

Ablauf des Kata Einzel- und Team Wettkampfes

(Der folgende Ablauf gilt z.B. für den Regio Kata Cup Wettkampf)

1. Auslosung

Während des Wettkampfes in der Halle bleiben. Nach Aufruf zum Wettkampfleitungstisch gehen, aufstellen und Startnummer-Los ziehen. Dein Name wird an der Stelle der Startnummer in die Startliste eingetragen. Dann geht es gemeinsam zur Wettkampffläche.

Eine Reihe aufstellen, Namen checken und Reihenfolge

Roter oder blauer Gürtel anziehen.

Fudokan: du lässt deinen Gürtel an.

Aka = Rot steht in Richtung Kampfrichter links, fängt an

Shiro = Blau rechts, kommt als zweiter dran

2. Einlauf

Aufstellen links (rot) oder rechts (Blau) an der Wettkampffläche.

Blick nach vorne - Yoi, Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)

Blick zum Gegner - Yoi, Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)

Blick wieder nach vorne

Zur Wettkampfflächenmitte gehen.

Blick nach vorne - Yoi, Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)

Mit 3 Schritten vor zum Klebepunkt gehen (in die Wettkampffläche).

Bei Teamwettbewerb:

Abstand Armlänge einnehmen, die beiden außen 2 Schritte, Mitte 4 Schritte vor gehen, in Yoi gehen

Blick nach vorne - Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)

Im Fudokan:

Klebepunkt zwischen den Füßen in der Mitte

linker Fuß auf den Punkt, rechter Fuß auf den Punkt, grüssen Oss

linker Fuß weg, rechter Fuß weg, Yoi

3. Kata ausführen

Kata laut und deutlich ansagen und dann auch diese Kata ausführen!

Am Ende der Kata vorderer Fuß ran ziehen in Yoi

Blick nach vorne - Yoi, Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)

Im Fudokan: wie beim Einlauf

4. Rauslaufen

Wieder rückwärts rausgehen.

Am mittleren Rand der Wettkampffläche abgrüßen.

Blick nach vorne - Yoi, Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)

Nach Rechts oder links zur Ecke gehen, in Yoi stehen bleiben.

5. Wertung

Bei 3 Kampfrichter gibt es kein Unentschieden
Jeder Kampfrichter hat eine blaue und eine rote Flagge
Auf Kommando heben alle drei gleichzeitig ihre Wertungsflagge

3 x Rot	0 x Blau	Rot gewonnen
2 x Rot	1 x Blau	Rot gewonnen
1 x Rot	2 x Blau	Blau gewonnen
0 x Rot	3 x Blau	Blau gewonnen

Im Fudokan: Keine Flaggenwertung, Wertung nach Punkten

6. Nach Wertung

Blick nach vorne - Yoi, Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)
Blick zum Gegner - Yoi, Mutsubi Dachi, Oss, Yoi (Grüssen)

zum Gegner gehen, Hand schütteln,
Roter bzw. Blauer Gürtel ausziehen
Hinsetzen

Ende deines Wettkampfes.

Dran denken:

- Kata ansagen und auch diese Kata ausführen
- Ablauf perfekt können, bei Fehler Kata nicht abbrechen
- Gedan Barai nach unten, 20 cm über Knie
- Tsuki chudan, nicht Yodan bei Taikyoku und Heian Shodan
- Ausholbewegungen beim Block und Wendungen schnell
- Wendungen schnell und weit genug
- Blick in Bewegungsrichtung und gerade
- Atmung Hat, aus dem Bauch heraus
- Kiai laut, nicht Kiai schreien
- Kime feste schlagen und blocken
- Stellung tief und lang stehen, Schulterbreit bzw. eine Linie

Im Fudokan - Achtung:

Enbusen einhalten, d.h. du musst wieder wie am Anfang auf dem Klebepunkt
in der Mitte zwischen den Füßen stehen
Wichtig ist wieder am Anfangspunkt raus zu kommen.
Wenn nicht, gibt es Punktabzug, pro 10 cm bis 0,1 Punkte pro Kampfrichter.

und nun (auch zuhause) : üben, üben, üben,