

# Die Kata

Die Kata ist das Basiselement des Karate. Karate ohne Kata ist kein Karate.

Die Kata ist eine (früher) auf mündliche Überlieferung weitergegebene Form von Techniken und Schrittfolgen, die einen Kampf mit einem oder mehreren Gegnern simuliert. Es ist wie ein „Programm“, in dem alle Techniken verpackt sind.

Die traditionellen Katas wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Sie wurden von den Entwicklern der Kata im Kampf getestet. Die Techniken wurden teilweise in der Kata versteckt. Nur durch Studium (Bunkai)- über einen längeren Zeitraum – werden die Techniken sichtbar. Man unterteilt die Kata in drei Bereiche. Die zwei äußeren Formen, und die innere Form.

In der ersten äußeren Form werden nur die Schrittfolgen und Techniken gelehrt. In der nächsten Stufe folgen schon Feinheiten und Technikerklärungen. In der inneren Form wird die Kata angewandt und alle Feinheiten herausgearbeitet.

Früher übte man eine Kata ganze drei Jahre lang. Diese Art von Training nannte man „*Hito Kata Sanen*“.

Die Bewertung einer Kata sollte in folgender Form erfolgen:

1. Ablauf der Kata
2. genaue Bewegungsrichtungen und Blickrichtungen. Gute Unterscheidung in Jodan, Chudan und Gedan
3. Kontrolle der Kraft, Stärke der Techniken, Spannung und Kime
4. Timing und Geschwindigkeit
5. Haltung und Kampfgeist
6. Verständnis der Techniken (Bunkai)

Eine Kata sollte **gekämpft** werden!

Merke:

Einen Tiger erkennt man an seinen Streifen.  
Einen Budoka an seinem Charakter und seiner Disziplin.