

# Kata, die Seele des Karate-Do

*„Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann“  
-Gichin Funakoshi-*

Kata, die höchste Form des Kihon, heißt wörtlich übersetzt „Form“.

Kata ist ein festgelegter Bewegungsablauf von verschiedenen Techniken, unter Einhaltung eines spezifischen Rhythmus, korrekter Technik, richtiger Atmung, Konzentration sowie dem Einsatz von Kraft und Kampfgeist.

Sie dient zur Schulung der Ausdauer, der Beweglichkeit, des Rhythmus, der Schnelligkeit und des Kampfgeistes.

Regelmäßiges üben der Kata, über eine längere Zeit, dient neben dem Erlernen des Ablaufs insbesondere der kämpferischen Umsetzung der Kata. Arm- und Fußbewegungen, Wendungen, Drehungen, Schläge und Tritte prägen sich ins Unterbewusstsein ein, ähnlich wie die Handlung beim Autofahren. Um einen flüssigen Ablauf zu erlernen, ist es erforderlich die Kata fortlaufend zu trainieren, bis letztlich das Nachdenken über den Ablauf aufhört und die Kata "von selbst" abläuft.

Es ist wichtig den imaginären Gegner "im Auge" zu behalten, also den Blick in dessen Richtung zu lenken und damit die Kata mit Leben füllt. Gehen Blick und Technik verschiedene Wege, so ist das Ziel des Kampfes, also die Verteidigung, weder in der Kata noch in der Realität erreichbar.

Entscheidend ist, dass der Atem mit der Technik synchronisiert, so dass beim Ausführen einer Technik ausgeatmet und die Luft nicht angehalten wird.

Kommt es nun zum Kontakt mit dem imaginären Gegner, so setzt der Karateka sein Kime ein.

Kime, ein antrainierter Effekt, der über die Stärke einer Technik entscheidet und bei dem alle Muskeln des Körpers blitzartig angespannt und sofort wieder entspannt werden.

Dieser schnelle Spannungswechsel ist wichtig, damit der Karateka nicht zu einem unbeweglichen Ziel wird, sondern sich schnell der nächsten Aktion widmen kann.

Der Kiai stellt die höchste Stufe der Kraftentfaltung dar. Der Kampfschrei kommt in jeder Kata zweimal vor (Ausnahme: Kata Wankan) und stellt die Höhepunkte jeder Kata dar, bei denen der Karateka sein stärkstes Kime zeigen sollte.

Sehr wichtige Elemente der Kata sind Kampfgeist (Kihaku) und Wachsamkeit (Zanshin). Jede Kata stellt neben dem Kampf gegen imaginäre Gegner auch den Kampf mit sich selbst dar, denn...

...zur konditionellen und körperlichen Belastung die jede Kata verlangt, kommt auch die geistige Anforderung, die während eines Wettkampfes, einer Prüfung oder auch im Training auftritt.

Der Karateka muß durch seinen Kampfgeist, sein Auftreten und seiner Ausstrahlung zeigen, daß er bereit ist sich dem Kampf gegen seinen imaginären Gegner -und gegen sich selbst- zu stellen.

**Der Wille zum Kampf muss bis zum Ende der Kata  
sichtbar bestehen bleiben.**

