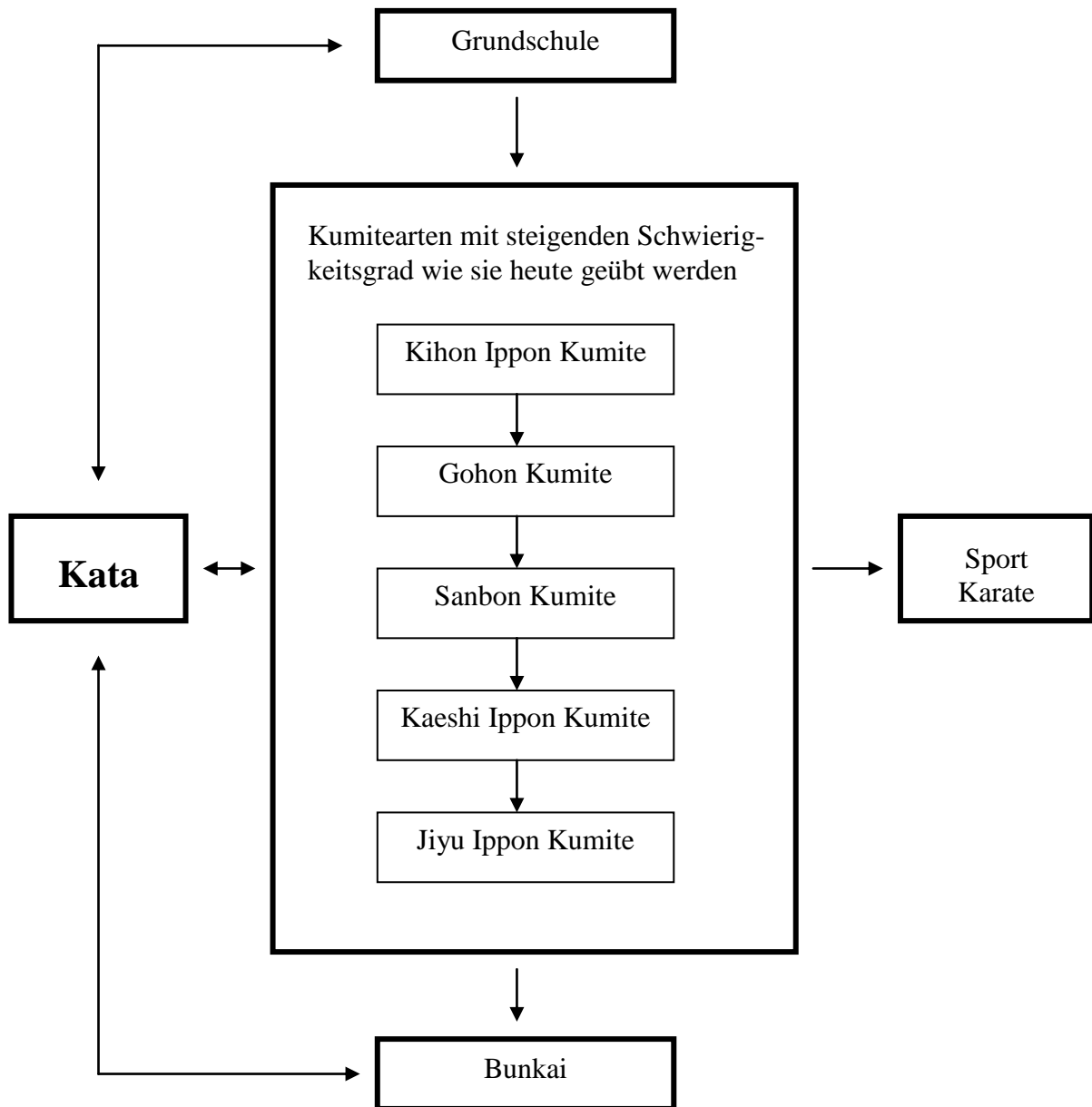


Die Bedeutung der Kata in unserer modernen Zeit & Gesellschaft

Die Kata, auch heute noch wichtigstes Element im traditionellen Karate

In den traditionellen Kampfkünsten Okinawas, ist die Kata das wichtigste Element zur Erlernung einer Kampfkunst und dessen Weitergabe vom Meister zu seinem Schüler. Auf den ersten Blick scheint sie nur eine Abfolge verschiedener Kampftechniken zu sein. Betrachtet man sie genauer, erkennt man, dass die unterschiedlichen Bewegungen wichtige Prinzipien des Kämpfens in sich vereinen. Erst wenn man diese erkennt, ist man in der Lage, eine Kata richtig zu begreifen und hat somit den Schlüssel für einen kompletten Kampfstil in der Hand. Auf Okinawa übten die Meister früher oft nur wenige Kata, manchmal sogar nur eine einzige, auf der ihre Meisterschaft beruhte. Diese Kata beinhalteten alle wichtigen Aspekte eines kompletten Kampfstils. Sie waren eine Art Lehrbuch, welches man ständig weiter vervollständigte und perfektionierte. So konnte das Wissen an die nächste Generation weitergegeben werden. Kata heißt übersetzt Form. Das bedeutet, dass eine Kata nur eine äußere Grundform von vielen verschiedenen Möglichkeiten, ist. Um dies zu erkennen und zu verstehen muss man sich mit einer Kata eine längere Zeit beschäftigen und auseinandersetzen. Heute beginnt man beim Karate üblicherweise mit einer einfachen Übungskata. Die nachfolgenden Kata enthalten dann immer neue und schwierigere Elemente des Karate. Das ist in unserer heutigen Zeit, in der die Kampfkünste einer breiten Öffentlichkeit zugänglich sind und nur wenige die Möglichkeit haben regelmäßig bei einem erfahrenem Meister zu üben, auch gar nicht anders möglich. Eingeführt wurde dies bereits von Meister Itosu gegen Ende des 19. Jhd. auf Okinawa. Er entwickelte aus Passai und Kushanku die Pinan Kata, die Gichin Funakoshi dann in Japan zu Heian 1-5 umbenannte. Behält man aber diese oberflächliche Art zum üben des Karate bei, um vielleicht damit an Wettkämpfen teilzunehmen oder gar nur die nächste Prüfung ab zu legen, wird Karate zum reinen Sport und hat mit dem ursprünglichen Karate, wie es auf Okinawa entstand nicht mehr viel gemeinsam. Um aber über die äußere Form hinaus ein tieferes Verständnis, welches die Voraussetzung für das Entstehen einer Kampfkunst ist, zu erlangen, muss man sich selbst immer wieder mit der entsprechenden Kata beschäftigen und sie studieren. Trotz Internet, Videos und vieler Bücher, welche heute zur Verfügung stehen ist es immer noch sehr schwierig eine Kata vollständig zu entschlüsseln. Deshalb benötigt der Schüler einen Lehrer an seiner Seite, der ihm immer wieder den richtigen Weg weist und aufpasst, dass er nicht irgendwelchen Irrtümern, welche sich sehr leicht einstellen, nachgeht. Am Anfang muß man natürlich die Kata erst einmal in ihrer äußeren Form erlernen. Das geschieht indem man ihren Ablauf erlernt und gleichzeitig Einzeltechniken und ihre Kombinationen (Grundschule) ausführt. Dabei eignet man sich bereits erste wichtige Grundlagen, wie z.B. Gleichgewicht, fester Stand und richtige Atmung, an. Beherrscht man die Bewegungen in ihrer äußeren Form, werden diese in einer einfachen Anwendung (Grundschulkumite) mit einem Partner geübt, wobei Rhythmus, Abstandsgefühl und Timing geschult werden. Bei genauer Betrachtung kann man schon jetzt neben dem Zurückweichen, weitere wichtige Prinzipien erkennen wie das Ausweichen zur Seite (Yoko Geri in der Heian Nidan). Mit zunehmenden Fertigkeiten steigen die Anforderungen in den Partnerübungen immer mehr an. Hat man diese Stufe, was schon eine längere Zeit braucht um alles sicher auszuführen, erreicht, wird man versuchen, die verschiedenen Anwendungen in realistischeren Ausführungen (Bunkai) zu üben. Zum Beispiel kann der Partner mit einer Kombination angreifen oder sich einfach nur weiter bewegen. Dabei merkt man, dass die einzelnen Grundschulbewegungen meist nicht unverändert auf eine praktische Anwendung übertragbar sind. Hat man die Grundbewegungen aber schon teilweise verinnerlicht, ist dieses Problem leicht zu lösen. Oft reicht einfach nur ein Wechselschritt oder man benutzt Zwischen-, und Ausholbewegungen als Abwehr oder Schocktechniken.



Beim Üben der verschiedenen Anwendungen merkt man schnell, dass sich aus den unterschiedlichen Kombinationen eine fast unzählige Anzahl von Möglichkeiten ergibt und das es unmöglich ist diese alle auswendig zu lernen um sie in einer freien Bewegung funktionell umsetzen zu können. Erkennt man jetzt die tieferen Prinzipien, nach denen alles abläuft nicht und beginnt sich mit ihnen auseinander zu setzen, so kann man bald nur noch versuchen, seine reine Technik zu verbessern und wird sich kaum noch weiterentwickeln.

Unterschiedliche Prinzipien	Beispiele, die das besonders verdeutlichen
Ausweichen nach hinten oder zur Seite	Yoko Geri - Kangu Dai
In den Angriff hinein gehen	
Befreien aus festhalten und Hebeln	Drehen um 360° - Kangu Dai
Hebel	Bassai Dai
Würfe	Wendung - Empi
Gleichzeitiges Blockieren und Stoßen	Anfang Heian Sandan
Rhythmuswechsel	Sanbonrhythmus
Taktiken	Vor- zurückweichen- Konter Shuto uke -Bassadai
Richtige Ausführung der Technik	Anfang Heian Yondan
Bewahren der inneren Ruhe	Langsame Bewegungen - Heian Godan
Angriff auf Vitalpunkte	Nukite – Heian Nidan, Fingerstoß - Hakutsuru
Stimulierung der inneren Energie	Kreisen der Hände - Anfangsbewegung Hakatsuru
Übertragung innerer Energie	Empi in die offene Hand – Heian Jondan, Kanku Dai
Heben und Senken	

In einem wirklichen Kampf kann es natürlich zu allen möglichen Situationen kommen. Selbst äußerlich gleiche Angriffe werden sich immer in ihrem Wesen unterscheiden. Sie können mit unterschiedlicher Stärke oder Geschwindigkeit ausgeführt werden. Auch die Abstände werden sich ständig unterscheiden, denn kein Mensch ist wie der andere. Einer ist groß der Andere klein, einer schwer der Andere leicht, einer schnell der Andere langsamer und stark. Auch die Art des Angriffs selbst kann unterschiedlich sein, schlagen, stoßen, greifen, sogar der Einsatz verschiedener Waffen ist möglich. Diesen fast endlosen Möglichkeiten kann man nur entgegen, wenn man in der Lage ist, seine Verteidigung entsprechend anzupassen. Die dazu benötigten Grundlagen kann man in den unterschiedlichen Kata wiederfinden. Einige vereinen viele dieser Aspekte ineinander, andere schulen speziell einzelne Schwerpunkte. Dadurch bekommt jede Kata ihr eigenes Wesen welches dann noch durch die Elemente Feuer, Wasser, Wind und Erde geprägt ist. Auch ist nicht jede Kata für alle Menschen gleich geeignet. So kann ein großer schwerer Mann keine leichtfüßige flinke Kata beherrschen Er muss sich andere Eigenschaften zu nutze machen

Kata	Wichtigste Eigenschaften	Vorherrschendes Element
Bassai Dai	Erstürmung einer Festung stark, druckvoll, gradlinig	Feuer
Empi	Flug der Schwalbe Ständiges auf und ab, leichtfüßig, flink, schnelle Richtungswechsel	Wind
Sanchin	unerschütterlich, fester Stand, starke Atmung, Stabilität, Härte	Erde
Happoren	Stärkung der inneren Energie	Wasser
Hakutsuru	Der weiße Kranich vereint mehrere Eigenschaften zu gleichen Teilen ineinander	ständiges Wechselspiel zwischen den Elementen

Diese Prinzipien gehen weit über die bloße Ausführung der Technik hinaus und sind natürlich auch viel schwieriger zu erlernen. Die Suche und das Studium dieser Prinzipien ist der Weg, welcher in den traditionellen Kampfkünsten vorgegeben ist. Geht man diesen Weg, wird der Kampfsport zu einer Kampfkunst. Aus Karate wird Karate-Do und die Bedeutung des Geistes und die richtige Geisteshaltung tritt immer mehr in den Vordergrund. Nur ein freier, unverkrampfter Geist ist in der Lage, die Situation richtig zu erkennen und dementsprechend zu reagieren. Das ist natürlich erst dann möglich, wenn man die reine Technik bis zu einem gewissen Grad gemeistert hat und diese unabhängig vom Bewusstsein ausgeführt werden kann. Schafft man es dann noch, sich von Emotionen, wie Angst, Wut oder Überheblichkeit zu lösen, kann der Geist frei werden und man ist in der Lage das Wesen zu erkennen und das Gefühl zu erfahren, welches die alten Meister uns durch die entsprechende Kata vermitteln wollten. Spätestens jetzt versteht man das dreigeteilte Prinzip, Shu-Ha-Ri, und tritt in dessen letzte Stufe ein. So vereint eine Kata die Techniken des Körpers mit dem Geist und befreit ihn zugleich. Das hat zur Folge, dass das Wesen eines Menschen und somit auch sein gesamter weiterer Lebensweg beeinflusst wird.