

Het boek bestaat uit het  
theoretisch werkstuk  
**“Het belang en het beoefenen van “Kata”**  
en het praktische werkstuk

**“Renraku & Renzoku Waza gezien in het licht en vanuit de Happo-no-Kuzushi”**  
voor het examen 6<sup>e</sup> dan judo van Rinus Bliemer in 2013. Voor liefhebbers en  
toekomstige examenkandidaten.

Het bijzondere van de “Budo”-sporten is dat “Kata”(vormen), als onderdeel, niet voorkomen in andere sporten. In dit werkstuk: **Het belang en beoefenen van “Kata”** wordt het in judo en alle andere “Budo”-kunsten voorkomende begrip “Kata” vertaald.

Wat is “Kata”? Waar komt het vandaan? Welke “Judo-no-Kata” zijn er? Wat kan het belang van het beoefenen zijn?

Lees mee hoe de schrijver het begrip “Kata” heeft getracht te ordenen en een verklaring voor de principes en de verschillen te vinden.

# Inhoudsopgave

Voorwoord 1	5
Voorwoord 2	6
Doelstelling	8
Probleemstelling	9
Motivatie	10
Inleiding : Wat is “Kata” ?	11
1. De geschiedenis van de “Kata”	13
2. De geschiedenis van de “Kodokan-Kata”	22
3. “Kodokan-Kata”	31
4. Oude “Kodokan-Kata”	60
5. Niet “Kodokan-Kata”	70
6. De “Kata” van de “Dai-Nippon-Butoku-Kai”	100
7. “Kata” oefeningen voor en door dames	108
8. (Waarom) “Kata” beoefenen en bestuderen ?	112
9. “Kata” als (examen) demo -en wedstrijdvorm	118
10. Enkele citaten	123
Aanbevelingen	127
Eindconclusie	128
Voetnoten	129
Dankwoord	133
Bronvermelding	134
Achtergrond van de schrijver	139
<b>Bijlage</b> : Praktische examen Wijk bij Duurstede 6 oktober 2013	140

# Voorwoord 1

Graag schrijf ik een voorwoord voor Rinus Bliemer zijn werkstuk over kata.

In mijn loopbaan als judoleraar en trainer/coach heb ik over heel de wereld judoka, judogrootmeesters en experts ontmoet. Grote judokampioenen opgeleid en ontmoet die niets van kata wilde weten. Mijn Japanse judovriend Hiruharu Matsunami werd in 1965 studentenkampioen van Japan, hij was toen 1e dan. Zijn leraar Ebii sensei gradueerde hem tot 5e dan, maar hij moest nog wel even het “Nage-no-Kata” leren. Als je kan judoën is dat simpel. Ook Mark Huizinga (6e dan) leerde het “Nage-no-Kata” er even bij. Toch ben ik er van overtuigd dat we de judo kata niet moeten los laten, als judo sensei. Waarom??

Vooraf de hogere kata, mits goed onderwezen, geven veel gevoel en inzicht in het bewegen.

Rinus demonstreerde bij zijn examen voor 5e dan de “volgorde “ van het “Koshiki-no-Kata”. Nu jaren later doet hij dit met gevoel, ontspanning en begrip. Hij groeide in inzicht.

Kata is een onderdeel van het totale judo, die men als judodocent moet aanvoelen, begrijpen en moet kunnen doorgeven aan zijn leerlingen.

Chris de Korte

De Korte Sport- en Gezondheidsinstituut

Trainer/ coach Budokan Rotterdam

November 2012

## Voorwoord 2

Op een groot internationaal toernooi op 22 maart 1992 in Auberville bij Parijs had ik een belangrijke ervaring. De dag ervoor werd door de Japanse grootmeester Michigami Haku een training gegeven. De organisatie was in handen van dhr. Christian Plombas met judoteams uit o.a. Japan, Italië en Marokko. “Kata” liep als een rode draad door het toernooi. Michigami Shihan was getuige van het “Nage-no-Kata”, het “Go-no-Sen-no-Kata”, het “Kime-no-Kata” en het “Goshin-Jutsu”. Als afsluiting zag ik voor het eerst van mijn leven de uitvoering van het “Koshiki-no-Kata”, uitgevoerd door de heren Plombas en Jeglinski gekleed in hakama. Ik dacht al iets van kata te begrijpen, maar dát weekend, dié dag bleef lang op mijn netvlies hangen en in mijn gedachten rondspoken. Ik wilde meer leren! Ik kwam dáár tot de ontdekking dat ik nog weinig van kata wist.

Ik las boeken en vroeg aan leraren om uitleg en informatie. Ik wilde die bijzondere schoonheid ook leren kennen. Ik kwam in een doolhof, ik kreeg verschillende soorten informatie en wist opeens minder van “Kata” dan voorheen. Ik kwam erachter, dat ik een toneelstukje opvoerde, ik kende de volgorde van de eerste drie kata (de “Randori-no-Kata”) volgens Kawaishi Shihan en mijn partner “sprong” op het juiste moment. Alleen voor examens, wedstrijden en demonstraties werden de kata getraind, ingeslepen en herhaald. Inmiddels heb ik allang begrepen dat dit niet de bedoeling is! Door mijn jarenlange verdieping in, -en ervaring met het onderwerp kata is mijn kennis en kunde zeer gegroeid, maar blijven er altijd weer vragen en nieuw te onderzoeken onderwerpen naar boven komen. Ook de eigen vaardigheid omtrent kata, en judo in het algemeen, blijven om veel aandacht vragen. Ook van het feit dat ik altijd zwart-wit heb gevonden dat de “Judo-no-Kata” mondiaal overal “hetzelfde” dienen te worden uitgevoerd, ben ik inmiddels afgestapt. De reden hiervan zal in het werkstuk naar voren komen. Als judoka, judoleraar en bovenal judoliefhebber voel ik me nauw betrokken bij alle facetten binnen het judo. De bestuderingen en beoefening van de “Judo-no-Kata” is hier maar een deel van. Behoudens het moeten, in de aanloop naar een examen, is er doorgaans weinig of geen belangstelling voor het bestuderen en beoefenen van de “Judo-no-Kata”. Het beoefenen van de “Randori-no-Kata” gaat dan nog wel, maar zodra de traditionele judovormen om de hoek komen kijken laat een groot deel van de judoka het afweten. Veel judoka zien het leren en uitvoeren van de “Judo-no-Kata” als een noodzakelijke verplichting, onverbreekbaar verbonden bij het verkrijgen van een hogere judograad. Meestal verdwijnt daarna de belangstelling voor kata. De inmiddels vergaarde psychische en fysieke kennis ebt zeer snel weg en na verloop van tijd is men zelfs niet meer in staat om de juiste volgorde van het kata te reproduceren. Men krijgt dan ook vaak te horen, je kunt er verder toch weinig mee. Deze personen gaan voorbij aan het feit dat alle grote Japanse judokampioenen een zeer redelijke tijd aan het bestuderen en uitvoeren van de “Judo-no-Kata” hebben besteedt. Mijn doelstelling is dan ook om, middels dit werkstuk, de “Judo-no-Kata” onder de aandacht te brengen, in de hoop dat daardoor meer belangstelling zal ontstaan voor deze materie en nieuw kata-gerelateerde onderwerpen opgedaan -en uitgediept zullen worden.

De meeste populaire sporten kan men niet met judo vergelijken. De balsporten o.a. hebben hun trainingen en wedstrijden, die net zoals bij de judosport in wedstrijd -en recreatiesport zijn op te splitsen, er zijn echter enkele bijzondere verschillen op te merken.

- 1- Judo als **krijgskunst** (Dai Nippon Butokukai)
- 2- Judo als **bewegingsleer** (Dai Nippon Kodokan)
- 3- Judo als **wedstrijdsport** (Internationale Judo Federatie)
- 4- Judo is voor **lichamelijke opvoeding** en **geestelijke vorming** ontwikkelt.
- 5- Bij judo is het mogelijk een **graad\*** te behalen.
- 6- Judo heeft een discipline "**Kata**", die men in de vooraf genoemde balspelen niet terug vindt.

Dit maakt judo t.o.v. andere sporten, zo apart, zo compleet en zo interessant. In de kata zijn de belangrijkste judoprincipes vastgelegd, die volgens afgesproken regels en vaste patronen worden beoefend. Michigami Shihan schreef het volgende:

"Als de kata verdwijnen, verdwijnt het judo" (*Judo in beweging*, blz. 98, dhr. D. Boersma).

Een belangrijk gegeven is volgens grootmeester dhr. Chris de Korte dat men in Azië eerst kata leert voordat men vormen van randori (vrij oefenen) gaat doen. Dit heeft te maken met de leer van Confucius. In het Westen heeft men dit nooit begrepen en gebeurt dit precies andersom. In het Westen is men in tegenstelling tot o.a. China en Japan heel erg individualistisch. De "Judo-no-Kata" worden uitgevoerd, sterker nog, ze worden beleefd, en niet gelopen! Over het algemeen worden de "Judo-no-Kata" met behulp van een partner uitgevoerd. De enkel en meervoudsvormen van kata worden in de Japanse taal gelijkkluidend aangeduid. Dit is ook van toepassing op het woord judoka. De veel voorkomende judotermen *tori* en *uke* betekenen respectievelijk, de uitvoerder en de ontvanger, binnen de judo beoefening. Zoals in Japan gebruikelijk zal de familienaam vooraan staan en de roepnaam achteraan. In dit werkstuk zal daar niet van worden afgeweken. Zeker is het niet de bedoeling dat in dit werkstuk wordt aangegeven hoe een kata uitgevoerd dient te worden, maar wel wordt aangegeven wat het belang van het beoefenen van de kata voor de beoefenaar is òf kan zijn. Daarnaast worden die verschillen per kata besproken die de schrijver bij bestudering van trainingen/stages, boeken, video's, dvd's/cd-rom's, internetsites, tijdschriften, eigen praktijkbeoefening en gesprekken met specialisten heeft kunnen achterhalen. Uiteindelijk zal dit werkstuk een momentopname zijn van wat de schrijver tot nu toe heeft kunnen achterhalen, omdat judo onderhevig is aan veranderingen cq verbeteringen en komt er regelmatig oude en nieuwe kennis naar boven drijven. Ook erg belangrijk om te onthouden is het feit dat mensen informatie verkeert kunnen interpreteren, waardoor ook veranderingen optreden. Hoe het judo zich in de toekomst verder ontwikkelt weet niemand, maar kata zal altijd een plaats behouden binnen het judo. Het is de taak van de huidige generatie om judo veilig over te dragen aan de volgende generatie, een proces dat continu voortgezet zal moeten worden.

Oosterhout, november 2012

Rinus Bliemer

noot: Onderwerpen aangeduid met een \* worden onder voetnoten verklaart.

Daar waar hij is geschreven wordt ook zij bedoeld.