

Kata:



Vermächtnis aus der Vergangenheit oder einfache Formübung?

Erklärungen am Beispiel der Katas

Geki Sai Dai Ichi, Tensho, Seisan und Nipeipo

'More than Fighting'
Budo-Service Budde & Graf GbR



1 - Definition „Kata“

2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas

3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata

4 - Ablauf und Techniken einer Kata

5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata

6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai

7 - Fazit

8 - Quellen

Definition „Kata“



Vorschrift, Abdruck,
Schablone

- japan. Kanji für Kata
- Ursprüngl. Bedeutung aus dem chinesischen: „dao“, „li“, „lu“, übergeordnete Gesetzmäßigkeit des Universums, die Ordnung aller Dinge
- Einfache Übersetzung mit „Form, Gestalt“
- Philosophische Erklärung:



Form, Stil, Haltung

*Durch die Übung
die um uns existierende Energie in den eigenen Körper zu ziehen
und mit deren Hilfe
die den Menschen einengenden körperlichen Möglichkeiten zu überwinden,
eine Kraft zu entwickeln,
die diese Grenze durchbricht.*

- Genaue Erklärung: „Ka“ von „Kami“: Gott, Streben nach höherem Geist
- „Ta“ von ...: „Reisfeld“, zeigt Bodenständigkeit des Menschen

Geki Sai
vormachen
lassen

Kata - Vermächtnis aus der Vergangenheit oder einfache Formübung?
Arten, Unterscheidung der ca. 200 bekannten Katas durch...



➔ **Stilrichtung: z.B. Goju-Ryu Katas (Schreibweisen verschieden):**

- Geki Sai Dai Ichi
- Geki Sai Dai Ni
- Saifa
- Seiinshin
- Sanshin
- Tensho
- Sanseru
- Shisochin
- Seisan
- Seipai
- Kururunfa
- Suparinpei (Petshurin)

**Jede Stilrichtung hat seine Katas,
starke Verwandtschaft, Gleichheit,
Verschiedenheit**

➔ **Zweck: Rinto-Katas (Kampf), Hyoen-Katas (Show), Rentan-Katas (Energie-Katas)** Z.B. Seisan, Sanshin

➔ **Durchführung: Go/Ju-Katas** Z.B. Seisan = Go, Tensho = Ju

**Tensho
vormachen
lassen**

➔ **Herkunft: Chinesische, okinawanische, japanische Katas**

➔ **„Weiterentwicklung“: Shorin/Shorei-Katas...**

➔ ...

1 - Definition „Kata“

2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas

3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata

4 - Ablauf und Techniken einer Kata

5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata

6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai

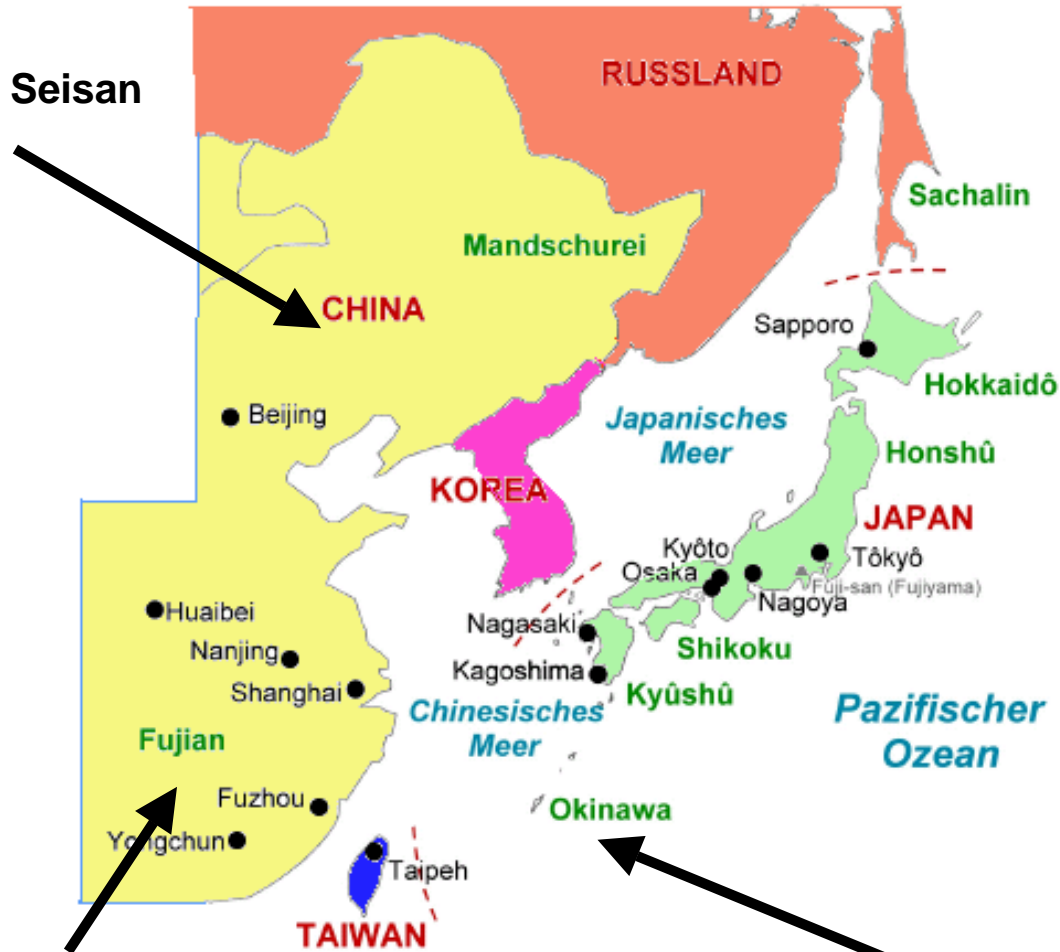
7 - Fazit

8 - Quellen

Kata - Vermächtnis aus der Vergangenheit oder einfache Formübung?
Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas



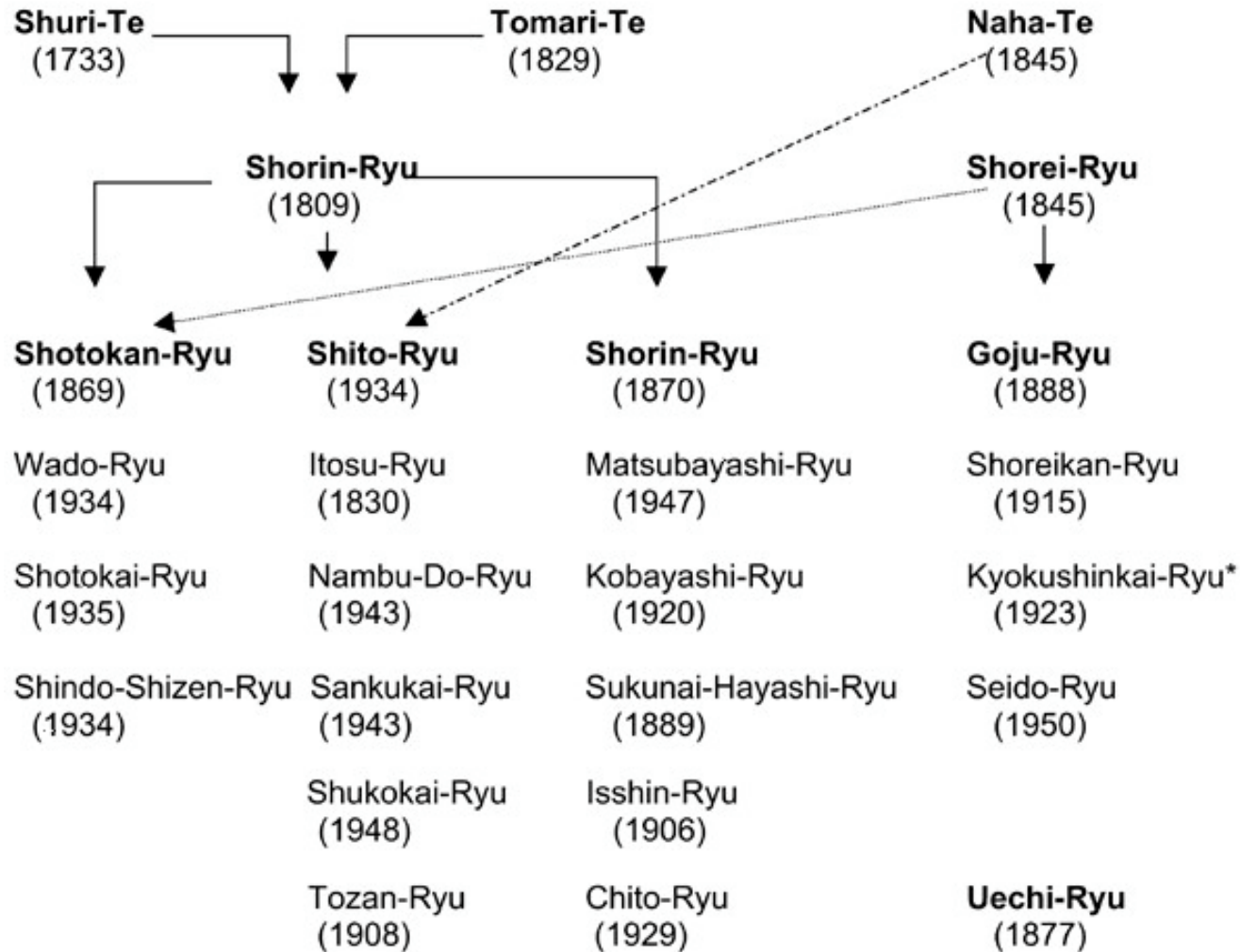
Karte von Ostasien



Nipeipo

Geki Sai Dai Ichi, Tensho

Kata - Vermächtnis aus der Vergangenheit oder einfache Formübung? Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas



Kata - Vermächtnis aus der Vergangenheit oder einfache Formübung?
Gründe für die Vielfalt der Katas, verlorene Katas...



- ➔ **Gründe für neue Katas: „etwas fehlte“, Symbiose mit eigenen Kampfkünsten (z.B. Samurai, Judo, Kampfkünste anderer Kontinente)**
- ➔ **Gründe für verloren gegangene Katas: Kata zeigt - anders als Selbstverteidigung - nur „ernste“, tödliche Techniken, Geheimtechniken, die nur an Schüler mit „reinem“ Geist (innere Schüler) weitergegeben wurden. Waren keine solche Schüler vorhanden, wurde das Wissen mit ins Grab genommen.**
- ➔ **Gründe für die Anpassung der Katas: Anpassung an die Gesetzeslage des Landes, an die Situation der Leute: z.B. Gesetze mit Verbot von Waffen 1609, Okinawa-Konferenz im Jahr 1629 etc.**



1 - Definition „Kata“

2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas

3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata

4 - Ablauf und Techniken einer Kata

5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata

6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai

7 - Fazit

8 - Quellen

擊碎一

„Geki Sai Dai Ichi“

- **Name:** „Angriff-Block-1“, „Zunichte machen“
- **Herkunft:** Okinawa/Japan, ca. im Jahr 1940
- **Hintergrund:**
 - Gouverneur von Okinawa ordnet die Erstellung von Übungskatas an
 - 2 Meister: Miyagi Chojun (1888 - 1953), Gründer Goju-Ryu und Nagamine Shoshin (1907 - 1997), Gründer Matsubayashi-Ryu
 - Entwickelt als Katas Fukyu-Ichi und Ni,
 - Fukyu-Ni = Geki Sai Dai Ichi
 - Weiterentwicklung zur Geki Sai Dai Ni durch Miyagi
 - Letzter Fauststoß zu deutlich größerem Gegner (Amerikaner)



Name und Legende einer Kata



転掌

„Tensho“

- **Name:** „Drehende Hände“
- **Herkunft:** Okinawa ca. Jahr 1916, entwickelt aus der chinesischen Kata „Rokkishu“, „6 Formen“ oder „6 Wege der Hand“
- **Legende:**
 - zu Ehren der 6 Staaten Han, Chao, Wie, Ch‘u, Jen, Chi, aus denen im Jahr 206 v.Chr. die Han-Dynastie hervorging
- **Hintergrund:**
 - Sensei Miyagi reiste nach Zentral-China und erlernte dort die auf Handtechniken basierende Kampfkunst „Pak Hok“
 - brachte Rokkishu mit aus der südlichen Kranich-Schule und entwickelte zusammen mit Mabuni Kenwa (Gründer Shito-Ryu) daraus Tensho
 - Beinhaltet Grundprinzipien Chi Sau („klebrige Hände“) des Wing Chun sowie „pushing Hands“ aus Tai Chi
 - starke Ähnlichkeit mit Katas Kakei und Kote Kitei

Name und Legende einer Kata



„Seisan“

- **Name:** „13 Formen“
- **Herkunft:** ca. 17. Jahrhundert aus China, von Schüler Matsumura Sokans
- **Legende:**
 - 13 Geschichten des Gwann Jü
 - 13 pazifistische Prinzipien des Buddhismus
 - 13 ist eine chinesische Glückszahl
 - verheißt Gesundheit, Wohlstand, Miyagis Lieblingskata
 - Geschichte um Yonamine und Reissack, „nur wer mich besiegt, darf mich heiraten“
- **Hintergrund:**
 - Kata aus China importiert
 - diverse Änderungen in verschiedenen Stilen
 - Besonderheit: Kata für Frauen
 - enthält Verteidigungstechniken für Mütter mit Kind auf Rücken
 - Lieblingskata von Matsumuras Frau Chiru Yonamine

Seisan
vormachen
lassen

Name und Legende einer Kata

二十八歩 „Nipeipo“

- **Name:** „28 Schritte“
- **Herkunft:**
 - stammen von sehr alten chinesischen Katas „Nipei“ ab
 - andere Namen: „Nepai“, „Nepaichu“
 - ca. 1912 nach Okinawa importiert durch Gokenki
- **Legende:**
 - eine der ältesten bekannten Katas
 - bereits Formen hieraus beschrieben im Buch „Bubishi“
- **Hintergrund:**
 - weißer Kranich-Stil
 - verändert durch Mabuni Kenwa
 - gilt als eine der schönsten Katas
 - Stammkata im heutigen Shito-Ryu



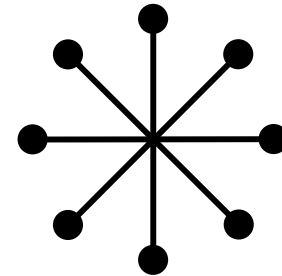
- 1 - Definition „Kata“**
- 2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas**
- 3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata**
- 4 - Ablauf und Techniken einer Kata**
- 5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata**
- 6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai**
- 7 - Fazit**
- 8 - Quellen**

Ablauf und Techniken einer Kata



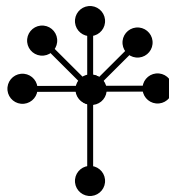
- Kata im Goju-Ryu beginnt immer mit einer Verteidigungstechnik

- Bewegung ausschließlich auf 8 „Karateecken“, d.h. Winkel von max./min. 45 °



- Darauf basierend hat jede Kata ein Schrittdiagramm (embusen):

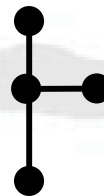
Geki Sai Dai Ichi



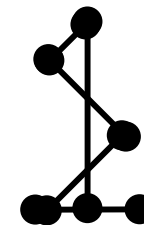
Tensho



Seisan



Saifa



- Jede Kata hat eine Systematik im Einsatz der Techniken: z.B. nur spezielle Handtechniken, Hart-Weich, nur spezielle Schritte und Stände, Tiertechniken...

- 1 - Definition „Kata“
- 2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas
- 3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata
- 4 - Ablauf und Techniken einer Kata
- 5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata
- 6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai
- 7 - Fazit
- 8 - Quellen

Kata - Vermächtnis aus der Vergangenheit oder einfache Formübung?
Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata



- **Tiere kämpfen viel länger als der Mensch ums überleben**
- **Das Jagd-, Flucht- und Angriffsverhalten der Tiere wurde bereits in China kopiert**
- **in chinesischer Astrologie spielen Tierkreiszeichen eine besondere Rolle**
Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange,
Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund, Schwein
- **Jeder Mensch besteht aus 3 Tieren: Jahrestier: Verhalten zur Außenwelt**
Monattier: zwischenmenschliche Beziehung
Studentier: das wahre Ich
- **5 Tiere haben sich als Kampftieren etabliert (basierend, nicht gleich chines. Tieren)**
- **Chinesische Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser**

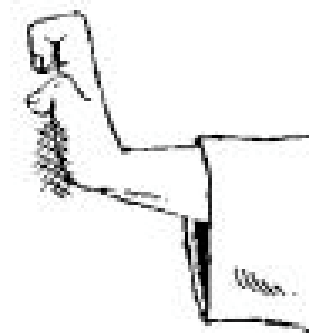
„Drache“

- Glückstier
- Kopfgelenkt
- höchstes Tier, Tier des Himmels
- hat die meisten Waffen (alle 6), kämpft gerne gegen mehrere Gegner
- kann laufen, schwimmen, fliegen
- benutzt Vorder-, Hinterbeine, Schwanz
- Fürchtet nichts



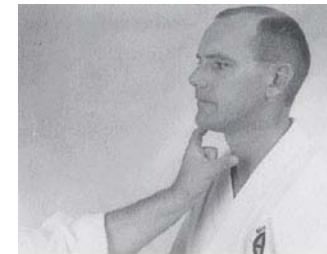
„Tiger“

- stärkste Tier
- Tier der Erde
- fürchtet keine Gegner
- großer Mut, direkter Angriff, direkt von vorne
- kämpft mit Herz
- durchbricht jeden Widerstand



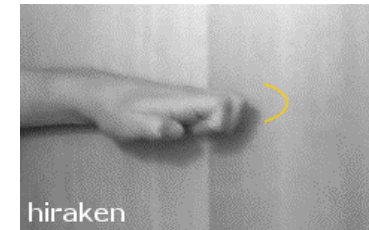
„Schlange“

- Helfertier des Drachens, wird vom Drachen gerufen
- Fingertechniken, Greiftechniken
- Gift- und Würgeschlangen
- lange Techniken



„Leopard“

- Helfertier des Tigers, wird vom Tiger gerufen
- hat weniger Kraft, ist kleiner
- schlägt Serien
- sucht Lücken, weicht zur Seite aus
- zieht sich zurück und stößt wieder vor



„Kranich“

- Einzelgänger
- weit ausholende Schlagtechniken (Flügel)
- greift von vorne und von der Seite an
- Einbeinstände, Kreuzstände
- Anmut, Schnelligkeit, verträgt sich gut mit Drache und Schlange



**Nipeipo
vormachen
lassen**

- 1 - Definition „Kata“**
- 2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas**
- 3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata**
- 4 - Ablauf und Techniken einer Kata**
- 5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata**
- 6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai**
- 7 - Fazit**
- 8 - Quellen**

Kata - Vermächtnis aus der Vergangenheit oder einfache Formübung?
Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai



分解

Bunkai

Bunkai besteht aus 2 Kanji, das erste Kanji wird **BUN** (38) gelesen und bedeutet: **Lage, Zustand, Anteil, Teil**. Das 2te Kanji **KAI** (474) bedeutet: **(auf) lösen**

Daraus ergibt sich: **Analyse; Zerlegung, Zersetzung**

Analyse, Zerlegung ist viel mehr als Anwendung!

- Welche Strategie verfolgt die Kata beim Kämpfen?
- Welche Finten werden benutzt?
- Welche Technikarten?
- Welche Gesundheitsaspekte werden eingeflochten?
- Welche Trefferregionen haben die Techniken?
- Welche Sinne werden benutzt bei der Kata?
- ...

Schwieriger Teil, wird in den nächsten Trainings erarbeitet und detailliert!

- 1 - Definition „Kata“**
- 2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas**
- 3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata**
- 4 - Ablauf und Techniken einer Kata**
- 5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata**
- 6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai**
- 7 - Fazit**
- 8 - Quellen**

Kata ist viel mehr als Form!

**Ein Aufschluß über die Inhalte einer Kata geht nur über
Bunkai und Literaturrecherche!**

Auszug aus der Prüfungsordnung DKV für Katas:

Bewertung einer Kata geschieht nach:

- **klares Verständnis**
- Zanshin
- korrekter Krafteinsatz
- korrekte Atmung
- korrektes Timing
- Genauigkeit der Techniken

- 1 - Definition „Kata“**
- 2 - Geschichtliche Herkunft am Beispiel von vier Katas**
- 3 - Name und Parabel/Lehrgeschichte/Legende einer Kata**
- 4 - Ablauf und Techniken einer Kata**
- 5 - Chinesische Tierstile und Elemente der Heilkunst in der Kata**
- 6 - Kampfstrategien und Prinzipien einer Kata/Bunkai**
- 7 - Fazit**
- 8 - Quellen**

Quellen



Inhalte: Goju-Ryu Karate-Do, Espeloer, Heckhuis, Nehm, 1997, Eigenverlag
Skripte und Lehrgänge Fritz Nöpel, insbesondere aus dem Jahre 1996
Karate Kata no Rekishi, J. Measara, 2002 , Kelly-Druck, Abendsberg
Karate aktuell, Artikel von Nienhaus, Veröffentlichungen aus dem Jahr 2004
The Secrets of Karate, John Sells, 2000, Hawley-Verlag

Blaue Schriftzeichen und Bunkai-Erklärung: <http://www.matayoshi-kobudo.de>

Kata-Zeichen: <http://www.wado.ch>

Karten: www.karate-fulda.de/geschichte-des-karate.de.pdf

Stammbaum Shorin/Shorei: <http://www.martialartsforum.org/>

**...diverse Bücher, Lexika, Zeitschriften, Lehrgänge,
Internet-Seiten!**