

Roland Grohs

111 GRÜNDE, JUDO ZU LIEBEN



Eine Liebeserklärung
an die großartigste
Sportart der Welt

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Roland Grohs

**111 GRÜNDE,
JUDO
ZU LIEBEN**

**Eine Liebeserklärung an
die schönste Sportart der Welt**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

VORWORT: DER WEG IST DAS ZIEL 9

1. KAPITEL: GRUNDLAGEN 11

Weil man sanfter fällt • Weil der Kimono etwas Kleidsames hat • Weil man Köpfchen braucht • Weil jeder Arm seine Aufgabe hat • Weil Judo ein Tanz ist • Weil man den Erfolg mit sich trägt • Weil Judo ein Quickie ist • Weil Judo Form hat • Weil man schwer in Ordnung ist • Weil das Timing zählt • Weil Judo bescheiden ist • Weil Nähe wichtig ist • Weil Passivität nicht lohnt • Weil auch die Kleinsten bereit sind • Weil man manchmal einen Zug weiter denken muss • Weil alles sein Maß haben muss • Weil es erst zu Ende ist, wenn es zu Ende ist • Weil Kämpfen nicht alles ist • Weil man sofort loslegen kann • Weil drei kleine Schritte genügen • Weil man manchmal doch ins Straucheln gerät • Weil einzig die Besten die Besten hervorbringen • Weil die Regeln einfach sind • Weil man Japanisch lernt • Weil Judo vielseitig ist

2. KAPITEL: GESCHICHTE 65

Weil Judo Geschichte hat • Weil Judo sich bewährt hat • Weil zwölf Matten genügen • Weil alles seinen Mythos braucht • Weil Kanō sein Bestes gab • Weil alles seine Grundlage braucht • Weil beide Geschlechter ihre Kämpfe austragen müssen • Weil allein das Können zählt • Weil man auf die Liste will • Weil man sich besser beugt, als zu brechen • Weil die Olympischen Spiele rufen

3. KAPITEL: HELDEN UND ANTIHELDEN 95

Weil ein kleiner Salzburger Peking rockte • Weil die Mächtigen Schwarz tragen • Weil gelang, was niemand für möglich hielt • Weil aller guten Dinge vier sind • Weil zu viel Kaffee gefährlich sein kann • Weil Judo für Toleranz steht • Weil auch ein kleines Land ganz groß sein kann • Weil das Zeitalter der Helden noch nicht zu Ende ist

4. KAPITEL: PHILOSOPHIE 113

Weil Disziplin fürs Leben schult • Weil Judo in jeder Lebenslage weiterhilft • Weil jeder Kampf Werte braucht • Weil Aggressionen in gesunde Bahnen gelangen • Weil Judo verbindet • Weil Judo Vertrauen schafft • Weil ein wenig Abhärtung nicht schadet • Weil es Ausgewogenheit schafft • Weil jeder manchmal Führung braucht • Weil es niemanden ausschließt • Weil es einen Respekt lehrt • Weil drei einer zu viel sind • Weil auch dem Gegner Achtung gebührt • Weil das Leben manchmal ein Kampf ist • Weil Judo sanft ist

5. KAPITEL: ANEKDOTEN 143

Weil Judo ein wenig wie »House of Cards« ist • Weil der Versuch zählt • Weil Judoka ein lustiges Volk sind • Weil Judo in die Breite geht • Weil manchmal die kleinsten Dinge entscheiden • Weil Ehrgeiz auch manchmal gebremst werden muss • Weil bis zur letzten Sekunde alles möglich ist • Weil man auch mal einstecken muss • Weil schlechte Manieren nicht geduldet werden • Weil man die Bodenhaftung nicht verliert • Weil viele Wege nach Rom führen • Weil man es nicht lassen kann • Weil Judo zur Diät motiviert • Weil Spaß sein muss

6. KAPITEL: PHYSIS 175

Weil es die Flexibilität erhält • Weil es die beste Gesundheitsvorsorge ist • Weil der Händedruck zählt • Weil Judo im Alter frisch hält • Weil jeder Mensch zwei Seiten hat • Weil es die Nagelhygiene fördert • Weil man Haltung bewahrt • Weil Judo-Ohren innerer Schönheit

nichts anhaben • Weil es zum Sonnenschutz anregt • Weil der Kopf heil bleibt • Weil es auch ohne Doping geht • Weil der Schwerpunkt zählt

7. KAPITEL: UNBESCHREIBLICHES 203

Weil Judo das Selbstvertrauen stärkt • Weil man in jedem Element besteht • Weil es den Kontakt zum anderen Geschlecht erleichtert • Weil brüderlicher Zwist besser endet • Weil es genügend Tape gibt • Weil es den Teamgeist stärkt • Weil Judo ein Spiel ist • Weil es manchmal eine haarige Sache ist • Weil das Dojo wandert • Weil das Heldentum ruft • Weil auch die Nase mitspielt • Weil manchmal ein Zucken genügt • Weil Judo um den Globus führt • Weil es ein hervorragender Ausgleich ist • Weil man sich festhalten kann • Weil man Judo im Schlaf kann • Weil noch alles offen ist • Weil Judo eine Sprache spricht • Weil man Freundschaften knüpft • Weil man davon leben kann • Weil es nicht nur Japan gibt • Weil Reden Silber ist, aber Schweigen Gold • Weil man sich verteidigen kann • Weil der Gürtel universell ist • Weil man etwas bewirken kann • Weil Judo dich braucht

Der Weg ist das Ziel

Vorwort

Judo ist jung, Judo ist actionreich, Judo ist die Antwort. Auf welche Frage? Nun ja, im Grunde auf alle. Die japanische Kampfkunst bietet ihren emsigen Schülern sowohl eine umfangreiche Körperschulung als auch die Möglichkeit, spirituell zu wachsen. Keine der beiden Dimensionen kommt dabei zu kurz, und die motivierten Judotrainer behalten den Fortschritt ihrer Schützlinge stets wachsam im Auge. Der Weg des Judoka ist mit vielen Herausforderungen gepflastert – so viel muss einem bewusst sein. Zum wahren Meister wird man schließlich nicht über Nacht, und vom Himmel fallen diese ja bekanntermaßen auch nicht. Das Ende des Weges wird selbst der enthusiastischste Kampfsportler nie erreichen. Man muss sich mit der Tatsache begnügen, dass ebendieser – wie so oft – bereits das Ziel ist. Viel, viel Übung und Hingabe sind jedenfalls erforderlich, wenn man diese Kunst eines Tages wirklich meisterhaft beherrschen möchte, und der schwarze Gurt steht dabei längst nicht für Makellosigkeit oder Perfektion.

Judoka entwickeln mit der Zeit ein bemerkenswertes Körpergefühl und wissen jeden Muskel gezielt einzusetzen. Sowohl Schnelligkeit als auch Kraft und Ausdauer sind erforderlich, um in diesem Sport zu bestehen – und natürlich auch das entsprechende Geschick. Darüber hinaus ist der Ausgang eines Zweikampfes immer eine Frage der Taktik, des Selbstvertrauens und der Entschlossenheit. So manches Duell wird am Ende nämlich bloß im Kopf entschieden.

In der Welt des Sports spricht man gerne von Werten wie Fairness, Freundschaft oder Toleranz. Im Judo werden diese Begriffe

allerdings nicht nur ausgesprochen, sondern auch tatsächlich mit Leben gefüllt. Man lernt, dass Respekt immer an oberster Stelle zu stehen hat und dass es nicht nötig ist, einen Gegner zu verletzen, um ihn zu besiegen. Diese allem zugrunde liegende Philosophie hat etwas sehr Verbindendes. Judoka sind eine fest zusammengeschweißte Gemeinschaft. Zuallererst sind sie Partner, und im Wettkampf werden sie zu geachteten Gegnern. Sowohl am Stand als auch am Boden wird dann gegeneinander gerungen, und zwar ganz ohne Einsatz von Schlägen oder Tritten.

Es gibt bestimmt 1000 Gründe, Judo zu lieben, und mit jedem Jahr gesellen sich für den begeisterten Kämpfer noch weitere hinzu. Ständig gibt es etwas Neues zu entdecken. Selbst wenn man glaubt, diesen Sport bereits perfekt zu kennen, wird man immer wieder überrascht und lernt noch etwas dazu. Nachdem der Einband aber irgendwann doch an seine Grenzen gerät, darf man sich hier über eine handverlesene Auswahl freuen.

Was folgt, ist eine bunte Sammlung liebevoll zusammengetragener Episoden, die allesamt die strahlendsten Facetten des Judo-Sports beleuchten – und zwar mit all seinen Besonderheiten, Kuriositäten und Widersprüchlichkeiten.

Roland Grohs

1. KAPITEL

GRUNDLAGEN



Weil man sanfter fällt

Im Gegensatz zur Scheibe Brot, die bekanntlich die lästige Angewohnheit besitzt, immer auf der Butterseite zu landen, trifft der geübte Judoka stets in der gewünschten Position auf der Matte auf. Freilich, eigentlich geht es in diesem Sport darum, möglichst nicht geworfen, gehobelt oder gar gewürgt zu werden, aber auf der anderen Seite steht diesem Wunsch eben meistens ein recht ambitionierter Kollege gegenüber, der sich genau das zum Ziel gesetzt hat. Wird das arme Ellbogengelenk also – allen Bemühungen zum Trotz – doch einmal bis an seine Grenzen gestreckt und man befindet sich nicht gerade in den letzten Sekunden eines Olympia-Finales, klopft man am besten ab und gibt sich geschlagen. Ähnliches gilt, wenn man sich plötzlich unerwartet im Würgegriff seines Gegners wiederfindet. In der Hitze des Gefechts kann dieser schon einmal etwas zudringlicher werden, und ehe man sich's versieht, wird die Luft eng. Die meisten Menschen beziehen erfahrungsgemäß wenig Vergnügen aus einer solchen Situation. Im Training darf also mit gutem Gewissen abgeklopft werden.

Aber was ist zu tun, wenn der Partner im Standkampf zu einer der unzähligen Wurftechniken ansetzt? In einem schwachen Moment gelingt es einem womöglich nicht auszuweichen und ebenso wenig, den Angriff zu blocken. Man wirbelt durch die Luft, und es ergibt sich kaum die Möglichkeit, sich jetzt noch zu ergeben. Die Schwerkraft ist unerbittlich, unnachgiebiger noch als unser Gegner. Aber gerade für diesen ungünstigen Fall wird der begeisterte Judokämpfer von Anfang an geschult. Unzählige Male hat er die richtige Falltechnik geübt, bis zum Erbrechen wiederholt und hoffentlich auch verinnerlicht. Ist die Angst, geworfen zu werden, erst einmal überwunden – eine Abneigung, die bei manchen durchaus tief sitzt – gleitet man von nun an so sicher und anmutig zu Boden

wie ein Kätzchen. Die obligatorische Fallschule ist daher ohne jeden Zweifel eine äußerst praktische Fähigkeit, die einen auch im Alltag vor so manchem harten Sturz bewahrt.

2. GRUND

Weil der Kimono etwas Kleidsames hat

Manch schwächliches Bürschlein schlüpft in die traditionelle Tracht der Judoka und wird daraufhin zu einem furchterregenden Riesen. Die Schultern dehnen sich um mindestens zwei Zoll, und auch die Brust gewinnt erheblich an Breite, damit sie das wackere Kämpferherz nicht beengt. Mit anderen Worten: Was sich hinter dem dicken Stoff verbirgt, ist für gewöhnlich halb so schlimm. Der erste Anblick dieser eigentümlich gewandeten Judoka lässt einen womöglich zunächst erschauern, aber ist das Eis erst mal gebrochen und findet man daraufhin ganz unbeschwert ins Gespräch, wird schnell klar, dass man nur einen ganz normalen und freundlichen Sportenthusiasten vor sich hat. Als ungeahnt liebenswürdig wird man die neuen Kollegen bald schätzen lernen, jedenfalls verhält es sich so bei der überwiegenden Anzahl der Mitglieder von den vielen ausgesprochen bemühten Vereinen.

Der Kimono trägt auf, das ist ein Faktum – aber an den richtigen Stellen. Er blufft gewissermaßen, ist eine Mogelpackung, wenn man so will. Vor allem aber – und das macht dieses Stück Stoff so charmant – verzeiht er sowohl die eine oder andere unvorteilhafte Rundung als auch die schlaksigen Ärmchen oder die Hühnerbrust seines Trägers. Frau und Mann schmeichelt er dabei im gleichen Maße und gibt keinem Geschlecht den Vorzug. Er ist ein wahrer Avantgardist der Emanzipation.

Ein weiteres Merkmal – viele werden es bestimmt als Vorteil erkennen – besteht darin, dass der vorgeschriebene Judoanzug einen

nicht in die Verlegenheit bringt, modische Trends zu bedienen. Wie man auf die Matte steigt, muss einem kein Kopfzerbrechen bereiten. Die zeitlose Uniform der japanischen Kampfsportler ist und bleibt der schlichte Kimono, üblicherweise in den traditionellen Farben Blau und Weiß. Damit ist man immer en vogue, und es bietet sich kaum die Qual der Wahl. Im äußersten Fall bleibt immer noch der Münzwurf.

Sollte jemand dennoch die eigene Individualität durch seine Kampfmontur zum Ausdruck bringen wollen, so steht einem natürlich auch das frei, zumindest in vernünftigen Grenzen. Schätzt man eine gewisse Extravaganz, darf der Baumwollanzug gerne auch in ungewohnteren Farbtönen erworben werden. Gelb, Rot, Violett oder Schwarz, vieles ist prinzipiell möglich. Bei einigen Händlern wird man auch mit solchen Wünschen fündig. Für Aufmerksamkeit ist damit jedenfalls gesorgt.

Darüber hinaus darf nicht vernachlässigt werden, dass man mit dem Kimono ein Stück japanischer Kulturgeschichte mit sich trägt. Freilich haben sich die heutigen Kampfanzüge, mit denen uns eine ganze Menge westlicher Hersteller versorgen, entscheidend von der Urform dieses bemerkenswerten Kleidungsstückes entfernt. Auch besteht eine nicht unerhebliche Differenz zwischen den prachtvollen Kimonos, die viele Japaner zu entsprechend würdigen Anlässen tragen, und den Exemplaren, die der moderne Judoka vor dem Training anlegt. Wer darin nämlich im fernen Japan durch Stadt und Land spaziert, wird sich vermutlich trotz aller Inklusionsbemühungen schnell als kulturfremder Tourist outen – ebenso wie in Lederhose und Dirndl durch Österreich ziehende asiatischstämmige Touristen meist doch irgendwie entlarvt werden, im Zweifelsfall durch ihre Kameras.

Zuletzt noch ein Punkt zum Regelwerk: Aus naheliegenden Gründen dürfen die Kampfanzüge nicht von den von der IJF (International Judo Federation) gesetzten Normen abweichen. Keiner soll sich schließlich einen unfairen Vorteil erschleichen können. Dass

man sich aber alle paar Jahre einer neuen Anpassung unterwerfen muss, weil das Revers offenbar doch einen Zentimeter zu breit war, wirkt fast wie eine gefinkelte Marketingstrategie. In jedem Fall mangelt es den erfolgreichen Athleten nicht an Einfallsreichtum, wenn es darum geht, ihre Chancen dennoch zu maximieren. In früheren Zeiten, in denen die Kampfrichter noch unaufmerksamer waren, wurde der Stoff etwa mit Vaseline präpariert oder an den Ärmeln besonders eng zusammengenäht, was es erheblich erschwerte, den Gegner richtig zu fassen zu kriegen. Diese trickreichen Methoden sind allerdings eher ein Relikt der Vergangenheit. Nach wie vor gilt aber Folgendes: Weichspüler sind tabu – wenn man den Anzug für den Wettkampf hervorholt, muss er so steif sein wie ein Brett, um es den fremden Fingern nicht unnötig einfach zu machen.

3. GRUND

Weil man Köpfchen braucht

Strategie ist – wie so oft – auch im Judo der Schlüssel zum Erfolg. Es ist nicht unbedingt der Stärkste und auch nicht der Schnellste, der am Ende als Sieger von der Matte geht, ebenso wenig der Ausdauerndste. Eine passable körperliche Form mit dem entsprechenden Muskeltonus ist allerdings – ich weiß, eine herbe Enttäuschung – dennoch notwendige Grundvoraussetzung für den künftigen Turniererfolg. Abgesehen davon geht es aber zu einem erheblichen Teil darum, den Gegner richtig einzuschätzen und angemessen auf sein Gegenüber zu reagieren. Was ist beispielsweise seine »gute« Seite? Gemeint ist dabei nicht die Schokoladenseite, die vielleicht besonders seine Vorzüge betont, sondern die Ausrichtung seiner Beine und seines Griffs. Ist er also ein Links- oder Rechts-Kämpfer? Welchen Stil bevorzugt er, und welchen präferiert man selbst? Kann man diesen Mann oder diese Frau, die zwischen einem selbst und

dem Sieg steht, mit einer Finte überraschen, oder sollte man sich besser davor hüten, nicht selbst in eine Falle zu tappen? Fragen über Fragen, doch die Antworten müssen blitzschnell folgen, wenn das Duell erst in vollem Gange ist. Im Judo kann es von einem Moment auf den anderen vorbei sein. Ein falscher Schritt, und man liegt auf dem Rücken, ehe man auch nur zwinkern kann. Schreit der Kampf-richter daraufhin »Ippon!«, dann ist der Kampf zu Ende, und man muss sich wohl oder übel geschlagen geben, denn der Gegner hat die höchstmögliche Wertung erzielt.

Angriffsaktionen, ebenso wie die Verteidigungshandlungen, wollen also angemessen gesetzt sein, und das immer der gegenwärtigen Situation entsprechend. Die Strategie macht den Unterschied. Ist man bereits in Führung, lässt man sich besser zu keinen Heldentaten mehr hinreißen, sondern bleibt defensiv – wenn auch nicht zu sehr. Umgekehrtes gilt, wenn die Kampfzeit allmählich verrinnt und man nach Punkten hinten liegt. Dann gilt es eilig den nächsten Angriff vorzubereiten. Aber wie? Auf die linke Seite, die rechte, nach vorne oder vielleicht nach hinten? Wo verbirgt sich eine kleine Schwäche, die nur darauf wartet, ausgenutzt zu werden? So viele Möglichkeiten, die es abzuwägen gilt, da wird nicht nur der Körper an sein Limit getrieben, sondern auch die glühenden Gehirnwindungen. Man ist beinahe geneigt, mit den Worten zu schließen, die Jan Böhmermann dem wortgewaltigen Lukas Podolski einst unterstellte: Judo ist wie Schach – nur ohne Würfel!

4. GRUND

Weil jeder Arm seine Aufgabe hat

Die richtige Grifftechnik wird im Judo als »Kumi-kata« – wörtlich: »die Form des Griffes« – bezeichnet und ist absolut maßgeblich für den Erfolg in diesem Kampfsport. Judo erzielt seine Wirkung nicht

durch Schläge oder Tritte, sondern vor allem durch permanenten Kontakt und die damit verbundene Kontrolle des Gegenübers. Das richtige Zufassen ist dabei viel weniger trivial, als der Laie zunächst vermuten würde. Hinter dem Begriff der Kumi-kata verbirgt sich eine wohlüberlegte Systematik.

Zunächst gilt es dabei, die unterschiedlichen Funktionen der beiden Arme zu unterscheiden: Es gibt immer einen sogenannten »Zug-Arm« und einen »Hub-Arm«. Bei rechter Auslage fungiert der linke Arm als Zug-Arm und der rechte als Hub-Arm. Für den benötigten Zug, um das Gleichgewicht des Gegners zu brechen, entwickelt der Zug-Arm – nomen est omen – den Großteil der dafür erforderlichen Kraft. Dieser klammert sich an den rechten Arm des Gegners. Er wird zumindest noch unter dessen Schulter angesetzt. Je näher er am Handgelenk sitzt, desto mehr Bewegungsfreiheit erhält man sich selbst. Auch der eigene Beschleunigungsweg ist dann länger, was durchaus seine Vorteile bietet. Andererseits lässt man damit aber auch seinem Gegenüber mehr Freiheiten, und ein längerer Beschleunigungsweg bedeutet zwar eine höhere Geschwindigkeit, erfordert aber auch mehr Zeit. Wo man den Griff genau ansetzt, muss daher jeder Kämpfer, entsprechend seinen persönlichen Vorlieben, selbst entscheiden.

Während der Zug-Arm beim Angriff eine besondere Rolle einnimmt, ist der Hub-Arm eher für die Abwehr zuständig. Durch ihn wird vor allem eine hohe Schubkraft gewährleistet. Diese »Arbeitsteilung« ist aber nicht absolut, sondern bloß eine Schwerpunktsetzung. Meistens sitzt der Hub-Arm am Revers oder in der Nackenfalte des Gegners. Prinzipiell kann der Griff aber auch woanders gesetzt werden, etwa am Gürtel, am Rücken oder am linken Arm des Gegners. Auch hier gilt: Ein hoch angesetzter Griff, etwa im Nacken, bewirkt eine stärkere Kontrolle. Allerdings verliert man damit dann auch selbst etwas Bewegungsfreiheit, sowohl was die Arme als auch die Beine betrifft. Sind diese nämlich grundsätzlich eher durchgestreckt, fallen schnelle Bewegungen deutlich schwerer.

Durch den richtigen Griff lernt der Judoka mit der Zeit auch die Körperposition seines Partners zu spüren. Außerdem erfühlt er die Bewegungstendenzen seines Gegenspielers und weiß irgendwann jedes Zucken richtig einzuschätzen. Es bietet sich sogar an, hin und wieder mit verbundenen Augen zu trainieren, um seine Sinne zu schärfen und seine Intuition zu verbessern. Die Hände sind für den Judoka nämlich zwei weitere Augen. Nach langjähriger Erfahrung erahnt man einen Angriff bereits einige Hundertstelsekunden, bevor dieser erfolgt – Zeit genug, um darauf zu reagieren, zumindest in den meisten Fällen. Natürlich darf man in so einer Situation nicht mehr nachdenken. Die richtige Gegenbewegung muss ganz instinktiv erfolgen.

Erst nach dem Zufassen ist es einem Judoka möglich, seine Kunst angemessen auszuüben. Er ist auf diesen unmittelbaren Kontakt angewiesen. Seine Hände sind sein Schwert, sein Schild und zugleich seine Augen. Wenn der Griff nicht sitzt, kann der restliche Körper nicht richtig eingesetzt werden. Manchmal wird während des Trainings deshalb nur der sogenannte »Griffkampf« trainiert, ohne dabei zu werfen. Wer den Kampf um den Griff nämlich für sich entscheidet, also besser zufasst und dabei – wenn möglich – einen gegnerischen Griff verhindert oder zumindest erschwert, der lässt seinen Kontrahenten hilflos zurück. In der Regel entscheidet der bessere Griff über Sieg und Niederlage, und der ganze Judo-kampf ist ein ständiges Ringen um einen solchen Vorteil.

5. GRUND

Weil Judo ein Tanz ist

Soviel Grazie ein Judo-kampf auch ausstrahlen mag, etwas Tänzerisches würde das unerfahrene Auge wohl kaum darin erkennen. Trotzdem lässt sich bei ganz wesentlichen Aspekten dieses Sports

eine Gemeinsamkeit zur so fern scheinenden Tanzkultur nicht völlig wegdiskutieren. Der erste Eindruck kann hier durchaus täuschen.

Judo besteht nicht nur aus hektischem Gerangel. Die sogenannten »Katas« spielen ebenfalls eine nicht zu vernachlässigende Rolle. Sie können sogar als das Herzstück dieses Kampfsystems angesehen werden. Der Begriff der Kata lässt sich ganz gut mit »grundlegende Form« übersetzen. Diese Form veranschaulicht die Prinzipien der Kampfkunst und ist wesentlicher Bestandteil des Prüfungsprogrammes bei den Meistergraden.

Ähnlich wie eine Choreografie besteht auch die Kata aus fest definierten Abfolgen von unterschiedlichen Techniken. In der Zweikampfkunst Judo werden diese natürlich immer von einem Paar vorgeführt. Diese Katas gibt es übrigens nicht nur im Judo, sondern in allen japanischen Kampfkünsten.

Wenn man den Gürtel also irgendwann in sattem Schwarz um die Hüfte tragen möchte, ist man wohl oder übel gezwungen, sich auf diesen eher unrhythmischen Tanz einzulassen. Überraschungen gibt es bei dem vorzutragenden Programm jedenfalls keine. Nein – das wäre falsch ausgedrückt. Es sollte heißen: Überraschungen sollte es dabei besser keine geben.

Da der Rahmen prinzipiell bis zur letzten Verbeugung genau festgelegt ist, weiß man schließlich genau, was man zu tun hat – ganz anders als in einem Kampf, der nie wirklich geplant werden kann. Diese Demonstrationen der Judo-Prinzipien sind aber dennoch sehr anspruchsvoll, und wirklich perfekt vorgeführt werden sie praktisch so gut wie nie. Aber was ist schon perfekt? Auch bei klassischeren Tänzen steigt man dem Partner gelegentlich auf die Zehen. Im Programm stand das sicherlich nicht – und doch schleichen sich bekanntlich auch hier hin und wieder einige dieser unliebsamen Überraschungen ein. Im Judo ist es leider nicht anders.

Jedenfalls bietet der Bereich der Katas einen scharfen Kontrast zu den dominanten, auf den kämpferischen Wettstreit fokussierten

Übungseinheiten. Ziel ist es, bei der Ausführung dieser Techniken nämlich nicht, den Gegner zu besiegen, sondern gemeinsam mit seinem Pendant etwas nach strengen Richtlinien und dazu noch einigermaßen ästhetisch vorzuführen. Dafür müssen beide, nämlich sowohl der die Technik ausführende Judoka, der »Tori genannt wird, wie auch sein »Uke« oder Partner, möglichst gut zusammenspielen und sich gegenseitig ideal aufeinander einstellen.

Im Gegensatz zum Kampf hat die Kata etwas Friedliches und Meditatives. Nicht das Gegeneinander, sondern das Gemeinsame steht im Vordergrund. Man arbeitet zusammen und versucht, die Prinzipien der unterschiedlichen Techniken anhand von Aktion und Reaktion darzustellen. Für beide Personen ist es daher unerlässlich, zuverlässig ihre Rolle zu spielen. Der eine muss jeden Angriff richtig setzen, der andere zielsicher darauf reagieren. Dabei gilt es, sich gegenseitig bestmögliche Hilfestellungen zu geben, was natürlich zunächst etwas Paradoxes zu haben scheint.

Die Kata ist eben kein wirklicher Kampf, darauf muss man sich einstellen. Ist man also gerade im Begriff, von Tori geworfen zu werden, sollte man in dieser Situation ein wenig Körperspannung aufbringen und nicht wie ein Sack zu Boden fallen. So etwas gibt ein schlechtes Bild und strahlt wenig Erhabenes aus.

Wem der Judo-Sport an sich gefällt, aber das Kämpfen keine rechte Freude bereiten will, der kann sich ganz den nicht minder anspruchsvollen Katas widmen. Auch hier gibt es diverse Meisterschaften. Auf das Wettkampf-Feeling muss man also keineswegs verzichten.

Im Judo gibt es nun eine Vielzahl von Katas mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten. In der »Kōdōkan Goshin-jutsu« werden beispielsweise Selbstverteidigungstechniken präsentiert – auch gegen Messer, Stock und sogar Pistole. Schnelligkeit ist dabei geboten, was allerdings nicht zu der Annahme verleiten soll, der Judoka könnte Kugeln ausweichen. Es geht schlichtweg darum, den Übeltäter vorzeitig zu entwaffnen. Alles andere ist wenig erfolgversprechend.

Die erwähnte Kata wurde erst 18 Jahre nach dem Tod von Jigorō Kanō von seinen Nachfolgern entwickelt. In Form der Kōdōkan Goshin-jutsu wird wieder einmal deutlich, wie umfassend das ganze Judo-System ist, von dem die meisten Sportler leider nur einen kleinen Ausschnitt zu sehen bekommen. Es lohnt sich jedenfalls, tiefer in die Materie einzudringen und nicht nur das reine Wettkampf-Judo zu studieren. Eine weitere Kata wäre etwa die »Katame-no-kata«. Sie wurde in den 80er-Jahren des 19. Jahrhunderts von Kanō selbst konzipiert und beschäftigt sich mit diversen Techniken des Bodenkampfs, wie Haltegriffen, Würgetechniken sowie Arm- und Beinhebel. Das Wesen der Katame-no-kata ist damit die Kontrolle des Partners in der Bodenlage.

Besonders interessant für die meisten fortgeschrittenen Judoka ist die sogenannte »Nage-no-kata«. Ihr Vortrag entspricht einer der Teilprüfungen, die zur Verleihung des 1. Dan – sprich des ersten Meistergrades – absolviert werden müssen. Sind diese Hürden alleamt überwunden, darf man sich danach endlich mit dem schwarzen Gürtel auf der Matte zeigen.

Die Nage-no-kata demonstriert die unterschiedlichsten Wurf-techniken. Sie war die erste Kata, die Kanō entwickelte, und besteht aus insgesamt 30 Wurfaktionen. 15 Techniken werden dabei sowohl in linker als auch in rechter Ausrichtung vorgeführt.

Es kann durchaus Spaß machen, den Partner auf den Boden zu knallen, wenn er sich einmal nicht wehrt, sondern einfach brav mitspielt. Die Würfe sehen dann natürlich besonders beeindruckend aus, und alles geht unerwartet leicht von der Hand. Allerdings ist es ein recht einseitiges Vergnügen, wie man sich vorstellen kann. Man muss dem Partner dabei wirklich dankbar sein. Er hat eine undankbare Aufgabe, und doch ist er zugleich von enormer Wichtigkeit. Man sollte ihn daher besser nicht vergrämen. Jeder Schritt muss sitzen, und wenn der Partner nicht richtig mit einem zusammenarbeitet, ist der schöne Auftritt in jedem Fall versaut. Ein guter Uke ist also Gold wert, manchmal sogar Schwarz.

Nun, eine Kata vorzuführen ist zwar nicht ganz dasselbe, wie das Tanzbein zu schwingen – so viel muss man wohl eingestehen –, aber schwungvoll geht es definitiv ebenfalls zu. Judo ist allerdings wenig Ballett, sondern vielmehr Rock 'n' Roll!

6. GRUND

Weil man den Erfolg mit sich trägt

Als begeisterter Kampfsportler will man sein technisches Vorankommen natürlich auch mit der Welt teilen. Über etliche Jahre hinweg übt man beharrlich am letzten Feinschliff und wird doch nie Perfektion erreichen. Das mag einerseits unbefriedigend erscheinen, bietet aber auch einen besonderen Ansporn. Stagnation ist keine Option, es geht immer weiter, und mit jedem kleinen Training wird man ein wenig besser. Der Weg ist das Ziel. Man strebt einem Ideal entgegen, dem Geist des Judo. Somit bekommt die ganze Sache auch noch eine spirituelle Note. Die Farbe des Gürtels ist dabei der äußere Gradmesser des eigenen Fortschrittes. Man kämpft sich mit den vielen Prüfungen, die vor einem liegen, farblich durch den halben Regenbogen. Zuerst wird der Kimono, die Jacke des traditionellen Kampfanzugs, mit unschuldigem Weiß an der Hüfte zusammengebunden, aber schon bald wird es erfreulich bunt. Gelbe Enden, Gelb, orange Enden, Orange, grüne Enden, Grün, blaue Enden, Blau, braune Enden und endlich – Braun. Am Ende dieser zehn Schüler- oder Kyū-Grade wartet zwar kein Topf voll Gold, dafür aber der ersehnte Meistergrad, der erste Dan. Ist die dafür vorgesehene Prüfung schließlich erfolgreich absolviert, was der Würde des ersehnten Preises entsprechend mit erheblichen Mühen verbunden ist, sind die verspielten Farben überwunden und es darf mit stolzgeschwellter Brust der schwarze Gurt angelegt werden.

Aber kommen wir an dieser Stelle noch kurz auf den Topf voll Gold zurück: Auf den muss man in diesem Sport leider auch als sehr erfolgreicher Wettkämpfer verzichten, so viel vorweg. Endloser Reichtum und Ruhm werden sich kaum einstellen. Judo übt man um der Kunst willen aus und wegen der bloßen Freude am eigenen Erfolg und Fortschritt. Für die ganz Ehrgeizigen endet der Weg übrigens nicht mit dem ersten Meistergrad. Auch davon gibt es nämlich ganze zehn. Langeweile sollte also keine aufkommen. Die Herausforderungen, die sich einem in Judo bieten, reichen mühelos für ein ganzes Leben.

Selbst erfahrene Judoka werden bei solchen Prüfungen ab und an in größere Verlegenheit gebracht, als ihnen lieb ist. Man steht plötzlich wieder nur am Anfang einer neuen Leiter, die es zu erklimmen gilt, und grimmige Krieger werden zu schüchternen Kindern, wenn sie erst vor der strengen Prüfungskommission stehen und versuchen, ihr Können zu demonstrieren. Hat man sich aber gewissenhaft vorbereitet, durchläuft man über die Jahre – und es sind viele, sogar sehr viele Jahre – im Idealfall fünf schwarze Dan-Grade, danach drei rot-weiß gestreifte und schließlich noch zwei rote. Nach dem sechsten Meistergrad werden die übrigen jedoch nur noch verliehen, wenn man sich um den Judo-Sport besonders verdient gemacht hat.

Allerdings sehen die honorigen Persönlichkeiten am Ende des Regenbogens meist schon ihrem Lebensabend entgegen. Träger derart hoher Ränge haben erfahrungsgemäß ihre Schwierigkeiten, noch halbwegs aufrecht zu stehen. Zumindest in ihrer Vorstellung bleiben sie unbesiegbar.