

Infoblatt 3

Kata

Die Kata ist die formale Übung des Karate, ein **ritualisierter Kampf**, in dem der Karateka mit **mehreren imaginären Gegnern** kämpft. Neben dem Beherrschen von Ablauf und Technik, spielen hier Rhythmus, Timing und Atemtechnik eine große Rolle. In diesem Ritual werden Kraft und Schnelligkeit entwickelt und über das Ritual der Kata kämpft der Karateka um Perfektion.

Merkmale einer Kata

- Jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik
- Jede Kata beginnt und endet an demselben Punkt (Kiten)
- Jede Kata hat eine festgelegte Abfolge von Techniken
- Jede Kata hat an festgelegten Stellen einen Kiai
- Jede Kata hat ein bestimmtes Schrittdiagramm (Embusen)

Richtiges Beginnen und Enden einer Kata

- Beginn: (Yoi) / Musubi dachi - Re / Kata ansagen / Kata Yoi
- Ende: Kata Yoi / Musubi dachi - Re / (Yoi)

Auszug aus dem Buch **„Moving Zen - Zen in der Bewegung“** von C.W. Nicol:

Eines Morgens beobachtete mich Tagaki sensei und kritisierte anschließend:

„Wo ist dein Feind, Nicol? Wenn du die Kata zeigst, denkst du nur an dich selbst. Du hast keine Vorstellung in dir, dass du den Angriff siehst, der auf dich zukommt. Schau in die Richtung deiner Bewegungen! Sieh den Feind!

Wenn du hart übst, wirst du ein Bewusstsein entwickeln, das so ruhig ist wie stilles Wasser. Karate ist Zen in der Bewegung und du musst dich um den Zen-Zustand bemühen!“ Lange Zeit später begann ich zu verstehen: Durch die Konzentration auf Perfektion wird der Geist befreit und man erreicht eine große innere Ruhe in der Körperbewegung. Die Kata ist Vervollkommnung und Entspannung.

...und weiter zu **„Zanshin“** während und speziell auch am Ende der Kata:

„Zanshin“ ist aus zwei Zeichen zusammengesetzt. Das erste ‚zan‘, bedeutet zu bleiben, anzudauern. Das zweite ‚shin‘, bedeutet Herz, Gemüt, Einstellung. Wenn die Bewegungen der Kata zu Ende sind, heißt das nicht, dass die Kata zu Ende ist. Du darfst nicht glauben, dass du jetzt in deiner Aufmerksamkeit nachlassen darfst oder dass dein Geist weggehen darf. Du kommst zur Ruheposition, die Augen offen, Körper und Geist bereit zu allem. Du musst dir all dessen bewusst sein, was um dich herum ist oder vorgeht. Dein Gemüt muss wie Wasser sein, das alles spiegelt.“

Durch Bereitschaft am Anfang und ein ‚perfektes Ende‘ mit ‚bleibendem Geist‘, wird die Kata zu einer Übung des ‚Moving Zen‘. Kraft in der Ruhe, wie Kraniche, die über einem See lauern, bereit einen Fisch aufzuspießen oder Falken, die in der Höhe kreisen, bereit herabzustoßen.

Kata Kihon übt die Techniken der einzelnen Kata beidseitig grundschulmäßig.

Kata Bunkai bzw. **Kata Kumite** ist die in Kampfform demonstrierte Anwendung einzelner Kata-Passagen mit einem oder mehreren Partnern.

Die 27 Shotokan-Kata

- Taikyoku Shodan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan
- Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai dai, Bassai sho, Jiin, Jion, Jitte
- Kanku dai, Kanku sho, Chinte, Empi, Gankaku, Gojushiho dai, Gojushiho sho, Hangetsu
- Meikyo, Nijushiho, Sochin, Unsu, Wankan