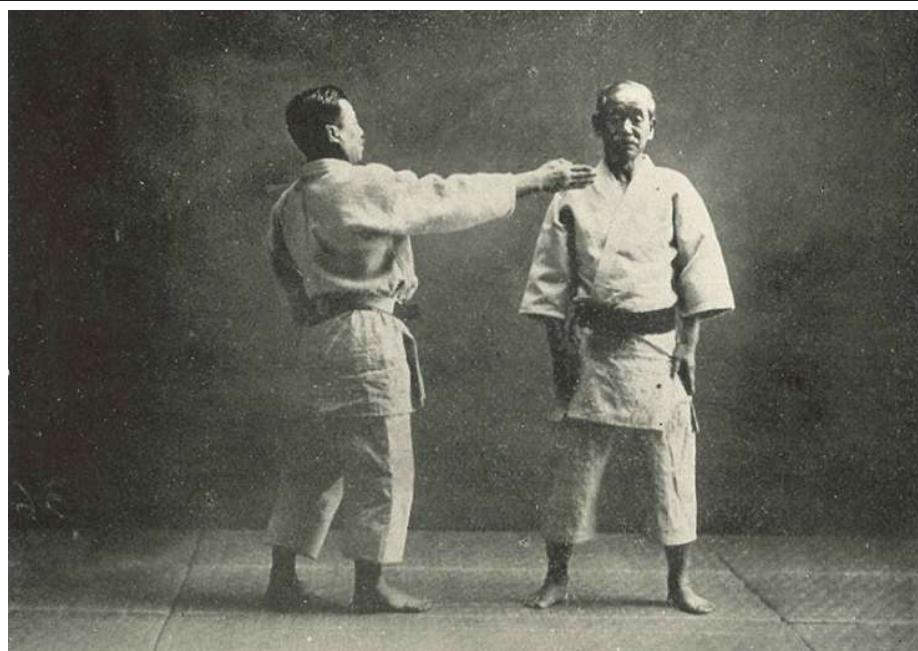
**Kime-no-kata**



## Kata Zeremoniell

### Grundsätzlich

- Joseki wird nie der Rücken zgedreht. Ausser, die Bewegung würde unnatürlich aussehen.
- An Prüfungen und an Kursen wird immer ein weisses Judo-Gi getragen.
- Vorwärtsgehen beginnt mit dem linken Fuss.
- Rückwärtsgehen beginnt mit dem rechten Fuss.
- Ritsu-Rei ist immer in Shizen-Hontai. Die Finger berühren die Oberschenkel.
- Ritsu-Rei und Za-Rei dauern ca. vier Sekunden.
- Beim Aufstehen wird der Boden nie mit den Händen berührt.
- Das Judo-Gi wird nach jeder Gruppe auf **Position 5** geordnet. Tori und Uke stehen mit dem Rücken zueinander. Sonst wir das eigene Judo-Gi nie berührt.
- Haare zurecht machen oder Schweiß abtrocknen muss vermieden werden. (Es sieht einfach nicht gut aus.)
- In der Nage-no-Kata gibt es zwischen Tori und Uke vier verschiedenen Abstände, mit welchen die Würfe gezeigt werden. 30cm, 60cm, 90cm und 180cm.
- Die Fussballen berühren beim Gehen immer den Boden.
- Bewege dich wie ein Judoka.



**Kanō Jigorō**, geboren am 10. Dezember 1860, das entspricht dem 28. Tag des 10. Monats der Man'en (japanischer Mondkalender), gestorben 4. Mai 1938, auf hoher See an Bord der Hikawa Maru auf der Rückfahrt von Kairo nach Japan.



# Kata Zeremoniell

---

## Beginn der Kata

### **Position 1**

Die Begrüssung beginnt auf **Position 1**. Tori und Uke stehen in der natürlichen Grundhaltung bereit. Die Fersen sind zusammen. Tori steht rechts (migi) und Uke links (hidari) von Joseki ausgesehen. Die Haltung ist aufrecht und stolz. Der Blick geht in die Unendlichkeit. Der Gesichtsausdruck zeigt einen entschlossenen und für die Kata bereiten Judoka. (Joseki gibt ein Zeichen zum Beginnen.)

*Tori und Uke grüssen das Dojo, Ritsu-Rei.*

### **Position 2**

Tori und Uke gehen zusammen mit Ayumi-Ashi zur **Position 2**. Drehen sich einander zu.

*Tori und Uke grüssen die Tatami, Ritsu-Rei.*

### **Position 3**

Tori und Uke gehen zusammen mit Ayumi-Ashi zur **Position 3**. Drehen sich Joseki zu.

*Tori und Uke grüssen Joseki, Ritsu-Rei.*

### **Position 4**

Tori und Uke drehen sich zueinander, **Position 4**.

*Tori und Uke grüssen sich, Za-Rei.*

### **Position 5**

Tori und Uke machen einen grossen Schritt zur **Position 5**, wo sie in der natürlichen Grundhaltung, die Füsse schulterbreit auseinander, die Kata beginnen.

## Schluss der Kata

### **Position 5**

Wenn alle Techniken der Kata gezeigt wurden, stehen Tori und Uke an **Position 5** in der natürlichen Grundhaltung bereit. Die Füsse sind schulterbreit auseinander.

Mit einem grossen Schritt gehen Tori und Uke rückwärts zur **Position 4** wo sie in der natürlichen Grundhaltung zum Grüßen bereit sind. Die Fersen sind zusammen.

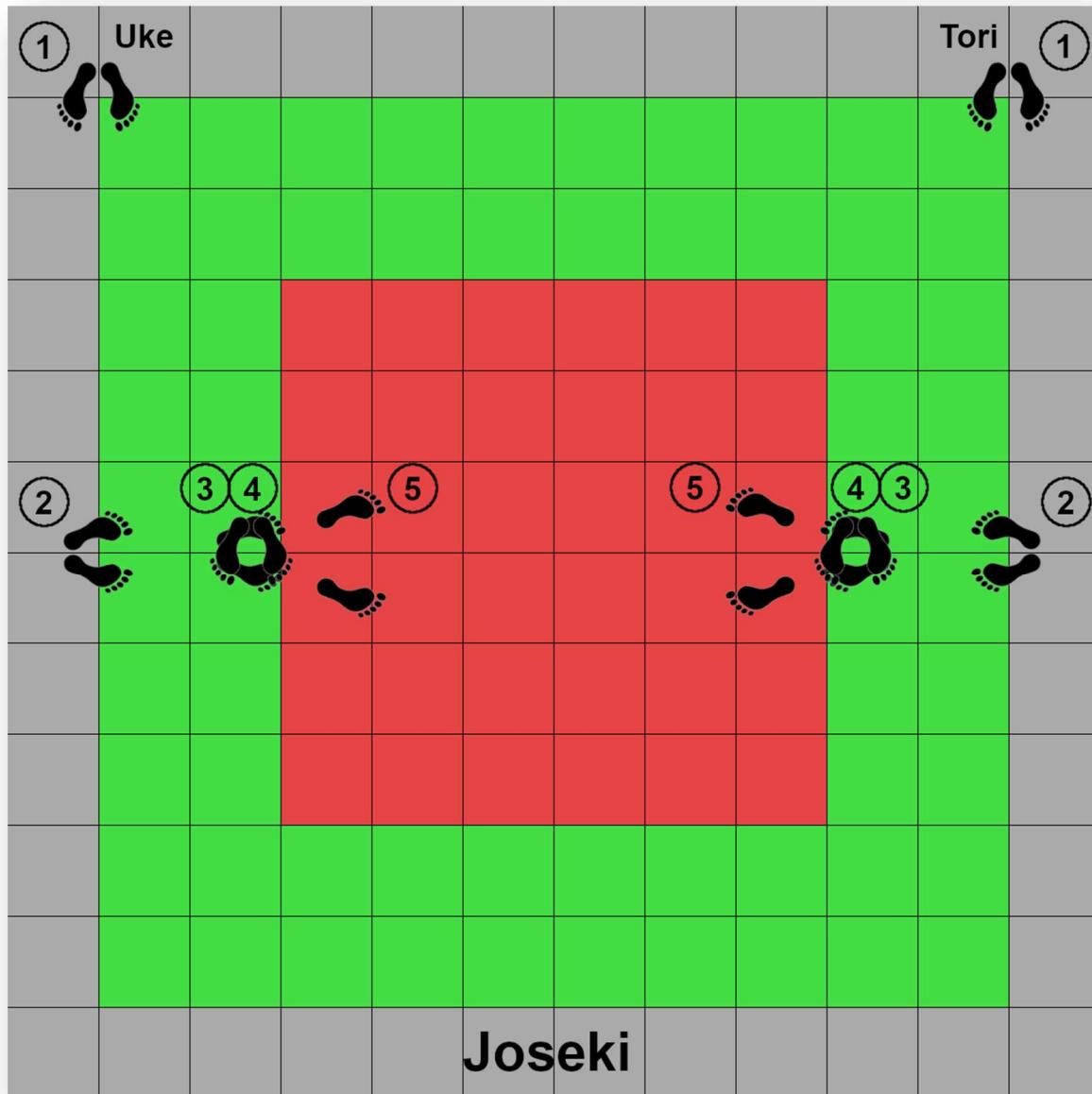
### **Position 4 bis 1**

Zum Schluss wird in umgekehrter Reihenfolge gegrüßt.

Von der Position 2 zur Position 1 darf vorwärts mit Aiyumi-Ashi gegangen werden. (Joseki darf der Rücken zugedreht werden.)



## Die Positionen auf der Tatami



## Weitere Infos

<https://judo-hannes.ch/index.php/kata-das-begruessungs-zeremoniell/>

<https://judo-hannes.ch/index.php/entdecke-die-kunst-der-kata/>

<https://judo-hannes.ch/index.php/kata-judo-und-jiu-jitsu/>