

# Einführung

Was bedeutet das Wort Kata?

Wörtlich übersetzt heißt es in diesem Fall " die Form, das Modell, der Stil". Sinngemäß ist eine Kata eine festgelegte Form, die nach bestimmten Regeln "gekämpft" wird, denn eine Kata ist kein Ablaufen von ausgewählten Formen sondern vielmehr ein Kampf. Im gewissen Sinne ein Ippon-Kumite. Um eine Kata zu lernen, benötigt man in der Regel 3-5 Jahre, um sie zu verstehen wesentlich länger.

Masamoto Takagi\* hat einmal gesagt, dass eine Kata aus einer Vielzahl von Elementen besteht, zum Beispiel:

## 1. Atmung

sicher und bewusst einsetzen, da die richtige Atmung wichtig ist für die Stärke und Schnelligkeit einer Technik.

## 2. Ruhe (Hara \*\*\*)

am Anfang und am Ende einer Kata die nötige Ruhe finden, die es ermöglicht doch im nächsten Moment wieder 100%ig angespannt zu sein. Dies gilt gleichermaßen für langsame Techniken innerhalb der Kata.

## 3. Gelassenheit

jederzeit Herr der Lage bzw. Herr über seine Technik sein. Niemals eine Kata aggressiv laufen! Eine Kata fängt immer mit einer Verteidigung an, niemals mit einem Angriff.

## 4. Sicherheit (Hara \*\*\*)

jede Technik so sicher wie möglich durchführen. Das bedeutet nicht, dass die einzelne Technik (z. B. der "Oi-Tsuki") von Bedeutung ist, sondern die Summe aus tiefem Stand, schnellem Schritt, Atmung usw.

## 5. Entschlusskraft

nach der Abwehr sofort ohne zu zögern Kontern. Die Initiative ergreifen!

## 6. Kampfgeist (Ki \*\*\*\*)

ohne Kampfgeist (Ki) ist ein "Kämpfen" innerhalb der Kata unmöglich.

## 7. Rhythmus

ein gewisser Rhythmus von bereit sein (Zanshin \*\*\*\*\*), Abwehren, Kontern und wieder bereit sein (Zanshin\*\*\*\*\*), ist in jeder Kata unumgänglich. Ein blindes losschlagen führt nicht zum Erfolg, da dann wieder "Ruhe" und "Gelassenheit" fehlt.

Alle genannten Punkte sind nicht einzeln zu sehen, sie sind unmittelbar miteinander verknüpft.

**„Nur durch das Kata-Training erlangt man Harmonie, Rhythmus und gelangt zu innerer Gelassenheit.“\*\***

\* direkter Schüler von Gichin Funakoshi (1868-1957, Vater des modernen Karate-Do und Gründer des Shotokan-Stils). Shotokan war auch Funakoshi's Spitzname und bedeutet "Das Rauschen der Kiefernzwipfel".

\*\* Satz von Masamoto Takagi.

\*\*\* Hara: Sicherheit, Gelöstheit, Ruhe, stabile Haltung im Zentrum (körperlich, seelisch).

\*\*\*\* Ki: Kampfgeist, Stimmung, Ausstrahlung, innere Beteiligung.

\*\*\*\*\* Zanshin: Wachheit, Bewusstheit der Angriffs- und Konteraktionen.

# **Hirokazu Kanazawa \* formulierte die zehn Elemente von Kata:**

## **1. Yoi no Kisin**

Den Geist bereit machen. Die Konzentration von Wille und Geist gegen den Angreifer ist eine Voraussetzung für die Bewegung der Kata.

## **2. Inyo**

Aktiv und passiv. Sei dir immer des Angriffs und der Abwehr bewusst.

## **3. Chikarano Kyojaku**

Die Art der Kraftanwendung. Das Maß an Kraft, das für jede Bewegung und Stellung in der Kata jeweils angewendet wird.

## **4. Waza no Kankyu**

Die Schnelligkeit der Bewegung (langsam - schnell).

## **5. Tai no Shinshuku**

Das Maß von Spannung oder Entspannung in jeder Bewegung und Stellung der Kata.

## **6. Kokyu**

Atmung in Bezug auf Stellungen und Bewegungen in der Kata.

## **7. Tyakugan**

Die Angriffspunkte. Man muss wissen, wann und wo man abwehrt und angreift (Bedeutung der Techniken).

## **8. Kiai**

Der Kampfschrei an genau festgelegten Stellen in der Kata bei entscheidenden Techniken (meist in der Mitte und am Ende).

## **9. Keitai no Hoji**

Korrekte Positionen in Bewegungen und Stellungen gemäß des Schrittdiagramms (Embusen).

## **10. Zanshin**

Wachheit, Kampfbereitschaft.

\* H. Kanazawa (geb. 1931) Gründer des SKI (bzw. SKID, in Deutschland seit 1975), er prägte den Satz "Karate ni sente nashi", was soviel heißt wie "Es gibt keinen Angriff im Karate".

# Allgemeines

1. Jede Technik und jede Bewegung einer Kata ist in Reihenfolge und Richtung genau festgelegt.
2. Jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik. Das soll den defensiven Charakter dieser Kampfkunst unterstreichen.
3. Jede Kata beginnt und endet an demselben Punkt.
4. Jede Kata läuft nach einem ganz bestimmten Schrittdiagramm ab (Embusen).
5. Jede Technik und Bewegung der Kata, ob Angriffs- oder Blocktechnik, muss in ihrer Bedeutung klar verstanden sein und so zunächst bewusst und später unbewusst ausgeführt werden.

All das oben erwähnte gilt natürlich nicht nur für die Heian-Kata\*\*, sondern für jede Kata. Besonders möchte ich noch die fünf Ringe\* (Elemente) erwähnen, die essentiell sind:

## 1. Erde

Richtiger Rhythmus, tiefer Stand. Entschlossener Geist, undurchdringlich sein.

## 2. Wasser

Innere und Äußere Haltung, zu setzende Schritte, ausweichen dann angreifen - wie eine Welle. In jeder Situation angemessen handeln.

## 3. Feuer

Erkennen der Lage, den Gegner verwirren. Starke Techniken (Kime/Kiai).

## 4. Wind

Geschwindigkeit, Wendigkeit.

## 5. Leere

Nichtexistierendes Erkennen, eine Kata unbewusst laufen, Reflexe.

\* "Das Buch der fünf Ringe" von Miyamoto Musashi, ECON-Taschenbuch-Verlag, ISBN 3-612-26019-7, ca. €6,30

\*\* Heian: Heißt wörtlich übersetzt "Friede, friedlich" oder "Heian-Periode (794-1185);

San : Heißt wörtlich übersetzt "drei, dritte";

Dan: Heißt wörtlich übersetzt "Stufe";