

## Was ist Kata?

Kata bedeutet wörtlich festgelegte Formen

Aus Okinawa und nach der Einführung auf dem japanischen Festland bis in die 30er Jahre bestand Karate fast ausschließlich aus Katas.

Kata ist die stilisierte Form eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner.

Kata gibt es nicht nur im Karate oder anderen Budokünsten, sondern in allen Formen traditioneller japanischer Künste. Durch die Katas wurden diese Künste von Generation zu Generation weitergegeben.

Kata ist geeignet, die Beherrschung der Technik und besonders die innere Haltung zu schulen: Atmung, Ruhe, Gelassenheit, Sicherheit, Entschlusskraft, Kampfgeist und Rhythmus. Durch das Erlernen der Katas werden die Koordinationsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, man erlangt innere Gelassenheit, Sicherheit und Rhythmus. In den verschiedenen Karatestilen, werden etwa 50 Katas geübt. Einige sind bereits seit Jahrhunderten überliefert, einige wurden erst in jüngerer Vergangenheit entwickelt.

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

Übe die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten mit einem Partner, denn nur so wird die Kata mit Leben erfüllt, denn Kata ist auch Kampf.

Die Bewusstheit beim Vorführen einer Kata erstreckt sich auch darauf, dass jede Technik gezielt ausgeführt wird, dass man die imaginären Gegner und deren Angriffe ganz bewusst sieht und entsprechend darauf reagiert.

Diese Bewusstheit (Wachsamkeit) bezeichnet man im japanischen als Zanshin. Zanshin ist in allen Kampfkünsten von großer Bedeutung und besonders am Ende einer Kata, wo man voller kampfbereiter Wachsamkeit noch einige Sekunden in der letzten Technik verharrt und erst dann, wenn kein weiterer Angriff mehr erfolgt, langsam und ruhig in die Grundstellung zurückkehrt.