

RENRAKU-NO-KATA:

Renraku-no-kata er ikke udviklet for blot at udgøre et pensum til brug ved gradueringer, men for at skabe et redskab til fremme af forståelsen for judo på alle niveauer. Idet kombination-erne i Renraku-no-kata kan indgå i den daglige træning, illustrere principperne for udførelse af kombinationsteknikker og således inspirere den enkelte udøver i skabelsen af egne kombinationer og teknikker, som anvendes i randori eller shiai.

Ranraku-no-kata er en kata bestående af 14 kombinationer, fordelt på 2 serier med hver 7 kombinationer. Det er en forudsætning, at man forstår og behersker de enkelte grundteknikker, for at udføre kataen tilfredsstillende.

Teknikkerne i Renraku-no-kata er udvalgt, fordi de er repræsentative for moderne judo, dog uden herved at betragtes som bedre end de talrige andre kombinationer, der ligeså vel kunne have indgået i Renraku-no-kata.

Kombinationerne er sammensat så alle kasteretninger anvendes under brug af de mest almindelige kast. Samtidigt viser kombinationerne de forskellige bevægelsesmønstre, der anvendes i udførelsen af teknikkerne, f.eks. frem og tilbage, højre til venstre, osv.

Som kata kan Renraku-no kata ikke undgå at blive stilistisk, for at imødegå dette er detaljerne omkring den enkelte kombinations udførelse overladt til Tori's naturlige stil, og fysiske størrelse forhold til Uke

I vurderingen af Renraku-no-kata vil der følgelig blive lagt vægt på at udførelsen virker effektivt og teknisk overbevisende.

Beskrivelse af Renraku-no-kata:

Der hilses først stående på Kamiza, idet Tori altid skal hilse til venstre. Derefter hilses knælende på hinanden. Både Tori og Uke går ned på venstre knæ først (med underbøjede tæer). Samtidig med at man sætter sig ned på hælene, rettes tæerne ud. Efter et par sekunders pause, hilses der ved at føre hænderne til måtten med let indad vendte samlede fingre, kroppen bøjes frem og ned, til parallelt ned gulvet. Derefter sætter man sig tilbage på hælene et kort øjeblik. Tæerne underbøjes, og man rejser sig op på højre ben først. Både Tori og Uke går et skridt frem på venstre ben først og står i Shizen-hontai. Derefter går Tori med Ayumi-ashi mod Uke og standser i en arms afstand. Efter et par sekunders pause starter Uke som beskrevet i de enkelte teknikker. Når første serie er afsluttet, går både Tori og Uke tilbage til udgangspunktet og retter på gien med ryggen mod hinanden. Når gien er rettet, vender de front mod hinanden (Tori højre om / Uke venstre om). Tori går som før mod Uke og starter derved anden serie.

Efter sidste udførte serie sluttet med et skridt tilbage (højre fod først) til samlede ben. Herefter foretages hilsen først knælende mod hinanden, og derefter stående mod Kamiza.



RENRAKU-NO-KATA:

SERIE 1:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. O-uchi-gari | Uchi-mata |
| 2. O-soto-gari | Harai-goshi |
| 3. Hidari / Ko-soto-gari | Harai-tsurikomi-ashi |
| 4. Harai-goshi | Tani-otoshi |
| 5. Seoi-nage | O-uchi-gari |
| 6. Tsurikomi-goshi | Hidari / Sode-tsurikomi-goshi |
| 7. Morote-seoi-nage | Hidari / Ippon-seoi-nage |

SERIE 2

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Ko-uchi-gari | O-uchi-gari |
| 2. O-soto-gari | O-soto-gari |
| 3. Hidari / Ko-uchi-gari | Yoko-tomoe-nage |
| 4. Tai-otoshi | Tai-otoshi |
| 5. Hidari / Sasae-tsurikomi-ashi | Okuri-ashi-barai |
| 6. O-soto-gari | Hidari / Hiza-guruma |
| 7. Hidari / Sasae-tsurikomi-ashi | Uchi-mata |



SERIE 1:

1. O-uchi-gari / Uchi-mata:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (4 skridt). Tori angriber med O-uchi-gari. Uke undviger ved at træde tilbage på venstre og genvinder balancen ved at føre højre fod efter til Shizen-hontai. Idet Uke's højre ben trækkes tilbage, indsætter Tori Uchi-mata. Her-efter er tori's højre side mod Kamiza

2. O-soto-gari / Harai-goshi:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (3 skridt). Tori angriber med O-soto-gari. Uke undviger og går yderligere 2 skridt tilbage. Idet Uke's højre ben trækkes tilbage, indsætter Tori Harai-goshi. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

3. Hidari/Ko-soto-gari / Harai-tsurikomi-ashi:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (4 skridt). Tori angriber med venstre Ko-soto-gari, Uke undviger og går 2 skridt tilbage. Idet Uke's højre ben trækkes tilbage, indsætter Tori Harai-tsurikomi-ashi. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

4. Harai-goshi / Tani-otoshi:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (3 skridt). Tori angriber med Harai-goshi, Uke går frem på venstre ben og vrider venstre hofte mod Tori's angreb. Tori indsætter Tani-otoshi. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

5. Morote-seoi-nage / O-uchi-gari:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (3 skridt). Tori angriber med Morote-seoi-nage, Uke går frem på venstre ben og blokerer med hoften. Tori indsætter O-uchi-gari. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

6. Tsurikomi-goshi / Hidari/Sode-tsurikomi-goshi:

Uke tager højre greb og går sidelæns til højre (3 skridt). Tori angriber med Tsurikomi-goshi, Uke blokerer. Tori vender med 2 el. 3 skridt og indsætter venstre Sode-tsurikomi-goshi. Herefter er Tori's højre side mod Kamiza.

7. Morote-seoi-nage / Hidari/Ippon-seoi-nage:

Uke tager højre greb og går sidelæns til højre (3 skridt) Tori angriber med Morote-seoi-nage, Uke blokerer. Tori vender med 1 el. 2 skridt og indsætter venstre Ippon-seoi-nage. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza

SERIE 2:

1. Ko-uchi-gari / O-uchi-gari:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (3 skridt). Tori angriber med Ko-uchi-gari. Uke træder over og går tilbage. Idet Uke's højre ben trækkes tilbage, indsætter Tori O-uchi-gari. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

2. O-soto-gari / O-soto-gari:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (3 skridt). Tori angriber med O-soto-gari. Uke undviger med 1 skridt og går yderligere 2 skridt tilbage. Idet Uke's højre ben trækkes tilbage, indsætter Tori O-soto-gari. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

3. Hidari/Ko-uchi-gari / Yoko-tomoe-nage:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (2 skridt). Tori angriber med venstre Ko-uchi-gari, Uke stivner og går lidt ned i knæ. Tori udfører Yoko-tomoe-nage. Uke kastes fra kata-linien og rejser sig, hvor han lander, Tori går til Uke. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

4. Tai-otoshi / Tai-otoshi:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (3 skridt). Tori angriber med Tai-otoshi, Uke træder over og søger at genvinde balancen, Tori drejer påny og indsætter Tai-otoshi. Uke kastes tilbage på kata-linien, Tori går igen til Uke. Herefter er Tori's højre side mod Kamiza.

5. Hidari/Sasae-tsurikomi-ashi / Okuri-ashi-barai:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (4 skridt). Tori angriber i Uke's 4. skridt med venstre Sasae-tsurikomi-ashi, Uke træder over med et stort skridt (4. skridt) og trækker højre ben efter for at genvinde balancen Tori følger op og udfører Okuri-ashi-barai. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

6. O-soto-gari / Hidari/Hiza-guruma:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (3 skridt). Tori angriber med O-soto-gari. Uke undviger ved at træde tilbage og stivner. Tori følger efter på venstre og drejer, idet han indsætter venstre Hiza-guruma. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza.

7. Hidari/Sasae-tsurikomi-ashi / Uchi-mata:

Uke går frem på højre og tager fundamental højre greb (4 skridt). Tori angriber med venstre Sasae-tsurikomi-ashi. Uke træder over og drejer, idet han trækker højre ben med til Shizen-hontai. Tori udfører Uchi-mata. Herefter er Tori's venstre side mod Kamiza