

INDLEDNING KATA

Kata betyder “ form” og skal forstås som en bestemt og omhyggelig opbygget serie af teknikker, som udøves med en partner. Der findes et utal af kata´er som har hver deres tema som udgangspunkt. Hvorfor træne kata? Kano argumenterede for at man skulle bruge 15% af træningstiden på kata, dette fordi at kata giver en dyber indsigt i de forskellige teknikker, såsom taktisk forståelse, distance, og rytme for at overvinde en modstandere.

De efterfølgende beskrivelser af diverse kata´er, er kun en retningspil, for hvad vi i Graderingsudvalget lægger vægt på. Vi vil dog anbefale alle, der ønsker at træne kata, at man får hjælp fra trænere, hører gradueret, eller tager på katakursus.

GENERAL INFORMATION

- Officielt starter bedømmelsen af kataén ikke før eksaminanderne er inde på måtten 5.5 m. fra hinanden.
- Hverken Tori eller Uke, bør vende ryggen til Kamiza, medmindre det er mere naturligt eller effektivt at gøre.
- Det er vigtigt, at Tori viser balancebrydning i alle teknikker.
- Undgå alle unødvendige bevægelser og drejninger.
- Tori skal gennemføre alle teknikker, Uke må ikke hoppe med rundt eller være for eftergivende. Uke skal ved alle kast udføre korrekt Ukemi.
- Det er Uke´s ansvar, at når han angriber eller forsvare sig, at han forsætter bevægelsen når først angrebet er sat ind, bevægelsen må ikke stoppes, men skal se naturlig ud.
- Når Uke laver slag mod Tori, skal der sigtes mod tori´s isse, her gælder også ,at man skal slå slaget helt igennem.
- Alle hilsner mellem Tori og Uke foregår Knælende. (zareii)
- Alle hilsner til Kamiza foregår stående. (ritsureii)



- Man rejser sig op efter et kast, med så lidt brug af armene som muligt. Hold en god stil, ens tempo og udvis selvtillid.
- Tori hilser altid til venstre for Kamiza

START HILSEN

Lige udenfor den røde måtte, på konkurrenceområdet, starter Uke og Tori med en stående hilsen (ritsurei) til, konkurrenceområdet, hælene sammen, tæerne fra hinanden, hænderne forrest på lårene, men ikke forbi knæene, herefter går man med ayumi-ashi, startende med venstre fod, indtil grænsen til kata området.

Der hilses først med ritsurei på Kamiza.

(Tori hilser altid til venstre for Kamiza.)

Derefter drejer de tilbage så de har front mod hinanden, derefter sætter man sig først på venstre knæ og dernæst det Højre knæ og med nedbøjede tæer, samtidig med at man sætter sig i hvilestilling, rettes tæerne ud.

Den knælende hilsen (zarei) foregår med samlede fingre, let indadvendte og med kroppen parallel med gulvet, issen peger mod hinanden. Herefter sætter man sig i korrekt hvilestilling et kort øjeblik, herefter rejser man sig først op på højre ben, og dernæst venstre til stående position.

Tori og Uke træder et skridt frem startende med venstre fod dernæst højre, hermed står de nu i Shizen-hontai.

Denne position bliver kaldt udgangspositionen og vil også være der, Uke vil starte sine angreb, og der hvor man sætter sit tøj efter en endt serie.

SLUT HILSEN

Tori og Uke tager et skridt tilbage, med højre fod først, og sætter sig til zarei og derefter ritsurei mod Kamiza. Når hilse proceduren er forbi er vurderingen af kataén afsluttet.

Afslutningen foregår ved at træde tilbage på højre fod og dernæst venstre i ayumi-ashi ud til grænsen af konkurrenceområdet der hilses til sidst med Ritsurei til konkurrenceområdet.