

KANŌ, Jigorō:

**Warum alle Jūdō-Schüler
Kata üben sollten**

in: *Yūkō no katsudō*, Jhg. 7, Nr. 11, Nov. 1921

**Eine annotierte Übersetzung
aus dem Japanischen**

von

Dieter Born

Vorbemerkung

Seit einigen Jahren ist eine vermehrte Hinwendung zu den Wurzeln des Kōdōkan-Jūdō zu beobachten. Leider vollzieht sich ein Teil der damit in Zusammenhang stehenden Diskussionen jedoch abseits akademischer Strukturen, beispielsweise in Internet-Foren. Gerade dort zeigt sich aber auch, wie groß das Interesse an spezifischen Fragestellungen zu diesem Themenbereich ist, insbesondere auch im Kontext der japanischen Ideen-, Geistes- und Kulturgeschichte.

Mit kurzen monothematischen Veröffentlichungen soll deshalb der Versuch unternommen werden, einen kleinen Beitrag zur wissenschaftlichen Aufarbeitung zu leisten, indem bislang nur auf Japanisch verfügbare Quellen ausgewertet und einem größeren Interessentenkreis zugänglich gemacht werden.

Ob die Publikation in Zukunft evtl. in einem anderen Medium oder in einem anderen organisatorischen Rahmen erfolgt, soll im Moment offen bleiben. Wünschenswert wäre natürlich, wenn sowohl Fragestellungen als auch Ergebnisse Eingang in den den wissenschaftlichen Diskurs finden würden. Bis dahin soll die gewählte Publikationsform sicherstellen, dass vor allem auch eine interessierte Öffentlichkeit zeitnah Zugang zu den ausgewerteten Quellen erhält

Abschließend sei darauf hingewiesen, dass diese Texte ausschließlich zur persönlichen Verwendung bestimmt sind. Jegliche kommerzielle Nutzung oder Weiterverbreitung ist ausdrücklich untersagt.

Bonn, im Oktober 2012

Dieter Born

Impressum:

Dieter Born, c/o Verlag Dieter Born

Postanschrift: Postfach 18 02 30, D-53032 Bonn

Hausanschrift: Bendenweg 101, D-53121 Bonn

Tel: (0228) 55925-0 Fax: (0228) 55925-55 Email: info@judo-sport.de

Internet: <http://www.judo-sport.de>

Copyright © 2012 by Dieter Born, Bonn

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, Verwendung auf optischen Medien (CD, DVD, Multimedia) oder im Internet, sowie Übersetzung in andere Sprachen sind ausdrücklich vorbehalten.

Oktober 2012 (Stand: 28.10.2012)

Warum alle Jūdō-Schüler¹ *Kata* üben sollten²

Heutzutage wird fast ausschließlich *Randori* gemacht

Ich erkläre zwar immer und immer wieder, dass das Üben des Jūdō auf der einen Seite aus Vorträgen (講義, *kōgi*) und Lehrgesprächen (問答, *mondō*)³ und auf der anderen Seite aus freiem Training (乱取, *randori*)⁴ und festgelegten Formen (形, *kata*) besteht, aber trotzdem ist es heutzutage in der Praxis so, dass außer dem freien Training die anderen Aspekte zum großen Teil vernachlässigt werden. Ich möchte erreichen, dass in der Zukunft sowohl Vorträge und Lehrgespräche als auch Formen zusammen mit der Ausübung des freien Trainings praktiziert werden.

Die Vorträge (講義, *kōgi*) können sich über einen sehr weiten Bereich erstrecken, angefangen mit der Erläuterung von Techniken, über Theorie zum Kampf, Taktik, Methoden zur Ausbildung des Geistes, bis hin etwa zu der Art und Weise, wie die Theorie des Kampfes auf alle Be-

¹ Aus stilistischen Gründen wurde im Titel die Formulierung *ippan no shugyōsha* (一般の修行者) mit »alle Jūdō-Schüler« übersetzt, da der Begriff *ippan* (一般, »allgemein«) impliziert, dass eben de facto alle Jūdō-Treibenden angesprochen werden, während der ursprünglich dem Buddhismus entlehnte Begriff *shugyōsha* (修行者, »jemand, der sich auf den Weg macht, um etwas zu lernen«) zum Ausdruck bringt, dass jemand ernsthaft bemüht ist (verbunden mit asketischen Übungen bzw. Inkaufnahme großer Entbehrungen), etwas dazulernen bzw. sich selbst weiterzuentwickeln, weshalb Übersetzungen wie »Jūdō-Übender« oder »Jūdō-Treibender« eigentlich zu kurz greifen. Dennoch wird das Wort *shugyōsha* (修行者) im Folgenden i. d. R. mit »Übender« übersetzt, da im Deutschen das Wort »Schüler« alleinstehend meistens mit dem regelmäßigen Besuch einer Bildungseinrichtung bzw. auch eher nur mit Kindern und Jugendlichen assoziiert wird.

² Übersetzung des Artikels: KANŌ, Jigorō [嘉納治五郎]: *Ippan no shugyōsha ni kata no renshū o susumeru* [一般の修行者に形の練習を勧める, Warum alle Jūdō-Schüler *Kata* üben sollten]. In: *Yūkō no katsudō* [有効の活動], Jhg. 7, Nr. 11, 1921 (zit. in: KŌDŌKAN 1989, Bd. 2, 244-249)

³ Wörtl.: »Fragen und Antworten«

⁴ Im Folgenden auch als »Übungskampf« bezeichnet.

reiche des menschlichen Lebens angewendet werden kann; dabei sollte es abhängig vom Niveau der Übenden unterschiedliche Arten von Vorträgen geben. Zunächst einmal sind Vorträge wichtig, aber wenn man nur Vorträge hört und nicht gleichzeitig auch praktisch übt, kann man weder den Körper stählen, noch die wirkliche Bedeutung in Bezug auf den Kampf verstehen, so dass Übungskampf (乱取, *randori*) in großem Umfang erforderlich ist. Allerdings ist es sehr schwierig, nur dadurch, dass man Vorträge hört und übt, ein wirklich gründliches Verständnis zu erlangen. Deshalb sollen die Übenden durch das Mittel der Lehrgespräche (問答, *mondō*) die Gelegenheit erhalten, gegenseitig voneinander zu lernen.

Diese Dinge sind alle wichtig, jedoch darf man darüber hinaus nicht das Mittel der Formen (形, *kata*)⁵ vernachlässigen. Früher wurde so gut wie überhaupt kein *Randori* durchgeführt, sondern es wurde hauptsächlich *Kata* geübt. *Randori* kam erst kurz vor der Meiji-Restauration⁶ in Mode, das heißt, es ist noch gar nicht so lange her.

Um zu erklären, wie es dazu gekommen ist, dass *Randori* so intensiv gemacht wird, nachdem zuvor doch fast ausschließlich *Kata* gemacht wurde: weil bei *Kata* im voraus die Reihenfolge genau festgelegt ist, kann man weder physisch noch psychisch so trainieren, dass man in die Lage kommt, in sich schnell verändernden Situationen angemessen zu agieren. Darüber hinaus gibt es auch in Bezug auf die Stählung des Körpers ein Problem, da nämlich aufgrund der Tatsache, dass die Arten der Bewegung genau festgelegt sind, nicht so wie beim *Randori* die Gelegenheit existiert, alle möglichen Arten von Muskeln tätig werden zu lassen. Aus diesen Gründen können durch das Üben nur von *Kata* schwerlich Personen entstehen, die in einem echten Kampf (真劍勝負, *shinken-shōbu*)⁷ wirklich stark sind. Darüber hinaus ist *Randori* auch

⁵ Im Folgenden nur noch als *Kata* bezeichnet.

⁶ Im Text ist wörtlich von *ishin* (維新, »Erneuerung«) die Rede, also der Wiedererrichtung der kaiserlichen Macht im Jahre 1868, die erst später allgemein als »Meiji-Restauration« bezeichnet wurde.

⁷ Wörtl.: »Kampf mit einem scharfen Schwert«. Oft auch übersetzt als »Kampf auf Leben und Tod«. Gemeint ist eine Ernstfallsituation abseits des Trainings (»Selbstverteidigung«).

interessanter als *Kata*. Vor allem aber weil dadurch, dass sich nach der Meiji-Restauration die Unterrichtsmethoden rasant weiterentwickelt haben und aufgrund dessen keine Verletzungen mehr auftreten, ein Üben ohne übermäßige Schmerzen zu spüren möglich geworden ist, kam es dazu, dass *Randori* immer mehr in Mode gekommen ist.

Aber überall da, wo es Vorteile gibt, gibt es auch Nachteile. Die Tatsache, dass *Kata* nicht mehr praktiziert wird, hat dazu geführt, dass ein gewisser Aspekt des Jūdō beinahe völlig in Vergessenheit geraten ist. So dürfen wir nicht die Studien der ganzen Methoden vernachlässigen, die Jūdō über den Aspekt des Wettkampfs (勝負, *shōbu*) hinaus besitzt und die ursprünglich dazu dienten, einen Gegner zu töten oder kampfunfähig zu machen⁸, wie zum Beispiel Schneiden, Stoßen oder Treten. Jedoch sind beim *Randori* sämtliche gefährlichen Dinge verboten, weshalb ein Training dieser Seite des Jūdō überhaupt erst durch *Kata* möglich wird. Auch sieht es zwar so aus, dass beim *Randori* beinahe alles beansprucht wird, da die Arten an Bewegungen außerordentlich vielseitig sind; aber wenn man es genau betrachtet, bleibt der fade Beigeschmack, dass beispielsweise doch noch gewisse Arten von Bewegungen fehlen oder dass bestimmte Arten einseitig dominieren. Um dies zu kompensieren, möchte ich deshalb, dass zusätzlich zum *Randori* *Kata* gemacht wird. Wenn man in geeigneter Weise *Kata* hinzufügt, kann man Jūdō ohne Einschränkungen unter dem Aspekt des Wettkampfs betreiben und gelangt gleichzeitig dahin, dass die Mängel unter dem Aspekt der Körperertüchtigung abgestellt werden.

Die Reihenfolge, in der die *Kata* geübt werden sollten

Nun, um zu sagen, welche *Kata* man in welcher Reihenfolge üben sollte: es ist angemessen, zunächst mit der *Jū-no-kata* (柔の形, »Formen des Nachgebens«⁹) zu beginnen. In der Zukunft werden wohl noch verschie-

⁸ Wörtl.: »zu kontrollieren« (制御する, *seigyō suru*)

⁹ Das Schriftzeichen 「柔」 hat die Grundbedeutung »weich; sanft; flexibel; nachgebend«, so dass man hier genauso gut von den »Formen der Flexibilität« sprechen könnte. Weil es allerdings eines der zentralen Prinzipien des Jūdō (und auch Bestandteil dieses Wortes) ist und sich in dem Slogan *jū yoku gō o seisu* (柔能く剛を制す, »Das Weiche kann das Harte kontrollieren« oder »Das Nachgiebige kann über das

dene neue *Kata* entstehen, aber heutzutage sollte die *Jū-no-kata* aus zwei Gründen als erste gelernt werden. Erstens ist diese *Kata* geeignet, die Theorie verstehen zu lassen, dass man den Sieg erringt, indem man sich der Kraft des Gegners anpasst, was der wichtigste Aspekt des Jūdō ist. Und zweitens ist sie für Anfänger leicht zu erlernen, weil man dabei nicht geworfen wird und weil es sich dabei außerdem um ruhige Bewegungen handelt.

Danach sollte meiner Meinung nach dann als nächstes die *Nage-no-kata* gelernt werden. Es ist keineswegs so, dass man durch die *Nage-no-kata* alles und jedes über die Art und Weise des Standkampfes (投勝負, *nage-shōbu*)¹⁰ versteht, aber wenn man in Theorie und Praxis der *Nage-no-kata* bewandert ist, kann man die Umstände des Standkampfes zum größten Teil verstehen. Weil beim *Randori* der Schwerpunkt am Anfang auf den Standkampf gelegt werden muss, ergibt sich quasi von alleine diese Reihenfolge.

Als nächstes kommt dann die *Katame-no-kata* (固の形, »Formen des Festlegens«). Wenn man mit dem Training der Würfe im Großen und Ganzen fertig ist, muss man nach und nach auch Festhaltetechniken (抑業¹¹, *osae-waza*), Würgetechniken (締業, *shime-waza*) und Hebeltechniken (関節業, *kansetsu-waza*)¹² lernen. Auch hierbei ist es keineswegs ausreichend, nur die *Kata* gelernt zu haben, aber weil man dadurch die Umstände im Großen und Ganzen versteht, kann man danach dann allmählich dazu übergehen, auch die darüber hinaus gehenden Dinge zu erforschen.

Als nächstes ist dann das Erlernen der *Kime-no-kata* (極の形, »Formen der Entscheidung«) an der Reihe. In der *Kime-no-kata* gibt es einige Techniken, die man im *Randori* nicht anwenden kann, aber in einem

Unnachgiebige dominieren«) manifestiert, der weithin sehr griffig und nachvollziehbar als »Siegen durch Nachgeben« übersetzt wird, wird dieser Variante hier der Vorzug gegeben.

¹⁰ Wörtl.: »Entscheidungsherbeiführung durch Werfen«

¹¹ Das Wort *waza* (»Technik«) wird bei Kanō durchgängig mit dem früher allgemein dafür üblichen Schriftzeichen 「業」 geschrieben, während in modernen Texten das Schriftzeichen 「技」 üblich ist.

¹² Wörtl.: »Gelenktechniken«

echten Kampf (真劍勝負, *shinken-shōbu*) gibt es nicht nur Würfe und Griffe, sondern es ist selbstverständlich, dass man auch schlägt, stößt oder tritt und gegebenenfalls auch (mit dem Schwert oder Messer) schneidet¹³ oder Waffen abfeuert. Es ist keineswegs so, dass man bei der *Kime-no-kata* alles und jedes über diese Dinge unterrichtet, aber sie ist so konzipiert, dass man die Dinge im Großen und Ganzen versteht, wenn man die gelernten Dinge anwendet; diese Art von *Kata* ist deshalb auf jeden Fall notwendig, wenn man Jūdō in seiner Gesamtheit erlernt.

Außer diesen gibt es als *Kata*, die bis heute am Kōdōkan unterrichtet werden, beispielsweise die *Itsutsu-no-kata* (五の形, »Fünf Formen«), die *Koshiki-no-kata* (古式の形, »Formen der alten Art«) und die *Gō-no-kata* (剛の形, »Formen der Unnachgiebigkeit«¹⁴).

Bei den »Fünf Formen« (五の形, *itsutsu no kata*) impliziert jede einzelne eine tief sinnige Bedeutung und wenn man versucht, sie gut zu verstehen, so ist sie auch sehr reizvoll; allerdings ist sie heute noch nicht vollendet. Ich glaube, dass eines Tages auch die Anzahl vermehrt und ein Teil mit anderen *Kata* verknüpft wird, so dass die heutige Zusammenstellung dazu bestimmt ist, sich zu verändern. Es spricht selbstverständlich nichts dagegen, diese *Kata* auf freiwilliger Basis zu üben, aber aus dem vorgenannten Grunde muss sie nicht unbedingt als fester Bestandteil des heutigen Kōdōkan-Jūdō erlernt werden.

Als *Koshiki-no kata* (古式の形, »Formen der alten Art«) werden unverändert die *Kata* weitergegeben, die von dem Takenaka-Zweig (竹中派, *takenaka-ha*) der Kitō-Schule (起倒流, *kitō-ryū*) überliefert wur-

¹³ Der Einschub in Klammern »(mit dem Schwert oder Messer)« wurde vom Übersetzer zur Verdeutlichung hinzugefügt. Durch den hohen Stellenwert der Schwertkampfkünste in der japanischen Geschichte ist hingegen in Japan vor allem in Budō-Kreisen das Verb *kiru* (斬る, »schneiden«) auch alleinstehend nicht weiter erläuterungsbedürftig.

¹⁴ Mit dieser Übersetzung soll auch im Deutschen sprachlich ausgedrückt werden, dass es sich quasi um den Antagonisten zur *Jū-no-kata* handelt, oben übersetzt mit »Formen des Nachgebens«. Das Schriftzeichen 「剛」 hat die Grundbedeutung »hart; stark; Starr; fest; unerschütterlich«, so dass man hier genauso gut von den »Formen der Härte«, den »Formen der Stärke« oder den »Formen der Festigkeit« sprechen könnte.

den.¹⁵ Weil man dadurch die feinen Nuancen beim Jūdō-Kampf besser verstehen lernen kann und weil sie zudem ausgesprochen geeignet dafür sind, den Weg zu zeigen, den das Jūdō hin zur Kunst nimmt, werden diese heutzutage noch in der gleichen Weise wie früher weiter überliefert. Allerdings muss auch diese *Kata* nicht unbedingt erlernt werden, da sie kein fundamentaler Teil des Kōdōkan- Jūdō ist.

Die *Gō-no-kata* (剛の形, »Formen der Unnachgiebigkeit«), bisweilen auch als *Gōjū-no-kata* (剛柔の形, »Formen der Unnachgiebigkeit und der Nachgiebigkeit«) bezeichnet, ist eine *Kata*, die ich früher unterrichtet habe, jedoch waren die dazu durchgeführten Studien noch nicht ausreichend. So befanden sich unter den zehn Techniken, die ich entwickelt habe, drei oder vier, die mir irgendwie nicht so recht gefallen haben, weshalb ich die Absicht hatte, zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal erneut darüber nachzudenken; bis heute ist sie in diesem Zustand geblieben. Diese *Kata* ist so konzipiert, dass man zu Beginn Widerstand leistet, indem man sich unter Aufbringung von Kraft gegenseitig drückt, zieht oder verdreht, bis man schließlich unter Ausnutzung dieser Kraft den Sieg erringt. Ich habe vor, auch diese *Kata* in der Zukunft zu vollenden und sie dann am Kōdōkan zu unterrichten, aber derzeit ist es egal, ob sie gelernt wird oder nicht, da sie – wie oben erwähnt – noch nicht fertig ist.

***Kata* kann man auch ohne Lehrer lernen**

Außer den zuvor genannten gibt es auch *Kata* für Schlag-, Stoß- und Tritt-Techniken (当身の形, *atemi no kata*)¹⁶, die man alleine üben kann,

¹⁵ In der deutschen Übersetzung wird bewusst der Plural verwendet, da es sich in der Kitō-Schule um zwei Gruppen von Techniken handelte (*Omote-no-kata* 表の形 und *Ura-no-kata* 裏の形).

¹⁶ Da es im Jūdō die drei Technik-Kategorien *Nage-waza* (投技, »Wurftechniken«), *Katame-waza* (固技, »Grifftechniken«) und *Atemi-waza* (当身技, »Schlag-, Stoß- und Tritt-Techniken«) gibt (vgl. KANŌ, Jigorō: *Kōdōkan Jūdō*. Bonn 2007, 55), wäre analog zu den Begriffen *Nage-no-kata* (投の形, »Formen des Werfens«) und *Katame-no-kata* (固の形, »Formen des Festlegens«) auch eine *Atemi-no-kata* (当身の形, »Formen des Schlagens, Stoßens und Tretens«) als Terminus technicus konsequent – eine solche findet sich jedoch nicht unter diesem Namen im offiziellen Technik-Curriculums des Kōdōkans, so dass als Übersetzung eine etwas allgemeiner gefasste

ohne dass man dafür einen Partner benötigt. Diese *Kata* habe ich bislang noch so gut wie gar nicht im *Dōjō* (道場, »Übungsraum«)¹⁷ unterrichtet, aber aufgrund der Tatsache, dass man sie alleine ausführen kann, sowie aufgrund der Tatsache, dass man sie – genauso wie die *Jū-no-kata* – auch in Alltagskleidung überall, beispielsweise in einem normalen Wohnraum oder unterwegs, ausführen kann, und gleichzeitig damit aufgrund der Tatsache, dass sie für jeden geeignet ist, unabhängig von Alter und Geschlecht – aufgrund dieser Tatsachen möchte ich dahin kommen, dass sie in weitem Maße praktiziert wird.

Junge Leute möchte ich ermuntern, *Kata* zu machen, weil sie damit die Bereiche kompensieren können, die durch *Randori* nicht abgedeckt werden; und ältere Leute möchte ich ermuntern, *Kata* zu machen, weil beim *Randori* die Bewegungen zu heftig sind. Auch bislang schon hatte ich die Absicht, die Leute zu *Kata* zu ermuntern, aber bekanntermaßen muss man sich viele Jahre mit *Kata* herumplagen, denn sonst versteht man sie nicht wirklich. Folglich sind sie nicht so interessant wie *Randori*. Aus diesem Grunde gibt es auch nicht viele Leute, die *Kata* unterrichten können. Und weil man sie eben nicht bei jedem lernen kann, werden sie letztlich zur Last, so dass sie kaum gemacht werden. Für die Zukunft habe ich vor, es auch am *Kōdōkan* möglichst bequem für das *Kata*-Training zu machen, um noch deutlich mehr *Jūdō*-Treibende als in der Vergangenheit dazu zu bringen, dass sie sich zum Üben auch dieser Seite des *Jūdō* entschließen.

Für den Fall, dass sich keine ausreichenden Lehrer finden lassen, ist es auch nicht unmöglich, dass man unter Zuhilfenahme der Zeitschrift der »*Jūdō*-Vereinigung« (柔道会, *jūdō-kai*)^{18,19} mit Gleichgesinnten übt.

Formulierung gewählt wurde. Auf diese Weise kann die im Japanischen vorhandene Ambiguität beibehalten werden, ohne entscheiden zu müssen, welche Bedeutungsebene Kanō bei der Verwendung dieses Begriffes konkret vorschwebte.

¹⁷ Wörtl.: »Ort (場, *jō*) des Weges (道, *dō*)«. Also ein Ort, an dem der »Weg« (hier: *Jūdō*) geübt wird.

¹⁸ Im Dezember 1914 zur Förderung des *Jūdō* innerhalb und außerhalb des *Kōdōkan* gegründete Vereinigung auf Mitgliedsbasis.

¹⁹ Gemeint ist die Zeitschrift *Yūkō no katsudō* (有効の活動), die zwischen 1919 und 1922 von der »*Jūdō*-Vereinigung« (柔道会, *jūdō-kai*) herausgegeben wurde und in der auch der vorliegende Artikel erschienen ist.

Wenn man den Ablauf im Großen und Ganzen verstanden hat, ist es selbst dann, wenn man sich etwas Falsches angeeignet hat, relativ leicht, dieses wieder zu korrigieren.

Das ist das, was ich mir aufrichtig wünsche.

Quelle:

KANŌ, Jigorō [嘉納治五郎]: *Ippan no shugyōsha ni kata no renshū o susumeru* [一般の修行者に形の練習を勧める, Warum alle Jūdō-Schüler Kata üben sollten]. In: *Yūkō no katsudō* [有効の活動], Jhg. 7, Nr. 11, Nov. 1921. Zitiert in: KŌDŌKAN [講道館] (Hg.): *Kanō Jigorō Taikei - Dai-nikan - Jūdō-shi / Jūdō-shugyō / Jūdō shiai to shinpan-kitei* [嘉納治五郎大系 - 第2巻 - 柔道史・柔道修行・柔道試合と審判規定, Jigorō Kanō Kompendium - Band 2 - Jūdō-Geschichte / Jūdō-Training / Jūdō Wettkampf und Wettkampfbregeln]. Tōkyō: Hon no tomo sha [本の友社] 1989 (3. Auflage, Erstauflage Mai 1988); 244-249