

Kodomo-no-kata

# Für Kinder und Anfänger

Traditionelle Katas finden in vielen Vereinen erst während der Vorbereitung auf die höheren Kyu-Grade Anklang. Mit dem neuen Graduierungssystem wird der Begriff zwar in seinem ursprünglichen Sinn als Üben von Techniken in geschlossenen Situationen verstanden. Mit der Demonstration einer festgelegten Technikfolge kommen junge Judokas meist jedoch trotzdem erst in fortgeschrittenem Alter in Berührung. Ändern könnte das die Kodomo-no-kata, die speziell für Kinder und Newcomer entwickelt wurde.

Von Janne Ahrenhold

Eine Kata für Kinder und Anfänger. Noch nie davon gehört? Gibt's aber! Schon 2019, während der Weltmeisterschaften in Tokio, stellte der Kodokan die sogenannte Kodomo-no-kata vor und veröffentlichte sie auf seinem YouTube-Kanal. Doch nicht nur das japanische Judoinstitut arbeitete an der Idee einer Kata für junge Judokas, die passenderweise nach „Kodomo“ – japanisch für „Kinder“ – benannt wurde. Auch der internationale Judoverband (IJF) und die französische Federation (FFJDA) sprangen auf den Zug auf. Inzwischen bewerben sie das Projekt gemeinsam. Darum geht es: Anfänger in einer schnelllebigen Zeit des Wandels mit der „puren Form“ des Judos ansprechen, die traditionelle Seite des Sports vermitteln, essenzielle Prinzipien genauso wie neue Bewegungen und Techniken kennenlernen.

### Von Ritsurei bis Nage-waza

Losgelöst von allen bekannten Katas, die in Turnierform oder bei Kyu- und Dan-Prüfungen zum Einsatz kommen, spricht die Kodomo-no-kata ein gänzlich neues Publikum an und orientiert sich an den ersten Schritten, die jeder Judoka auf der Tatami macht. Begrüßungsetikette (Ritsurei und Zarei), Haltung, Schrittfolgen und Basisbewegungen (unter anderem Tai-sabaki und Kuzushi) sind ebenso Teil der Demonstration wie Fallschule (Ukemi), einfache Wurftechniken (Nage-waza) und Festhaltetechniken (Osaekomi-waza). Trotzdem ist die Kata nicht in ein enges Korsett geschnürt, sie kann variiert und auf für Kinder spannende Art und

**„Die Kodomo-no-kata spricht ein neues Publikum an und orientiert sich an den ersten Schritten, die jeder Judoka auf der Tatami macht.“**

Weise ins Training eingebaut werden. Eine weitere Besonderheit ist die stufenweise Anpassung an das technische Niveau der Aktiven. Während die kleinsten Anfänger auf der siebten Stufe mit den absoluten Judo-Basics wie beispielsweise Würfen aus dem Kniestand beginnen, wird die Kür bis hin zur ersten Stufe mit Techniken wie Uchi-mata deutlich anspruchsvoller, sodass auch erwachsene Anfänger und fortgeschrittene Kinder auf ihre Kosten kommen.

### Umweg über Südamerika

Erprobt ist die Kodomo-no-kata inzwischen nicht mehr nur in Japan und Frankreich, sondern auch in Deutschland. Im November feierte sie bei einer Veranstaltung, ausgerichtet durch den Kreisfachverband Harburg-Land und in Kooperation mit der DJB-Kata-Kommission und der DJB-Jugend, im Norden Niedersachsens Premiere. Rund 30 Paare in den Altersklassen von der U9 bis zu den Erwachsenen demonstrierten beim Kodomo-no-kata-Cup die verschiedenen Technikabfolgen. Doch wie kam die Kata dorthin? Importiert wurde sie nicht etwa über die Initiatoren aus Japan oder Frankreich, sondern sie nahm einen interessanten Umweg. „Durch Zufall bin ich in Coronazeiten auf die Ausschreibung zur virtuellen südamerikanischen Kata-Meisterschaft gestoßen, bei der einzelne Gruppen der Kodomo-no-kata angeboten wurden. Eine Mutter aus dem Verein übersetzte alles, mir gefiel das Konzept und ich fragte, ob wir ebenfalls teilnehmen dürfen“, erzählt Carolin Cha-



Fällübung in der Kodomo-no-kata, aufgenommen bei einer Demonstration während der Weltmeisterschaften 2019 in Tokio

Foto: David Finch

rina Jeromin, eine der Organisatorinnen des Kata-Cups. Die Aussicht auf den Gewinn einer Medaille in Südamerika spornte viele der Kinder trotz Coronarestriktionen an. „Den Ehrgeiz, der durch die Kodomo-no-kata geweckt wird, finde ich besonders beeindruckend“, sagt Jeromin, die eigentlich aus dem Shiai kommt. „Man muss als Trainer verstehen, dass Kata dem Wettkampf nicht schadet, sondern zur Verbesserung beitragen kann.“ Außerdem, so ihre Beobachtung, würde der Sport für eine breitere Masse attraktiver. „Es kann eine Chance sein, Sportler länger ans Judo zu binden.“

### Nicht nur für Kinder

So bietet die Kata nicht nur für Kinder eine alternative Turnierform, sondern auch für Erwachsene einen sinnvollen

Trainingsinhalt. Von ungestümen Aktionen würden die Ukes erst einmal verschont bleiben. Der Partner weiß, was passiert, und es können Ängste genommen werden, erklärt Jeromin, die die Kata nun regelmäßig ins Kindertraining beim HSV Stöckte einbaut. Auch beim Judo-Team Hannover ist die Kodomo-no-kata angekommen, dort allerdings in der Gruppe der erwachsenen Anfänger. „Die Elemente zusammensetzen und die Fortschritte zu sehen, hat riesigen Spaß gemacht“, erzählt Tanja Schophaus, die durch ihre judotreibende Familie für den Anfängerkurs „für Ältere“ inspiriert wurde. Die Trägerin des gelborangen Gürtels sieht für sich persönlich vor allem Vorteile gegenüber Randori-Formen. Zum einen, weil im Randori doch noch einige Techniken und Erfah-

rungen fehlen würden. Zum anderen, weil so ein Schwerpunkt auf die technisch saubere Ausführung der Würfe und Haltegriffe gelegt wird – „und das steht für uns nicht wettkampforientierte ‚Altersteilzeitjudokas ja erst einmal im Vordergrund“, sagt sie mit einem Zwinkern.

Ob jung oder alt – die Veranstalter des Kata-Cups sind ebenso wie die Teilnehmenden von der Idee der Kodomo-no-kata überzeugt. Bei der Auftaktveranstaltung soll es nicht bleiben, die Kodomo-no-kata scheint eine interessante Ergänzung zu sein, die auch in anderen Landesverbänden Anklang findet. ●

Mehr Informationen: <https://www.ijf.org/news/show/new-version-kodomo-no-kata>.