

Fachbücher für Judo · Band VIII

KIME-no-KATA

Die klassische japanische Selbstverteidigung

von

Frank Thiele, 8. Dan

mit 140 Fotografien von S.Seyfarth

(Partner auf den Fotografien ist W. Kriesel)



**10. Auflage
2012**

VERLAG WEINMANN – BERLIN

Die Reihenfolge der Techniken

Insgesamt zwanzig Einzeltechniken werden im Rahmen der Kime-no-Kata vorgeführt, davon acht aus kniender Haltung und zwölf aus dem Stand. Bei der Kime-no-Kata verzichtet man auf die linksseitige Wiederholung der Techniken, wie sie bei der Nage-no-Kata vorgeschrieben ist.

I. Idori

1. Rio-te-dori
2. Tsukkake (Tsuki-kake)
3. Suri-age
4. Yoko-uchi
5. Ushiro-dori
6. Tsukkomi (Tsuki-komi)
7. Kiri-komi

8. Yoko-tsuki

— in kniender Haltung

- Ergreifen beider Hände
- Magenstoß
- Handballenstoß gegen die Stirn
- Faustschlag gegen die Schläfe
- Umklammerung von hinten
- Messerstich zum Magen
- Messerschnitt von oben gegen Kopf und Gesicht
- Messerstich von der Seite

II. Tachi-ai

1. Rio-te-dori
2. Sode-tori
3. Tsukkake (Tsuki-kake)
4. Tsuki-age
5. Suri-age
6. Yoko-uchi
7. Ke-age
8. Ushiro-dori
9. Tsukkomi (Tsuki-komi)
10. Kiri-komi

11. Nuki-kake
12. Kiri-oroshi

— in aufgerichteter Haltung

- Ergreifen beider Hände
- Ärmelgriff
- Gerade gegen das Gesicht
- Kinnhaken
- Handballenstoß gegen die Stirn
- Faustschlag auf den Kopf
- Fußtritt
- Umklammerung von hinten
- Messerstich zum Magen
- Messerschnitt von oben gegen Kopf und Gesicht
- Schwertziehen
- Schwertstreich von oben

II. Tachi-ai

Im Stand

1. Rio-te-dori

Ergreifen beider Hände

Uke erhebt sich gleichzeitig mit Tori aus dem Knien (Abb. 67).

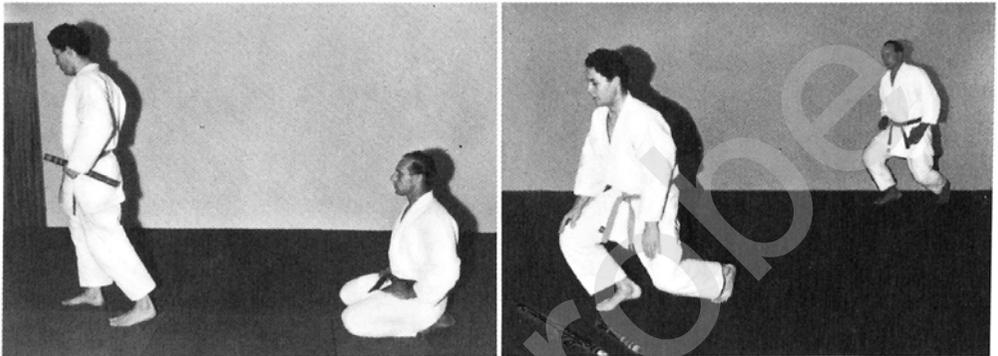


Abb. 66-67

Dann dreht sich Uke um und geht auf den in Normalstellung wartenden Tori zu. Sollte sich Tori noch nicht auf seinem richtigen Platz nahe der Mattenmitte befinden, muß er jetzt gleichzeitig mit Uke dorthin gehen. Uke nimmt die Normalstellung ungefähr 30 cm vor Tori ein (Abb. 68). Uke (der mit beiden Füßen stehen bleibt) ergreift nun wie bei Rio-te-dori im Idori Toris Handgelenke.

Tori geht mit dem linken Bein einen Schritt zurück und zieht dabei seine Hände in einem leicht abwärtsgerichteten Bogen nach hinten. Dabei deutet er mit dem rechten Fußballen oder (wenn Uke durch den Armzug zu nahe kommt) mit dem rechten Knie einen Stoß gegen Ukes Genitalien an.

Danach befreit Tori seine linke Hand und ergreift mit dieser und der rechten Hand Ukes linkes Handgelenk. Dabei dreht er sich nach links, führt Ukes linken Arm im Bogen nach oben, dann ohne Unterbrechung nach unten und vollendet die Abwehr mit Ude-hishigi-**waki-gatame** (Abb. 69-72).

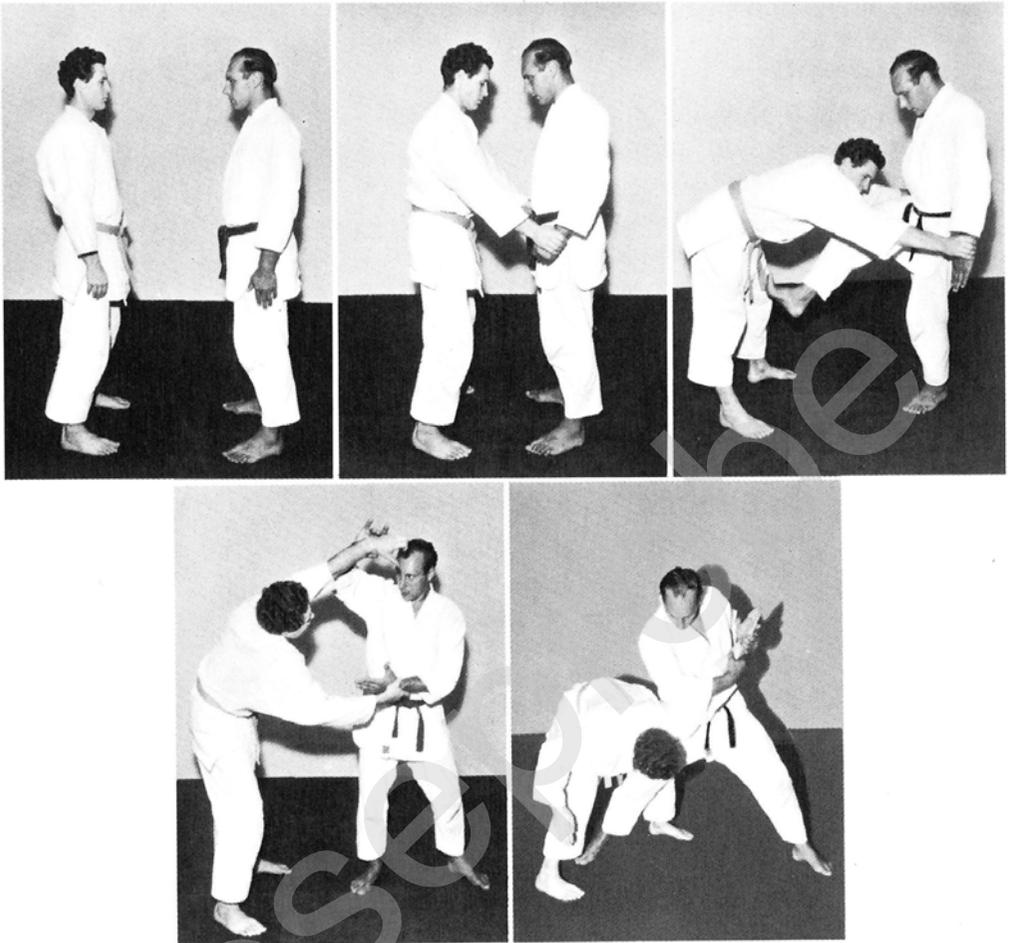


Abb. 68-72

Uke klopft mit der rechten Hand zweimal auf seinem rechten Oberschenkel ab. Dann gehen die Partner in ihre Ausgangsstellung zurück. Um die Wirksamkeit des Armhebels im Stand zu erhöhen und die eigene Stellung zu verbessern, kann Tori einen Wechselschritt rechts — links — rechts (bzw. bei der Abwehr des Rio-te-dori links — rechts — links) ausführen, dem Uke folgen muß. Ukes Arm wird so besser gestreckt und Ukes Stellung geschwächt. Tori gewinnt ein besseres Gleichgewicht.