

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
Harmonie	18
Kata, die Übermittlung des Authentischen	20
Grundprinzipien für die Ausführung der Kata des Judo	22
Die acht Kata des Judo des Kodokan	25
Übersicht über die 160 Techniken der Kata des Kodokan	26
1. Kapitel: Nage-no-kata	31
Aufbau der Kata	33
Die Form der Würfe	34
Eröffnung der Kata	35
Te-waza	38
Uki-otoshi	38
Seoi-nage	40
Kata-guruma	42
Koshi-waza	44
Uki-goshi	44
Harai-goshi	46
Tsurikomi-goshi	48
Ashi-waza	50
Okuri-ashi-barai	50
Sasae-tsurikomi-ashi	52
Uchi-mata	54
Ma-sutemi-waza	56
Tomoe-nage	56
Ura-nage	58
Sumi-gaeshi	60
Yoko-sutemi-waza	62
Yoko-gake	62
Yoko-guruma	64
Uki-waza	66
Abschluss der Kata	68
Anmerkungen zur Nage-no-kata	68

2. Kapitel: Katame-no-kata	79
Aufbau der Kata	81
Die Form der Grifftechniken	81
Eröffnung der Kata	84
Osae-komi-waza	88
Kuzure-kesa-gatame	88
Kata-gatame	90
Kami-shiho-gatame	92
Yoko-shiho-gatame	94
Kuzure-kami-shiho-gatame	96
Shime-waza	98
Kata-juji-jime	98
Hadaka-jime	100
Okuri-eri-jime	102
Kata-ha-jime	104
Gyaku-juji-jime	106
Kansetsu-waza	108
Ude-garami	108
Ude-hishigi-juji-gatame	110
Ude-hishigi-ude-gatame	112
Ude-hishigi-hiza-gatame	114
Ashi-garami	116
Abschluss der Kata	118
Anmerkungen zur Katame-no-kata	118
3. Kapitel: Kime-no-kata	127
Aufbau der Kata	129
Die Form der Entscheidung	130
Eröffnung der Kata	132
Idori	136
Ryote-dori	136
Tsukkake	138
Suri-age	140
Yoko-uchi	142
Ushiro-dori	144
Tsuki-komi	148
Kiri-komi	150
Yoko-zuki	152

Tachi-ai	154
Ryote-dori	154
Sode-tori	156
Tsukkake	158
Tsuki-age	160
Suri-age	162
Yoko-uchi	164
Ke-age	166
Ushiro-dori	168
Tsuki-komi	170
Kiri-komi	172
Nuki-gake	174
Kiri-oroshi	176
Abschluss der Kata	178
4. Kapitel: Kodokan Goshin-jutsu	181
Aufbau der Kata	183
Die moderne Form der Selbstverteidigung	184
Eröffnung der Kata	188
Toshunobu	190
Ryote-dori	190
Hidari-eri-dori	192
Migi-eri-dori	194
Kata-ude-dori	196
Ushiro-eri-dori	198
Ushiro-jime	200
Kakae-dori	202
Naname-uchi	204
Ago-zuki	206
Ganmen-zuki	208
Mae-geri	210
Yoko-geri	212
Bukinobu	214
Tsukkake	214
Choku-zuki	216
Naname-zuki	218
Furi-age	220

Furi-oroshi	222
Morote-zuki	224
Shomen-zuke	228
Koshi-gamae	230
Haimen-zuke	232
Abschluss der Kata	234
Nachbemerkung zur Kodokan Goshin-jutsu	234
5. Kapitel: Ju-no-kata	235
Aufbau der Kata	237
Die Form der Geschmeidigkeit	237
Eröffnung der Kata	241
1. Gruppe	242
Tsuki-dashi	242
Kata-oshi	246
Ryote-dori	248
Kata-mawashi	250
Ago-oshi	252
2. Gruppe	256
Kiri-oroshi	256
Ryo-kata-oshi	260
Naname-uchi	264
Katate-dori	266
Katate-age	268
3. Gruppe	272
Obi-tori	272
Mune-oshi	276
Tsuki-age	280
Uchi-oroshi	284
Ryogan-zuki	288
Abschluss der Kata	292
6. Kapitel: Itsutsu-no-kata	293
Aufbau der Kata	295
Die Form der fünf Prinzipien	295
Eröffnung der Kata	297
1. Prinzip	298
2. Prinzip	300

3. Prinzip	302
4. Prinzip	304
5. Prinzip	306
Abschluss der Kata	306
7. Kapitel: Koshiki-no-kata	309
Aufbau der Kata	311
Die alte Form	311
Eröffnung der Kata	315
Omote	318
Tai	318
Yume-no-uchi	320
Ryo-kuhi	322
Mizu-guruma	324
Mizu-nagare	328
Hiki-oroshi	320
Ko-daore	332
Uchi-kudaki	334
Tani-otoshi	336
Kuruma-daoshi	338
Shikoro-doro	340
Shikoro-gaeshi	342
Yu-dachi	344
Taki-otoshi	346
Ura	348
Mi-kudaki	348
Kuruma-gaeshi	350
Mizu-iri	352
Ryu-setsu	354
Saka-otoshi	356
Yuki-ore	358
Iwa-nami	360
Abschluss der Kata	362
8. Kapitel: Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata	369
Aufbau der Kata	371
Die Form für die physische Entwicklung	373

1. Tandoku-renshu	374
Goho-ate	376
Hidari-mae-naname-ate	376
Migi-ate	376
Ushiro-ate	376
Mae-ate	376
Ue-ate	376
O-goho-ate	378
O-hidari-mae-naname-ate	378
O-migi-ate	378
O-ushiro-ate	378
O-mae-ate	378
O-ue-ate	378
Goho-geri	380
Mae-geri	380
Ushiro-geri	380
Hidari-mae-naname-geri	380
Migi-mae-naname-geri	380
Taka-geri	380
Kagami-migaki	382
Sayu-uchi	382
Zengo-zuki	384
Ryote-ue-zuki	384
O-ryote-ue-zuki	384
Sayu-kogo-shita-zuki	384
Ryote-shita-zuki	384
Naname-ue-uchi	386
Naname-shita-uchi	386
O-naname-ue-uchi	386
Ushiro-sumi-zuki	386
Ushiro-uchi	386
Ushiro-zuki-mae-shita-zuki	388
2. Sotai-renshu	389
Kime-shiki	389
Idori	392
Tachi-ai	398
Ju-shiki	404