

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Nage no kata

Bewerter Musterlösung

Datum 16.01.2016

Auswertung
Erreichte Punkte _____ von max. 20

Technik		kleiner Fehler		mittlerer Fehler	großer Fehler/ Technik falsch	Technik vergessen	Punkte Total		
		1	1	3	5				
1	Trittungen auf/zu	Angrüßen		X	X			8	
2	Te-waza	Uki otoshi		X		X		6	
3		Seoi nage		X		X		6	
4		Kata guruma		X		X		6	
5	Koshi-waza	Uki goshi		X		X		6	
6		Harai goshi		X		X		6	
7		Tsuru komi goshi		X		X		6	
8	Ashi-waza	Okuri ashi barai		X		X		6	
9		Sasae tsuri komi ashi		X		X		6	
10		Uchi mata		X		X		6	
11	Ma-sutemi-w.	Tomoe nage		X		X	X	1	
12		Ura nage		X		X		6	
13		Sumi gaeshi		X	X	X		5	
14	Yoko-sutemi-w.	Yoko gake		X	X	X		5	
15		Yoko guruma		X		X	X	1	
16		Uki waza		X		X		6	
17		Abgrüßen		X	X			8	
Summen Fehler und Punkte				21		15	2	0	94
Bewertung Kommission				21		15	2	0	94

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Nage no kata

1	Angrüßen	k> unsynchron; Judogi Uke unordentlich; Körperhaltung Uke
2	Uki otoshi	m> Uke bestimmt Startposition; Kuzushi-Aufbau fehlt k> Griff am Ärmel
3	Seoi nage	m> Kuzushi fehlt; Uke stellt Füße direkt parallel k> Eindrehbewegung zu früh; Schläge schlecht
4	Kata guruma	m> Uke bestimmt Position; Ukes Verteidigung fehlt, Uke verliert Spannung beim Ausheben; Tori lädt bei linker Technik nicht auf Schulter; k> Ukemi Uke schlecht; Kuzushi schwach
5	Uki goshi	m> Kuzushi fehlt; Uke springt (links); Standsicherheit k> Schläge schlecht
6	Harai goshi	m> Standsicherheit (Ausgleichsschritt); kein Kuzushi; Fallrichtung Uke; Zugarm vor den Bauch gezogen k> rechte Fegebewegung
7	Tsuri komi goshi	m> Kuzushi fehlt; Toris Oberkörper in linker Technik zu weit abgebeugt; keine Verteidigung von Uke k> Bauch-Rücken-Kontakt
8	Okuri ashi harai	m> Abstand zu groß; kontinuierlicher Druck fehlt k> nicht flach; Rhythmus
9	Sasae tsuri komi ashi	m> Uke bestimmt Position; Ausgleichsschritt als Schrittfehler durch Tori k> schwacher Zug, Ukemi
10	Uchi mata	m> Abstand; kontinuierlicher Aufbau und Gleichgewichtsbruch fehlen k> Fallrichtung, Ukemi
11	Tomoe nage	g> Positionierungsfehler von Uke nach der vorhergehenden Technik (Verwechseln der Startposition) m> Aufbau fehlt; wenig Kuzushi; Tori steht von Uke zu weit weg k> zu früh das Bein angesetzt
12	Ura nage	m> Tori springt hinein; kein Kuzushi; Uke springt k> Schläge
13	Sumi gaeshi	m> Tritt ungenau/zu tief; k> Weiterführen mit Ableitung undeutlich; Abwurfposition von Tori
14	Yoko gake	m> Uke bestimmt Startposition; Kuzushi fehlt; Tori geht zum Wurf weg k> Beine nicht flach; Uke verliert Spannung im Fall
15	Yoko guruma	g > Ausführung ist Ma sutemi waza m> Tori springt ein; Kuzushi fehlt k> Verhinderung durch Uke undeutlich; keine ordentlicher Schlagangriff
16	Uki waza	m> Kuzushi fehlt; Uke bestimmt Startposition k> Reaktion von Uke zu schwach; Uke richtet sich eigenständig auf
17	Abgrüßen	k> unsynchron; Körperhaltung Uke

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Katame no kata

Bewerter Musterlösung

Datum 16.01.2016

Auswertung
Erreichte Punkte _____ von max. 20

		Technik		kleiner Fehler		mittlerer Fehler		großer Fehler/ Technik falsch		Technik vergessen		Punkte Total	
				1		3		5					
1	m> Tritt ungen au/zu	Angrüßen		X	X							8	
2	Osae komi waza	Kesa gatame		X		X						6	
3		Kata gatame		X		X						6	
4		Kami shiho gatame		X		X						6	
5		Yoko shiho gatame		X		X						6	
6		Kuzure kami shiho gatame		X		X						6	
7		Kata juji jime		X		X						6	
8	Shime waza	Hadaka jime		X		X						6	
9		Okuri eri jime		X		X						6	
10		Kata ha jime		X		X						6	
11		Gyaku juji jime		X		X						6	
12		Kansetsu waza	Ude garami				X		X				2
13	Udehishigi juji gatame		X	X	X						5		
14	Udehishigi ude gatame		X		X						6		
15	Udehishigi hiza gatame		X		X						6		
16	Ashi garami				X		X				2		
17		Abgrüßen		X		X					6		
Summen Fehler und Punkte				17		16		2		0		95	
Bewertung Kommission				17		16		2		0		95	

Kata-WR-Schulung 2016 des Deutschen Judo-Bundes

Katame no kata

1	Angrüßen	k> unsynchron; Körperhaltung Uke
2	Kesa gatame	m> Gegenreaktion von Tori bei 3. Befreiung zu hoch k> Arm wird zu Beginn nicht richtig eingeklemmt; Handposition Tori nach 1. Befreiung
3	Kata gatame	m> 3. Befreiung von Uke ist keine Rolle, sondern vor allem ein seitliches Walzen k> nur 1x abgeschlagen
4	Kami shiho gatame	m> Befreiungen und Reaktionen unrealistisch, insbesondere 3. Befreiung k> Knie erst nach Greifen heranziehen
5	Yoko shiho gatame	m> Abstimmung in den Übergängen fehlt; Zusammenspiel Aktion - Reaktion unrealistisch k> Mattenkontakt Uke
6	Kuzure kami shiho gatame	m> Annäherung und Herausgehen mit zusätzlichem Schritt; Zusammenspiel Aktion - Reaktion unrealistisch k> Toris Reaktion in 3. Befreiung zu früh
7	Kata juji jime	m> Schrittfehler beim Zurückgehen in die Ausgangsposition; Befreiungsversuch undeutlich; Toris Kopf kommt auf die Matte k> Spannung aufnehmen, Zehen noch aufgestellt; Anlupfen
8	Hadaka jime	m> Kuzushi (Zurückgehen) fehlt; Uke sitzt spät, Tori zu früh mit Kopf runter; Tori knickt in der Hüfte ein, nicht stabil k> nur 1x abgeschlagen
9	Okuri eri jime	m> Griffe zu weit auseinander; Kuzushi zu schwach k< Revers gelockert
10	Kata ha jime	m> Arm nicht ausreichend zurück; Drehung und Kuzushi zu schwach; Toris Arm abgewinkelt k> Revers gelockert
11	Gyaku juji jime	m> Schrittfehler beim Zurückgehen in die Ausgangsposition; Befreiungsversuch undeutlich; Uke fängt sich nicht ab k> Spannung aufnehmen, Zehen noch aufgestellt
12	Ude garami	g> Angriff auf falscher Seite und Reaktion falsch (erst zu Ude gatame) m> Befreiungsversuch undeutlich; Ellenbogen im Hebel zu hoch
13	Ude hishigi juji gatame	m> Tritt ungenau/zu tief; k> Weiterführen mit Ableitung undeutlich; Abwurfposition von Tori
14	Ude hishigi ude gatame	m> erst Drehen (nicht durch Toris Körper), dann Strecken, Befreiungsversuch undeutlich k> Einklemmen des Handgelenks mit dem Kopf undeutlich
15	Ude hishigi hiza gatame	m> Ellenbogen drehen fehlt; Arm ist nicht auf Spannung; Befreiungsversuch undeutlich k> Einklemmen unter der Achsel undeutlich
16	Ashi garami	g> Kontrollverlust am Bein m> Tori liegt zu wenig gedreht, um sein Bein herumzuführen; Hebel unrealistisch
17	Abgrüßen	m> Uke hebt Knie an k> unsynchron; Körperhaltung Uke

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Ju no kata

Bewerter

Musterlösung

Datum

16.01.2016

Auswertung
Erreichte Punkte _____ von max. 20

Technik		kleiner Fehler	mittlerer Fehler	großer Fehler/ Technik falsch	Technik vergessen	Punkte Total
		1	3	5		
1	m> Tritt ungena wzu	Angrüßen	X	X		6
2	Ikkyo	Tsuki dashi	X	X		6
3		Kata oshi	X	X		6
4		Ryo te dori	X	X		6
5		Kata mawashi	X	X		6
6		Ago oshi	X	X		6
7	Nikyo	Kiri oroshi	X	X		6
8		Ryo kata oshi	X	X		6
9		Naname uchi	X	X		6
10		Kata te dori	X	X		6
11		Kata te age	X	X		6
12	Sankyo	Obi tori	X	X		6
13		Mune oshi	X	X	X	5
14		Tsuki age	X	X		6
15		Uchi oroshi	X	X		6
16		Ryogan tsuki	X	X		6
17		Abgrüßen	X	X		6
Summen Fehler und Punkte		18	17	0	0	101
Bewertung Kommission		18	17	0	0	101

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Ju no kata

1	Angrüßen	m> Toris Gürtel ist zu lang k> etwas ungleichmäßig;
2	Tsuki dashi	m> Angriffspunkt undeutlich; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz; Schrittfehler bei Drehung k> Zug nach oben zum Abschluss
3	Kata oshi	m> Uke drückt und beugt gleichzeitig ab; Stich und Übernahme unrealistisch; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Zug und Spannung zum Abschluss
4	Ryote dori	m> Angriff unrealistisch; Uke geht selbst auf die Zehen; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> alles sehr langsam
5	Kata mawashi	m> Schrittfehler bei Tori in der Drehung; Kuzushi nach vorne zu schwach; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Toris Arm rutscht ab
6	Ago oshi	m> Hand nach 2. Schritt schon auf Kinnhöhe; Zug fehlt; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Stichhand nach oben geleitet
7	Kiri oroshi	m> Richtung Kuzushi (zur Ferse); Tori soll erst hinter Uke gehen und dann die Hand hoch führen; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Tori im Gegenangriff zu ab gebeugt
8	Ryo kata oshi	m> Schrittfehler in der Positionierung; Tori muss sich mehr herunterschrauben; Laufen ohne Zug, Uke geht zu freiwillig; Stopp ohne Druck; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Toris Hände verkehrt; Druck von Tori in der Endposition etwas zu hoch
9	Naname uchi	m> Schritt für Stich zu spät; Tori hat Mühe beim Ausheben; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Unterbrechungen im Fluß
10	Katate dori	m> Schulter nicht unter Achsel; überdrehte Hüfte; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Griffbefreiung mit schwachem Hebel
11	Katate age	m> Ausweichen zu früh; kein Schritt rechts zurück; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Zug nach oben zum Abschluss schwach
12	Obi tori	m> Schrittfehler Uke nach in 1. Drehung; Schulter nicht unter Achsel; überdrehte Hüfte; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Zugrichtung nach Angriffsübernahme undeutlich
13	Mune oshi	m> Tritt ungenau/zu tief; k> Weiterführen mit Ableitung undeutlich; Abwurfposition von Tori
14	Tsuki age	m> falscher Griff für Übernahme der Angriffsfaust; Kontrolle bei Weiterführung zu Garami schwach; Endposition Füße; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Hand zu hoch beim Ausholen
15	Uchi oroshi	m> Richtung des Kuzushi; undeutlicher Hara gatame; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz k> Arm strecken, dann Angreifen; Tori zu ab gebeugt
16	Ryogan tsuki	Schritt für Stich zu spät; Ukes linkes Hand an Toris Ellenbogen; Gehen ohne Zug; Schulter nicht unter Achsel; überdrehte Hüfte; Aktion+Reaktion nicht sichtbar, Effizienz
17	Abgrüßen	m> Toris Gürtel ist zu lang k> unsynchron

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Kime no kata

Bewerter

Musterlösung

Datum

16.01.2016

Erreichte Punkte _____ von max. 20

		Technik	kleiner Fehler	mittlerer Fehler	großer Fehler/ Technik falsch	Technik vergessen	Punkte Total	
			1	3	5			
1	m> Trittlungen	Angrüßen	X		X		6	
2	Idori	Ryote dori	X		X		6	
3		ohne Waffen	Tsukkake	X	X	X		5
4			Suri age	X		X		6
5			Yoko uchi	X		X		6
6			Ushiro dori	X	X	X		5
7			Messer	Tsukkomi	X	X	X	
8		Kiri komi		X		X		6
9		Yoko tsuki		X		X		6
10		Tachiai	Ryote dori			X		7
11	ohne Waffen		Sode dori	X		X		6
12			Tsukkake	X		X		6
13			Tsuki age	X	X	X	X	1
14			Suri age	X		X		6
15			Yoko uchi	X		X		6
16			Ke age	X		X		6
17			Ushiro dori	X		X		6
18	Messer		Tsukkomi	X		X		6
19			Kiri komi	X		X		6
20	Schwert		Nuki gake	X		X		6
21		Kiri oroshi	X		X		6	
22		Abgrüßen	X		X		6	
Summen Fehler und Punkte			25	22	1	0	125	
Bewertung Kommission			25	22	1	0	125	

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Kime no kata

1	Angrüßen	m> Daumen nicht auf Tsuba (Waffenhandling) k> unsynchron; Waffen etwas weit vom Körper weg
2	Ryote dori	m> Knie nicht zusammen, dafür Schritt; 3 statt 2 Schritte; Richtung des Hebels k> Annäherung mit Angriffsfaust
3	Tsukkake	m> Uke bestimmt die Startposition; Kuzushi fehlt; 3 statt 2 Schritte k> Handgelenk nicht gedreht, nicht an Hüfte
4	Suri age	m> Angriff auf Zielpunkt undeutlich; Kipprichtung; Zug gegen das Knie fehlt k> Toris Hand nicht in der Achsel; Gesäß absenken;
5	Yoko uchi	m> Angriff auf Zielpunkt undeutlich; Tori stellt Zehen nicht auf; Kipprichtung nicht nach hinten; k> Kontrolle nicht am Ellenbogen
6	Ushiro dori	m> keine Umklammerung der Oberarme; Griffsprengen fehlt; Tori Zehen nicht aufgestellt, Bein Tori nicht nach hinten durchgestreckt; Atemi nicht aus dem Rollen k> keine federnde Atemi; auf den Knien zurückrutschen
7	Tsukkomi	m> Positionierung; Kuzushi fehlt; 3 statt 2 Schritte; abgebeugt im Hara gatame; Hebelausführung ineffizient k> Annäherung mit Angriffsfaust; linke Hand nicht auf der Scheide
8	Kiri komi	m> 3 statt 2 Schritte; Hebelausführung ineffizient k> Übernahme nicht flüssig; Endposition zueinander
9	Yoko tsuki	m> nur einmal Heranrutschen; Knie aus Stichlinie; 3 statt 2 Schritte; Winkel Arm-Schulterlinie zu stumpf k> Hand soll in der Vowärtsbewegung an die Hüfte
10	Ryote dori	m> Abstand zu weit; Kontrolle von Ukes Arm (Einklemmen etwas spät); Hebelausführung ineffizient
11	Sode dori	m> 2x fehlt Kuzushi; Griff links innen k> Uke sackt nach unten (Spannung)
12	Tsukkake	m> Abstand; Uke soll erst Tsugi ashi; Angriffspunkt undeutlich; Schrittfehler Tori k> Tori reagiert zu früh in der Übernahme
13	Tsuki age	m> Tritt ungenau/zu tief; k> Weiterführen mit Ableitung undeutlich; Abwurfposition von Tori
14	Suri age	m> Kuzushi fehlt; Wurfrichtung verdreht k> Angriff undeutlich
15	Yoko uchi	m> Angriff undeutlich; Kuzushi fehlt; Stand nicht stabil k> Uke sackt weg
16	Ke age	m> Uke bestimmt die Startposition; Position ist versetzt; kleiner Schritt links von Uke fehlt k> Angriffspunkt undeutlich; Ausweichen von Tori schwach
17	Ushiro dori	m> keine Umklammerung der Oberarme; Schritt beim Sprengen; Uke springt k> Tori geht nicht unter Schwerpunkt; Gleichgewichtsproblem
18	Tsukkomi	m> Uke geht im Agriff rechts vor; Winkel Arm-Schulterlinie zu stumpf; Hebelausführung ineffizient k> Angriff undeutlich; Weiterführung schwach
19	Kiri komi	m> keine flüssige Übernahme; Weiterführen zur Seite inkonsequent (Uke geht von allein); Kuzushi zu schwach; Hebelausführung ineffizient k> Tori geht bei der Übernahme in die Hocke;
20	Nuki gake	m> Daumen auf Tsuba bei Schwertaufnahme; Schwert wird nicht wirklich gezogen; zusätzlicher Schritt von Tori; Dynamik/Kime fehlt k> Kontrolle Handgelenk undeutlich
21	Kiri oroshi	m> Tori geht links zuerst zurück; Winkel Arm-Schulterlinie für Hebel zu stumpf k> zu wenig kontrollierter Angriff durch Uke; Übernahme undeutlich
22	Abgrüßen	m> Daumen nicht auf Tsuba (Waffenhandling); Tori bleibt erst innerhalb k> unsynchron; Waffen etwas weit vom Körper weg

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Kodokan goshin jutsu

Bewerter Musterlösung

Datum 16.01.2016

Auswertung
Erreichte Punkte _____ von max. 20

Technik		kleiner Fehler	mittlerer Fehler	großer Fehler/ Technik falsch	Technik vergessen	Punkte Total
		1	3	5		
1	m> Tritt ungen	Angrüßen	X	X		6
2	Halten und Würgen	Ryote dori	X	X		6
3		Hidari eri dori	X	X	X	1
4		Migi eri dori		X		7
5		Kata ude dori	X	X		5
6		Ushiro eri dori	X	X		6
7		Ushiro jime	X	X		5
8		Kakae dori	X	X		6
9		Schlagen und Treten	Naname uchi	X	X	
10	Ago tsuki		X	X		6
11	Ganmen tsuki		X	X		6
12	Mae geri		X	X		6
13	Yoko geri		X	X		5
14	Messer	Tsukkake	X	X		6
15		Choku tsuki	X	X		6
16		Naname Tsuki	X	X		5
17	Stock	Furi age	X	X		6
18		Furi oroshi	X	X		6
19		Morote Tsuki	X	X		6
20	Pistole	Shomen zuke	X	X		6
21		Koshi gamae	X	X		6
22		Haimen zuke		X		7
23		Abgrüßen	X	X		6
Summen Fehler und Punkte		26	23	1	0	130
Bewertung Kommission		26	23	1	0	130

Kata-WR-Schulung 2016

des Deutschen Judo-Bundes

Kodokan Goshin jutsu

1	Angrüßen	m> zu langer Gürtel; Uke vor der Markierung; Halten der Waffen k> unsynchron
2	Ryote dori	m> Kuzushi fehlt; Arm wird im Hebel hoch gezogen k> Armkontrolle schwach; Uke zu abgebeugt
3	Hidari eri dori	g> Kontrollverlust beim Niederführen m> Druck auf Ellbogen fehlt; Zugrichtung; Uke läuft freiwillig nachgelaufen k> Blendschlag undeutlich; Öffnen des Revers fehlt
4	Migi eri dori	m> Schlag undeutlich; Kontrolle von Ukes Hand zu schwach, Kuzushi fehlt
5	Kata ude dori	m> Auftaktschritt fehlt; Angriff undeutlich (Druck am Ellbogen fehlt); Kuzushi fehlt; Tritt undeutlich; Arm wird im Hebel hoch gezogen k> Armkontrolle schwach; Uke zu abgebeugt
6	Ushiro eri dori	m> Abwehr/Block zu schwach; Kontrolle zu schwach; Zugrichtung; Hebelposition k> Uke zu weit abgebeugt
7	Ushiro jime	m> Uke außerhalb Toris Reichweite (Abstand), daher kein Druck auf Schulter und Ellbogen; Hebelausführung k> Zugrichtung; Endposition
8	Kakae dori	m> Kontrolle Arm für Hebel ungenügend; Schritte von Tori k> Abwurf
9	Naname uchi	m> Angriff ungenügend; Wurfrichtung k> Abwehr schlecht; Übernahme mit Druck zur Körperseite undeutlich
10	Ago tsuki	m> Angriffsabstand zu groß; Uke dreht sich von selbst k> Kontrolle der Schlaghand undeutlich; Druck zum Gesicht fehlt
11	Ganmen tsuki	m> Schritte von Tori k> unsaubere Übernahme geschludert; Timingschwierigkeiten
12	Mae geri	m> Tritt undeutlich; unklare Übernahme, Verdrehen des Fuß fehlt k> kaum Druck und Hub zum Abwurf
13	Yoko geri	m> Tritt ungenau/zu tief; k> Weiterführen mit Ableitung undeutlich; Abwurfposition von Tori
14	Tsukkake	m> Abstand etwas eng; Schrittfehler von Tori und ungenügendes Ausweichen k> Kontrolle von Ukes Arm undeutlich; zu wenig Druck auf Ukes Ellbogen
15	Choku tsuki	m> Ausweichen und Eingang/Armübernahme undeutlich; Arm wird im Hebel hoch gezogen; Schrittfehler Tori k> Uke zu abgebeugt
16	Naname tsuki	m> ungenügende Abwehr; schlechte Ausführung von Kote gaeshi; Uke springt; Kontrolle von Ukes Seite unzureichend k> Angriff undeutlich; kaum Kontrolle von Ukes Hand
17	Furi age	m> Abstand etwas eng; Kuzushi am Kinn fehlt; Abwehr und Übernahme undeutlich k> Abwurf
18	Furi oroshi	m> Angriff zu steil von oben (sonst wäre Tori auch getroffen); Ausweichen Tori undeutlich; kein Druck vor Ukes Fall k> Toris rechte Hand ist zu früh am Stock; Toris Atemi sind ungenau
19	Morote tsuki	m> Angriff undeutlich; Abwehr des Stoß fehlerhaft; Hebelwirkung wird nicht deutlich; Uke springt k< Schultereinsatz
20	Shomen zuke	m> falsche Hüftbewegung von Tori k> Timingprobleme
21	Koshi gamae	m> 2. Hand zur Übernahme der Pistole früher einsetzen; Kontrolle der Waffe; Effektivität k> Timingprobleme
22	Haimen zuke	m> Aktion soll in der Mattenmitte stattfinden; Kuzushi (Richtung) fehlt vor Entwaffnung; Abwehr sehr langsam; Effektivität
23	Abgrüßen	m> zu langer Gürtel; Uke vor der Markierung; k> unsynchron; Verbeugung zu tief