

Кате у цудоу



► Према Кановој концепцији Кодоканов метод користио је четири начења учења:

1. Рандори (слободно вежбање)

2. Ката (форма)

3. Ко (лекција, подучавање)


4. Мондо (дијалог)

Појам Ката (дословце значи: облик или форма)

- ▶ Означава правилан и одмерен систем вежби са унапред утврђеним редоследом, а састоји се од кретања, бацања, удараца, убода, итд.
- ▶ Ката је у суштини „грамтика џудоа“, јер у себи садржи све принципе џудоа примењене на најбољи могући начин.
- ▶ Извођење кате захтева стриктно поштовање ових принципа, а у току и редоследу нису допуштена никаква одступања.

КОДОКАН ЦУДО КАТЕ

Наге но ката	Ката бацања
Катаме но ката	Ката захвата, полуга и гушења
Киме но ката	Ката „одлуке“ – самоодбрана
Цу но ката	Ката мекоће
Кодокан гошин цутсу	Кодокан самоодбрана
Кошики но ката	Кито рју цу цутсу ката
Ицуцу но ката	Ката принципа
Сеирјоку зенјо кокумин таику но ката	Ката националног развоја физичке едукације

- 
- ▶ Прве џудо кате формиране су између 1884. и 1887. године.
 - ▶ 1895. године основан је Даи Нипон Бутокукаи (Dai Nippon Butokukai) који је обухватио све борилачке вештине тог доба.
 - ▶ Џигоро Кано – председник комсије која је укључивала још 17 мајстора традиционалних школа борилачких вештина (џу џицу).

Намена вежбања ката

Кате за вежбање слободне борбе

- Наге но ката
- Катаме но ката

Кате за вежбање реалне борбе

- Киме но ката
- Кодокан гошин џутсу

Кате за изучавање теорије џудоа

- Ицуцу но ката
- Кошики но ката

Кате за општи развој тела и принципа

- Џу но ката
- Сеирјоку зенјо кокумин таику но ката

Наге но ката – ката бацања

- ▶ Рангирајући по значају, наге но ката је прва ката у џудоу.
- ▶ Традиционално, извођењем ове кате почињу све веће манифестације, како би се такмичари и публика увели у амбијент џудоа.
- ▶ Ката се састоји од 15 бацања, распоређених у 5 серија, с тим што се свако бацање изводи на леву и на десну страну.

Катаме но ката – ката контроле

- ▶ Катаме но ката се састоји од три серије, а свака серија обухвата по пет основних техника:
 1. Захвата држања (имобилизације) – осасе коми ваза
 2. Гушења – шиме ваза
 3. Полуга – кансецу ваза

Киме но ката – ката самоодбране

- ▶ Ова ката је синтеза најефикаснијих и најједноставнијих метода одбране и противнапада голим рукама или хладним оружјем, бодежом (танто) и сабљом (катана) у седећем или стојећем положају.

Кодокан гошин џутсу – Кодокан самоодбрана

- ▶ Најмлађа ката (установљена 1956. године) представља модерну кату самоодбране (у поређењу са киме но катом)
- ▶ Уместо напада сабљом, у овој кати се приказују одбране од напада штапом и пиштољем.
- ▶ Састоји се од 21 технике које су подељене у зависности од тога како нас противник напада.

Ицуцу но ката – ката пет принципа

- ▶ Садржи синтезу свих основних форми кретања Таи сабаки.
- ▶ Кано није прецизирао називе пет форми које чине кату, сматрајући да се оне морају изучавати као целина.

КОШИКИ НО КАТА – АНТИЧКА КАТА

- ▶ Води порекло из кито школе, једне од најстаријих и најчувенијих џу џицу школа у Јапану.
- ▶ Кошики но ката је најближа реалној борби, обухвата многобројне форме бацања, а демностратори су у традиционалној ратничкој одори Јорои.
- ▶ Ову кату сачињавају две серије, прва садржи 14 техника, а друга 7 техника.

Џу но ката – ката нежности

- ▶ Састоји се од три серије по пет техника.
- ▶ За њено извођење није неопходан џудоги (кимono).
- ▶ Може се упражњавати као посебан сегмент физичког васпитања,
- ▶ Изводи се успорено, меким покретима са наглашеним континуитетом извођења техника.

Серијку зенјо кокумин таику но ката— ката националног развоја физичке едукације

- ▶ Ова ката обухвата низ физичких вежби које су део џудоа.
- ▶ Сврха ове кате је промовисање јаких и здравих умова и тела, на јако интересантан и користан начин. Састоји се из две групе вежби, једна је где се вежба сам, а друга је вежба са партнером.



Хвала на пажњи!