Judo - kataer.

Innføring i Kodokan's kataer for å øke innlæringen og forståelsen av Judoens prinsipper.

av

Carl August Thoresen 4. Dan

Januar 2015
Norsk utgave

“Studer Kataene og du vil få en dypere forståelse av utførelsen av Judoen”

Jigoro Kano

FORORD FRA NORGES JUDOFOBUND. 4
INNLEDNING. 5
Litt om undertegnede. 7
1 DEL. HVORFOR SKAL EN TRENE KATAER? 8
1.1 INNLEDNING. 9
1.2 Kata definisjon. 9
1.3 Generelt. 9
1.4 Kampsportene generelt. 11
2 DEL. DE FORSKJELLIGE JUDO KATAER. 13
2.1 TRADISJONELL INNDELING AV KATAENE. 14
2.1.1 Generelt. 14
2.1.2 Forskjellige navn på samme kata. 15
2.1.3 Forskjellige navn på samme teknikk. 15
2.2 INNDELING ETTER KODOKAN SYSTEMET. 15
2.2.1 Generelt. 15
2.2.2 Dagens offisielle kataer. 18
3 DEL. TEKNISK TRENING AV KATAENE 26
3.1 FRAMVISNING AV KATAENE. 27
3.1.1 Generelt. 27
3.1.2 Dojoens 4 sider. 28
3.1.3 Matteareal et. 28
3.1.4 Inngang på matta. 29
3.1.5 Hilsing. 29
3.2 Oversikt over hvordan kataene starter og utføres. 30
3.2.1 Generelt om utførelse av kataene. 31
3.2.2 Rette på drakten. 32
3.2.3 Avslutningen av kataene. 32
3.2.4 Bedømming av kataer. 32
4 DEL. TEKNIKKLÆRING FRA KATAENE. 33
4.1 Generelt. 34
4.2 Angrepskata. 35
4.3 Teknikklæring. 35
4.4 Teknikklæring med våpen. 37
4.5 Utførelse og hensikt med kataene. 37
4.6 Kastenes tekniske og taktiske faser. 38
4.6.1 Generelt 38
4.6.2 Fase 1 (psykiske fasen): 39
4.6.3 Fase 2 (tekniske vurderings fasen): 40
4.6.4 Fase 3 (balansebrudd fasen): 41
4.6.5 Fase 4 (inngangs og kast fasen): 43
4.6.6 Fase 5 (avslutnings fasen): 43
4.7 De fem faser. 44
4.8 Kastenes eller teknikkenes hurtighet / styrke. 44
4.9 Viktigste kata. 47
4.10 Når skal en starte kata trenigen? 47
5 LITTERATUR. 48
5.1 Bøker: 48
5.2 DVD. 50

FORORD FRA NORGES JUDOFOBUND.

Carl August Thoresen, 4. dan, startet sin judo karriere I 1956 og er en av pionerne i norsk judo. Hans rolle har vært sentral ettersom han var en av grunnleggerne av Norges Judoforbund og mange av de første norske judoklubbene. For tiden er Thoresen trener i Lier Judoklubb og på «Kata-skolen» som er en ukentlig kata-samling i Bærum – gratis og åpen for alle judokas som er interesserte i å utvikle egne kata-ferdigheter.

Thoresens engasjement innen kata har inspirert ham til å skrive boken «Judo Kata». Denne norske utgaven er en studie av de 7 offisielle Kodokan-kataene. Den engelske utgaven inneholder i tillegg 19 uoffisielle kataer med ulikt opphav.

På flere måter reflekterer «Judo Kata» Thoresens mange års judotrening i ulike deler av verden. Med en åpen og vidsynt holdning tar han leseren gjennom klassifiseringer, teknikker og generelle treningsmetoder for kata. Gjennom hele boken oppmuntrer Thoresen til å trener mer kata, som etter hans mening er nødvendig for å nå en fullstendig forståelse av judosporten. «Judo Kata» er et unikt bidrag til eksisterende judolitteratur og vi håper den vil være til inspirasjon for nåværende og fremtidige judoutøvere.

“Judo Kata” er ikke i konflikt med det Norske Judoforbunds utdannings- og graderingssystem. Vår støtte er basert på en evaluering av generell prestasjon av materialet og ikke en dybdeanalyse.

Stine Lastein, Fagsjef i Norges Judoforbund

INNLEDNING.

Denne boken er et konsentrat over dagens 7 offisielle Kodokan kataene. I boken av undertegnede, "Judo Katas. An introduction of the different Katas for increasing the understanding and the learning ofthefundamental principlefor the performance of Judo", er det totalt behandlet 26 kataer.

Denne boken er ment som fordypning og forklaring av kun Kodokans kataer, med de generelle prinsipper som Kodokan legger til grunn for innlæring av Judo teknikkene. Samtidig skal det gi alle som trener kataer en bedre generell forståelse og innsikt i av hva en kata egentlig er.

Da jeg for flere år siden startet på dette arbeidet over de forskjellige Judo kataer trodde jeg at det ville ta kortere tid da jeg på forhand hadde bra kjennskap til de forskjellige judo kataene generelt. Men etter hvert som jeg fordypet meg i stoffet om Judo kataer, ble jeg først virkelig klar over hvor stort felt dette var og at det var mange flere kater som en burde kjenne til. Jeg har til nå funnet og omtalt til sammen 26 kataer som jeg mener vil gi en dypere forståelse ved mer avansert judotrening.

Den innføring og forståelse av de forskjellige Judo kataene som er omtalt i denne boken er basert på den Judo undervisning jeg har fått igjennom årene i Norge og utlandet, samt fra den litteratur og de henvisninger som angitt i referanser / litteraturoversikten bak i kompendiet.

Da jeg i dette arbeidet med fordypningen begynte å sammenligne de forskjellige kataene og så på gruppe-ringen av kataene, oppdaget jeg etter å ha studert litteratur, snakket med judointeresserte i Norge og utlandet at ingen hadde gjort et tilsvarende arbeide som dette før. Dette gjorde arbeidet både mer interessant, men også mer tidkrevende.

Det kan kanskje være noen uklarheter eller uoverensstemmelser i det jeg har skrevet da de forskjellige kildene og bøkene jeg har brukt, og oppgitt i litteraturoversikten ba,k av og til har gitt forskjellige opplysninger. Hvor jeg har angitt bestemte eller viktige ting, har jeg derfor oppgitt spesielt hvor en kan finne referansene i litteraturoversikten til det jeg har skrevet.

Jeg tror denne boken vil øke forståelsen av og interessen for hva hensikten med å lære kater kan gjøre for den enkelte utøver. En videre hensikt er følgende:

- Etter Kodokan International Judo Center i Japan blir grunnlaget for suksessen i utførelse av randori og shiai lagt i forståelsen av kataenes prinsipper og innhold. For å få overført forståelsen av kataenes prin-

sipper til generell judotrening vil dette kreve meget av den enkelte judoinstruktør. Instruktøren må ha større kunnskap og forståelse av hvordan kataene utføres og hva prinsippene i kataene er. Dette vil gi den enkelte judoutøveren en mer omfattende forståelse av hva Judo egentlig er.

- Ved graderinger til høyere grader som blant annet 4. og 5. dan har Norges Judoforbund teknisk komité sagt i graderingsreglementet at en skal velge Kodokan kataer til graderinger. Jeg tror at ved å sette seg inn i andre kataer, men likevel meget viktige kataer som er beskrevet i dette kompendiet vil både forståelsen for Judo og interessen for å lære kataer øke meget. For hvis en avgrenser utvalget i kataer vil en effektivt hindre en utvikling i forståelsen av hva kataene til sammen forsøker å forklare oss.

- Når en blir eldre og når den aktive kamptiden er over, kan en fortsette med katatrening som judomosjonist med katatrening, instruksjon og eventuelt katadømming.

Det er spesielt her forsøkt å legge vekt på å følge de siste retningslinjer og tolkninger som Kodokan International Judo Center i Japan har gitt i sine bøker, videoer og DVD'er. Personlig mener jeg derfor etter mange års trening, at en generelt må følge Kodokan's DVDer og videoer så langt som mulig fordi dette vil være den beste støtten for instruktørene og for selvstudier. Hvis ikke vil det bare bli kaos på hvordan de forskjellige kataene skal utføres. En er nødt for å ha en felles hovedplattform å lære etter.

En spesiell takk til en god venn og treningspartner igjennom mange år, Pål Herlofsen og for at han har grundig lest igjennom dette kompendiet, og for hans verdifulle kommentarer og nærgående spørsmål som måtte forklares bedre. En stor takk også til Kent Westerbø, Bjørn Solheim, Gunnar Heffermehl og Geir Åstotp Reehorst for verdifulle råd og kommentarer, og til Mushin Kata Ryu på Ippon Judo Klubb, og til medlemmene av Lier Judo Klubb som jeg har trent med, og for den erfaring vi gjensidig har gitt hverandre.

Jeg er meget takknemmelig for den kontakten jeg har hatt med judovenner i Norge og utlandet som har satt seg spesielt godt inn i eller har vært opptatt av kataer, og for de råd og synspunkter jeg har fått av dem. En spesiell takk til Arild Maka for stor hjelpsomhet med å fremskaffe innformasjoner og litteratur om kataer.

Jeg vil også få takke Yoshihika Iura 7. dan og Rosalie Evans 6. dan for deres instruksjon under kata samlinger i Norge og Sverige hvor en gikk igjennom de siste retningslinjene fra Kodokan.

Lier januar 2015

Carl August Thoresen.

Litt om undertegnede.

Undertegnede begynte med Judo i Stockholm i 1956 og var med og startet Stockholm Judo Klubb sammen med Gerhard Gosen fra Holland, og har drevet med Judo kontinuerlig til dags dato. Ble i 1957 medlem nummer 32 av Norges første judoklubb, Norsk Judo og Jiu Jitsu Klubb, NJJK. Fra 1959 til 1963 var blant annet trener, formann og kaptein på Judo laget til University of Strathclyde, Glasgow og var også medlem av Osaka Judo Club i Glasgow og medlem av The British Judo Association. Ble i 1962 gradert til 1. kyu av The British Judo Association og i 2010 til 4. dan av Norges Judoforbund.

Har siden 1963 i mange år vært styremedlem, trener og formann i NJJK og ble i 1985 utnevnt til livsvarig medlem av klubben. Var blant stifterne av Norges Judoforbund NJF i 1967. Har vært medlem av Appellutvalget, Dommerkomiteen og Honorærkomiteen i NJF. Har Trener I og Dommer A lisens fra NJF. Har deltatt på mange treningssamlinger og dommerkurs i Norge, Sverige, Skottland og Finland. Har vært med å arrangere flere Norgesmesterskap, Tsukinami-shia (graderingskonkurranser) og klubbmesterskap.

Har vært med og stiftet blant annet Oslostudentenes Judo gruppe OSI, Bergen Judo Klubb, Drammen Judo Club, Budo Drammen, Svelvik Judo Klubb og Lier Judo Klubb hvor jeg ble utnevnt til æresmedlem i 1984. Har besøkt Kodokan i Japan 3 ganger og trent Judo og kampsport blant annet i Sverige, Skottland, England, Japan, Kina og på Taiwan. Har utarbeidet trenings / graderings kompendium for Lier Judo Klubb. Har undervist i selvforsvar for Friundervisningen i Lier.

Ønsker noen å komme i kontakt med meg for synspunkter, kommentarer, spørsmål etc. til denne boken som er ment å være en ”levende” bok med synspunkter på og om kataer, er adressen følgende:

Carl August Thoresen,
Haskollvegen 33,
3403 Lier.

Mob. +47 950 54 848
E-mail: carl.thoresen@getmail.no

1 DEL. HVORFOR SKAL EN TRENE KATAER?

1.1 INNLEDNING.

1.2 Kata definisjon.

En Judo kata er definert av Kodokan som en kontrollert sekvens av bevegelser for å illustrere spesielle prinsipper og teknikker som brukes innenfor for eksempel Nage, Katame og Atemi waza for å lære, utføre og forstå disse wazaene bedre. Eller som Jigoro Kano i (Ref 49) mer detaljert beskriver det: ”Kata er et system av prearrangerte teknikker, inkludert slag, spark, vridninger etc. i henhold til bestemte regler slik at begge de kjempende vet på forhand eksakt hva den andre skal gjøre uten at de skal skade hverandre”.

Ved utøvelsen av alle de forskjellige kampsportenes stilarter var det å drive katatreningen den eneste måten utøverne, tori og uke tilnærmet kunne trene sin kampsport eller innøvelse av de forskjellige teknikker på en delvis sikker måte uten å bli skadet eller skade sin motstander eller treningspartner.

I (Ref 49) sier Jigoro Kano at den fundamentale judo består av to metoder for instruksjon, nemlig Kata (form) og Randori (fri trening). I samme bok sier han at han utviklet 15 kataer for kast. Dette kan tolkes som om at et kast for eksempel Uki Otoshi i seg selv er en kata som trenes under kontrollerte former og bevegelser for å innlære teknikken som en skal bruke i randori. Det vil si at i denne treningen skal kuzushi, tsukuri og kake være de viktigste elementene. Ved å tolke Kano at en enkelt kastutførelse kan også være en kata som skal inneholde de viktigste kastutførelseselementer som blant annet kuzushe, tsukuri og kake, vil en forstå Kodokans betydning av å trene kata for å kunne bli god i randori.

1.3 Generelt.

Når en studerer og ønsker å få bedre innføring og etter hvert større forståelse og nytte av å trene de forskjellige kataene i Judo, bør en alltid stille seg følgende spørsmål:

- Hvorfor ble kataen laget.
- Hva er hensikten med kataen.
- Hvorfor ble de forskjellige teknikkene som vises i kataen valgt.
- Hvilket utbytte har en ved å lære kataen.

Dette er meget sterk presisert i (Ref 3) og av den tidligere britiske rikstrener gjennom mange år, G. R. Gleeson 9. dan (Ref 5). G. R. Gleeson trente i ca 5 år på Kodokan og var senere kaptein på det engelske Judo landslaget i flere år før han ble rikstrener for The British Judo Association. G. R. Gleeson var også i ca 7 år fra andre halvdel av 1960 årene tilknyttet Norges Judoforbund som teknisk rådgiver og holdt flere treningssamlinger i Norge.

Når det gjelder synet på viktigheten av å lære kataer er det en grunnleggende forskjell i forståelse av nytten av å lære kataer mellom Japan og Østen på den ene siden og da spesielt Europa på den andre siden. I Japan går en dypere inn i kataenes innlæring. Dette gjelder spesielt Randori-no-Katas (fellesbetegnelse for Nage-no-Kata og Katame-no-Kata) betydning for innlæring av teknikker. Nage-no-Kata og Katame-no-Kata er betraktet i fellesskap å dekke de fleste prinsipielle teknikker en har i randori.

Judoens grunnlegger, Jigoro Kano startet allerede i 1882 ved grunnleggingen av Kodokan, utviklingen og utvelgingen av teknikker til praktiseringen av Randori-no-Kata for å hjelpe forståelsen og beherskelsen av teorien for randori og shiai trenningen. Det har senere vist seg at utøvere på topp internasjonalt kampnivå, ofte kan utføre Randori-no-Kata meget bra. Selv om ikke katatreningen alene har gjort dem til mestere, har katatreningen etter Kodokans mening lagt grunnlaget for deres forståelse av hvordan Judo teknikker skal utføres (Ref 3).

I Japan er hovedsynet at spesielt Nage-no-Kata danner og gir grunnlaget for forståelsen av betydningen av **kuzushi** (balansebrudd), **tsukuri** (inngangen til kastet under og etter balansebruddet) og **kake** (utførelse av selve kastet). Dette for bedre å lære og forstå prinsippene i **randori** (fri trening) som igjen leder videre til å bli bedre i **shiai** (kamp i konkurranse). Kodokan mener at Randori-no-Kata bør utgjøre ca 20 til 30 % av treningen, og at en kanskje burde starte katatreningen (Randori-no-Kata) allerede fra 3. kyu.

Etter Kodokan skal derfor kata være innlæring for forståelse av kuzushi, tsukuri og kake for videre innlæring av randori og shiai på grunn av utøverens høyde, styrke, alder etc. **Hvis ikke blir kata en ren oppvisningsform og ikke en innlæringsprosess i teknikk.**

Forholdet mellom kata, randori og shiai kan etter Kodokan forklares som et tre og fremstilles slik:

- Treets rotsystem (les kata) gir styrke og energi til treets stamme (les randori) og grener (les shiai).
- Treets stamme (les randori) henter sin styrke, energi og utvikling fra rotsystemet (les kata).
- Treets grener (les shiai) får sin styrke og utvikling fra treets stamme (les randori).

På denne måten kan en forklare hvordan shiai er avhengig av den kunnskap en har tilegnet seg i randori treningen som igjen har hentet den tekniske oppbyggingen fra kata. Eller for å si det som på gartnerspråket, et tre eller en plante blir aldri sterkt om ikke rotsystemet er kraftig og gir næring og stabilitet oppover.

I vesten eller Europa trener en nesten bare på randori og shiai alene. Vi underviser ikke i kuzushi, tsukuri og kake på samme måte som i Japan hvor dette er en sentral del av forståelsen av kastene med utgangspunktet i Randori-no-Kata. I vesten ser en vesentlig på læring av kataene kun som noe en trenger separat for å bli gradert til 1. Dan og høyere (Ref 3) og (Ref 5).

Det er sagt fra Kodokan at for modenheten for og forståelsen av Judoen, både for Judo som system og for den enkelte utøver, at trening av kataer ikke kun er for demonstrasjon eller oppvisning, men som en innlæringsmetode av de forskjellige teknikker. I (Ref 10) blir det sterkt framhevet at forholdet mellom kata og randori er som å kunne grammatikk for å skrive en riktig setning.

Dette er illustrert av Kodokan meget bra i for eksempel Nage-no-Kata ved de 15 teknikkene fra Gokyo-no-waza, hvor betydningen av kuzushi, tsukuri og kake vises for å få maksimal effekt av kastene som viser Judo-ens prinsipper i randori og shiai.

1.4 Kampsportene generelt.

Når en ser på kampsporter generelt igjennom tidene vil en se at det kan være store likhetstrekk mellom de forskjellige kampsportene på den filosofiske og også til dels på den utførelsesmessige delen. Det vil si at om kampsportene enten har oppstått i Asia eller hos vikingene (Ref 30), er de generelle prinsippene i å trene og utføre selve kampsporten på mange måter den samme. Generelt er dette meget bra beskrevet i (Ref 31), (Ref 32), (Ref 33) og (Ref 35). Indirekte ligger alt dette til grunn for den Judo treningen vi i dag driver og hvor vi etter Kodokan burde lære mer av grunnprinsippene igjennom kata trening.

I tillegg bør det nesten være et sterkt krav at høyere graderte Judo utøvere har lest boken "Bushido, The Way of the Samurai" (Ref 45) og ”Secret Tatics, Lesson from the Great Masters of Martial Arts” (ref 48), som beskriver samuraienes og kampsportenes filosofi og æresbegreper. Disse bokene forklarer meget inngående japanernes mentalitet, levesett og tankemåte i forhold til kampsportene.

Den kanskje viktigste boken for å forstå katanes betydning er ”Mind Over Muscle” av Jigoro Kano (Ref 49). Han beskriver her meget inngående kataens betydning og filosofi for å forstå bedre innlæringen til randori og forholdet mellom kata og randori (Ref 49).

I tillegg bør en lese Jigoro Kanos forelesning ”The Contribution of Judo to Education” holdt i 1932 på University of Southern Califonia i forbindelse med den 10. olympiaden, hvor han beskriver Kodokans livsfilosofi ved trening og livet generelt. Selve ordet Kodokan betyr ”skole for studere veien”.

Hensikten med de forskjellige kampsportenes kataer var og er å vise de forskjellige kampsporters særegenheter, metode for angrep og forsvar, inntrening av teknikkene etc. Alle de forskjellige kampsport kataene har følgende felles egenskaper:

- Illustre hensikten med kampsporten.
- Sammenkjeding eller rekkefølge av teknikkene.
- Læringen og innlæring av de forskjellige teknikkene.
- Maksimum effektivitet i utførelsen av teknikkene med minimum styrke.

Det har tradisjonelt eksistert mange offisielle og uoffisielle kataer i Japan. Også i andre asiatiske land og i vesten er det i gamle og nye kampsportene gjennom tidene utviklet forskjellige kataer. For derfor å få en grunnleggende forståelse av kataer må en skaffe seg en oversikt over hvilke kataer som eksisterer og hvilken hensikt de har innenfor de forskjellige teknikker de representerer.

Det er meget viktig å huske at også andre aspekter av Judo og Ju jutsu i tillegg til andre japanske kampgrener og systemer er sammenkoplet i Judo kataene da en allerede begynte å lage disse rundt ca 1880. På denne bakgrunnen vil en få en større forståelse og respekt for utviklingen som har foregått mellom kampsportene, da de i utgangspunktet har startet kanskje fra samme "vugge". Ved slutten av det 19. århundre fantes det over 700 forskjellige kampsport stilarter rundt om i verden.

2 DEL. DE FORSKJELLIGE JUDO KATAER.

2.1 TRADISJONELL INNDELING AV KATAENE.

2.1.1 Generelt.

I denne boken er det bare omtalt de kataene som Kodokan selv har laget. Ved å studere andre viktige Judo kataer vil en få en større forståelse av hva kanskje Kodokan har ment med sine kataer og hvordan en kan lære andre forskjellige teknikker. Derfor ved å se hva andre har ment bør være med i deres kataer vil en få en bedre forståelse av bredden i judoteknikkene.

For oversikten om Judo kataer kan en skille mellom følgende tre typer av kataene:

- **Type 1. Offisielle Kodokan kataer**. Dette er de Judo kataene som er utviklet, laget og i dag undervises ved Kodokan International Judo Center (Kodokan Judo Institute).

- **Type 2**. **Uoffisielle kataer** eller kataer som i dag ikke trenes ved Kodokan. Når jeg har betegnet en kata som uoffisiell er den enten laget og utviklet av for eksempel en lærer ved Kodokan International Judo Center eller andre høyt graderte judo instruktører fra Japan eller utdannet i Japan. Eller at den opprinnelig har vært eller delvis blitt utviklet ved Kodokan International Judo Center, men av en eller annen grunn aldri ble tatt med blant de offisielle Kodokan kataene eller at Kodokan senere har droppet den.

  Det er i den engelske utgaven tatt med blant de uoffisielle kataene, de kataer som for eksempel det Tyske Judoforbundet og de Amerikanske Judoforbundene har utviklet eller har akseptert fra andre.

  Det er meget viktig å være klar over når en forsøker å finne opphavet eller kilden til de uoffisielle kataene, er at flere kan påberope seg farskapet til en kata eller at en har blandet forskjellige kataer sammen, eller at kilden kanskje ikke har kontrollert nøye nok det den oppgir .

- **Type 3**. **Lokale kataer**. Kataer som er laget av personer som ikke har hatt noe med Kodokan å gjøre. Dette kan være for eksempel lokale klubb kataer etc. I denne boken er slike kataer ikke tatt med.

For å forstå betydningen av kataene vil det derfor være meget hensiktsmessig å sette seg inn i hvordan kataene er inndelt etter Kodokans tradisjonelle inndeling. Samtidig må en studere hvordan de kan inndeles, om de tilhører Nage, Katame eller Atemi waza gruppene eller en kombinasjon av disse gruppene.

Kataene kan derfor inndeles i sin helhet etter følgende som vist nedenfor:

2.1.2 Forskjellige navn på samme kata.

En skal være spesielt oppmerksom på at flere av kataene kan ha flere navn for samme kata som for eksempel Nage-ura-no-Kata laget av K. Mifune 10. dan som også er kalt Gonosen-no-Kata, eller at samme navn kan angi kataer med helt andre og forskjellige teknikker. Det er derfor det blant annet finnes flere uoffisielle Go-nosen-no-Kater og Go-no-kataer som nødvendigvis ikke dekker de samme teknikker innenfor de respektive kata gruppene.

Gonosen-no-Kata betyr egentlig "form av motkast" eller kastteknikker" fra gruppen Kaeshi-waza, og **Go-no-Kata** betyr en "fritt valgt kata sammensatt av forskjellige teknikker" og at den derfor nødvendigvis ikke ligger innenfor en bestemt waza eller kata gruppe. Den kan således ligge i forskjellige grupper avhengig av kataens innhold. Go-no-Kata kan også betyr "form av kraftøvelse" som er beskrevet under "The Lost Kata".

2.1.3 Forskjellige navn på samme teknikk.

Japansk er et "tegnspråk", det vil si at et "ord" er bygget opp av flere tegn, og derfor kan være vanskelig å oversett direkte til vårt skriftspråk. Derfor kan en se at japanske tegn kan bli oversatt med kanskje litt forskjellige nyanser i betydningen. Det samme gjelder også et navn på kast eller teknikk når de blir oversatt får de enkelte ganger en litt forskjellig stavemåte.

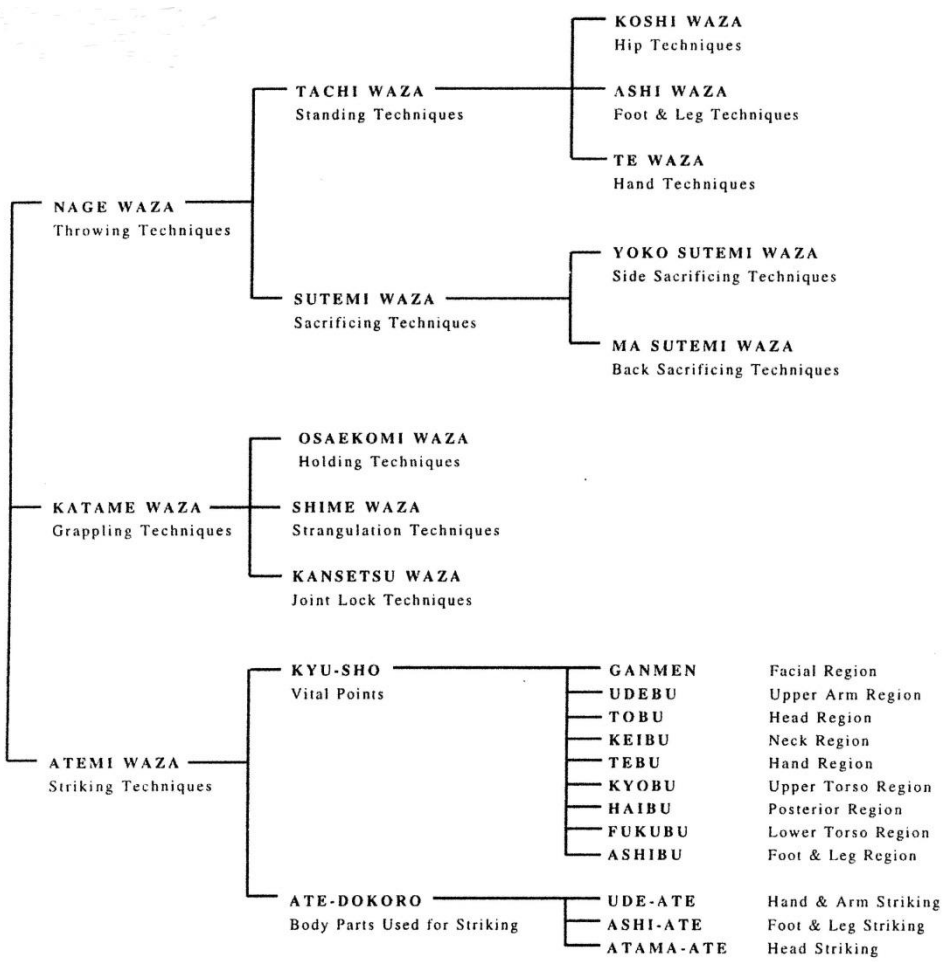
2.2 INNDELING ETTER KODOKAN SYSTEMET.

2.2.1 Generelt.

De fleste av de kjente Judo kataene ble laget eller påbegynt mellom ca 1880 og til rundt forrige århundreskifte. Som det vil framgå nedenfor har flere av Judo kataene senere etter hvert blitt modernisert og forsøkt tilpasset den utvikling som har generelt forgått innenfor Judo sporten og samfunnet forøvrig.

Spesielt har teknikker som ligger til grunn for andre kampsorter blitt tatt med i Judo atemi waza kataene avhengig når de ble laget. Dette kan være teknikker fra for eksempel Tenjin Shinyo Ryu en Ju-jutsu stilart, Aikido som ble utviklet fra ca 1931, Karate som ble utviklet fra ca 1936, eller lignende teknikker etc. Disse er spesielt bygget på og videreført fra de gamle Samurai teknikkene ved at sverd, kniv, slag, spark, og senere er pistol etc tatt med. Dette er antagelig gjort både for å vise likheter mellom/og forskjeller mellom de fleste av kampsportene.

Judo kataene spesielt er bygget på den inndeling (Ref 33) som er vist nedenfor:



Det er ofte meget vanskelig helt å tidfeste når de forskjellige kataene som er nevnt er laget. De forskjellige kildene kan oppgi forskjellige årstall avhengig av når kataen ble påbegynt eller når den fikk sin endelige form. Så de datoene som er oppgitt her må kun tas som veiledende.

Kodokan har inndelt sine kataer i følgende 4 grupper som vist nedenfor. Når en ser nærmere på Kodokans inndeling av sine offisielle kataer, er det ikke med en gang helt lett å se eller forstå hvorfor de har valgt den inndelingen i de gruppene de har gjort.

- **RIRON** eller Teori.
- **RANDORI** eller Fri trening.
- **SHUBU** eller Kamp eller bekjempelse.
- **TAIIKU** eller Fysisk eller legemlig utdannelse.

I boken Illustrated Kodokan Judo (Ref 1) publisert i 1955 er det angitt følgende 10 kataer:

RIRON eller Teori :

- Koshiki-no-Kata eller Kito-ryu-no-Kata = Form av antikk kata.
- Itsutsu-no-Kata = De fem former.

RANDORI eller Fri trening.

- Nage-no-Kata = Form av kast.
- Katame-no-Kata = Form av kontroll og liggende teknikker.

SHUBU eller Kamp eller bekjempelse

- Kime-no-Kata = Form for selvforsvar.
- Kodokan-Goshin-Jutsu = Form av selvforsvar.
- Fujoshi-yo-Goshin-no-Kata = Form av selvforsvar for piker og damer.
- Ippan-yo-Goshin-no-Kata = Form av selvforsvar for menn.

TAIIKU eller Fysisk eller legemlig utdannelse

- Ju-no-kata = Form av smidighet, mykhet eller ærbødighet.
- Seiryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-Kata = Form for nasjonal fysisk utdannelse.

De to siste kataene Fujoshi-yo-Goshin-no-Kata og Ippan-yo-Goshin-no-Kata ble senere innlemmet i kataene Kodokan-Goshin-Jutsu og Joshi-Goshin-ho-no-Kata som vist under. Pr ca 2000 hadde derfor Kodokan følgende 9 offisielle kataer:

RIRON eller Teori :

- Koshiki-no-Kata eller Kito-ryu-no-Kata = Form av antikk kata.
- Itsutsu-no-Kata = De fem former.

RANDORI eller Fri trening.

- Nage-no-Kata = Form av kast.
- Katame-no-Kata = Form av kontroll og liggende teknikker.

SHUBU eller Kamp eller bekjempelse

- Kime-no-Kata = Form for selvforsvar.
- Kodokan-Goshin-Jutsu = Form av selvforsvar.
- Joshi-Goshin-ho-no-Kata = Form av moderne selvforsvar for kvinner.

TAIIKU eller Fysisk eller legemlig utdannelse

- Ju-no-kata = Form av smidighet, mykhet eller ærbødighet.
- Seiryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-Kata = Form for nasjonal fysisk utdannelse.

Pr februar 2007 har Kodokan oppgitt til undertegnede at de nå har følgende 7 offisielle kataer:

RIRON eller Teori :

- Koshiki-no-Kata eller Kito-ryu-no-Kata = Form av antikk kata.
- Itsutsu-no-Kata = De fem former.

RANDORI eller Fri trening.

- Nage-no-Kata = Form av kast.
- Katame-no-Kata = Form av kontroll og liggende teknikker.

SHUBU eller Kamp eller bekjempelse

- Kime-no-Kata = Form for selvforsvar.
- Kodokan-Goshin-Jutsu = Form av selvforsvar.

TAIIKU eller Fysisk eller legemlig utdannelse

- Ju-no-kata = Form av smidighet, mykhet eller ærbødighet.

2.2.2 Dagens offisielle kataer.

Nedenfor er Kodokans **7 offisielle kataer** i dag nærmere beskrevet med gruppeinndelingen og undergruppe-ringer. Disse er også inndelt etter årstallet de ble laget. Det er i denne boken brukt de japanske og engelske navn som Kodokan selv bruker på de foskjellige teknikkene.

RIRON eller Teori :

Koshiki-no-Kata eller også kalt Kito-ryu-no-Kata = Form av antikk kata - krigere med rustning. Ble laget ca.1880 eller 2 år før Kodokan ble offisielt grunnlagt og består av 21 teknikker. Koshiki-no-Kata henviser til de opprinnelige former av kast fra skolen Kito-Rye av Ju-jutsu hvor Jigoro Kano studerte før han startet Kodokan Judo. Teknikkene er av høy beslutning, foredlet og raffinert, og praktiseringen bringer innsyn i Ju-doens teori.

De forskjellige teknikkene i Koshike-no-Kata er vistnedenfor.

Koshiki-no-Kata		
Omote (front)	Tai	Ready posture
	Yume-no-uchi	Dreaming
	Ryokuhi	Strength dodging
	Mizu-gutuma	Water wheel
	Mizu-nagare	Water flow
	Hikiotoshi	Draw drop
	Ko-daore	Log fall

	Uchikudaki	Smashing
	Tani-otoshi	Valley drop
	Kuruma-daore	Wheel throw
	Shikoro-dori	Grabbing the neckplates
	Shikoro-gaeshi	Twisting the neckplates
	Yudachi	Shower
	Taki-otoshi	Waterfall drop
Ura (back)	Mi-kudaki	Body smashing
	Kuruma-gaeshi	Wheel throw
	Mizu-iri	Water plunge
	Ryusetsu	Willow snow
	Sakaotoshi	Headlong fall
	Yukiore	Snowbreak
	Iwa-nami	Wave on the rocks

Itsutsu-no-Kata = De fem former, eller også kalt den ufullstendige eller uferdige kata. Itsutsu-no-Kata er også kalt "den indre kata" som dramatiserer en manns vei til sannheten. Han møter naturens elementer og harmoniserer seg med disse. Dette var antagelig den første kataen som ble laget av Kodokans grunnlegger Jigoro Kano, men fikk den formen den har ca. 1887. Kataen består av følgende 5 teknikker.

Itsutsu-no-Kata	
Form 1	Principle of concentration of action and energy.
Form 2	Principle of reaction and non resistance.
Form 3	Principle of the whirlwind and the circle.
Form 4	Principle of alternation of the pendulum.
Form 5	Principle of the void or of inertia.

Itsutsu-no-Kata er med på å danne basisen for Kodokan Judo. De inneholder alle de fundamentale prinsippene som judoen anvender i den teoretiske utførelsen av angrep og forsvar på en naturlig måte. I følge Jigoro Kano er denne kataen den høyeste form av kata og han oppsummerte all læring av Judo inn i et minimum av prinsipper for å forklare Judoens filosofi. Den krever en modenhet i forståelse av Judo teoriene og har fullstendig likestilt prinsippene som også de andre kataene inneholder. Kano mente at det er de 5 dominerende eller altoverskyggende prinsipper som var vanlig både i Judo og alle andre selvforsvarssystemer (Ref 44).

RANDORI eller Fri trening.

Randori-no-Kata som er fellesnavnet for:

Nage-no-Kata = Form av kast. Ble opprinnelig laget ved Kodokan i ca. 1883. Kodokans siste offisielle versjon av denne kataen er fra 1960, men i (Ref 3) er det vist noen små forandringer. I Kodokan DVD (Ref 60) vises også noen små forandringer som Kodokan i 2003 har bestemt i forhold til (Ref 3). For tiden holder Kodokan på å revidere (Ref 60).

Nage-no-Kata ble utviklet for å instruere i forståelse av den teoretiske basis for Judo og innlæring av teknikkene og prosessen til integrering av kuzushi, tsukuri og kake slik at utøveren får den korrekte utførelse og gjennomføring av de respektive kastene.

Det har vært forskjellige utførelser Nage-no-Kata igjennom tidene. Blant annet viser Kyuzo Mifune 10.dan som var en av Jigoro Kanos nærmeste elever i (Ref 94) at kataen bare utføres til den ene siden.

De forskjellige teknikkene I Nage-no-Kata er vist nedenfor.

Nage-no-Kata		
Te-waza (arm throws)	Uki-otoshi	Floating drop
	Seoi-nage	Shoulder throw
	Kata-guruma	Shoulder wheel
Koshi-waza (hip throws)	Uki-goshi	Floating hip throw
	Harai-goshi	Hip sweep
	Tsurikomi-goshi	Lift-pull hip throw
Ashi-waza (leg throws)	Okuri-ashi-harai	Foot sweep
	Sasae-turikomi-ashi	Supporting foot lift-pull throw
	Uchi-mata	Inner thigh reaping throw
Ma-sutemi-waza (front sacrifice throws)	Tomeo-nage	Circular throw
	Ura-nage	Back throw
	Sumi-gaeshi	Corner throw
Yoko-sutemi-waza (side sacrifice throws)	Yoko-gake	Side body drop
	Yoko-guruma	Side wheel
	Uki-waza	Floating throw

Nage-no-Kata var laget for å vise den teoretiske basis for kastene i Judo. Hver kast viser grunnprinsippene for forståelsen av kuzushi, tsukuri og kake. På denne måten kan en utøver få den fulle forståelse og innføring i de respective kastene.
Det er interesangt å se at de fleste konkurangse kastene gjennom årene er blandt Nage-no-Kata kastene. Nedenfor er det vist den gjennomsnitlige prosent av de vinnende kastene:

De hoved konkurangse kastene	
Kastene:	% av seirene:
Uchi-mata	14 to 21
Seoi-nage	10 to 16
O-soto-gari	10 to 13
Harai-goshi	7
Tai-otoshi	7
Sasea-tsurikomi-ashi	4

Katame-no-Kata = Form av kontroll teknikker. Ble opprinnelig laget ved Kodokan i ca. 1884 til 1885 og består av 15 teknikker. Kodokans siste offisielle versjon av denne kataen er fra 1960. I Kodokan DVD (Ref 61) vises også noen små forandringer som Kodokan senere har bestemt i forhold til (Ref 3).

Dette er den eneste kataen hvor uke i starten av alle teknikkene forholder seg helt passivt. Dette er også den eneste kataen hvor toris inngang til de forskjellige teknikkene ikke har noe med toris eller ukes innlæring av judobevegelser å gjøre. Det er ingen andre kataer som har tilsvarende ”knegåing” av tori mot uke for å starte en teknikk.

De forskjellige teknikkene i Katame-no-Kata er vist nedenfor:

Katame-no-Kata		
Osae-komi-waza (hold down(	Kesa-gatame	Scarf hold
	Kata-gatame	Shoulder hold
	Kami-shiho-gatame	Top four corner hold
	Yoko-shiho-gatame	Side locking four corner hold
	Kuzure-kami-shiho-gatame	Broken top four corner hold
Shime-waza (strangulation)	Kata-juji-jime	Half cross lock
	Hadaka-jime	Naked lock
	Okuri-eri-jime	Sliding collar lock

	Kata-ha-jime	Single wing lock
	Gyaku-juji-jime	Reverse cross lock
Kansetsu-waza (bending the joints)	Ude-garami	Entangled armlock
	Ude-hishigi-juji-gatame	Cross armlock
	Ude-hishigi-ude-gatame	Arm armlock
	Ude-hishigi-hiza-gatame	Knee armlock
	Ashi-garami	Entangled leglock

Dette er den eneste kataen hvor uke i begynnelsen av hver teknikk er mer eller mindere helt passiv. Dette er også den eneste kataen hvor tori starter med knegåing som ikke ar noe med innlæringen av kataen å gjøre.

Det er interesangt å se at i de fleste konkurangse gjennom årene er teknikkena fra Katame-no-Kata brukt. Nedenfor er det vist den gjennomsnitlige prosent av de vinnende teknikkene:

Katame-no-Kata teknikker i konkurangser	
Katame teknikker	% av seirene:
Kuzure-kami-shiho-gatame	17 to 22
Yoko-shiho-gatame	14
Kesa-gatame	13
Okuri-eri-jime	10 to 12
Juji-gatame	11
Kami-shiho-gatame	10
Tate-shiho-gatame	8

SHUBU eller Kamp eller bekjempelse

Shinken-shobu-no-Kata = Form av forsvar av eget liv (Ref 10) som er fellesnavnet for Kime-no-Kata og Kodokan-Goshin-Jutsu.

Kime-no-Kata = Form for selvforsvar. Denne kataen ble laget av Kodokan i ca. 1888 for innføring av effektive selvforsvars teknikker, og regnes i Judo og Ju jutsu som den klassiske selvforsvarskataen. Kataen består av til sammen 20 teknikker.

Kataen er utformet for at en skal lære de fundamentale angrep og forsvar i en kampsituasjon. Ved å studere kataen vil en forstå og mestre det teoretiske grunnlag for angrep og forsvar, og derigjennom lære å bevege seg hurtig og utføre den mest hensiktmessige teknikk for å kontrollere motstanderen.

De forskjellige teknikkene **i** Kime-no-Kata er vist nedenforare shown below:

Kime-no-Kata		
Idori (seated)	Ryote-dori	Two hand hold
	Tsukkake	Stomach punch
	Suri-age	Forehead thrust
	Yoko-uchi	Side blow
	Ushiro-dori	Hold from behind
Dagger	Tsukkomi	Dragger thrust to stomach
	Kirikomi	Downward slash
	Yoko-tsuki	Dragger thrust to side
Tachiai (standing)	Ryote-dori	Two hand hold
	Sode-tori	Sleeve grab
	Tsukkake	Punch to face
	Tsukiage	Uppercut
	Suri-age	Forehead thrust
	Yoko-uchi	Side blow
	Keage	Groin kick
	Ushiro-dori	Hold from behind
Dagger	Tsukkomi	Dragger thrust to stomach
	Kirikomi	Downward slash
Sword	Nuki-kake	Sword unsheathing
	Kiriroshi	Downward cut

Kodokan-Goshin-Jutsu = Form av moderne selvforsvar. Ble laget ved Kodokan ca. 1956 og består av 15 teknikker. Hensikten ved kataen var hovedsakelig å modernisere og på mange måter å oppdatere Kime-no-Kata slik at den ble mer tilpasset den nyere tid, men Kodokan-Goshin-Jutsu er forskjellig fra Kime-no-Kata ved at alle teknikkene utføres stående. Noen mener at Kodokan-Goshin-Jutsu er mer et system enn en kata, men dette varierer fra kilde til kilde.

De forskjellige teknikkene i Kodokan-Goshin-Jutsu er vist nedenfor:

Kodokan-Goshin-Jutsu		
Against Unarmed Attack		
When held	Ryote-dori	Two hand hold
	Hidari-eri-dori	Left lapel hold
	Migi-eri-dori	Right lapel hold
	Kata-ude-dori	Single hand hold
	Ushiro-eri-dori	Collar hold from behind
	Ushiro-jime	Choke from behind
	Kakae-dori	Seize and hold from behind
At a distance	Naname-uchi	Slanting strike
	Ago-tsuki	Uppercut
	Gammen-tsuki	Thrust punch to face
	Mae-geri	Front kick
	Yoko-geri	Side kick
Against Armed Attack		
Knife	Tsukkake	Thrust
	Choku-zuki	Straight trust
	Naname-zuki	Slanting stab
Stick	Furiage	Upswing against stick
	Furioroshi	Downswing against stick
	Morote-zuki	Two hand thrust against stick
Pistol	Shomen-zuke	Pistol against the abdomen
	Koshi-gamae	Pistol held at the side
	Haimen-zuke	Pistol against the back

TAIIKU eller Fysisk eller legemlig utdannelse

Ju-no-kata = Form av smidighet eller ærbødighet. Ble laget ved Kodokan ca. 1887 og består av 15 teknikker. Kataen er sammen med Itsutsu-no-Kata den vanskeligste kataen å utføre elegant. Dette er en kata som krever minst like meget av uke som av tori for at den skal bli bra utført. Hensikten med kataen er å vise milde bevegelser for å lære de grunnleggende prinsipper ved angrep og forsvar slik at en lettere kan forstå prinsippene og bevegelsene i Judo.

Praktisering vil tilføye kroppen rytme og balanse, og lære prinsippene ved ju (mykhet) som er anbefalt nybegynnere. Etter Keiko Fukuda 10. dan (Ref 43) viser også denne kataen hvordan energien fra uke overtas av tori.

De forskjellige teknikkene i Ju-no-Kata er vist nedenfor:

Ju-no-Kata		
Ikkyo Set 1	Tsuki-dashi	Hand thrust
	Kata-oshi	Shoulder push
	Ryote-dori	Two hand hold
	Kata-mawashi	Shoulder turn
	Age-oshi	Jaw push
Nikyo Set 2	Kiri-oroshi	Downward cut
	Ryokata-oshi	Two shoulder push
	Naname-uchi	Slanting strike
	Katate-dori	One hand hold
	Katate-age	One hand lift
Sankyo Set 3	Obi-tori	Belt grab
	Mune-oshi	Chest push
	Tsuki-age	Uppercut
	Uchi-oroshi	Downward strike
	Ryogan-tsuke	Strike to both eyes

Bevegelsene i kataen er en effektiv form for fysisk oppøvning siden den inneholder bevegelser som bøying, strekking og vridning i tillegg til å gi kroppen kondisjon og generell oppbygging. Teknikkene er utforment for å trene hvordan en håndtere kroppen i en nødsituasjon og hvordan å benytte ens styrke mest mulig effektivt. Når kataen trenes skal kraft fra angripende uke vises.

I tillegg gir kataen muligheter for å bli praktisert av både menn, kvinner, unge og gamle uten at en må ha egen drakt for å utføre kataen. På mange måter har kataen likhetspunkter til den Kinesiske Kung fu's Tai-chi-chuan.

3 DEL. TEKNISK TRENING AV KATAENE

3.1 FRAMVISNING AV KATAENE.

3.1.1 Generelt.

Selv om Kodokan i dag har en offisiell ”riktig” katautførelse, veiledning og tolkning av sine kataer, må en huske på at også Kodokan kataene har hatt og har en utvikling som gjenspeiler den utvikling og forståelse som har forgått siden Jigoro Kano for første gang begynte å sette sammen sine kataer. For eksempel har Nage-no-Kata hatt mange forandringer siden den ble påbegynt for første gang i 1880 årene fram til den endelige formen som ble vedtatt av Kodokan i 1960 og med de justeringene som er beskrevet i (Ref 3) og med senere revideringer som vist på den siste DVD’en (Ref 60) fra Kodokan.

Derfor er det rom etter Kodokan (Ref 3) for tolkninger også i selve utførelsen av de respektive kastene i kataen så lenge kataen’s intensjon er tatt vare på som angitt nedenfor.

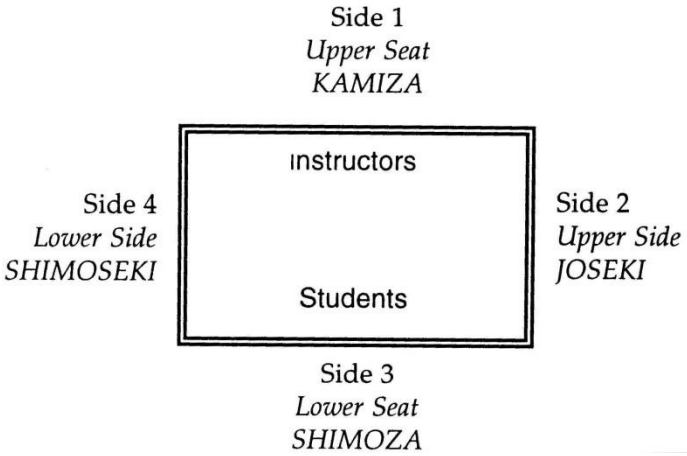
I Kodokans offisielle versjon av Nage-no-Kata (Ref 60) ser en også noen forskjeller mellom teknikkdemonstrasjonen og demonstrasjonen fra All Japan Judo Championship 1996 på samme video. Det er meget naturlig at det er og vil være forskjellige utførelser innenfor Kodokans form, avhengig av tori og ukes kroppsbygging (høye, tynne, lette, alder etc.) deres tekniske ferdighet og ikke minst deres personlige tolkning av kataens innhold og mening innenfor det som Kodokan gir rom for.

Kodokan poengterer meget sterkt at hver enkelt kata viser en gruppe teknikker etter hverandre, men at selve utførelsen av den enkelte teknikk i kataen skal vise toris personlige forståelse og oppfatning av kataen på samme måte som en har en personlig handskrift (Ref 3) og (Ref 4). Dette vil si at utøveren kan vise sin personlige forståelse og oppfatning av utførelsen av de forskjellige teknikker i kataen. En kan derfor ikke si at det er en riktig eller en gal utførelse, men at det er rom for en personlig utførelse (Ref 3).

Dette bekreftes blant annet av utøvere som har studerte ved Kodokan i mange år, at de forskjellige meget høyt graderte Kodokan trenerne i kata kunne alle vise de samme kataene litt forskjellig eller hadde litt forskjellig personlig syn på utførelsen. Derfor er det meget viktig når en leser bøker om kataer, hører på forskjellige kata instruktører, følger med på Internett som for eksempel (Ref 34) etc at det er kataens intensjon som teller når det gjelder utførelsen av en kata.

3.1.2 Dojoens 4 sider.

I figuren nedenfor er det vist den navninndeling av mattesidene i dojoen som er vanlig å bruke.



Det vil alltid være noen tolkninger på dette avhengig av dojoens utforming (firkantet, lang og smal etc.), inngangspartiet utenifra i forhold til den mest hensiktsmessige inndeling av dojoen, garderobenes plassering etc.

Det har ofte vært diskutert navnene på dojoen's 4 vegger eller sider når det gjelder i forhold til utførelse av kataer. Det er her lagt til grunn det som offisielt er skrevet av Kodokan på inndelingen. I (Ref 1), (Ref 2) og (Ref 4) utføres kataene foran Joseki. I (Ref 3) utføres Randori-no-Kata foran Kamiza (guddommens sete). I (Ref 3) står det meget klart i anmerkningen bak i boken at æresplassen hvor kataene skal utføres foran kan hete enten **Shomen, Joseki, Kamiza** eller **Joza**. I videoene og DVDene fra Kodokan sies det at kataene skal utføres foran Shomen. I flere bøker eller oppslagsverk har blant annet (Ref 2), (Ref 3) og tyske judo oversikter stilt likhet mellom Kamiza, Joseki, Joza og Shomen.

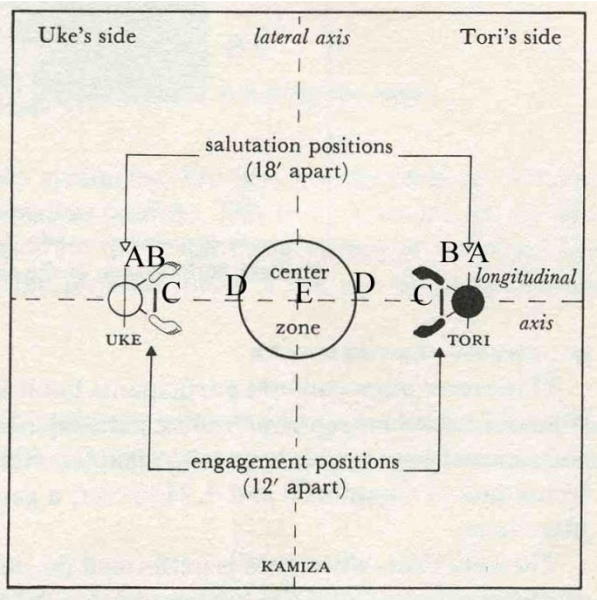
Hvis det ikke er en spesiell plass som peker seg ut som Joseki, skal Joseki være ved veggen på motsatt side av inngangsdøren. I (Ref 6) er det en tolkning av Kamiza og Joseki som kan forstås slik at Joseki kan også ha et utvidet begrep og bli kalt Kamiza når æresplassen med tidligere mestrene, ærespersoner og viktige tilskuere sitter bak Joseki.

3.1.3 Mattearealet.

Det anbefalte mattearealet for utførelse av kataen skal være på minst 50 tatami eller ca 30 ft x 30 ft. eller ca 9 m x 9 m.

3.1.4 Inngang på matta.

Som en hovedanbefaling starter de fleste kataene med tori og uke's inngang på matten for å utføre en kata som for Nage-no-Kata i forhold til **Joseki** eller **Kamiza** (Ref 1), (Ref 2) og (Ref 3) og som vist på figurene nedenfor. Den mest vanlige inngangen er inn på matta i lengdeaksen.



Tori og uke's posisjon eller plassering i forhold til Kamiza (Joseki) etter (Ref 3)

På figuren betyr posisjonene som vist med bokstav følgende:
A - hilse posisjonen mot Joseki og partneren
B - et skritt fram fra A til Shizen-hontai posisjon eller start posisjonen eller "engagement posistion".
C, D og E - posisjoner det senere er vist til under de respektive kataene.

Det er meget viktig at tori og uke's inngangsvei på matta for å utføre en kata gjøres samtidig og likt. For Kodokan kataene kommer tori og uke inn på mattens sidekanter eller inn langs lengdeaksen.

3.1.5 Hilsing.

For alle kataene skal hilsingen utføres som vist på Kodokans videoer og DVDer. Tori og uke skal starte med først og hilse stående (ritsurei) samtidig mot matta ved inngang til matta, og inne på matta skal de hilse på Joseki før de hilser mot hverandre. Det er meget viktig at hilsingen spesielt mot Joseki utføres med respekt og verdighet og at tori og uke hilser samtidig.

Det er bare kataene i gruppen Randori-no-Kata,, Kime-no-Kata og Kosihiki-no-Kata at tori og uke gjør knesittende (seiza) hilsen mot hverandre etter at de har hilst på Joseki. I alle de andre kataene hilser tori og uke stående (ritsurei) mot hverandre etter at de har hilst på Joseki.

Ved store oppvisninger (Ref 6) hvor framføringen av kataen er en av hovedattraksjonene og foregår på en opphøyet plattfrom, kan det være meget høflig at tori og uke etter at de har hilst med verdighet mot Joseki, også snur seg mot den motsatte siden av Joseki og som en gest hilser mot publikum. Dette for å vise at de også dedikerer kataen til publikum før de hilser mot hverandre.

I boken (Ref 4) som anbefales meget sterkt av Kodokan, gjør tori og uke i Randori-no-Kata (Nage-no-Kata og Katame-no-Kata) etter at de har hilst på Joseki, først stående hilsen mot hverandre før de setter seg ned og gjør knesittende hilsen mot hverandre. Dette kan forklares med at japanere kanskje etter manges mening har et sterkt høflighetsbegrep og vil alltid hilse en gang for meget enn en gang for lite.

Når en setter seg ned til sittende stilling eller seiza må begge utøverne alltid gå ned på venstre ben først. Dette fordi samuraiene alltid bar sverdet på venstre side og det var derfor lettere å trekke sverdet hurtig når de gikk ned på venstre ben først.

3.2 Oversikt over hvordan kataene starter og utføres.

I tabellen nedenfor er det vist hvordan tori og uke skal være i forhold til Joseki når de starter ved de forskjellige offisielle kataene.

Gruppe og Kata	Antall teknikker	Tori står på matta sett fra Joseki på siden	Tori og ukes plassering på matta og hilsing mot hverandre	Tori og ukes avstand mellom A punktene	Tori og ukes start posisjon	Tori og / eller ukes bevegelse mot den andre	Tori og uke møtes for å starte 30eknikkken	Kataens varighet i ca antall minutter
1 Teori:								
Koshiki-no-Kata	21	Venstre	A - k					
Itsutsu-no-Kata	5	Høyre	A - s	5,5 m	B - ss	aa	Ukes D	3
2 Fri trening:								
Nage-no-Kata	15	Høyre	A - k	5,5 m	B - ss	aa	Ukes C	7
Katame-no-Kata	15	Høyre	A - k	5,5 m	B - ks	kg	E	12
3 Kamp eller bekjempe:								
Kime-no-Kata	20	Høyre	A - k	5,5 m	B - ss	aa	DE dk	12
Kodokan-Goshin-Jutsu	21	Venstre	A - s	5,5 m	B - ss	aa	E	9
4 Fysisk eller legemlig utdannelse:								
Ju-no-kata	15	Venstre	A - s	5,5 m	B - ss	aa	D	7

Hvor: s = stående hilsning k = knesittende hilsnig ss = stående startstilling
ks = knestående startstilling aa = ayumi-ashi (vanlig gange) kg = kne gange
ut = Uke går 1,8 m tilbake, legger fra seg sverdet etc, står opp og går til A
dk = Begge beveger seg mot hverandre ved å dra seg fram på knokene

Det har gjennom tidene og også i forskjellige land vært forskjellige syn på hvor tori og uke skal stå i forhold til Joseki. For eksempel har en i Frankrike på enkelte kataer i Nage waza gruppen stått motsatt i forhold til Joseki enn av hva en har i Japan. Det er her i denne boken hovedsakelig forsøkt å følge det som er utviklet ved Kodokan International Judo Center og som vist på Kodokans offisielle videoer og DVDer, men også her kan det til dels være store variasjoner mellom Kodokan egne instruktører.

I nesten alle kataene som er inndelt i sekvenser som for eksempel Nage-no-Kata som har 5 sekvenser, går tori og uke tilbake til utgangspunktet for første sekvens før de starter på neste sekvens. I noen kataer som for eksempel Ju-no-Kata som har 3 sekvenser går en direkte fra en sekvens over i neste uten å gå tilbake til utgangspunktet, og en går kun tilbake til utgangspunktet når selve kataen er ferdig.

3.2.1 Generelt om utførelse av kataene.

Ved utførelse av en kata bør både tori og ukes pusteteknikk være lik for begge to. Pustingen skal være dyp. Det vil si at hele lungene skal fylles og at de ikke bare skal puste med øvre del av brystet.

Generelt for alle kataene vil de framføringsmessig bli best om uke er minst like god eller helst litt bedre enn tori i utførelsen av kataen. Dette fordi at med unntak av Katame-no-Kata, er det uke som starter angrepet, det er uke som plasserer seg riktig posisjon i forhold til tori, det er uke som delvis bestemmer farten i utførelsen, når neste teknikk starter etc. Dette gjelder spesielt i en kata som Ju-no-Kata hvor samspillet mellom tori og uke må være helt riktig.

I de fleste kataene er det også en fordel at uke er litt høyere enn tori både for framføring av kataen rent teknisk og for bedre å vise selvforsvarsprinsippet. Det vil også være lettere for tori å lære en kata om uke kan kataen fra før eller at uke er bedre i utførelsen av kataen.

Om tori eller uke under framføringen av en kata gjør en feil, skal tori og uke fortsette kataen som om ingen feil var gjort.

Alle kataenes teknikker skal i prinsippet gjøres mest mulig sentrisk om en rett linje ut fra Josekins. De innledende bevegelser av de respektive teknikker i en kata forut for utførelsen av selve teknikken bør nødvendigvis ikke være utenfor senterlinjen, men selve hovedteknikken eller for eksempel selve kastet skal utføres innenfor en sentersone med diameter på ca 2 m eller 6 ft.

3.2.2 Rette på drakten.

Når en utfører en kata vil drakten komme i uorden. Tidligere blant annet etter (Ref 4) skulle en kun rette på drakten meget diskré mellom hver hovedsekvens når en går tilbake til utgangspunktet for å begynne på en ny hovedsekvens, eller når en går tilbake til utgangspunktet når en avslutter kataen. Når en rettet på drakten etter hver sekvens står tori og uke med ryggen til hverandre, og snur seg mot hverandre først når drakten er rettet på.

I dag vil en på nesten samtlige av de siste videoene og DVDene fra Kodokan se at tori og uke forsøker meget diskré etter hvert kast eller teknikk å rette litt på drakten om nødvendig i tillegg til å rette på drakten etter hver hovedsekvens. Dette ser en spesielt ved utførelse av Nage-no-Kata. Kodokan har i mail til undertegnede bekreftet dette fordi drakten alltid skal være korrekt på.

3.2.3 Avslutningen av kataene.

I prinsippet avsluttes alle kataene i omvent rekkefølge av hvordan de startet. Tori og uke går tilbake til startposisjonen B og står vendt mot hverandre et lite øyeblikk. Deretter går de baklengs startende med høyre fot så venstre fot til hilseposisjonen A. De hilser mot hverandre, snur seg mot Joseki og hilser mot Joseki og eventuelt mot publikum på motsatt side av Joseki før de forlater matta ved å gå baklengs til de kommer til mattekanten hvor de samtidig hilser matta.

3.2.4 Bedømming av kataer.

Ved bedømming av katautførelsen ved katakonkurranser skal bedømmingen være basert på den framførelsen og teknikk som Kodokan offisielt viser i sine instruksjons videoer eller DVDer.

På kata/katadømmings seminaret avholdt på Institutt de Judo i Paris oktober 2005 ble det bestemt at dagens videoer og DVDer fra Kodokan skulle brukes som standard inntil noe annet foreligger fra Kodokan

4 DEL. TEKNIKKLÆRING FRA KATAENE.

4.1 Generelt.

Det er en meget vesentlig forskjell på utførelsen av kataene tilhørende Nage og Katame waza gruppene og kataene tilhørende Atemi waza gruppen. Nage og Katame kataene skal i prinsippet utføres hovedsakelig etter **Ju** prinsippet, mens Atemi kataene skal utføres hovedsakelig etter **Go** prinsippet.

Ju prinsippet:

> Ju prinsippet betyr at Judo teknikkene i Nage og Katame waza og kataer tilhørende disse gruppene skal utføres etter det "myke" eller "gi etter" prinsippet eller **ju no riai**. Jigoro Kano mente at tori i prinsippet skulle svarer på ukes angrep på en myk måte først etter at uke hadde startet angrepet.

Go prinsippet:

> I Kodokans inndeling av sine 7 offisielle kataer er Kime-no-Kata den som er nevnt først av kamp og bekjempelses kataene. Dette kan være fordi at ordet **kime** betyr trening av reaksjon mot en angrepsaksjon. Dette betyr at angrep og motangrep i denne type kataer alltid skal være i stilen eller prinsippet go-no-sen, som direkte korrekt oversatt betyr at toris motangrepet skal idealistisk starte før selve ukes angrep starter. Ordet **go** betyr oversatt av og/eller før, men kan også bety kraft eller motangrep. Dette betyr at alle Atemi kataene skal utføres etter go prinsippet som er en generell videreføring av samuraienes forsvarsmetode.

Jigoro Kano har selv sagt i (Ref 3) at kataene og spesielt også Nage-no-Kata helst bør utføres aktivt i angrep og forsvar og skal kanskje mer være av typen "go-no-sen" og ikke alltid ha en passiv utførelse.

Ved å se på teknikktreningen, kastvurderingen og innlæring på denne måten som er beskrevet i dette kapitlet, vil en få både for Nage og Atemi kataene få en sterkere og mer effektiv shiai utførelse. Kastene går i prinsippet mer fra Ju prinsippet over i Go prinsippet som forklart. Dette vil kreve meget mere kunnskap og teknikkforståelse av de som skal undervise i kataene og i Judo generelt.

Etter at en har trent en kata inn som tori, er det like viktig at en trener inn kataen som uke. På denne måten vil en få en bedre forståelse av bevegelsene i kataen eller kastfrekvense. Dette er spesielt viktig om en senere skal instruere i kataen at en kjenner kataen både fra tori og ukes side.

4.2 Angrepskata.

Med unntak av kanskje Katame-no-Kata og delvis Itsutsu-no-Kata starter alle de nevnte kataene foran med at uke begynner eller starter teknikkene i kataene. Mer korrekt kan det sies at det er et samspill mellom uke som starter og tori som forsvarer seg.

Det mest "ekstreme" Go prinsippet ser en spesielt i Go-no-Kata eller den tapte kata som egentlig Kodokan begynte å lage og som Kyuzo Mifune fullførte (Ref 92). I denne kataen starter uke med å utføre blant annet slag eller spark mot tori, men tori svarer på ukes angrep med et forsvar som er langt sterkere og hardere enn det ukes angrep tilsier at tori skulle bruke. Tori forsvare seg først med meget sterke tilsvarende foreksempel karate teknikker før han bruker Judo teknikker. Det betyr at denne kataen må eller kan kanskje betraktes som mer en ren angrepskata og ingen forsvarskata. Dette er nærmere forklart i den engelske utgaven.

4.3 Teknikklæring.

Knyttet til hver teknikk i for eksempel Nage-no-Kata er det en læring til forståelse av teknikken, grunnlaget og variasjonsfaktorene av teknikken, og for videre å kunne forbedre utførelsen av kastene i randori og shiai trening. På denne måten vil treningen av kataen lære en hvorledes teknikken når den gjennomføres, lykkes eller feiler under randori og shiai trening.

Når en snakker om teknikk må en forstå forskjellen på teknikk (engelsk technical) kontra dyktighet eller ferdighet (engelsk skill). Teknikk er bruk av kroppen (med armer og ben) for å overføre kraften fra tori til motstanderen uke for å kaste ham, holde han nede etc. Dyktighet eller ferdighet er anvendelsen av den lærte teknikk i de mest hensiktsmessige situasjoner for å få utført teknikken. Det må også skilles mellom studie av prinsipper og studie av teknikk. Selv om en har forståelse av prinsippet vil en ikke være i stand til å bevege kroppen uten å ha trent teknikk.

Ved **uchikomi** kan en lære teknikk ved innganger, hvordan en bryter ballanse etc., mens dyktighet eller ferdighet lærer en først når teknikken utføres ved at både tori og uke er i bevegelse, ved forskjellig tempoer etc. på matten.

Når en trener skal en alltid tenke over hvorfor en trener de bevegelsene en gjør og hva som er hensikten med å trene disse bevegelsene for å utføre et kast i forhold til sin fysiske legning (høyde, styrke etc.). På denne måten vil en få en bedre forståelse av hvorfor en gjør det en gjør.

En skal alltid huske Jigoro Kanos følgende utsagn: "Maksimum effektivitet, minimum anstrengelse", og at det er 3 hensikter med Judo trening, nemlig:

1. Fysisk utdannelse.
2. Lære hvordan en angriper og forsvarer seg.
3. Moralsk trening.

Derfor er det viktig å forstå at det er kataens intensjon som teller for å få en personlig utførelse av kastene som passer ens egen fysikk. Derfor må en ved utførelse av en kata etter Kodokan tillate variasjoner i utførelsen i forhold til utøverens fysiske legning.

Ved en hver innlæring av teknikker kan dette i hovedprinsippet gjøres (Ref 8) enten etter **del hel** metoden eller **hel del hel** metoden som beskrevet nedenfor:

Del hel metoden (**Atomic** tilnærming):
Tradisjonelt har all Judo trening blitt innlært etter del hel metoden (Ref 9). Kata som er en vesentlig treningsmetode av Kodokan Judo har etter Kodokan blitt innlært etter følgende to distinkte utviklingsstadier:

- Del stadiet. Dette er den tid en må studere og praktisere teknikkene for å få en mekanisk forståelse av hver enkelt teknisk detalj for å kunne for eksempel utføre et kast. På dette stadiet er trening av selve kataen kun for å studere de enkelte detaljer i selve kastutførelsen.

- Hel stadiet. Etter at hver enkelt teknikk er innlært etter del stadiet, blir det på dette stadiet satt sammen slik at kataen kan bli utført i en helhet som viser den totale flyt og dynamikken av kataen. For å utføre kataen best mulig må utøveren derfor sette sammen det en lærte under del stadiet i hel stadiet. Under demonstrasjon av en kata skal kataen utføres som "hel stadiet" kata slik at de som ser på skal ha inntrykk av at tori har den fulle kontroll over kastet eller bevegelsen og at ikke uke er for "snill" eller ettergivende under utførelsen.

Hel del hel metoden (**Gestalt** tilnærming):
Etter fleres mening vil denne metoden lære elevene hurtigere å forstå hvordan teknikken eller teknikker i en kata eller et kast generelt skal utføres. De tre stadiene blir derfor innlært etter følgende utviklingsstadier:

- Hel stadiet. Her læres hele teknikken på mange måter helt overfladisk, men eleven får en forståelse av hvordan teknikken eller for eksempel kastene er tenk utført i den endelige form.

- Del stadiet. Her innlæres detaljene som under del hel metoden, men elevene har allerede fått en forståelse av hvorfor eller hvordan teknikken eller kataen i prinsippet skal være.

- Hel stadiet. Her settes det hele sammen som under del hel metoden.

Hvem av de to metodene som er best er det vanskelig å si og de lærde innenfor undervisning generelt strides om dette, men mange mener at ved undervisning av spesielt yngre utøvere kan hel del hel metoden være enklere for utøveren å forstå og utøveren vil i mange tilfeller lære hurtigere.

4.4 Teknikklæring med våpen.

Kataer som innbefatter bruk av eller forsvar mot våpen, har sin opprinnelse i de teknikker samuraiene benyttet. De er i prinsippet bygget på og/eller er en videreførelse av de bevegelser og teknikker en ser i Itsutsu-no-Kata og Koshiki-no-Kata.

Når en trener inn en kata og spesielt kataer med kniv og sverd, er det i starten og begynnelsen nødvendig og kanskje best å trene med samme partner slik at en blir kjent med hverandres bevegelser og rytme, og at en har tillit til hverandres bevegelser.

4.5 Utførelse og hensikt med kataene.

Det kan være vanskelig gjennom de forskjellige kataene å gi utrykk for eller tydeliggjøre hver enkelt katas hensikt og hva den er ment å demonstrere. Til sammenligning kan en se fra for eksempel Karate og Tae kwon do at utøverne her driver meget tilsvarende katatrening som grunnlag for bedre forståelse og læring av de forskjellige teknikker enn en i vesten gjør i Judo treningen.

Mange mener at det ikke er noen bedre vei å lære Judo på enn å ha både en regelmessig balansert katatrening sammen med den ordinære Judo treningen for å få maksimal forståelse av utførelsen av kuzushi i forhold til tsukuri og kake som er beskrevet nedenfor. Dette vil øke kunnskapen, innsikten og styrken av den generelle Judo forståelsen, og en bør derfor allerede starte denne treningen fra grønt belte .

En annen ting som taler meget sterkt for å studere de forskjellige kataene er at når en som konkurranseutøver begynner å ble eldre og en er ikke så rask lenger, kroppstyrken er ikke på topp lenger og en må innrømme for seg selv at en kanskje er begynt å ble eldre, da kan katatrening være et meget godt alternativ og en inspirasjon til å forsette med judotreningen. De fysiske krav til en judoutøver er mindre ved katatrening enn ved randori og shiai, slik at en judoutøver kan trene lengre aktiv kata enn aktiv Judo konkurranse.

Kata treningen gjør at en kan nesten 100 % forsette som judo mosjonist fordi kata trening pr definisjon utføres under meget kontrollerte forhold og tori og uke er trent opp til å ta vare på hverandre. Farene for å bli skadet på treningen er meget liten fordi alt foregår under meget kontrollerte former

4.6 Kastenes tekniske og taktiske faser.

4.6.1 Generelt

Tradisjonelt har en forklart fasene i selve kastutførelsen i Judo ved forholdet mellom:

Kuzushi (ukes balansebrudd) -> **Tsukuri** (toris inngang til kastet) -> **Kake** (toris utførelse av kastet)

Ved all kuzushi, tsukuri og kake innlæring og trening skal en i utgangspunktet forstille seg at uke er en bedre utøver og en teknisk mer avansert person enn tori. dette gjør at tori må lære seg maksimalt forståelse spesielt av kuzushi og tsukuri for å kunne klare å utføre tekniske og taktiske best kake eller kaste uke.

Kodokan Judo læring av kuzushi, tsukuri og kake er forklart som prinsippene av **Seiryoku Zenyo**, teori av anvendelse av energi av **Wa** (fred og harmoni) og **Ki** (forklart nedenfor) for å beherske **Hara** (kroppens indre gravitasjonspunkt og energi) for maksimal effektivitet.

Det er ofte vanskelig å si når kuzushi slutter og tsukuri begynner eller når tsukuri slutter og kake begynner. Helt ideelt skal kuzushi, tsukuri og kake flyte over i hverandre som en kontinuerlig bevegelse slik at en får en helhet i den totale kast eller teknikkbevegelse.

På den andre side viser enkelte kast i Nage-no-Kata (Ref 60) fra Kodokan et lite opphold eller markering i overgangen mellom kuzushi og tsukuri. Dette kan kanskje tolkes som at Kodokan ønsker bedre å tydeliggjøre dette balansebruddet, enn at det skal bli akseptert form og praksis.

I (Ref 5) og (Ref 7) er det beskrevet og utdypet at et hvert kast i Kodokan Judo Gokyo-no-waza har sin egen rytme og hurtighet i forhold til den kraft og teknikk et kast må utføres med. I tillegg anbefales det sterkt at en må legge større vekt på **Zanshin** eller etablering av spesiell våkenhet for å dominere motstanderen. En bør også legge meget vekt på **mikiwame** som betyr at tori vurderer hvilket kast eller teknikk som uke vil være svakest for, slik at tori vil kunne utføre det maksimale kuzushi på uke, og på **owari** eller toris avslutning av kastet eller forsvarsteknikken ved for eksempel etter et kast å gå direkte inn i et holdegrep eller i Atemi avslutte med et for eksempel avgjørende slag eller spark. Analyser og vurderinger av Judo kastene og også Atami teknikkene vil bli mer effektive ved å se helheten i forholdet:

Zanshin -> Mikiwame -> Kuzushi -> Tsukuri -> Kake -> Owari

Forholdet, forståelsen, betydningen og avhengigheten mellom kuzushi, tsukuri og kake er beskrevet i bøkene (Ref 1), (Ref 2), (Ref 3), (Ref 4) og (Ref 5). Best beskrives og forklares dette i boken (Ref 5) hvor det vektlegges at om kuzushi er maksimalt korrekt utført, vil tsukuri og kake bli lettere å gjennomføre og med mindre kraft. All katatrening skal være aktiv orientert trening. Det vil si at for eksempel Nage-no-Kata skal aktivt utføres både av tori og uke slik at kataen blir randori orientert (Ref 3). Hovedprinsippet er at tori aktivt skal vike unna eller aktivt gjør motstand for å bringe uke ut av balanse for å kaste han. Derfor skal tori initiativet for angrepet. Dette kalles **Ken no Sen**.

4.6.2 Fase 1 (psykiske fasen):

Den psykiske fasen består av innlæring av hvordan en psykisk skal lære seg til å dominere sin motstander før en kamp, og samtidig vurdere sin motstanders psykiske styrke.

- **Zanshin** = etablering av spesiell våkenhet for å dominere motstanderen en skal møte. Det betyr at når en driver en kampsport må en trene opp sin psyke for å møte i en konkurranse eller motstandere på en rolig og fornuftig måte, og ikke vise at en er redd eller blir dominert. For å bekjempe en motstander trenger en å forstå hvordan en tar kontroll over motstanderens rytme som blir forklart senere.

- **Ki** = fremvisning eller utfoldelse av riktig livsmot. Igjen går dette på psyke og ikke vise at motstanderen psykisk kontrollerer en.

- **Ryaku** = utvikle den mest hensiktsmessige strategi en tror vil være best for å vinne i den kommende kamp. En må ikke tenke bare på en teknikkutførelse, men lære seg flere teknikker (Ref 48). Ved å studere de kjente judomestrene vil en se at de alle har fire eller fem favoritteknikker.

- **Kadensho** = å utvikle et detaljert system for hvordan en skal kontrollere sine tanker gjennom en kamp og hva slaks trening som er nødvendig for å lære dette.

Judoutøverne må også forstå betydningen av **muga-mushin** (Ref 3) og (Ref 4), som betyr at en skal ikke ha noen forstyrrende tanker når en utfører Judo eller en annen forsvarsteknikk. M**ushin** som betyr hjerne uten tanker i motsetning til **seishin** som betyr riktig, korrekt, behørig og klar hjerne. Det å ha en hjerne uten tanker kan kalles **munen** eller frihet fra alle tanker. En skal minst tilstrebe å ha en avslappet hjerne eller **hoshin no kokoro** (Ref 48).

Derfor er det meget viktig at en mentalt gjør seg klar før en kamp starter. Mange har trodd at for eksempel selve sverdfektingen til samuraiene var det viktigste, men (Ref 48) sier at den viktigste delen er tiden før en trekker selve sverdet.

Dette betyr at fokus er målet, et vellykket kast, oppnådd gjennom en helhetlig flyt fra Zanshin til Owari. I Ju jutsu har en det tilsvarende som kalles **fudo-shin** som betyr ubevegelig sinn og tanke. Dette betyr at ved utførelse av kata og Judo skal en ikke la seg distrahere av andre ting eller tanker.

4.6.3 Fase 2 (tekniske vurderings fasen):

Den tekniske vurderings fasen går ut på så hurtig som mulig å danne seg en vurdering av motstanderens sterke og svake teknikker og bevegelsesmønster.

- **Mikiwame** = hvor tori vurderer eller analysere hvilken teknikk eller teknikker motstanderen eller uke er svakest for eller er sterkest i ved utførelse av kuzushi. Ved å vurdere dette ser tori hvilke teknikker han bør eller ikke bør bruke. Det vil si at om tori for eksempel vurderer uke til å ha sterke fotfeiinger, det vil si en teknikk som går i et høyt tempo, bør tori forsøke å holde et lavt tempo for å eliminere ukes sterke teknikk og angripe uke med en teknikk i lavt tempo som for eksempel et hoftekast.

  I (Ref 48) er det i detalj beskrevet hvordan tori skal forholde seg til ukes rytme. Hvis uke beveger seg i en sakte rytme skal tori bevege seg hurtig. Det er også detaljert beskrevet hvordan en skal bryte sin motstanders rytme for lettere å vinne over ham. Det er meget viktig at ens motstander ikke kontrollerer ens rytme, for da går en bare å forsvarer seg. Det vil si en har mistet initiativet (Ref 7) og (Ref 48).

  Alle utøvere har sine spesialkast eller favoritteknikker, og det er under mikiwame at tori skal forsøke å avsløre ukes favoritteknikk for å se hvordan han skal finne det "beste kastet" å kaste uke med.

Som det humoristisk indikeres ovenfor vil enhver teknikk gjenspeile utøverens kroppslig bygging. Er han eller hun høy, liten, tynn, kraftig, spedbygd etc. etc. Dette gjør at to personer kan ha helt forskjellig utførelse av en og samme teknikk, eller på hvilken måte de gjennomfører for eksempel en kata eller teknikkutførelse. Derfor er det så viktig at en hovedsakelig legger vekt på kataens intensjon og at en ikke bare kopierer hva to andre med forskjellig kroppsbygning har utført.

- **Hei-ho** = taktikk og strategi. Det er her en må legge den strtegi og taktikk i forhold til motstanderens rytme en vil bruke for å vinne over ham.

- **Riai** = framvisning eller medvirkning av egnet handling eller korrekt bruk av ukes angrepstyrke til å kaste eller "uskadeliggjøre" ham. Dette er en fortsettelse av det over, men en utvidelse av bruken av hurtige og langsomme kast eller teknikker for å bryte ukes motstand eller forsvar og bedre å klare å utføre kaeshi eller renraku waza teknikker.

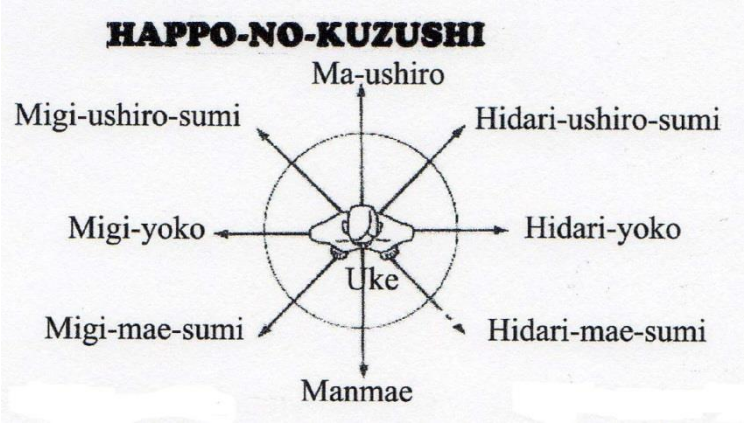
Ved under trening å legge mer vekt på vurdering av ukes teknikk eller mikiwame i shiai, vil tori lettere kunne velge maksimal kuzushi i forhold til gjennomføring av tsukuri og kake under alle Nage waza teknikkene. Det er igjennom grundig kataforståelse at tori og uke legger grunnlaget for senere å utvikle sine "**tokui waza**" eller favoritteknikker. Dette med en tidlig vurdering av ukes teknikk er det som ligger til grunn spesielt for alle Atemi teknikkene og Go prinsippet.

4.6.4 Fase 3 (balansebrudd fasen):

Balansebrudd eller kuzushi fasen består i å vurdere den beste måten å få motstanderen ut av balanse.

- **Kuzushi** = ukes balansebrudd eller svakhet til toris teknikk. Etter blant annet korrekt riai, ma-ai og kumi-kata vil tori lettere kunne utføre kuzushi på uke. Ved kuzushi må tori klart vise "**happo-no-kuzushi**" eller "**hando no kuzushi**" som betyr at tori klart demonstrerer ukes balansebrudd eller tap av balansebrudd i de åtte retninger. Eller som det heter på engelsk: ”Loss of balance due to a contrary reaction. The fundamental principle is to push when pulled and pull when pushed.” Dette vil være avhengig av toris "**kogeki no katachi**" eller angrepform som må være sterk nok eller så bra teknisk utført at ukes "**bogeki no katachi**" eller forsvarsform blir brutt når tori utfører kuzushi.

  Til høyere teknisk gradering må en vise teknisk fordypning av noen kast og at en kan vise en 8 til 10 varianter av hvert kast. Variantene av kuzushi kan være at kuzushi utføres forover til høyre eller venstre, tilsiden, bakover, eller at kuzushi utføres i rotasjon enten mot høyre eller venstre. Nedenfor er de vanlige kuzushi retningene vist.



Uke's høyre side **Uke's venstre side**

Det mange glemmer er at i de 15 forskjellige kastene i Nage-no-Kata er det dette som fremvises, men at det brukes forskjellige kast til å vise de forskjellige variantene. Ved og skulle vise fordypningsteknikker av med 8 til 10 variasjoner av hvert kast, vil forståelsen av kuzushi prinsippene være hovedgrunnlaget for variasjonene i hvert enkelt kast.

- **Kumi-kata** = som betyr å holde i eller feste et godt grep i motstanderens drakt. Mange mener at kumi-kata er en egen teknikk en må beherske før en kan utføre kuzushi mest mulig effektivt. En bør lære seg til å holde på forskjellige måter i ukes drakt, slik at uke blir usikker på hvilket kast eller til hvilken side kastet kommer. Det er antagelig derfor en ser i Nage-no-Kata hvordan tori skifter grep mellom de forskjellige teknikkene.

- **Ma-ai** = bedømmelse av avstanden til uke som tori må gjøre for å kunne kaste eller utføre teknikken. Den fysiske avstand mellom tori og uke vil bestemme den eller de kast som vil være mest hensiktsmessige å bruke. Generelt vil det for alle benfeiinger være liten avstand mellom tori og uke, mens ved større avstand vil det kanskje være mest hensiktsmessig med hand eller skulderkast. Viktigheten av dette vises meget bra i Nage-no-Kata og er meget inngående drøftet i (Ref 5) og (Ref 48).

- **Shintai** = bevegelsesteknikk ved å bevege seg forover, bakover, til siden eller rundt med glidende bevegelser av føttene som er forløperen til kuzushi og blir inndelt i:
    1. **Ayumi-ashi** eller vanlig gange.
    2. **Tsugi-ashi** eller hvor en hele tiden fører et ben frem og lar det andre følge etter.
    3. **Tai-sabaki** er uttrykk for toris fulle kroppskontroll av uke. Dette innebærer hovedsakelig under snubevegelser som skal utføres av tori så flytende og hurtig som mulig. Tai-sabaki er noe av det viktigst tori må lære seg for å kunne få best mulig flyt i tsukuri og kake.

- **Fusegi** = forsvar. I fase 3 må uke trene på hvordan han skal forsvare seg mot toris forsøk på balansebrudd.

4.6.5 Fase 4 (inngangs og kast fasen):

Denne inngangs og kast fasen består i å lære seg den sterkest og eller hurtigste inngangsmåte for den mest effektive kast eller teknikk.

- **Tsukuri** = toris inngang til kastet eller den teknikken som skal utføres etter kuzushi. I kamp kan en se at tori ved go prinsippet kan utføre tsukuri uten tilstrekkelig kuzushi. Selve måten å gå inn på heter **Hairi-kata** eller hairi-waza og kan utføres på for eksempel følgende fire måter av tori ved høyrekast:

    1. Tre stepp inn. Som er den vanligste inngangsmåten etter Kodokans lærebøker.
    2. Direkte stepp inn. Hvor tori setter fram høyre fot og dreier seg inn rundt denne. Hurtig inngang og bra kontroll over uke.
    3. Spinn snuing eller kryss steg, hvor tori setter venstre fot foran ukes venstre fot og spinner inn rund sin venstre fot. Dette er en hurtig og meget sterk inngang med god kontroll over uke.
    4. Hopp inn. Hvor tori hopper direkte inn i kastposisjon. Dette er den hurtigste inngangen, men også den hvor en har minst kontroll over uke i selve inngangsøyeblikket.

    Det er spesielt under tsukuri treningen at uke trener opp sin **Bogyo** eller forsvar mot å bli kastet.

- **Kake** = toris utførelse av selve kastet eller kastteknikken.

4.6.6 Fase 5 (avslutnings fasen):

I avslutnings fasen skal en lære seg den beste avslutning som gir maksimal uttelling.

- **Owari** = toris avslutning på selve kastet eller forsvarsteknikken. Dette kan være når tori etter et kast som ikke gir full uttelling, følger opp med for eksempel et holdegrep eller ved en atemi waza teknikk avslutter med slag eller et spark.

4.7 De fem faser.

Prinsipielt er det som er forklart ovenfor om de fem fasene, også grunnlaget for alle kampsporters forsvars-oppbygging. En må huske på at de forskjellige fasene ikke er separate faser, men at de skal mer eller mindre gli over i hverandre for at en skal få en god og sterk flyt i den tekniske utførelsen enten en utfører en Nage, Katame eller Atemi kata.

Etter Kodokan (Ref 3) skal og bør kata igjennom de fem fasene være hovedmetoden for hvordan en judout-øver blir trent til å utføre Judo teknikker uten å tenke på at han/hun utfører en spesiell teknikk eller handling.

Når Judoutøveren ubevist utfører en spesiell judoteknikk i randori og/eller shiai er han på vei til å bli ekspert. Dette er meget avansert beskrevet i (Ref 35) hvor en kampsport mester beskrev at han ikke var bevist sin for-svarshandling før han så sin angriper ble kastet igjennom luften. Han ubevist følte angrepet og ubevist forsvar-te seg.

Det interessante er at det som er beskrevet ovenfor i prinsippet også er generelt det samme som skjer i det daglige liv. I enhver diskusjon, oppgjør, forhandlinger etc med for eksempel en annen person, følger en i prinsippet det samme mønsteret for debatten eller diskusjonen både psykisk og taktisk som den kampsitua-sjonen en har beskrevet over for en judokamp for å vinne fram med sine synspunkter.

4.8 Kastenes eller teknikkenes hurtighet / styrke.

Alle kastene i Nage-no-Kata vil til sammen forklare kataens grunnprinsipper med spesielt kuzushi og tsukuri i de forskjellige kastretningene og hvordan ukes motstand kan overvinnes. Til sammen vil også kataens kast forklare de forskjellige kastenes utførelse i styrke og hurtighet.

Når en skal bedømme en judoutøvers Judo må en skarpt skille mellom følgende:

- Er utøveren teknisk god.
- Er utøveren bare fysisk sterk og på grunn av sin fysiske styrke tvinger igjennom kastet.

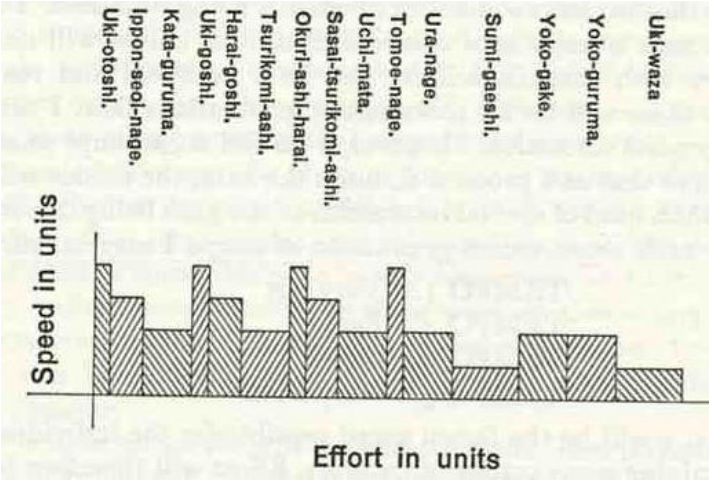
Derfor har Kodokan spesielt ved Nage-no-Kata og Katame-no-Kata lagt grunnlaget for at utøveren skal lære seg å forstå at det er teknikken som er det avgjørende for utøverens videre framgang i Judo.

I (Ref 5) og (Ref 7) er alle Nage waza kastene som er vist i de opprinnelige 40 kast i Kodokan Judo Gokyo-no-waza inndelt og beskrevet i følgende:

- Feiing eller kickers (kast som blir utført horisontal og i stort tempo som for eksempel horisontale fot feiinger).
- Rulling eller drivers (drivende kast som blir utført mer som en rullende bevegelse og i et middels tempo).
- Løft eller lifters (kast som blir utført i langsommere tempo og som vertikale løft kast).

I (Ref 5) og (Ref 7) angis også forholdet mellom hurtighet og styrke når et hvert kast teoretisk bør utføres med. Alle kastene i Gokyo utføres med forskjellig rytme, hurtighet og "styrke", og kan forklares med at for eksempel en fotfeiing vanligvis utføres med fordeling på 4 deler hurtighet og 1 del styrke, mens et rent løfte-kast har kanskje 1 del hurtighet og 4 deler styrke. Dette vil meget strekt influere på den maksimal utførelsen av kuzushi i forhold til tsukuri og kake.

De forskjellige kastene i for eksempel Nage-no-Kata er nedenfor illustrert (Ref 7) i henhold til hurtighet og styrke (effort in units).



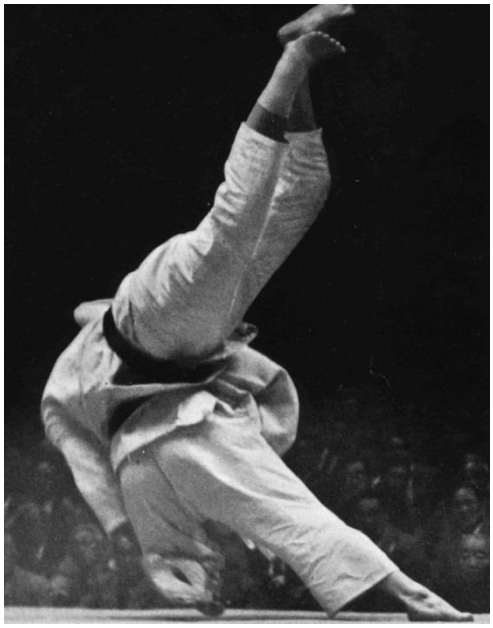
På denne måten kan alle Gokyo kastene inndeles etter den hastighet og eller styrke de mest hensiktsmessige utføres etter. Dette vil ha meget stor betydning for spesielt trening av kombinasjoner (Renraku waza) og motkast (Kaeshi waza). Intuitivt vet trenede og erfarende utøverne under randori trening og shiai hvilke kast som passer i det tempoet de beveger seg i. Det er derfor meget viktig under trening av for eksempel Nage-no-Kata at hvert av de respektive kastene trenes og utføres i det riktige tempo for det respektive kastet.

Det er på grunnlag og forståelse av de forskjellige tempoer kastene har at en kan få maksimal flyt og bra ut-førelse av for eksempel Nage-no-Kata og de andre Nage-waza kataene.

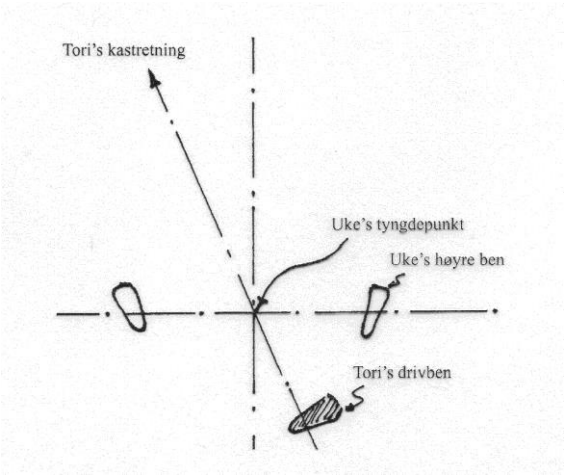
Når en studerer Nage-no-Kata i Kodokans DVD (Ref 60) ser en meget klart de forskjellige tempovariasjone-ne de forskjellige kastene utføres med. Dette kan en se tydeligere i (Ref 4) som beskriver Kodokans offisielle versjon av 1960 enn i Kodokans DVD (Ref 60). På mange måter vises det i Kodokan versjonen av 1960 (Ref

4) en bedre flyt spesielt mellom kuzushi og tsukuri enn det som vises på DVDen (Ref 60). DVDen viser en mer oppstykket og stakkato utførelse, men imidlertid blir kuzushi glimrende demonstrert.

Det er de som mener at under trening av kast i Nage waza gruppen og som er løftende, burde en også utføre disse som drivende kast. Dette for å øke eller trene på å øke hurtigheten og styrken i kastet som en ser kastet på bilde under er utført med.



Dette kan gjøres ved at tori setter eller plasserer sitt drivben eller understøttelsesben til kastet bak ukes kroppstyngdepunkt i forhold til toris kastretningen i kuzushi og tsukuri fasene av kastutførelsen. Dette kan en meget godt også se på fotoet over og i bøkene (Ref 13, 14 og 15) hvor kastene utført i konkurranser er vist, og en kan også se det utført på instruksjonsfilmer fra Kodokan. G. R. Gleeson 9.dan var den første som detaljert beskrev dette teknisk (Ref 5) og (Ref 7) og som instruerte og forklarte betydningen av at toris drivben spesielt under randori og shiai skulle være bak ukes tyngdepunkt i forhold til kastretningen som vist under.



Ved at tori setter sitt drivben bak ukes tyngdepunkt i forhold til kastretningen vil kast som er klassifisert som løftende gå over til å bli drivende. Kraften til å bryte ukes forsvar og kuzushi blir mange ganger forsterket og det blir lettere gjennomføring av tsukuri og kake. Som det framgår av fotografiet over ser en også hvor viktig det er at toris vekt er fullt med i kastretningen for å forsterke både kuzushi og tsukuri. Det er derfor det er viktig etter Kodokan å trene Nage kataer for å lære seg den beste måten å bryte ukes forsvar for å kaste han. Dette kan sees i flere av kastene i Nage-no-Kata.

4.9 Viktigste kata.

Hvilken kata som er viktigst å trene på for å bli god i Judo er uten tvil **Randori-no-Kata** (**Nage-no-Kata** og **Katame-no-Kata**) hvor det generelle grunnlaget for Judoens forståelse og innsikt av teknikkene legges.

4.10 Når skal en starte kata trenigen?

Det kan være meget fornuftig med de som vil innføre at en starte med innlæring av de tre første seriene av Nage-no-Kata allerede fra grønt belte, slik at en får den generelle innlæringen i Judo prinsippene og kataer generelt meget tidligere enn før.

En bør starte med noen av de mindre farlige teknikkene i Kime-no-Kata og Goshin-Jutsu allerede fra oransje / grønt belte for å vise at Judo også har rene selvforsvarsteknikker som motvekt mot de andre kampsportene. Dette vil være spesielt viktig for å rekrutter jenter / damer og at det kan legges vekt på selvforsvar også innen-for vår kampsport.

5 LITTERATUR.

Denne boken og den engelsk utgaven er generelt bassert på følgende bøker og bakgrunnsmateriae:

5.1 Bøker:

1. Illustrated Kodokan Judo, Kodansha, Japan 1955.
2. Jigoro Kano: Kodokan Judo, Edited under the supervision of the Kodokan Editorial Committee, Kodansha International, Japan 1994.
3. Tadao Otaki & Donn F. Draeger: Judo Formal Techniques, A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata, Tuttle Publishing, Japan 1983.
4. T. P. Leggett & Dr Jigoro Kano: Kata Judo, W. Foulsham & Co. LTD., England 1982.
5. G. R. Gleeson: All About Judo, EP Publishing Ltd, England 1975.
6. Mikonosuke Kawaishi: The Complete 7 Katas of Judo, W. Foulsham & Co. LTD, England 1957.
7. G. R. Gleeson: Anatomy of Judo, Kaye & Ward Ltd., England 1969.
8. G. R. Gleeson: Judo for the west, Kaye & Ward Ltd., England 1967.
9. Donn F. Draeger: Judo Randori-no-Kata and Ju-no-Kata, http://www.judoinfo.com/kata.htm.
10. Sumiyki Kotani, Yoshimi Osawa and Yuichi Hirose: Kata of Kodokan Judo Revised, Koyano Bussan Kaisha Ltd, Japan 1970.
11.
12. Go-no-Kata, http://www.judoinfo.com/go-no-kata.htm.
13. Shinzo Takagaki &Harold E. Sharp: The Techniques of Judo, Tuttle Company Publisher, Japan 1975.
14. Tetsuya Sato & Isao Okano, Vital Judo, Grappling Techniques, Japan Publications Inc, Japan 1982.
15. Isao Okano, Vital Judo, Throwing Techniques, Japan Publications Inc, Japan 1982.
16. Kanzuzo Kudo, Judo in Action, Throwing Techniques, Japan Publications Trading Company, Japan 1970.
17. Kanzuzo Kudo, Judo in Action, Grappling Techniques, Japan Publications Trading Company, Japan 1969.
18. Kodokan Judo, A Guide To Proficieny, Kodansha, Japan 1963.
19. Shinzo Takagaki & Harold E. Sharp, The Techniques of Judo, Charles E. Tuttle Company, Japan 1975.
20. Kiyoshi Kobayashi & Harold E. Sharp, The Sport of Judo,1963
21. T. P. Leggett and Kisaburo Watanabe, Championship Judo, W. Foulsham & Co. LTD., England 1964.
22. Kyuzo Mifune, Canon of Judo, Seibundo-Shinkosha Publishing Co. Ltd. Tokyo 1963.
23. Herbert Velte, Budo Lexikon,Falken Verlag, Tyskland 1980.

24. F. M. van Haesendonck, Das praktische Handbuch der Judo techniken, BLV Verlagsgesellchaft, Tyskland 1981.
25. G. R. Gleeson: How to Play Judo, Kaye & Ward Ltd., England 1970.
26. G. R. Gleeson: Better Judo, Kaye & Ward Ltd., England 1972.
27. G. R. Gleeson: Judo Inside Out, Lepus Books, England 1983.
28. Robert Twigger, Angry White Pyjamas, Phoenix, England 1999.
29. Katsuhiko Kashiwazaki & Hidetoshi Nakanishi, Attacking Judo,Ippon Books, Japan 2001.
30. Lars Magnar Enoksen, Vikingarnas stridskonst, Historiska Media, Sverige 2004.
31. Bryn Wiliams, Matrial Arts of the Orient, The hamlyn Publishing Group Ltd, England 1975.
32. Peter Lewis, Matrial Arts, Magna Books, England 1988.
33. The United States Judo Association, Senior Handbook, USA 1998.
34. Steven R. Cunningham, Kano and Kata, http://www.judoamerica.com/coaches/kano-kata.shtm1
35.
36. Louis Frederic, A Dictionary of the Martial Arts, The Athlone Press, England 1991.
37. Sun-Jin Kim, Daniel Kogan, Nikolaos Kontogiannis & hali Wong, Tuttle Dictionary of the Martial Arts of Korea, China & Japan, Tuttle Company Publisher, Japan 1996.
38. Michel Brousse & David matsumoto, Judo A Sport and A Way of Life, The International Judo Federation, 1999.
39. Neil Ohlenkamp, http://judoinfo.com/nageura.htm.
40. Tuttle Dictionary of the Martial Arts of Korea, China & Japan, Charles E. Tuttle Company, Japan 1996.
41. Kodokan Judo, A Guide to Proficiency, Kodansha, Tokyo 1963.
42. Ken Smith, Judo Dictionary, Glenview Press Ltd, London 1968.
43. Keiko Fukuda. Ju-no-kata. A Kodokan textbook. North Atlantic Books, Berkeley California 2004.
44. The United States Judo Association, Itsutsu-no-Kata. http://www.usja-judo.org.
45. Tsunetomo Yamamoto. Bushido, The Way of the Samurai. Square One Publishers,USA 2002.
46. Isao Inokuma and Nobuyuki Sato, Best Judo, Kodansha Interntional Ltd, Japan 1979.
47. The United States Judo Association Renraku-no-Kata. http://www.usja.org/users
48. Kazumi Tabata, Secret Tactics, Tuttle Publishing, Tokyo 2003.
49. Jigoro Kano, Mind Over Muscle. Kodansha International, Tokyo 2005.
50. Mikonosuke Kawaishi, My Method of Judo, W. Foulshm & Co. Ltd, London
51. Jan Muilwijk, Go-no-Kata, Reconstruction of a lost kata, Bookexpress.info, Rotterdam, Holland 2006.
52. Mark Law, The pyjama game, a journey into judo, Aurum Press Ltd, London 2008
53. Dave Lowry, In the Dojo, A guide to the rituals and etiquette of the Japanese martial arts, Weatherhill, Boston and London 2006.
54. Jigoro Kano, The contribution of judo to education. 1932.
55. Florin Daniel Lascau, Judoplus, The Judo Training Book,2006.

56. The International Judo Federation. Kata Competitions Rules. 2009.
57. Toshiro Daigo, Kodokan Judo Throwing Techniques. Kodansha International, Tokyo 2005.
58. Syd Hoare, A slow boat to Yokohama. A Judo Odyssey. London 2010.
59. Syd Hoare, History of Judo, London 2009.

5.2 DVD.

60. Kodokan Judo DVD Series No. 3: Nage-no-Kata. Demonstrators: Tori M. Sakashita 5. dan and uke M. Mukai 5. dan.
61. Kodokan Judo DVD Series No. 4: Katame-no-Kata. Demonstrators: Tori T. Sengoku 7. dan and uke U. Doba 6. dan.
62. Kodokan Judo Video Series No. 4: Ju-no-Kata. Demonstrators: Tori T. Ogata 6. dan og uke M. Samejima 6. dan.
63 Kodokan Judo Video Series No. 5: Kime-no-Kata. Demonstrators: Tori T. Sato 7. dan and uke I. Hasegawa 7. dan.
64 Kodokan Judo Video Series No. 6: Goshin Jutsu-no-Kata. Demonstrators: Tori K. Onozawa 7. dan and uke K. Komata 7. dan.
65 Kodokan Judo Video Series No. 9: Itsutsu-no-Kata. Demonstrators: Tori S. Yamamoto 8. dan and uke M. Chiba 8. dan.

75 Gonosen-no-Kata, Offizielles Lehrvideo des Deutschen Judo Bundes, 1997.
76 Judo The Gentle Art, Featuring Kyuzo Mifune 10 Dan, Lotus Productions, 1996.

90 The Martial Arts Explorer, Future Multimedia Inc. 1994.
91 Martial Arts, The Official Martial Art Encyclopedia.
92 Kobushi Multimedia, Martial Arts DVD: The Lost Katas of Judo, Volume 1.
93 Kobushi Multimedia, The Judo of Isao Obato, 8. dan. Shobu-no-Kata, Volume 1.
94 Kobushi Multimedia, The Judo of Isao Obato, 8. dan. Counters of Judo, Volume 2.