

Vortrag Budo-Philosophie

10. Mai 2008

KATA

von Sensei Daniel N. Camenzind

4. Dan Karate Kyokushinkai

Präsident IFK-Switzerland Kyokushinkai

1 Inhalt

1 Inhalt.....	2
2 Einleitung.....	3
3 Was ist KATA.....	3
4 Wie entstanden die KATA's.....	5
5 Wie üben wir KATA.....	5
5.1 Äussere Methoden, KATA zu üben.....	6
5.1.1 Normaler Ablauf ohne Kime und Kraft.....	6
5.1.2 Normaler Ablauf ohne Armtechniken.....	6
5.1.3 Kata in Zeitlupe	6
5.1.4 Kata in Mokuso.....	7
5.1.5 Kata in Mokuso mit Armtechniken.....	7
5.1.6 Kata mit geschlossenen Augen	7
5.1.7 Kata in hoher Ausführungsgeschwindigkeit	7
5.1.8 Wiederholtes schnelles Ausführen	8
5.1.9 Kata mündlich.....	8
5.1.10 Kata mit zwei oder mehr Partnern (Synchronkata).....	8
5.1.11 Kata spiegelbildlich und / oder rückwärts.....	8
5.1.12 Kata in Partneranwendung	9
5.2 Innere Methoden oder Haltungen, KATA zu üben.....	9
5.2.1 Konzentration auf die Stellungen.....	9
5.2.2 Konzentration auf das Gleichgewicht.....	9
5.2.3 Konzentration auf die Techniken.....	10
5.2.4 Konzentration auf die Koordination.....	10
5.2.5 Konzentration auf die Form.....	10
5.2.6 Konzentration auf die Geschwindigkeit.....	10
5.2.7 Konzentration auf die Kraft.....	10
5.2.8 Konzentration auf die Reflexe.....	11
5.2.9 Konzentration auf die Verinnerlichung.....	11
6 Was für Arten von KATA gibt es.....	11
6.1 KATA's welche für die Grundausbildung geeignet sind.....	11
6.2 KATA's welche die innere Energie stärken.....	11
6.3 Weitere Kategorien.....	12
7 Warum üben wir KATA.....	12

2 Einleitung

Ich möchte mit euch heute folgende Fragen zu KATA behandeln:

1. Was ist KATA?
2. Wie entstanden KATA?
3. Wie üben wir KATA?
4. Was für Arten von KATA gibt es?
5. Warum üben wir KATA?

Als erstes möchte ich ein paar einfache Fragen stellen, die ihr für euch selbst beantworten könnt:

- Wer von euch kann die KATA Taikyoku-Sono-Ichi?
- Wer kann sie so gut, dass er zufrieden ist und bereit für die nächste KATA?
- Wer denkt, dass ihm KATA nichts bringt?

Bitte merkt euch eure Antwort! Nun zur ersten Frage:

3 Was ist KATA

Traditionell wird KATA übersetzt mit „Form“ oder „Gestalt annehmen“ und dem Hinweis auf festgelegte Techniken aus verschiedenen Stellungen. Weitere eher unbekannte Deutungen beinhalten zusätzlich noch den Begriff GIRI welcher mit „Pflicht“, „Pflichterfüllung“ oder „Gewissenhaftigkeit“ erklärt werden kann.

KATA GIRI hat also zur bekannten Definition „Form“ eine zusätzliche Dimension, welche stark den Aspekt der Disziplin betont. Dazu möchte ich euch eine kleine Anekdote erzählen:

Ein berühmter Samurai kam zum Schwertmeister Miyamoto Musashi, um bei ihm den wahren WEG des Schwertes zu lernen. Der Meister nahm ihn an! ...

Anmerkung: Heutzutage braucht sich ein Schüler nur in einem Dojo anzumelden und wird normalerweise sofort aufgenommen.

Als sein Schüler verbrachte der Samurai nun seine Zeit damit, auf Geheiss des Meisters Holz herbeizuschaffen und zu spalten, und von der fernen Quelle Wasser zu holen. Und das jeden Tag! Ein Monat, zwei Monate, ein Jahr, drei Jahre vergingen so.

Anmerkung: Heute würde jeder Schüler schon nach ein paar Tagen oder gar Stunden das Weite suchen.

Der Samurai hielt durch und übte so seinen Körper. Nach drei Jahren hielt es aber auch ihn nicht mehr und er sprach zu seinem Meister: „Welches Training absolviere ich nun eigentlich? Seit meiner Ankunft habe ich kein Schwert berührt. Ich verbringe meine

Zeit mit tagelangem Holzhacken und Wasserholen. Wann werde ich Eure Unterweisung erhalten?“ „Schon gut“, antwortete der Meister. „Ich werde dich in der Technik unterrichten, wenn du es wünschst.“ Er führte ihn ins Dojo und hiess ihn von morgens bis abends am äusseren Rand der Tatami-Matten zu laufen, immer rund um die Halle, Schritt für Schritt.

Also lief der Schüler ein Jahr auf dem Rand der Tatami. Als diese Zeit verstrichen war, sprach er zu dem Meister: „Ich bin ein Samurai, der schon viel gefochten und viele andere Meister des Schwertes getroffen hat. Keiner hat mich so unterwiesen wie Ihr. Lehrt mich doch jetzt bitte den wahren WEG des Schwertes!“

„Gut“, sagte der Meister, „folge mir.“ Dann führte er ihn weit in die Berge, dorthin wo ein Baumstamm über eine Schlucht von erschreckender Tiefe führte. „Nun denn“, sprach der Meister, „geh hinüber.“ Der Samurai verstand nun gar nichts mehr, zögerte vor dem Abgrund und wusste nicht, was er tun solle. Plötzlich hörten sie hinter sich – klopf, klopf, klopf – das Geräusch eines Blindenstockes. Der Blinde ging, ohne ihre Anwesenheit zu bemerken, an ihnen vorbei und überquerte mit Hilfe seines Stockes die Schlucht auf dem Baumstamm, ohne zu Zögern.

„Aha“, dachte der Samurai, „ich beginne zu verstehen. Wenn der Blinde so hinübergeht, muss ich es auch so machen.“ Und in diesem Moment sagte der Meister: „Ein Jahr lang bist du auf dem äussersten Rand der Matte gelaufen, der viel schmalere ist als dieser Baumstamm. Also musst du hinübergehen.“ Der Samurai verstand – und überquerte die Brücke in einem Stück.

Nun war das Training vollständig: drei Jahre für den Körper, ein Jahr für die Konzentration auf eine Technik, das Laufen auf dem schmalen Mattenrand, und für den Geist, die Begegnung mit dem Abgrund, die Begegnung mit dem Tod.

Soweit die Anekdote über den Samurai und den Schwertmeister Miyamoto Musashi.

Für mich veranschaulicht diese Geschichte sehr gut einige der wichtigsten Bedeutungen von KATA:

1. Die Schulung des Körpers in Bezug auf Kraft, Technik, Koordination, Atmung und Energie
2. Die Schulung der Konzentrationsfähigkeit, der Achtsamkeit und der Wahrnehmung
3. Die Schulung des Geistes und der Persönlichkeitsentwicklung

Ich möchte in diesem Vortrag vor allem den zweiten Teil der Aufzählung behandeln - die Schulung der Konzentrationsfähigkeit, der Achtsamkeit und der Wahrnehmung, welche die eigentliche Basis des KATA-Trainings ausmachen. Vorerst aber zur nächsten Frage:

4 Wie entstanden die KATA's

Als Gichin Funakoshi - der Begründer des modernen Karate - den Grundstein zu unserem heutigen Karate legte, blickte er auf eine Vielzahl von verschiedenen klassischen KATA-Formen zurück, die sich in den vergangenen Jahrhunderten entwickelt hatten. Die einzelnen Meister der Kunst formten ihre Erfahrungen in Technikkombinationen und gaben sie über Generationen hinweg an ihre Schüler und Nachfahren weiter - als KATA. Ebenso wie jeder Mensch als Individuum seine Eigenheiten, Talente und Vorzüge hat, wurden auch die KATA durch den Charakter der einzelnen Meister beeinflusst. So vermittelt jede einzelne KATA dem Studenten einen Einblick in das Wesen der alten Meister. Zusammengetragen aus den drei großen Hauptrichtungen des alten Karate, dem Shuri-te, Naha-te und dem Tomari Stil, bilden sie die Essenz der traditionellen Überlieferungen des waffenlosen Kampfes.

Historisch gesehen war KATA über Jahrhunderte die einzige Möglichkeit den Charakter der Kampfkünste von Generation zu Generation weiter zu vererben. Im Mittelalter, als es noch keine schriftlichen Überlieferungen der einzelnen Techniken gab, war die KATA Hauptbestandteil des täglichen Trainings. Sie nahm den überragenden Teil des Trainings ein, beinhaltete sie doch alle Formen der Techniks Schulung und Vorbereitung auf den realen Kampf. Unabhängig der Art der jeweiligen Schule oder Kampfkunst, ob Schwertfechten, Speerkampf oder eben Karate, bildete sie das Herz des betreffenden Systems. Erst nach dem 2. Weltkrieg führte man die Formen des freien Kampfes in das Karate-Training ein und die sich damit entwickelte Versportlichung der alten Künste zog eine allmähliche Zurückdrängung des ursprünglichen Sinnes der KATA nach sich, unterwarf sie modischen Zügen und passte sie an das internationale Wettkampfsystem an.

5 Wie üben wir KATA

Ich habe bereits gesagt, dass ich in diesem Vortrag vor allem den Schulung-Aspekt der Konzentrationsfähigkeit, der Achtsamkeit und der Wahrnehmung behandeln möchte.

Wie in allen anderen Kampfkünsten, gibt es auch im Karate immer wieder direkte Querverbindungen unter den drei Säulen KIHON, KATA und KUMITE. Eines der besten Beispiele sind die RENRAKU, welche eindeutig die typischen Kennzeichen einer KATA aufweisen und zugleich Elemente von KIHON und KUMITE enthalten. In diesem Vortrag möchte ich aber vor allem die Verbindung von KIHON zu KATA genauer anschauen, um so die richtige Art des Übens darzustellen.

Auch hier möchte ich der Einfachheit halber die Art des Übens von KATA in zwei Kategorien einteilen:

1. äussere Methoden, KATA zu üben
2. innere Methoden oder Haltungen, KATA zu üben

5.1 Äussere Methoden, KATA zu üben

Die äusseren Methoden, KATA zu üben, betreffen vor allem didaktische Varianten, wie man das Augenmerk beim Erlernen der Kata auf spezifische Aspekte legen kann. Ich möchte euch 12 Methoden vorstellen, welche sowohl für Lehrer wie auch für das Selbststudium geeignet sind.

5.1.1 Normaler Ablauf ohne Kime und Kraft

Zum Erlernen einer Kata stellt diese Art die absolute Basisform dar. Der Karateka übt unter Anleitung eines Trainers, alleine oder in einer Gruppe den reinen Ablauf ohne sich in Einzelheiten zu verlieren. D.h. Timing, Kraft, Kime, präzise Ausführung der Techniken werden, wenn überhaupt, nur geringfügig beachtet. Ziel ist es, sich das Schrittdiagramm und den Ablauf der Kata zu verinnerlichen, um ihn schließlich auch ohne Anleitung einer anderen Person zu beherrschen.

Trainingsziel: Schrittdiagramm (Embusen), grobe Bewegungsform der Techniken und Grundstellungen erlernen

5.1.2 Normaler Ablauf ohne Armtechniken

Eine Variation der Form Normaler Ablauf ohne Kime und Kraft stellt diese Art dar. Der Karateka versucht sich nur auf das Schrittdiagramm und die Beintechniken der gewählten Kata zu konzentrieren. Dabei sollte besonders Wert auf die stabile Endstellung gelegt werden, d.h. nimmt der Karateka nach einer Beintechnik die nächste Grundstellung korrekt ein, oder gerät er bei einer Drehung "über den Rücken" aus dem Gleichgewicht oder steht er zu schmal bzw. zu breit.

Trainingsziel: Konzentration auf Grundstellungen, Schrittdiagramm

5.1.3 Kata in Zeitlupe

Das Hauptaugenmerk dieser speziellen Übungsform ist es, nicht nur den Ablauf der Kata präzise wiederzugeben, sondern ganz gezielt die Zwischenbewegungen, also Ausholbewegungen bzw. Übergänge von einer Technik in die nächste, zu trainieren. Dabei werden zusätzlich hohe Anforderungen an das Gleichgewicht gestellt und somit die Schwerpunktverlagerungen der einzelnen Bewegungssequenzen geübt.

Trainingsziel: genaues Erarbeiten des Ablaufes, der Techniken und der Ausholbewegungen, Gleichgewicht, Schwerpunktverlagerung

5.1.4 Kata in Mokuso

Den Ablauf "in Mokuso" nachzuvollziehen bedeutet, die Kata rein geistig zu durchleben. Es ist dabei nicht unbedingt erforderlich, sich so hinzusetzen, wie es üblicherweise beim An- und Abgrüßen geschieht. Eine entspannte, liegende Haltung mit geschlossenen Augen ist genauso möglich. Wichtig ist hierbei nur, dass die Kata auch ohne die körperlichen Bewegungen als Gesamtablauf auf geistiger Ebene trainiert wird. Diese Form kann hilfreich sein, wenn die Kata unter Extrembedingungen gezeigt werden soll, oder für Trainer, die die Kata nur zählen, selber aber nicht mitlaufen.

Trainingsziel: geistiges Nachvollziehen der Kata, hilfreich für Trainer, die eine Kata nur zählen, aber nicht mitlaufen

5.1.5 Kata in Mokuso mit Armtechniken

Eine Variation der Form Kata in Mokuso. Hierbei sollte man sich einfach nur hinsetzen (z.B. in Seiza o.ä.) oder besser noch hinstellen in Musubi-Dachi, die Augen schließen, und versuchen die Armbewegungen während des Durchdenkens der Kata präzise mit auszuführen. Hierbei ist die Vorstellung der Bewegungen der Kata im Raum notwendig.

Trainingsziel: geistiges Nachvollziehen der Kata mit räumlichem Richtungsdenken

5.1.6 Kata mit geschlossenen Augen

Das Hauptsinnesorgan des Menschen ist das Auge. Diese Übung soll dem Karateka helfen, sich auch auf seine anderen Sinne zu verlassen. Bei dieser Übung, bei der der Trainierende versucht, die Kata mehr oder weniger korrekt zu laufen, zeigt sich sehr schnell, wie schwierig es ist, die exakten Richtungen der Kata einzuhalten. Anfangs werden auch der Start- und Endpunkt der Kata stark voneinander abweichen.

Trainingsziel: Gefühl für Bewegung & Richtung, Sicherheit in der Ausführung, Gleichgewicht

5.1.7 Kata in hoher Ausführungsgeschwindigkeit

Bei dieser Form sollte man versuchen, sich nicht auf die saubere Ausführung der Einzeltechniken zu konzentrieren. Es sollten alle Pausen sowie Kime und Kiai entfallen und langsame Techniken durch schnelle ersetzt werden. Die Bewegungen müssen so schnell wie möglich in einem höheren Stand durchgeführt werden, so dass keine Zeit zum Nachdenken mehr bleibt. Erst wenn man nicht mehr "ins Stocken" gerät, ist das ein Zeichen, das man die Kata vom Ablauf verinnerlicht hat.

Trainingsziel: sicherer Ablauf

5.1.8 Wiederholtes schnelles Ausführen

Jede Kata stellt bei korrekter Ausführung eine hohe konditionelle Belastung an den Karateka. Dabei sind die Schwerpunkte bei jeder Kata unterschiedlich. Um diese zu finden, sollte versucht werden die Kata in z.B. der halben Ausführungszeit zu trainieren, ohne jedoch das Kime allzu sehr zu reduzieren. Dabei dürfen die Bewegungen ungenauer werden. Nach Ablauf der Kata sollte sie sofort wieder von vorne begonnen werden. Nach mehreren Durchläufen zeigen sich sehr schnell die Positionen, an denen die Kata die konditionell höchste Beanspruchung an den Karateka stellt.

Trainingsziel: konditionelles Durchhalten der Kata

5.1.9 Kata mündlich

Eine Kata nicht körperlich auszuführen, ist einmal eine vollkommen andere Art sich über sie Gedanken zu machen. Es sollte versucht werden, den Ablauf der Techniken, die Richtungen und Grundstellungen mündlich wieder zu geben. Diese Form ist hilfreich um sich nicht nur die Techniknamen mit den jeweiligen Grundstellungen einzuprägen, sondern hilft auch sich den Sinn jeder Bewegung zu verdeutlichen.

Trainingsziel: theoretisches Durchdenken der Kata, Erlernen von Technik- und Grundstellungsamen

5.1.10 Kata mit zwei oder mehr Partnern (Synchronkata)

Eine Form, die von Wettkampfturnieren bekannt ist, ist die sogenannte Synchronkata. Bei dieser stehen drei Karateka in Dreiecksform zusammen (einer vorne, die beiden anderen leicht versetzt hinter dem ersten) und versuchen die Kata vom Rhythmus und den Bewegungen so präzise wie nur möglich gleichzeitig auszuführen.

Trainingsziel: Rhythmus und Timing der Kata, präzise Techniken, Winkel und

5.1.11 Kata spiegelbildlich und / oder rückwärts

Diese Form ist eine besonders anspruchsvolle Art des Katatrainings. Sie erfordert große Konzentration und fördert das Erlernen des Ablaufs. In vielen Kata kommen Kombinationen nur einmal vor, d.h. die werden nur einseitig trainiert. Der Karateka sollte aber in der Lage sein, sämtliche Techniken mit beiden Seiten seines Körpers gleich gut ausführen zu können. Hierfür ist die spiegelbildliche Ausführungsvariante ein ideales Hilfsmittel. Neuere Untersuchungen bei der Lerntechnik haben ergeben, dass das rückwärtige Lernen einen höheren Lerneffekt bewirkt. Dies gilt selbstverständlich auch bei KATA's

Trainingsziel: beidseitiges Techniktraining, Ablauf der Kata, Konzentration

5.1.12 Kata in Partneranwendung

Da jede Kata eine verschlüsselte Form von Kampfsequenzen ist, gehört diese Form, genannt "Kata-Bunkai", mit zu den wichtigsten Übungsarten des Katatraining. Hierbei werden die Anwendungen der einzelnen Techniken bzw. Kombinationen mit dem Partner trainiert. Viele Bewegungen der Kata werden oft erst durch dieses Aufspalten in Einzelbewegungen richtig verstanden.

Trainingsziel: Bedeutung und Anwendung der Techniken

Nun möchte ich auf die innere Haltung oder den Fokus auf einzelne Teilbereiche kommen:

5.2 Innere Methoden oder Haltungen, KATA zu üben

Bei der inneren Methode kommt es darauf an, mit welcher inneren Einstellung wir die KATA's üben oder auch, worauf wir besonders achten sollten. Ich möchte hier nicht auf die Gründe eingehen, welche die Meister hatten, warum sie die eine oder andere KATA genau so aufgebaut haben wie sie heute sind. Ich möchte vielmehr eine praktische Anleitung geben, mit welcher inneren Einstellung man KATA üben sollte.

Als Leitfaden können wir uns immer die Entwicklungsstadien bei der Erlernung von Techniken und Stellungen vor Augen halten, welche für jede KATA gelten, vom 10. Kyu bis zum 3. Dan.

5.2.1 Konzentration auf die Stellungen

Als erstes sollte sich der Karateka ausschliesslich auf den Ablauf der KATA resp. das Ablaufdiagramm (Embusen) konzentrieren. Nur wenn er den Ablauf kennt, ist er in der Lage, sich auf die nächsten Teilbereiche zu konzentrieren.

Trainingsmethode: Normaler Ablauf ohne Armtechniken oder auch die Ausführung rückwärts in Blöcken ohne Armtechniken

5.2.2 Konzentration auf das Gleichgewicht

ist das Mittel, bei welchem der Karateka die Kontrolle der aktuellen Körperstellung während des Stillstehens oder der Bewegung hat. Eine saubere Positionierung der Füße vor den Stellungswechseln, Blickrichtung und Hüftbewegungen sorgen für eine ausgeglichene Körperhaltung.

Trainingsmethode: Normaler Ablauf ohne Armtechniken oder Kata in Zeitlupe ohne Arme

5.2.3 Konzentration auf die Techniken

Aufbauend auf die Stände und das Gleichgewicht können die Abläufe der Schlag- und Abwehrtechniken geübt werden.

Trainingsmethode: Normaler Ablauf ohne Kime und Kraft, Ausführung in Mokuso oder Mokuso nur mit den Armen oder Mokuso nur mit den Armen in Zeitlupe

5.2.4 Konzentration auf die Koordination

damit erreicht der Karateka die effizienteste Durchführung seiner verschiedenen Techniken mit kontrolliertem Gleichgewicht in einer eingenommenen Stellung. Diese sollen vorerst noch ohne Kraft und nicht allzu schnell, dafür aber äusserst präzise ausgeführt werden.

Trainingsmethode: Kata mit zwei oder mehr Partnern (Synchronkata)

5.2.5 Konzentration auf die Form

der Karateka kann die Form (Kata) durch Ausführen aller Techniken unter Bezug von guten Ständen, Gleichgewicht, Techniken und der Koordination entwickeln. Um sich der Idealform anzunähern kann er diese im richtigen Rhythmus und der richtigen Energie ausführen, aber immer noch nicht zu stark oder zu schnell.

Trainingsmethode: Kata in Zeitlupe und mit Ibuki

5.2.6 Konzentration auf die Geschwindigkeit

hiermit erhöht der Karateka den Rhythmus der Ausführung ohne jeglichen Formverlust. Ziel soll es sein, ohne Verlust der Präzision oder der Energie das richtige Timing einzuüben.

Trainingsmethode: Kata in Mokuso mit Armtechniken in hoher Ausführungsgeschwindigkeit, Normaler Ablauf ohne Armtechniken in hoher Ausführungsgeschwindigkeit

5.2.7 Konzentration auf die Kraft

dient zur Stärkung aller Techniken und fördert den Muskelerhalt sowie Aufbau. Ziel ist es, unsere ganze Energie, also unser ganzes Ki, in die KATA zu stecken

Trainingsmethode: Wiederholtes schnelles Ausführen, wiederholtes Ausführen in Zeitlupe mit Ibuki

5.2.8 Konzentration auf die Reflexe

nachdem der Karateka die oben aufgeführten Schritte verstanden und entwickelt hat, wird er durch andauerndes Wiederholen an einen Punkt gelangen, wo die Techniken zum selbstverständlichen Bewegen gehören.

Trainingsmethode: Kata in hoher Ausführungsgeschwindigkeit mit kurzen Ständen und Bewegungen

Abschliessend sollte der Schüler in der Lage sein, die KATA in Wettkampf- oder Prüfungsqualität ausführen zu können.

5.2.9 Konzentration auf die Verinnerlichung

Erst wenn er die vorhergehenden 8 Bereiche vieler KATA's gemeistert hat, wird sich der Karateka über den Sinn der KATA im Klaren sein und sie entsprechend seinem Charakter, seinen körperlichen Eigenschaften und seinem Verständnis persönlich interpretieren können, ohne diese im Kern zu verändern.

Dies wird auch der Zeitpunkt sein, wo er eigene Methoden und auch eigene KATA's entwickeln und selbst zu einem Meister werden kann.

6 Was für Arten von KATA gibt es

Neben den bekannten Einteilungen in nördliche und südliche KATA's oder auch der Einteilung nach den traditionellen Hauptrichtungen kann man sich die Einteilung unserer KATA's durchaus noch in weiteren Kategorien vorstellen:

6.1 KATA's welche für die Grundausbildung geeignet sind

Dazu zähle ich die Kihon- und die Taikyoku-KATA's. Sie sind geeignet, die Stellungen mit den verschiedenen Schrittwechseln und das Gleichgewicht zu üben, den Überblick resp. die Orientierung zu behalten und die ersten Armtechniken in Bewegung einzuüben.

6.2 KATA's welche die innere Energie stärken

Dazu gehören in erster Linie die Sanchin-No- und vor allem die Tensho-KATA, welche in der Ausführung mit Ibuki unser Ki - unsere Lebensenergie - stärken und vermehren und das vegetative Nervensystem ausgleichend beeinflussen. Sosai Oyama wie auch Hanshi Steve Arneil haben vor allem die Tensho-KATA als eine der wichtigsten überhaupt bezeichnet, da sie bis ins hohe Alter ohne Abstriche ausgeführt werden kann. Diese KATA's fordern eine ganzheitliche Körperspannung – vom kleinen Zeh bis zu den Haarwurzeln – und sind deshalb in Verbindung mit der Ausführung mit IBUKI zu Beginn äusserst anstrengend. Vor allem Anfängern kann es anfänglich schwindlig werden.

6.3 Weitere Kategorien

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit den verschiedenen KATA's und den Versuch, diese selbst zu kategorisieren, werden wir uns den von den Urhebern der KATA's beabsichtigten Lerninhalten und Zwecken auf eine sehr persönliche Art nähern können.

Weitere Kategorien, welche ich mir vorstellen könnte sind:

- KATA's welche das Kime stärken
- KATA's welche die Konzentrationsfähigkeit stärken
- KATA's welche die körperliche Kondition fördern usw.

Obwohl schon langsam deutlich werden sollte, welchen Wert KATA's haben und welchen Gewinn wir daraus ziehen können, möchte ich doch noch abschliessend auf die letzte Frage eingehen:

7 Warum üben wir KATA

Je nach Alter, Körperbau, Charakter und Umfeld wird das Verhältnis zum KATA-training unterschiedlich sein. Wohl unbestritten dürfte jedoch sein, dass KATA – richtig geübt – unser Verständnis für den Wert von vielen Wiederholungen weckt, die Wahrnehmung für kleine Fehler und Korrekturen schärft und uns die Vorteile einer ausgeprägten Selbstdisziplin erkennen lässt. Nicht umsonst sind gute Kämpfer auch oft gute KATA-Spezialisten.

Umgesetzt auf unser tägliches Leben sind genau diese Eigenschaften - also eine gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit für kleinste Details, die Achtsamkeit auch scheinbar unbedeutenden Kleinigkeiten gegenüber und eine gewisse Härte und Disziplin sich selbst gegenüber – genau die Eigenschaften, welche unsere Persönlichkeit wachsen lässt und uns auch im Arbeits- oder Schulleben einen deutlichen Vorteil gegenüber laschen, ungenauen und unzuverlässigen Menschen verschaffen.

Zum Schluss möchte ich euch noch einmal dieselben Fragen wie am Anfang stellen, die ihr wiederum für euch selbst beantworten sollt:

- Wer von euch kann die KATA Taikyoku-Sono-Ichi?
- Wer kann sie so gut, dass er zufrieden ist und bereit für die nächste KATA?
- Wer denkt, dass ihm KATA nichts bringt?

Eine ehrliche Antwort auf die gestellten Fragen kann euch helfen, zu bestimmen, wo ihr auf eurem Karate-Weg angekommen seid und wie ihr euch weiter entwickeln könnt.

Danke für eure Aufmerksamkeit!