



Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



Kata im Aikido

Stand:
21.11.2019

Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Definition: Bei einer Kata handelt es sich um eine vorgegebene Übungsform, die sich in der Regel aus mehreren Techniken zusammensetzt und zusammenhängend in einer Abfolge vorzuführen ist. In vielen Budo-Disziplinen sind Katas auch Bestandteile des Lehrwesens (z.B. Judo, Karate, Kendo, Iaido). Katas werden mitunter gänzlich ohne Waffen aber auch mit Waffen geübt bzw. demonstriert. Katas werden mit oder ohne Partnern*innen ausgeführt. Werden Katas ohne Partner demonstriert (z.B. im Karate), stellen diese eine Kampfsituation gegen einen oder mehrere imaginäre Angreifer*innen dar.

Wer nun in den Medien Informationen über Katas in der Kampfkunst Aikido erwartet, stellt schnell fest, dass Katas in den dort vertretenden Aikido-Stilrichtungen offensichtlich keine Berücksichtigung finden. Soweit bekannt ist, entwickelte und demonstrierte der Begründer des Aikidos, Ueshiba Morihei, auch keine Katas oder ähnlich gestaltete waffenlose Bewegungsformen für seine Kampfkunst, die etwa mit denen im Karate vergleichbar wären. Bei den im Aikido mitunter trainierten Suburi-Formen (mit Jo und Bokken) sind nicht mit Katas gleichzusetzen, dagegen Katas mit Waffen gegen imaginäre Gegner (z.B. 31 Jo-Kata) durchaus.

Dagegen sind Katas, in denen sich unbewaffnete Nages und waffenlose oder bewaffnete Ukes real gegenüber stehen, eher selten. Eine Ausnahme macht hier der Deutsche Aikido-Bund e.V. (DAB), welcher das Kata-Training als eine von drei Trainingssäulen (Kata, Yiju-waza, Randori) in sein Lehr- und Prüfungswesen aufgenommen hat.

So stellt sich für viele die Frage, warum im Bereich des DAB das Kata-Training einen so hohen Stellenwert einnimmt.

Dieser Umstand hat zunächst etwas mit der Entwicklung des DAB e.V. und der damit verbundenen Erkenntnis zu tun, dass das Kata-Training zur positiven geistigen und technischen Entwicklung der Übenden nicht unwesentlich beiträgt.

Historie

Die uns heute im Bereich des DAB e.V. als 1. Kata (Form der Aikido-Bodentechniken - Katamae-Waza im Stand) und 2. Kata (Form der Aikido-Bodentechniken - Katamae-Waza im Kniestand) bekannten Formen, wurden in den 60er Jahren von Meister *Tadashi Abe* (1920-1984) in Frankreich entwickelt.

Auf Initiative von Meister *Andre Noquet* (1914-1999), der als direkter Schüler des Begründers *Ueshiba Morihei* und Ehrenpräsident des DAB e.V. maßgeblichen Einfluss auf die positive Entwicklung im DAB e.V. nahm, wurden die Katas in das Technik-Programm des DAB e.V. aufgenommen.

Jahre später entwickelte der langjährige Präsident und Bundestrainer des DAB e.V., Meister *Rolf Brand*, eine Kata zur Abwehr gegen bewaffneter Angreifer. Diese jetzt als Kata im Prüfungsprogramm zum 4. Dan Aikido aufgenommen wurde, war damals als Kata für die Prüfung zum 3. Dan Aikido gedacht. Aufgrund ihrer hohen technischen Anforderung erschien die spätere Zuordnung der Kata („Form zur Abwehr gegen bewaffnet Angreifer“) als 4. Kata für die Prüfung zum 4. Dan Aikido als geeigneter.

Wiederum Jahre später entwickelte der damalige Bundestrainer, Meister *Karl Köppel*, eine weitere Kata (Form der Aikido-Standtechniken (Nage-Waza), welche das bis dahin vorhandene technische Vakuum (fehlende Standtechniken ohne Waffen) zwischen den Bodentechniken und den Standtechniken gegen Waffen auffüllte. Diese Kata wurde dann als 3. Kata in der Prüfungsordnung zum 3. Dan Aikido aufgenommen und später noch einmal neu konzipiert.

Mit der Aufnahme der Katas in das Dan-Prüfungsprogramm des DAB e.V. wird dem Kata-Training die gleiche Bedeutung beigemessen wie dem Erlernen der Verteidigungstechniken gegen unbewaffnete oder bewaffnete Angriffe (Katamae- und Nage-Waza) sowie dem Erlernen des Jiyu-Waza (Randori).

- Warum Kata-Training

Um eine Kata möglichst fehlerfrei im Rahmen einer Dan-Prüfung präsentieren zu können, ist erforderlich, sich über einen langen Zeitraum mit den vorgegeben Abläufen und Ausführungen unter Anleitung eines Lehrers bzw. einer Lehrerin auseinanderzusetzen.

Mit dem intensiven Üben der Kata verbessert der Aikidoka seine Griffsicherheit und erarbeitet sich ein sicheres Gefühl für das richtige Timing bei der Angriffsaufnahmen („Erkennen des Augenblicks“).

Er gewinnt Einblicke über die Wirksamkeit der Techniken („Erkennen der Zusammenhänge“) dahingehend, in welchem kurzen Moment diese Techniken zum richtigen Zeitpunkt zielführend eingesetzt werden kann.

Beim Ausführen der Techniken in der Kata lernen die Übenden bewusst, welche Bedeutung die eigene, gezielt eingesetzte Atmung für das Zustandekommen einer korrekt ausgeführten Technik einnimmt.

Die Übenden setzen sich mit denen ihn bereits bekannten Techniken noch intensiver auseinander, was letztendlich wieder zur einer verbesserten Ausführung der Techniken im freien Training führt. Der Aikidoka erfährt in der Kata alle Prinzipien und Elemente des Aikido körperlich bewusster und dass deren Nichtbeachtung eine korrekte und wirkungsvolle Ausführung der Techniken verhindert. Diese Erfahrung macht der Aikidoka natürlich auch im freien Training, jedoch nicht in einer so intensiven Form.

Eine nicht korrekte Ausführung von Techniken in einer Kata ist – aufgrund der konkreten Vorgaben - für den geschulten Betrachter sofort zu erkennen.

- Kata zur Orientierung

Betrachtet man die „Aikido-Szene“ wird bald jede Technik in unzähligen, verschiedenen Varianten von den zahlreichen Lehrern*innen der unterschiedlichen Aikido-Stilrichtungen gelehrt. Dieser Umstand ist insbesondere darauf zurückzuführen, dass die verantwortlichen Personen die Techniken zumeist ihren körperlichen Gegebenheiten anpassen, ohne dabei unbedingt die Wirksamkeit der Techniken vernachlässigen zu müssen.

Ein weiterer Grund ist sicherlich, dass die Techniken dem jeweiligen Naturell der Lehrer*innen entsprechend ausgeführt werden; entweder in kurzen oder lange Formen sowie in dominierenden oder weichen Formen.

Die Ausführungen der nicht selten subjektiv und durch lange Erfahrung geprägten Techniken muss nicht automatisch bedeuten, dass die Techniken dadurch automatisch in ihrer Wirksamkeit eingeschränkt werden oder diese ganz verlieren.

Da in der Kampfkunst Aikido Wettkämpfe aus grundsätzlichen Erwägungen ablehnt werden, fehlt eine Möglichkeit die Techniken hinsichtlich ihrer Wirksamkeit unter realistischen Angriffsbedingungen auf den Prüfstand zu stellen. In diesem Fällen würden - wie z.B. im Kampfsport - nicht effektive Techniken sofort an Bedeutung verlieren und nicht weiter trainiert werden.

Um sich als Aikidoka bei den großem Technikangebot jedoch auf das Ursprüngliche der jeweiligen Techniken ausrichten zu können, bietet die Kata hierfür als Orientierungshilfe eine Möglichkeit.

In der Kata sind die Techniken in einer klaren und wirkungsvollen Form anzuwenden. Die Wirkung der Aikido-Techniken soll so schnell wie technisch machbar zum Tragen kommen und vom Aikidoka überzeugend in der Kata dargestellt werden. Der Aikidoka wählt in der Kata den kürzesten Weg, um den Angreifer zu kontrollieren und zeigt damit das Ziel und die Prinzipien der jeweiligen Technik auf. Durch das ständige Trainieren verinnerlicht er die Eigenarten und Zielsetzung der jeweiligen Techniken.

Hat dann der Aikidoka die Besonderheiten der einzelnen Techniken verinnerlicht und kennt die Prinzipien und Elemente des Aikidos, so eröffnet sich ihm die Fähigkeit, Techniken hinsichtlich ihrer Grundstruktur zur Basisform und ihre Wirksamkeit einzuschätzen und zu entscheiden, ob er diese vorgestellte Technik weiter trainieren möchte.

Abschließend ist nochmals zusammenzufassen, dass ein Trainieren der Kata dem höher graduierten Aikidoka in seiner geistigen und technischen Entwicklung sicherlich voranbringt und daher die Kata auch im Aikido ihre Berechtigung hat.

In diesem Zusammenhang wird auf den Lehrbrief „Methodik des Kata-Unterrichts“ von Meister *Rolf Brand* (1979) des Deutschen Aikido-Bundes e.V. hingewiesen.

Autor: Wolfgang Schwatke – 6. Dan Aikido / Technischer Leiter des AVB e.V. (veröffentlicht: 21.11.2019)