

# Kata im Hessischen Judo-Verband (HJV)

---



## Präambel

„Kata“ bietet Judoka in allen Altersstufen eine Alternative zum klassischen Randori und Shiai. Mit „Kata“ lassen sich neue Zielgruppen für unsere Sportart erschließen und Sporttreibende bis ins hohe Alter an diese binden.

Ziel dieses Konzeptes ist es, den Bereich „Kata“ als eine Facette der Sportart Judo stärker in das Blickfeld des Verbandes und der hessischen Judoka zu rücken. Es soll eine breitere Basis von kata-praktizierenden Judoka entwickelt werden.

Dieses gilt besonders auch für den Bereich der Kinder und Jugendlichen. Ein Ziel muss sein, die nächste Generation von Judokas für den Kata-Sportes des Judo zu begeistern.

Das Konzept zielt ebenso darauf, die erfolgreiche Teilnahme hessischer Judoka an nationalen und internationalen Kata-Meisterschaften zu unterstützen.

Vor diesem Hintergrund gliedert sich das Kata-Wesen grundsätzlich in zwei Bereiche: Breitensport und Leistungssport.

**Breitensport** bildet die Grundlage für das Kata-Wesen. Dieser Bereich hat eine fundamentale Bedeutung, in dem die Einführung in das Kata-Wesen und eine grundlegende Ausbildung stattfindet.

**Leistungssport** ist ausgerichtet auf talentierte und hoch motivierte Judoka, die das Potenzial und den Willen haben, auf hohem Niveau auf Kata-Meisterschaften erfolgreich zu sein. Diese Athleten sind zu einem intensiven Training bereit, das weit über das eines Breitensportlers hinausgeht.

Beide Bereiche, Breitensport und Leistungssport ergänzen einander, gehen an den Nahtstellen ineinander über und sind nicht als zwei unabhängige Ebenen zu betrachten: Der Breitensport schafft die notwendige breite Basis, aus der erfolgreiche Kata-Paare hervorgehen. Der Leistungssport schafft Vorbilder und qualifizierte Trainer von denen die Judoka im Breitensport profitieren.

Ein wesentliches Ziel ist es, Kata-Trainingsangebote in den Vereinen zu initiieren. Die Vereine sind die Schlüsselstellen, eine breite Basis von Judoka für den Kata-Sport zu gewinnen. Regionale Zusammenarbeit mehrerer Vereine sind hier erstrebenswert, um Ressourcen zu bündeln und Nachwuchs gezielt und effizient zu fördern.

Das „Thema Kata“ einer einzelnen Person zu übertragen - wie es bisher im HJV praktiziert wurde - erscheint zur Verwirklichung dieses umfangreichen Anspruchs nicht zielführend. Aufgaben müssen zukünftig auf möglichst viele Schultern verteilt werden.

**Vor diesem Hintergrund und diesen Überlegungen wird dem Hessischen Judo-Verband das folgende „Kata-Konzept“ zu einer zeitnahen Umsetzung vorgelegt:**

## 1. Kata

„Kata im Hessischen Judo-Verband“ umfasst im Wesentlichen alle Kata des Judo, die auf Kano Jigoro und den Kodokan zurückzuführen sind. Diese sind nicht nur die Kata, die als Turniere / Meisterschaften angeboten werden oder im Graduierungssystem des DJB berücksichtigt sind.

Kata-Training im Sinne dieses Konzeptes bezieht sich auf das Erlernen, Trainieren und Praktizieren (Wettkampf) dieser festgeschriebenen Formen.

## 2. Trainingsebenen / Zielgruppen

2.1 Der HJV richtet seinen Kata-Sportbereich auf folgende drei Trainingsebenen aus, die sich entsprechend des Kenntnisstandes auf unterschiedliche Zielgruppen beziehen:

**Trainingsebene C** - Kata im Verein erlernen

Judoka (siehe 2.2), die sich in den Anfängen mit einer Kata befassen und diese erlernen möchten.

**Trainingsebene B** - Kata erlernen und verfeinern

Judoka, die eine Kata außerhalb des Vereins erlernen wollen oder bereits in den Grundzügen beherrschen und Ihre Kenntnisse verfeinern möchten.

**Trainingsebene A** - Kata studieren (Kader-Training)

Judoka die eine Kata „studieren“, insbesondere, um sich auf Wettkämpfen vorzubereiten.

2.2 In den Trainingsebenen wird zwischen zwei Altersgruppen unterschieden:

- Kindern & Jugendliche (U18)
- Erwachsene (Ü18), Senioren (+/- Ü50)

## 3. Sportangebote

3.1 Die Sportangebote des HJV im Bereich „Kata“ werden in einem Jahresterminplan zusammengefasst (siehe Anhang 1).

### 3.2 Lehrgänge innerhalb des HJV

3.2.1 Der HJV ist bestrebt, regelmäßige Lehrgänge zu allen Kata (auch zu denen ohne Meisterschaften) anzubieten.

Regelmäßige Lehrgänge gibt es zu den Kata, die national als Meisterschaften angeboten werden. Diese Lehrgänge sind auf die Trainingsebenen (2.1, B und A) auszurichten.

3.2.2 Zudem ist der HJV bestrebt, zu einem Termin in den Schulferien einen Wochen(Kompakt)Lehrgang für Kata anzubieten (Trainingsebene B).

3.2.3 Alle Lehrgänge sind für alle Altersklassen offen.

Zusätzlich gibt es Lehrgänge ausschließlich für die Altersklasse der Kinder und Jugendlichen.

3.2.4 Lehrgänge zu unterschiedlichen Kata und Trainingsebenen können terminlich zusammengefasst sein. In diesem Fall soll jedoch für jede Kata bzw. jede Trainingsebene mindestens ein Trainer gesondert zur Verfügung stehen.

### 3.3 Lehrgänge außerhalb des HJV

Kata bietet eine Möglichkeit, die Sportart Judo außerhalb der Vereine vorzustellen und neue Mitglieder für die Vereine zu gewinnen. Zu diesem Zweck beabsichtigt der HJV zukünftig attraktive Kata-Lehrgänge auch im Rahmen von externen Kursen (Volkshochschulen oder o.ä.) anzubieten.

Neben der Ju-no-kata („Tai-chi-auf-japanisch“) erscheinen hier die Kata der alten und modernen Selbstverteidigung (Kime-no, Goshinjutsu-no) geeignet. Letztere müssen auf die motorischen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst und sollten ggf. nur in einer Auswahl von Techniken angeboten werden.

### 3.4 Wettkämpfe und Nominierungen

3.4.1 Der HJV richtet für alle Wettkampf-Kata einmal jährlich die *Hessischen Kata-Meisterschaften* aus.

3.4.2 Zusätzlich bietet der HJV für alle Wettkampf-Kata jährlich mindestens zwei *Sichtungsturniere* an, zu deren Teilnahme insbesondere Kata-Judoka im Breitensport eingeladen sind.

Zur Steigerung der Akzeptanz dieser Sichtungsturniere wird angestrebt, die erfolgreiche Teilnahme als Element der Dan-Prüfungen anzuerkennen.

#### Hessischer Kata-Kader

3.4.3 Der HJV führt einen Landes-Kader für Kata-Athleten („Hessischer Kata-Kader“), der fortlaufend aktualisiert wird.

Weiteres ist dem Anhang 1 „Konzept Hessischer Kata-Kader“ zu entnehmen

## 4. Trainer

4.1 Das Potenzial an anerkannten, qualifizierten Trainern und Trainerinnen muss erweitert werden.

Der HJV ist bestrebt, für jede Kata gesondert einen Pool von kompetenten Trainern und Trainerinnen zu erfassen.

4.2 Die Trainer eines jeden Kata-Pools werden je nach Kompetenz in zwei Niveaustufen unterteilt:

#### Niveau B

Möglichst viele „**Multiplikatoren**“ (Trainer in Vereinen).

Dieses sind Trainer, die zumindest in den Grundlagen der Nage-no-kata geschult sind.

#### Niveau A

Mehrere **Fach-Trainer** einer jeweiligen Kata für die Trainingsebenen C und B (Kata erlernen und verfeinern, siehe 2.1)

Zusätzlich und gesondert für den Kata-Kader werden für jede Kata **Leistungstrainer** eingesetzt (siehe Anhang „Hessischer Kata-Kader“).

4.3 Die Qualifikationsanforderungen der Trainer in den Niveaustufe A bezieht sich auf Fachwissen UND auf pädagogische Fähigkeiten.

Geeignet als Trainer dieser Niveaustufen A sind Judoka,

- die aktuell oder in der Vergangenheit in der jeweiligen Kata erfolgreich an Meisterschaften teilgenommen haben;
- die als Wertungsrichter anerkannt sind oder waren und sich regelmäßig fortbilden;
- die eine spezielle Kata seit längerem erfolgreich unterrichten und sich regelmäßig fortbilden

4.4 Für jede Kata wird zur Unterstützung in den Aufgaben des Kata-Beauftragten (4.2.2) ein **Trainer-Koordinator** ernannt. Dieser sollte über herausragendes Fachwissen in der jeweiligen Kata, Wettkampferfahrung und/oder Erfahrung als Wertungsrichter (DJB-Ebene) verfügen.

## 5. Organisation, innerhalb des HJV

### Mittelfristiges Ziel:

Mittelfristig wird angestrebt, einen „Referenten für Kata“ im Gesamtvorstand des HJV zu etablieren. Dazu ist eine Anpassung der Satzung erforderlich.

Dieser zukünftige Kata-Referent soll sämtliche Aufgaben der im Folgenden erwähnten beiden Kata-Beauftragten wahrnehmen.

### Übergangsregelung:

5.1 Übergangsweise wird es im HJV für den Bereich Kata zwei Beauftragte in unterschiedlichen Ressorts geben:

- Kata-Beauftragter im **Ressort Prüfungswesen** (wie bisher)
- Kata-Beauftragter im **Ressort Breitensport** (neu)

Die beiden Beauftragten arbeiten in kollegialer Weise zusammen.

5.1.1 Die Kata-Beauftragten werden vom jeweiligen Ressortverantwortlichen im Gesamtvorstand des HJV für die Dauer der Wahlperiode des Gesamtvorstandes berufen.

Die Berufung gilt fort, solange keine Ab- und Neuberufung erfolgt.

Ein Rechtsanspruch auf eine Berufung besteht nicht.

In begründeten Fällen kann ein Beauftragter auf Beschluss des Gesamtvorstandes des HJV abberufen werden.

5.1.2 Die Arbeit der Kata-Beauftragten erfolgt in enger Abstimmung mit den ressortverantwortlichen im Gesamtvorstand des HJV.

### 5.2 Aufgabenteilung:

5.2.1 Der **Kata-Beauftragte des Ressorts Prüfungswesen** hat folgende Aufgaben:

- Vorbereitung von Judoka auf Kyu- und Dan-Prüfungen im Bereich Kata in darauf ausgerichteten besonderen Lehrgängen;
- Entwicklung von Kriterien für eine transparente Bewertung von Dan-Prüfungen im Bereich Kata
- Schulung der Kata-Wertungsrichter im HJV;  
(Ein wesentliches Element der Schulung ist die Teilnahme an den Trainings des Kata-Kaders)
- Anerkennung der Kata-Wertungsrichter auf Landesebene aufgrund deren Schulungsergebnissen;
- Einsatz der hessischen Kata-Wertungsrichter bei Wettkampfanstaltungen des HJV;

5.2.2 Der **Kata-Beauftragte im Ressort Breitensport** ist zuständig für:

- Organisation von Lehrgängen differenziert nach den jeweiligen Kata, für alle Trainingsebenen (2.) und für alle Altersstufen (auch im Kinder- und Jugendbereich)
- Erstellung eines Jahresterminplanes für das Kata-Wesen im HJV. Dieser beinhaltet sowohl alle angebotenen Lehrgänge als auch den Terminplan des Kata-Kaders.
- Organisation der Schulung der Multiplikatoren („Vereinstrainer“, Niveau B, 4.2)
- Organisation der Schulung der Fach-Trainern (Niveau A, 4.2) mit Unterstützung des jeweiligen Trainer-Koordinators (4.4)
- Berufung und Abberufung des jeweiligen Trainer-Koordinators (4.4) in Abstimmung mit den jeweiligen Fach-Trainern;

Er ist ferner im Bereich des Leistungssports zuständig für:

- Organisation und Sportliche Leitung der Hessischen Kata-Meisterschaften und der Sichtungsturniere;
- Organisation des Trainingsbetriebes des Hessischen Kata-Kaders, insbesondere der dort eingesetzten Leistungstrainer;
- Jährliche Festlegung der Saisonhöhepunkte
- Berufung und Abberufen von Athleten des Hessischen Kata-Kaders;
- Benennung der jeweiligen Trainer zur Wettkampfvorbereitung der Kader-Mitglieder auf deren Vorschlag;

Der Kata-Beauftragte im Ressort Breitensport soll einen/eine **Kata Obmann/Obfrau U18** einsetzen, der/die ihn bei der Organisation von Lehrgängen und sonstigen Aktivitäten für Kinder und Jugendliche unterstützt.

Frankfurt, 02.11.2023 (der HJV-Gesamtvorstand)

# Hessischer Kata-Kader

---

## 1. Kaderkriterien

Um innerhalb des Kaders Anreize zu schaffen und die individuelle Entwicklung der Kaderathleten zu fördern, erfolgt eine Klassifizierung des Kata-Kaders basierend auf Erfahrungen und Erfolgen.

1.1 Die Klassifizierung besteht aus drei Stufen:

### **A-Kader**

Bundeskader, Platzierung (1-3) bei Deutschen Kata-Meisterschaften oder German Kata Open

### **B-Kader**

Platzierung (1-3) bei Hessischen Kata-Meisterschaften

### **C-Kader**

Nachwuchs- und Perspektivkader

1.2 Die Einstufung erfolgt dabei nach folgenden Kriterien:

### **Erfahrungsniveau**

Trainingshistorie und die Teilnahme an Wettkämpfen

Athleten, die über eine längere Trainingsgeschichte und Wettkampferfahrung verfügen, werden möglicherweise in einer höheren Kategorie klassifiziert.

### **Leistung und Erfolge**

Dies Kriterium umfasst die Platzierungen bei Wettkämpfen, gewonnene Titel und Auszeichnungen sowie die Bewertung seiner technischen Fähigkeiten und Fortschritte in der Kata.

### **Trainingseinsatz**

Engagement des Athleten im Training

Athleten, die durch kontinuierliche Bemühungen und Engagement in den Kader-Trainings auffallen, können in ihrer Klassifizierung profitieren.

### **Beitrag zur Gemeinschaft**

Bereitschaft des Athleten, die Gemeinschaft zu fördern und zu unterstützen. Dies kann sich in Form von Mentorings, Organisationsfähigkeiten oder anderen Beiträgen zeigen.

Unter den Aspekten „Trainingseinsatz“ und „Leistung und Erfolge“ ist zu berücksichtigen, dass Saisonhöhepunkte wie Veranstaltungen der European Judo Union (EJU), und der International Judo Federation (IJF) für Athleten im Bundeskader relevant sind und entsprechend berücksichtigt werden müssen.

1.4 Zur transparenten Einstufung in die Kader-Athleten wird seitens des Kata-Beauftragten ein Punktesystem entwickelt, das mit den betroffenen Ressortleitern im Gesamtvorstand abzustimmen ist.

1.5 „Geborene“ Mitglieder des Kaders sind alle Paare, die auf Deutschen und internationalen Meisterschaften starten bzw. in den nächsten 12 Monaten zu starten beabsichtigen.

- 1.6 Die Kaderathleten verpflichten sich, sich dem Anti-Doping-Programm gemäß den Richtlinien der gültigen DJB-Wettkampflizenz zu unterziehen.

### **1.7 Kinder- und Jugendkader**

Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die keine Neigung zum klassischen Wettkampfsport (shiai) haben, aber dennoch den Herausforderungen eines Wettkampfes und seiner intensiven Vorbereitung suchen. Ein Kinder-/Jugend-Kata-Kader eröffnet diesen jungen Talenten die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial im Bereich Kata zu entdecken und zu entwickeln.

Durch gezieltes und spezialisiertes Training innerhalb des Kaderprogramms soll eine feste Grundlage geschaffen werden, um diese vielversprechenden Nachwuchssportler frühzeitig für regionale und nationale Kata-Wettkämpfe zu gewinnen und somit den Leistungssport im Kata-Wesen nachhaltig zu fördern.

- 1.7.1 Mittelfristig ist ein Jugendkader zu entwickeln, der als zentraler Ausbildungs- und Entwicklungspool für junge Kata-Athleten dient.

## **2. Talentsichtung**

Die folgenden Maßnahmen der Talentsichtung dienen dazu vielversprechenden Talente innerhalb der Judo-Gemeinschaft zu identifizieren und ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich auf einem höheren Niveau weiterzuentwickeln.

### **2.1 Sichtung bei Lehrgängen**

- 2.1.1 Zur Talentsichtung dienen alle Lehrgänge der Trainingsebene B sowie der Lehrgänge zur Dan-Vorbereitung.
- 2.1.2 Anhand der Eindrücke bei diesen Lehrgängen sprechen die jeweiligen Spezial- und Fach-Trainer Empfehlungen für die Berufung in den Kata-Kader aus.

### **2.2 Sichtungsturniere**

- 2.2.1 Des Weiteren werden zur Sichtung von Talenten herangezogen: Die Hessischen Kata-Meisterschaften sowie die Sichtungsturniere des HJV.

Zur Steigerung der Teilnehmerzahl bei den Sichtungsturnieren wird angestrebt, wie bereits bei den Hessischen Meisterschaften auch die Teilnahme an diesen Sichtungsturnieren als Element der Dan-Prüfungen anzuerkennen.

- 2.2.2 Mittelfristig plant der HJV für diese Altersgruppe „Kinder & Jugendliche“ Kyu-Kata-Turniere zur Talentsichtungen anzubieten.

## **3. Jahresterminplan**

Der Jahresterminplan ist ein entscheidendes Instrument für die Planung, Koordinierung und Durchführung der Aktivitäten im Kaderprogramm. Er schafft Transparenz und Struktur und ermöglicht es den Athleten, sich optimal auf ihre Wettkämpfe und Trainings vorzubereiten. Dieser fördert auch die individuelle und kollektive Entwicklung der Kaderathleten.

- 3.1 Spätestens zum 31.12. des Vorjahres wird ein Jahresterminplan vorgelegt. Dieser ist mit den Planungen anderer Ressorts im Gesamtvorstandes abzustimmen.

Der Terminplan ggf. mit nachträglichen Anpassungen wird offiziell auf der Internetseite des HJV veröffentlicht.

- 3.2 Der Jahresterminplan beinhaltet insbesondere:
- die Termine aller Lehrgänge des HJV zu den jeweiligen Kata
  - die Termine aller Trainings des Kata-Kaders
  - den Termin der Hessischen Kata-Meisterschaften
  - die Termine der Kata-Sichtungsturniere
  - die Saisonhöhepunkte im Kata-Wettkampfbereich
- 3.3 Die Saisonhöhepunkte für den Wettkampfbereich werden für jedes Kalenderjahr festgelegt. Besondere Berücksichtigung finden dabei folgende Veranstaltungen:
- die Hessische Kata-Meisterschaften
  - die Deutsche Kata-Meisterschaften
  - die German Kata Open des DJB
  - die deutsche Veranstaltung des EJJ-Kata-Cups.

## **4. Kadertraining**

- 4.1 Die Trainings des Kata-Kaders finden regelmäßig im Rhythmus von 4-6 Wochen statt.

### **4.2 Leistungstrainer**

Für jedes Kader-Training ist für die jeweilige Kata ein qualifizierter Leistungstrainer einzusetzen.

Als Leistungstrainer des Kata-Kaders geeignet sind:

- erfolgreich Teilnehmer an Kata-Meisterschaften in der Vergangenheit;
- aktuell anerkannte Wertungsrichter der jeweiligen Kata;
- anerkannte Wertungsrichter der Vergangenheit, soweit sich diese regelmäßig fortbilden.

Die beauftragten Leistungstrainer sollen im Laufe des Trainingsjahres gewechselt werden, um die vielseitigen Aspekte einer Kata im Training zu berücksichtigen.

### **4.3 Videoanalysen**

Als ein grundlegender Bestandteil des Kader-Trainings werden Video-Aufzeichnung und -Analyse eingeführt.

- 4.3.1 Kader-Athleten verpflichten sich, derartigen Aufzeichnungen der eigenen Leistungen zuzustimmen, um diese für ein effizientes Training analysieren und bewerten zu können.

- 4.3.2 Für Kader-Athleten und hessische Wertungsrichter wird eine online-Plattform eingerichtet, die Videoaufzeichnungen von Kata nationaler und internationaler Spitzenathleten beinhaltet.

Diese Aufzeichnungen dienen nicht nur der Unterstützung des „Heimtrainings“. Diese sind im Kadertraining gemeinsam mit anwesenden Wertungsrichtern zu besprechen. Fehler und Stärken sind dabei herauszustellen.

- 4.4 Individuelle Trainingsaufgaben

In Zusammenarbeit zwischen Leistungstrainern und Athleten (auch basierend auf den Ergebnissen der Videoanalysen) werden fortlaufend (regelmäßig) individuelle Trainingsaufgaben und -ziele definiert und kontrolliert.



Diese umfassen neben technischen Übungen auch Konditions- und Mentaltraining.

## **5. Interessenvertretung**

Die Wahl einer Athletenvertretung ermöglicht eine Brücke zwischen den Athleten und den Verantwortlichen im HJV. Diese Interessenvertretung ermöglicht es, sicherzustellen, dass die Anliegen und Bedürfnisse aller Kaderathleten angemessen berücksichtigt werden. Sie trägt zudem dazu bei, die Kommunikation innerhalb des Kaders zu erleichtern und schafft eine offene und transparente Umgebung, in der Athleten sich gehört und unterstützt fühlen.

- 5.1 Die Mitglieder des Kata-Kaders wählen für die Dauer von einem Jahr und bis zu deren Neuwahl eine Athletenvertretung bestehend aus drei aktiven Athleten.

Zeitpunkt der Wahl ist eine erste gemeinsame Zusammenkunft nach den Hessischen-Kata-Meisterschaften.

- 5.2 Die Athletenvertretung bestimmt einen Sprecher bzw. eine Sprecherin.

Aufgabe des Sprechers ist es, die Kadermitglieder gegenüber dem HJV und den Kata-Beauftragten (4.1) zu vertreten.

Frankfurt, 02.11.2023 (der HJV-Gesamtvorstand)

# Gedanken und Anmerkungen

---

### Die Basis – Kinder und Jugendliche

Das übergeordnete Ziel besteht darin, den Kinder- und Jugendbereich im Kata-Wesen zu beleben. Diese Initiative zielt darauf ab, die nächste Generation von Judokas zu gewinnen und für die Faszination des Kata-Wesens zu begeistern.

Ein erster Ansatz zur Umsetzung dieses Ziels sind **HJV-Lehrgänge**, die speziell auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet sind. Diese Lehrgänge bieten eine strukturierte Lernumgebung, in der junge Judokas die Grundlagen des Kata-Sports erlernen und ihre Fähigkeiten entwickeln können. Hier erhalten sie eine solide Ausbildung in den Techniken und Prinzipien des Kata-Sports, was nicht nur ihre sportliche Entwicklung fördert, sondern auch ein tiefes Verständnis für die kulturellen und historischen Aspekte des Kata-Wesens vermittelt.

Ein weiterer wesentlicher Ansatz besteht darin, **Aktivitäten in einzelnen Regionen** zu fördern, bei denen mehrere Vereine zusammenarbeiten. Diese regionalen Kooperationen ermöglichen es, Ressourcen zu bündeln und gemeinsame Programme und Veranstaltungen zu organisieren. Durch die Zusammenarbeit mehrerer Vereine können junge Judokas von einer breiteren Palette von Fachwissen und Erfahrungen profitieren. Dies stärkt nicht nur die Bindung zwischen den Vereinen, sondern schafft auch ein förderliches Umfeld für die Nachwuchsförderung im Kata-Wesen.

Ein zentraler Aspekt dieses Vorhabens ist auch der Aufbau einer nachhaltigen **Qualität im Prüfungswesen** für Kata. Dies bedeutet, dass junge Judokas nicht nur die Möglichkeit haben, ihre Fähigkeiten zu entwickeln, sondern auch eine klare Struktur und ein Prüfungssystem vorfinden, um ihre Fortschritte zu messen und zu dokumentieren. Dies fördert die langfristige Motivation und das Streben nach höheren Zielen im Kata-Wesen.

Zusammengefasst ist das Mittelfristziel, den Kinder- und Jugendbereich im Kata-Wesen durch gezielte Maßnahmen wie HJV-Lehrgänge, regionale Kooperationen und die Etablierung nachvollziehbarer Kriterien zur Bewertung von Kata auf Prüfungen beleben. Die Absicht ist, junge Menschen für den Kata-Sport zu begeistern, ihre sportliche Entwicklung zu fördern und gleichzeitig eine stabile Grundlage für die Zukunft und den Erfolg des Kata-Wesens zu schaffen.

### Kinder- und Jugendkader

Ein eigener Kinder- und Jugendkader hat das Ziel, sich auch positiv auf den Leistungssport des Kata-Wesens auszuwirken. Dieser Ansatz zielt darauf ab, eine solide Verbindung zwischen der Entwicklung junger Athleten im Kata-Wesen und deren zukünftigem Erfolg im Wettkampfbereich zu schaffen.

Die Zielgruppe dieses Konzepts sind Kinder, die nicht notwendigerweise eine starke Neigung zum klassischen Wettkampfsport haben, aber dennoch den Herausforderungen eines Wettkampfes und seiner intensiven Vorbereitung begegnen möchten. Dieser Ansatz eröffnet diesen jungen Talenten die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial im Bereich Kata zu entdecken und zu entwickeln.

Das langfristige Ziel dieses Konzepts besteht darin, alle vielversprechenden Kinder, die aufgrund ihrer herausragenden Leistungen bei Kyu-Kata-Turnieren identifiziert wurden oder aufgrund von Empfehlungen in den Fokus geraten sind, in den Kinder- und Jugendkader zu integrieren. Dieser Kader dient als zentraler Ausbildungs- und Entwicklungspool für junge Kata-Athleten.

Durch gezieltes und spezialisiertes Training innerhalb des Kaderprogramms soll eine feste Grundlage geschaffen werden, um diese vielversprechenden Nachwuchsathleten frühzeitig für regionale und nationale Kata-Wettkämpfe zu gewinnen. Ziel ist es, diese jungen Talente in die Kaderathleten von morgen zu entwickeln, die den Verband in nationalen und internationalen Wettbewerben repräsentieren werden.

Insgesamt zielt diese Initiative darauf ab, eine starke Verbindung zwischen der Basisentwicklung im Kata-Wesen und dem Leistungssport herzustellen. Durch die Förderung und Unterstützung junger Talente soll eine nachhaltige Pipeline für die Kata-Wettbewerbe geschaffen werden, die langfristig den Erfolg und die Wettbewerbsfähigkeit des Verbands auf diesem Gebiet sichert.

## **Trainingsmaßnahmen**

### **Jahreskalender**

Der Jahreskalender ist von großer Bedeutung, da er den Kaderathleten eine klare Übersicht über das geplante Trainings- und Wettkampfprogramm bietet. Dies ermöglicht es den Athleten, ihre eigenen Termine und Verpflichtungen entsprechend zu planen und sicherzustellen, dass sie an den geplanten Aktivitäten teilnehmen können.

Die Teilnahme an den im Kalender aufgeführten Veranstaltungen ist von großer Bedeutung, da sie den Athleten die Möglichkeit bietet, sich in regelmäßigen Trainingseinheiten, Lehrgängen und Wettkämpfen zu messen. Diese regelmäßigen Gelegenheiten zur Praxis und zum Wettbewerb sind entscheidend für die kontinuierliche Verbesserung der Fähigkeiten und die Weiterentwicklung der Athleten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Jahreskalenders ist die gemeinsame Zielsetzung, den hessischen Judoverband bei den geplanten Veranstaltungen erfolgreich zu repräsentieren und zu vertreten. Dies schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Stolzes für die Kaderathleten, die sich als Teil einer größeren Gemeinschaft sehen, die gemeinsame Ziele und Interessen verfolgt.

Insgesamt ist der Jahreskalender ein entscheidendes Instrument für die Planung, Koordinierung und Durchführung der Aktivitäten im Kaderprogramm. Er schafft Transparenz und Struktur und ermöglicht es den Athleten, sich optimal auf ihre Wettkämpfe und Trainings vorzubereiten. Dies trägt zur Qualität und Wettbewerbsfähigkeit des hessischen Judoverbands bei und fördert die individuelle und kollektive Entwicklung der Kaderathleten.

### **Trainingsintensität und Saisonhöhepunkte**

Als Teil der Vorbereitung auf die genannten Saisonhöhepunkte wird die Trainingsfrequenz vor den Wettkämpfen gezielt erhöht. Dieser Schritt ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass die Kaderathleten optimal vorbereitet sind und ihr Bestes auf den Wettkämpfen geben können.

Die Steigerung der Trainingsfrequenz vor den Wettkämpfen ist eine strategische Maßnahme, die darauf abzielt, die Fitness, die Technik und die mentale Stärke der Athleten auf das höchste Niveau zu bringen. Während des

regulären Trainings wird ein solides Fundament geschaffen, aber in der Phase unmittelbar vor den Wettkämpfen wird die Intensität und der Fokus erhöht.

Die Trainingsfrequenz kann in dieser Phase erhöht werden, indem zusätzliche Trainingseinheiten oder längere Trainingssitzungen in den Zeitplan aufgenommen werden. Dies ermöglicht den Athleten, mehr Wiederholungen von Techniken und Kata-Darbietungen durchzuführen, was zu einer Verfeinerung und Verfestigung ihrer Fähigkeiten führt.

Darüber hinaus wird die Trainingsintensität angepasst, um die spezifischen Anforderungen der anstehenden Wettkämpfe zu berücksichtigen. Dies kann bedeuten, dass bestimmte Techniken oder Strategien verstärkt trainiert werden, um auf die erwarteten Herausforderungen vorbereitet zu sein.

Die Erhöhung der Trainingsfrequenz vor den Wettkämpfen geht auch mit einer verstärkten Aufmerksamkeit für die körperliche Fitness und die Regeneration der Athleten einher. Die Belastung wird gesteuert, um Übertraining zu vermeiden, und es wird besonderer Wert auf Ernährung, Ruhe und Verletzungsprävention gelegt.

Die enge Zusammenarbeit zwischen den Athleten und ihren Trainern ist entscheidend, um den richtigen Trainingsplan zu entwickeln und sicherzustellen, dass die Athleten auf dem Höhepunkt ihrer Leistungsfähigkeit stehen, wenn es darauf ankommt. Dies erfordert eine sorgfältige Planung und Anpassung des Trainingsprogramms, um die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Athleten zu berücksichtigen.

Insgesamt trägt die gezielte Steigerung der Trainingsfrequenz vor den Wettkämpfen dazu bei, dass die Kaderathleten in bestmöglicher Verfassung sind und bereit sind, ihr volles Potenzial auf den Saisonhöhepunkten abzurufen. Dies ist ein zentraler Bestandteil der Wettkampfvorbereitung und ein Schlüssel zum Erfolg im Kata-Wesen.

### **Leistungstrainer**

Während der Kadertrainings ist es geplant, speziell qualifizierte Leistungstrainer anwesend zu haben. Diese Trainer werden sorgfältig aus einer Gruppe erfahrener Bewerter und Kata-Experten ausgewählt. Dieses Konzept dient nicht nur der kontinuierlichen Weiterentwicklung der Athleten, sondern auch der Trainer- und Bewerterseite.

Die Anwesenheit von qualifizierten Leistungstrainern ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass die Kaderathleten auf höchstem Niveau trainieren und ihre Fähigkeiten kontinuierlich verbessern können. Diese Trainer bringen ein tiefes Verständnis für die technischen Anforderungen der Kata sowie wertvolles Wissen über Taktik, Strategie und mentale Vorbereitung mit. Sie können den Athleten wertvolle Einblicke und Anleitungen bieten, um ihre Leistung zu optimieren.

Darüber hinaus sind erfahrene Bewerter und Kata-Experten in der Lage, die Leistungen der Athleten objektiv zu beurteilen und konstruktives Feedback zu geben. Dies ist entscheidend, um die Fortschritte der Athleten zu überwachen und ihnen spezifische Hinweise zur Fehlerbehebung und zur Weiterentwicklung ihrer Darbietung zu geben.

Die Kombination aus hochqualifizierten Leistungstrainern, erfahrenen Bewertern und Kata-Experten schafft eine intensive und bereichernde Lernumgebung während der Kadertrainings. Die Athleten haben die Möglichkeit, von einer breiten Palette von Fachwissen zu profitieren und ihre Fähigkeiten in allen Aspekten der Kata zu verfeinern.

Dieses Konzept dient jedoch nicht nur der Entwicklung der Athleten, sondern auch der Trainer- und Bewerterseite. Die Trainer haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen weiter zu vertiefen, indem sie mit Experten auf ihrem Gebiet zusammenarbeiten. Sie können neue Ansätze und Trainingsmethoden erlernen und in ihre eigene Arbeit integrieren.

Ebenso können die Bewerter und Kata-Experten durch die Interaktion mit den Athleten und Trainern ihre Beurteilungsfähigkeiten schärfen und ein tieferes Verständnis für die Anforderungen der Kata entwickeln. Dies fördert die kontinuierliche Weiterentwicklung und Professionalisierung der Bewertungspraxis im Kata-Wesen.

Insgesamt trägt die Anwesenheit qualifizierter Leistungstrainer und Experten während der Kadertrainings dazu bei, eine hochwertige und unterstützende Trainingsumgebung zu schaffen. Dies ist entscheidend für die individuelle und kollektive Entwicklung der Athleten und trägt zur Exzellenz im Kata-Wesen bei.

### Videoanalysen Trainings / Wettkämpfe

Während Trainingseinheiten und Wettkämpfen spielt die Aufzeichnung der Leistungen der einzelnen Athleten eine entscheidende Rolle. Diese Aufnahmen werden im Anschluss in enger Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Leistungstrainer analysiert, um etwaige Fehler zu identifizieren und langfristige Lösungsansätze zur Behebung dieser Fehler zu erarbeiten. Dieser Prozess der Videoanalyse und Fehlerkorrektur ist von entscheidender Bedeutung, um die individuelle und kollektive Entwicklung der Athleten im Kata-Wesen zu fördern.

Die Aufzeichnung der Leistungen ermöglicht es, die technischen Details und Bewegungen jedes Athleten in Echtzeit festzuhalten. Diese Aufnahmen bieten eine unschätzbare wertvolle Gelegenheit zur genauen Überprüfung und Evaluierung jedes Aspekts der Kata-Darbietung. Dies umfasst die Präzision von Bewegungen, die korrekte Ausführung von Techniken, das Timing, die Körperhaltung und den gesamten Ausdruck während der Kata.

Die Zusammenarbeit mit dem Leistungstrainer ist ein integraler Bestandteil dieses Prozesses. Der Trainer bringt sein Fachwissen und seine Erfahrung ein, um die Aufnahmen zu analysieren und die Fehler oder Verbesserungsmöglichkeiten zu identifizieren. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse wird gemeinsam mit dem Athleten ein Aktionsplan entwickelt, um die festgestellten Probleme zu beheben.

Dieser Aktionsplan kann verschiedene Elemente umfassen, wie gezielte Übungen, technische Korrekturen, Konditionstraining oder mentales Coaching. Die Idee ist, nicht nur die offensichtlichen Fehler zu beseitigen, sondern auch die grundlegenden Fertigkeiten und die Gesamtleistung der Athleten zu stärken.

Die Videoanalyse und Fehlerkorrektur sind ein kontinuierlicher Prozess, der über die Zeit hinweg stattfindet. Während der Trainings- und Wettkampfsaison werden wiederholt Aufnahmen gemacht und analysiert, um sicherzustellen, dass die Athleten kontinuierlich Fortschritte machen und ihre Leistungen optimieren. Dies trägt dazu bei, ein hohes Maß an Qualität und Exzellenz im Kata-Wesen zu erreichen.

Insgesamt ist die Aufzeichnung und Analyse der Leistungen sowie die anschließende Fehlerkorrektur ein grundlegender Bestandteil des Entwicklungsprozesses der Kaderathleten. Dieser Ansatz fördert die

Selbstverbesserung und ermöglicht es den Athleten, kontinuierlich an ihren Fähigkeiten zu arbeiten, um auf höchstem Niveau im Kata-Wesen zu konkurrieren.

Allen Kaderathleten wird zudem die Möglichkeit geboten, auf Videomaterial von erstklassigen Athleten für ihre spezifische Kata zuzugreifen. Diese Ressource dient als äußerst wertvolles Werkzeug, das den Athleten ermöglicht, ihre technischen Fähigkeiten und ihre Vorführung der Kata auf ein höheres Niveau zu heben. Die Bereitstellung von Videomaterial erfolgt in erster Linie, um den Athleten die Möglichkeit zu geben, eigenständig zu üben und zu lernen, sei es im Rahmen des sogenannten "Home Training" oder in Zusammenarbeit mit dem Leistungstrainer während der Kadertrainings.

Die zur Verfügung gestellten Videos werden sorgfältig ausgewählt und umfassen Vorführungen von hochqualifizierten und erfahrenen Athleten, die als Vorbilder im Kata-Wesen dienen. Diese Videos ermöglichen den Kaderathleten, verschiedene Aspekte der Kata detailliert zu analysieren, darunter Techniken, Bewegungsabläufe, Timing und Ausdruck. Die Athleten haben die Möglichkeit, diese Videos immer wieder anzusehen und sich mit den besten Praktiken vertraut zu machen.

Die Flexibilität, eigenständig zu trainieren ("Home Training"), ermöglicht es den Athleten, an ihren individuellen Schwächen zu arbeiten und ihre Stärken zu stärken. Dies fördert eine selbstständige Lernkultur und Eigenverantwortung bei der Verbesserung der eigenen Fähigkeiten.

Darüber hinaus können die Athleten das Videomaterial auch während der Kadertrainings in Zusammenarbeit mit dem Leistungstrainer nutzen. In diesem Kontext können sie spezifische Herausforderungen oder Verbesserungsbereiche identifizieren und gezielte Übungen durchführen. Die Möglichkeit, die Videoanalyse in die Trainingspraxis zu integrieren, ermöglicht es den Athleten und ihren Trainern, gemeinsam an der Feinabstimmung ihrer Leistung zu arbeiten.

Insgesamt trägt die Bereitstellung von Videomaterial von erstklassigen Athleten dazu bei, das Training der Kaderathleten auf ein höheres Niveau zu heben und ihnen die Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um ihre Fähigkeiten im Kata-Wesen kontinuierlich zu verbessern. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil der Bemühungen, den Kaderathleten die bestmöglichen Voraussetzungen für ihren Erfolg zu bieten und die Qualität und Leistung des gesamten Kaders zu steigern.

### **Trainingsaufgaben**

Abhängig von den Inhalten und Schwerpunkten der jeweiligen Kadertrainings werden individuelle Aufgaben für jeden Athleten entwickelt und zugewiesen. Diese maßgeschneiderten Aufgaben sind darauf ausgerichtet, die spezifischen Fähigkeiten und Schwächen jedes Athleten anzusprechen und zu verbessern. Das übergeordnete Ziel besteht darin, eine kontinuierliche Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit sicherzustellen, die sich in den Fortschritten und Erfolgen bis zum nächsten Kadertraining widerspiegelt.

Die Erstellung dieser individuellen Aufgaben erfolgt in enger Zusammenarbeit zwischen den Trainern und den Athleten. Hierbei werden die persönlichen Ziele und Ambitionen jedes Athleten berücksichtigt, ebenso wie die spezifischen Anforderungen und Schwerpunkte, die während des Kadertrainings gesetzt wurden. Auf dieser Grundlage werden klare und erreichbare Ziele definiert, die den Athleten dabei helfen, ihre Fähigkeiten und Leistungen zu verbessern.

Die individuellen Aufgaben können eine breite Palette von Übungen und Aktivitäten umfassen, einschließlich technischer Übungen, Konditionstraining, Mentaltraining und Videoanalysen. Jede Aufgabe ist darauf ausgerichtet, die Athleten in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess voranzutreiben und ihnen die Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung zu stellen, um ihre gesteckten Ziele zu erreichen.

Die regelmäßige Überprüfung und Anpassung dieser individuellen Aufgaben ist ein wichtiger Bestandteil des Entwicklungsprozesses. Dies ermöglicht es, den Fortschritt zu verfolgen und sicherzustellen, dass die Aufgaben den aktuellen Bedürfnissen und Zielen jedes Athleten gerecht werden. Es schafft auch eine dynamische und anpassungsfähige Lernumgebung, die es den Athleten ermöglicht, sich kontinuierlich zu verbessern.

Insgesamt zielt diese Herangehensweise darauf ab, die individuelle Entwicklung jedes Athleten zu fördern und sicherzustellen, dass sie bei jedem Kadertraining auf höherem Niveau antreten. Dieser personalisierte Ansatz trägt dazu bei, das volle Potenzial der Athleten auszuschöpfen und die kollektive Leistung des Kaders zu steigern.

### **Sichtung von Neuzugängen auf Lehrgängen / Meisterschaften**

Die regelmäßigen Lehrgänge, die Sichtungsturniere und die hessischen Kata-Meisterschaften stellen für Athleten, die sich bereits auf einem fortgeschrittenen Niveau befinden und eine besondere Leidenschaft für ihre Weiterentwicklung hegen, eine äußerst wertvolle Gelegenheit dar, sich einen Platz im Kader zu verdienen.

Sobald diese Athleten ein bestimmtes Leistungsniveau erreicht haben und ihr Interesse an einer Teilnahme am Kadertraining zum Ausdruck bringen, werden konkrete Maßnahmen ergriffen, um mit ihnen in Kontakt zu treten. Diese Kontaktaufnahme dient dazu, die vielversprechenden Talente innerhalb der Judo-Gemeinschaft zu identifizieren und ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich auf einem höheren Wettbewerbsniveau weiterzuentwickeln.

Die Athleten, die für das Kadertraining in Betracht gezogen werden, zeichnen sich durch ihr außergewöhnliches Engagement und ihren Ehrgeiz aus, Qualitäten, die von großer Bedeutung für die künftige Entwicklung des Kaders sind. Ihre Bereitschaft, auf einem anspruchsvolleren Wettbewerbsniveau zu konkurrieren und ihre technischen Fertigkeiten weiter zu verfeinern, bereichert die Kadergemeinschaft.

Die Einladung zum Kadertraining geht über die Anerkennung ihrer bisherigen Leistungen hinaus und markiert einen wichtigen Schritt in Richtung einer umfassenderen Integration in die Kadergemeinschaft. Hier erhalten die Athleten die Möglichkeit, von erfahrenen Trainern zu lernen, ihre Fähigkeiten zu perfektionieren und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, was ihre Entwicklung als Judokas weiter vorantreibt.

Im Großen und Ganzen betrachten wir diese Veranstaltungen nicht nur als Plattformen für sportliche Höchstleistungen, sondern auch als Gelegenheiten zur Entdeckung neuer Talente und zur Formung der nächsten Generation von Kaderathleten. Unsere ständige Bestrebung ist es, unsere Gemeinschaft zu erweitern und alle aufzunehmen und zu fördern, die das Potenzial und die Entschlossenheit für eine erfolgreiche Teilnahme am Kadertraining mitbringen.

### **Kadersprecher m/w**

Eine Interessenvertretung der Kader-Athleten dient dazu, eine effektive Kommunikation und Diskussion innerhalb des Kaders, gegenüber Trainern den Kata-Beauftragten und dem HJV zu erleichtern.

Die Wahl des Kadersprechers (m/w) aus der Mitte der Interessenvertretung ist von entscheidender Bedeutung, da dieser eine Brücke zwischen den Athleten und den Verantwortlichen darstellen. Diese Vertretung ermöglicht es, sicherzustellen, dass die Anliegen und Bedürfnisse aller Kaderathleten angemessen berücksichtigt werden.

Das Einsetzen eines Kadersprechers trägt dazu bei, die Kommunikation innerhalb des Kaders zu erleichtern und schafft eine offene und transparente Umgebung, in der Athleten sich gehört und unterstützt fühlen. Dies wiederum stärkt den Teamgeist und die gemeinsame Verantwortung innerhalb des Kaders und fördert eine positive und produktive Atmosphäre für die Weiterentwicklung der Athleten.

Frankfurt, 02.11.2023 (der HJV-Gesamtvorstand)