

Selbstverteidigung mit Körper und Geist

Delegation der Jiu-Jitsu im Turnverein war zu Gast bei Judo-Kata-Lehrgang



Alle Teilnehmer des Kata-Lehrgangs in Vierkirchen.

– Fotos: Müller

Osterhofen. Im Rahmen eines deutschlandweiten Kata-Workshops ist eine Delegation der Jiu-Jitsu-Abteilung des Turnvereins (TV) Osterhofen ins oberbayerische Vierkirchen gereist.

Die Kunst der japanischen Kata liegt darin, Genauigkeit und Gewissenhaftigkeit eines vorgegebenen Bewegungsablaufes zu erlernen. Weithin bekannt sind solche Bewegungsformen aus dem Tai Chi, oft nur Schattenboxen genannt. Aber innerhalb der Judo-Kampfkunst werden die traditionellen Selbstverteidigungstechniken in den Katas konserviert. Dieses Wissen wurde früher geheim gehalten und war vor dem 19. Jahrhundert nur den Schülern der japanischen Kampfschulen vorbehalten. Der deutsche Dachverband für Jiu Jitsu (WJFF) bringt seinen Mitgliedern auf Workshops dieses wertvolle Wissen näher.

Das WJFF Dojo Vierkirchen mit Abteilungsleiter Ingo Krause richtete den Workshop der World Jiu-



Bei der Partnerübung steigt man sich gegenseitig auch aufs Kreuz.

Jitsu-Federation Deutschland aus. Referenten waren der mehrfache deutsche WJFF Kata-Meister Danny Griesbach (4. Dan Jiu Jitsu) und Abteilungsleiter Sebastian Schnabl (2. Dan Jiu Jitsu).

So wie sich die Kunst der Kata



Im Handumdrehen hatten Elisabeth Obermaier und Andreas Weber neue Techniken gelernt.

generell in zwei Disziplinen teilen lässt, wurde auch der Workshop in die Themengebiete der Partner- bzw. Einzel-Katas gegliedert. Für diejenigen, die sich mit einem Partner dem Studium der „Goshin Jitsu no Kata“ widmen wollten, bereitete der deutsche Kata-Meister Danny Griesbach die Inhalte auf. Für die Gruppe ohne Trainingspartner gab es die „Taiiku no Kata“. Diese Gruppe wurde vom Abteilungsleiter des Jiu-Jitsu-Dojos „Sakura“ in Süßen, Sebastian Schnabl, unterrichtet.

Unabhängig, ob eine Kata alleine gegen einen imaginären Geg-

ner oder als Partnerübung ausgeführt wird, kann diese der Selbstverteidigung und energetisch auch der Gesundheit von Geist und Körper dienen. Daher misst die WJFF der Kata einen hohen Stellenwert bei. Weiter wird die Einhaltung der japanischen Tradition und Etikette sowie das seriöse Üben wertgeschätzt.

Der Kata losgelöst vom üblichen sportlichen Leistungsvergleich zu begegnen, entspricht der Philosophie des Osterhofener Jiu-Jitsu-Dojos. Somit waren die Mitglieder der Delegation, Elisabeth Obermaier (1. Dan Meistergrad Jiu Jitsu und 1. Dan Aikido), sowie Andreas Weber (2. Kyu) voll in ihrem Element. Beide interessierten sich für die „Taiiki no Kata“. Ihre Begeisterung über den gesamten Tageslehrgang konnte man an den verschwitzten, aber zufriedenen Gesichtern erkennen. Andreas Weber, der das erste Mal auf einem WJFF Kata-Lehrgang war, zeigte sich überrascht, wie anstrengend und fordernd das Erlernen einer Kata sein kann. Die Intensität der Ausführung stehe einem Kampfsporttraining in nichts nach, meinte Andreas.

Durch das stete Wiederholen einer Technik soll deren Wesen, Sinn und Zweck erkannt und verinnerlicht werden. Der einzelnen Übende hat sich in Geduld und Ausdauer an sich selber zu beschränken. Die Partnerübung erfordert im Gegensatz dazu die gegenseitige Achtsamkeit und den Verlass aufeinander. Der Osterhofener Dojo-Leiter Kurt Müller nahm wieder neue Impulse mit nach Hause und sah sich erneut bestätigt: Jiu Jitsu hat nicht nur als Selbstverteidigung, sondern auch als kontemplative Kampfkunst einen enormen Stellenwert. – oz