

# Herkunft und Bedeutung der Kata im Karate

von Daniel Gähwiler (Mai 2006) – im Auftrag von SSKO  
Swiss Shorin-Ryu Karate-Do Organisation

## Begriffserklärung

Das japanische Kanji-Zeichen für Kata bedeutet soviel wie Form, Umriss oder Muster. Eine Kata ist denn auch eine formale Übung mit vorgegebenen Block-, Stoss- und Schlagtechniken, welche in einer festgelegten Reihenfolge ausgeführt werden. Die einzelnen Sequenzen spiegeln defensive und offensive Technikkombinationen wieder und werden gegen einen oder auch mehrere imaginäre Angreifer geführt. Trotz des recht einfachen Grundprinzips ist eine Kata mehr als nur die Summe ihrer Einzelteile. Kata besitzen Charakter, was sich auch in den individuellen Namen zeigt, und beinhalten die essenziellen Techniken und Kampfmethoden eines Kampfstyles. Über viele Jahrhunderte waren die Kata das zentrale Mittel, die Kampfkunst zu bewahren, weiter zu entwickeln und an eine nächste Generation von Meistern weiterzugeben.

## Ursprung

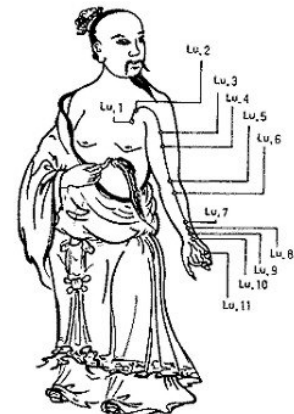
Vermutlich haben die Einwohner Okinawas (Ryu Kyu Inseln) schon über viele Jahrhunderte hinweg eine eigene Kampfkulturland entwickelt. Entscheidend verändert hat sich die Kampfkunst aber mit Sicherheit unter dem Einfluss der chinesischen Kampfkünste, dem Quanfa (Gongfu, Kung-fu). Durch den regen Handel mit Südchina ab Mitte des 14. Jahrhunderts kamen die Okinawaner immer wieder in Kontakt mit Quanfa Meistern. Zudem wurde 1393 mit Kumemura, in der Nähe von Naha, die erste chinesische Mission in Okinawa gegründet, welche eine wichtige Funktion im Austausch zwischen der chinesischen und der okinawanischen Kultur spielte. Die Mission – man nannte sie auch „Die 36 Familien“ – diente als Residenz für die chinesischen Diplomaten, für die Militärgesandten und für die Handelsreisenden und sie bot den jungen Okinawanern Gelegenheit, die chinesische Kultur und Sprache kennenzulernen. Es ist deshalb auch sehr wahrscheinlich, dass die Einheimischen hier mit der chinesischen Selbstverteidigung in Kontakt kamen. Zudem weilten zahlreiche Okinawaner in China und lernten direkt bei Quanfa Meistern. Im Laufe der Zeit entstand so das sogenannte Tode. Mit To wurde alles bezeichnet was aus China kam. De, oder auf japanisch Te, bedeutet Technik oder Hand. Mit Tode ist also gemeint, die Technik der Chinesen oder die Technik aus China. Später bezeichnete man die Kampfkunst auch als Okinawa-Te oder

einfach nur Te. Im 17. Jahrhundert teilte sich das ursprüngliche System des Tode in drei Hauptsysteme auf: Die Systeme aus der Gegend von Shuri und Tomari bezeichnete man als Shuri-te und Tomari-te bzw. mit dem Überbegriff Shorin-Ryu, das System aus Naha als Naha-te oder auch als Shorei-Ryu bzw. Goju-Ryu.

## Veränderung auf Okinawa

Viele auch noch heute geübte Formen sind chinesischen Ursprungs. Aber leider konnten die oft sehr komplexen chinesischen Formen auf Okinawa häufig nicht oder nur sehr ungenügend verstanden werden. Denn für die korrekte Interpretation und die Anwendung der Bewegungen waren Kenntnisse über Vitalpunkte (Dianxue) und über die chinesische Kultur und Philosophie notwendig. Beides war in der Regel bei den Okinawanern

nicht vorhanden und so wurden sehr häufig lediglich die Techniken mehr oder weniger genau kopiert. In der Regel war es nur mit Hilfe eines Meisters möglich, alle Komponenten einer Kata richtig zu erfassen und zu interpretieren.



Das gesamte Spektrum einer Form und vor allem deren Bedeutungen und Anwendungen wurden meistens nur im Geheimen von einem Meister an seine besten Schüler, innerhalb der Familie oder unter den Bewohnern eines Dorfes weitergegeben. Hinzu kam, dass Karate lange Zeit nur mündlich überliefert und bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts nicht öffentlich gelehrt wurde. Selbstverständlich wurden die Kata auch immer wieder verändert und an die spezifischen Bedürfnisse einer Person angepasst. Dies äusserte sich z.B. darin, dass dieselbe Technik leicht unterschiedlich ausgeführt wurde oder dass sich das kämpferische Verständnis und die Interpretation änderten. Schliesslich entstanden so im Laufe der Zeit nach und nach unterschiedliche Versionen ein und derselben Kata.

## Grundlage für Selbstverteidigung

Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren die Kata immer der Mittelpunkt eines Kampfsystems. Sie waren ein Mittel zur Selbstentwicklung und dienten als Grundlage für die Selbstverteidigung. Die Kata wurden dementsprechend auch sehr kämpferisch ausgelegt. Die Ausführung einer Bewegung wurde nicht nach ästhetischen Gesichtspunkten beurteilt, sondern nach deren Effizienz und nach der Tauglichkeit für die Selbstverteidigung. So wurden beispielsweise keine Fusstechniken zum Kopf geführt, weil dies als zu riskant angesehen wurde. Das Interesse galt ausschliesslich der Realität. Distanzen, Stellungen und Bewegungsformen wie sie im heutigen Wettkampfkarate benützt werden, sind für die Selbstverteidigung meist untauglich. Während das ganze Kampfgeschehen im Sport aus einer grossen Distanz ausgeübt wird, erfolgen in der Selbstverteidigung die Aktionen meist in der Nahdistanz. Allein die Risikobereitschaft für den Angriff, wie er im Sportkarate praktiziert wird, kann in der Selbstverteidigung tödlich sein.

## Entwicklung im 20. Jahrhundert

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entschlossen sich einige Meister, Karate öffentlich zu unterrichten. Yasutsune Anko Itosu war 1905 der erste



Lehrer, der Karate an einer öffentlichen Schule von Okinawa unterrichtete. Meister Itosu hat viele effektive und potenziell gefährliche Techniken aus den Kata entfernt oder zumindest entschärft und hat vor allem den körperlichen, gesundheitsfördernden Aspekt in den Vordergrund gestellt.

Mit der Einführung von Kihon (Üben der Grundtechniken) und Kumite (Freikampf) rückten andere Elemente des Karate immer mehr in den Vordergrund. Im modernen Karate ist das Üben einer Kata sehr häufig nicht mehr das zentrale Element der Ausbildung, sondern nur noch eines der drei Elemente Kihon, Kumite und Kata.

Vor allem mit dem Aufkommen von Wettkämpfen wurde das Karate „sportlicher“, d.h. die Techniken wurden schneller und dynamischer und mit mehr körperlichem Einsatz ausgeführt, die Stellungen tiefer und der ästhetische Eindruck einer Kata immer wichtiger. Karate (und damit verbunden auch die Kata) bewegten sich immer mehr weg von einer effektiven Verteidigungskunst hin zu einer spektakulären Wettkampfform, bei der wirkungsvolle Techniken aus verständlichen Gründen nicht eingesetzt werden dürfen. Aufgrund des grösseren körperlichen Einsatzes war es zum Teil schlicht nicht mehr möglich, die alten Formen,

welche aus bis zu 200 Techniken bestanden, auszuführen. So wurden die Kata geteilt oder es entstanden gänzlich neue Kata, welche zum Teil aus alten Formen abgeleitet wurden. Es wurden zudem viele subtile Techniken aus den Kata entfernt. Dies und die veränderte Dynamik bei der Ausführung vieler Kata macht es schwierig, zum eigentlichen Kern einer Kata vorzustossen und die Bunkai, d.h. die Anwendung im Kampf, zu finden. Will man eine Kata aber wirklich verstehen und dementsprechend interpretieren können, so ist genau dies notwendig. Nur dann werden die Kata zu mehr als nur einer sportlichen Übung ohne grossen Inhalt.

## Die alten Kata

Wie die einzelnen Kata zustande kamen, woher sie stammen und wie sie in einem realen Kampf genutzt oder übersetzt werden können, ist bei den meisten Kata nicht restlos geklärt und zum Teil auch kaum mehr nachvollziehbar. Viele der heute geübten Kata sind in ihrem Ursprung sehr alt und lassen sich auf die im 18. und 19. Jahrhundert dominanten drei Hauptrichtungen Shuri-Te, Tomari-Te und Naha-Te zurückführen.

Bushi Matsumura (1797 – 1889) war der erste Lehrer des Shuri-Te, der die Kata systematisierte. Einer seiner wichtigsten Nachfolger Yasutsune Anko Itosu (1830 – 1915) hat das Katasystem des Shuri-Te erweitert und weiterentwickelt. Im benachbarten Tomari waren es Chokun Makabe, Kosaku Matsumora (1829 – 1898) und Peichin Oyadomori (1831 – 1905), welche die Tomari-Te Kata entwickelten.

Die Shuri- und Tomari-Te Kata bilden die Basis für die heute geübten Kata des Shorin-Ryu und der beiden grossen japanischen Stile Shotokan-Ryu und Wado-Ryu.

Im Naha-Te haben Kanryo Higashionna (1845 – 1915), Kamadeunchu Arakaki (1840 – 1920) und Yoshihiro Bushi Sakiyama (1819 - ) wesentlich zur Entstehung der Naha-Te Kata beigetragen. Diese Kata bilden das Fundament der verschiedenen Schulen des Goju-Ryu.

Im Shito-Ryu – dem vierten grossen japanischen Stil – werden sowohl Shuri-, Tomari- als auch Naha-Te Kata geübt. Zusammen mit den neueren Kata beinhaltet Shito-Ryu rund 60 verschiedene Kata.

Neben diesen, einem breiteren Kreis von Meistern zugänglichen Kata, gibt es aber auch Familienstile wie das Motobu-Ryu, Kojo-Ryu oder Ryuei-Ryu (Naikaima Familie), welche ihre eigenen Kata pflegen und diese bis vor wenigen Jahren jeweils nur an sehr wenige Eingeweihte weitergaben.

## Übersicht der Kata

von Daniel Gähwiler (Mai 2006) – im Auftrag von SSKO  
Swiss Shorin-Ryu Karate-Do Organisation

### Die alten Kata

Viele der heute noch bekannten und geübten Kata lassen sich auf die im 19. Jahrhundert dominanten drei Hauptschulen Shuri-Te, Tomari-Te und Naha-Te zurückführen.

Bei der Zuordnung der Kata existiert dabei keine eindeutige Trennlinie zwischen den Stilen, da die Kata auch immer wieder in anderen Stilrichtung geübt wurden. So war es üblich, dass die Lehrer der verschiedenen Schulen untereinander einen guten Kontakt pflegten und natürlich auch ihr Karate austauschten. Ebenso war es nicht selten, dass ein Karateschüler im Laufe der Ausbildung Unterricht von verschiedenen Lehrern mit unterschiedlichem Karatehintergrund genoss. Die nachfolgende Auflistung soll zeigen, welche Kata wo besondere Bedeutung hatte und entsprechend auch besonders gepflegt wurde.

### Bezeichnungen der Kata

In Japan hat man in der Zeit vor dem 2. Weltkrieg aufgrund der Feindschaft mit China versucht, sämtliche Bezeichnungen, welche an China erinnerten, zu eliminieren. So wurden verschiedene Kata umbenannt, beispielsweise wurde aus Seisan Hangetsu oder aus Chinto Gankaku. Man wollte vor allem auf dem Festland Japan unbedingt den Eindruck vermeiden, man habe etwas Chinesisches übernommen. In der Zwischenzeit sind zwar einige ehemals okinawanische bzw. chinesische Namen wieder gebräuchlich, es existieren aber nach wie vor viele Unterschiede zwischen den japanischen und den okinawanischen Originalbezeichnungen.

#### Shuri-Te Kata

**Pinan (Heian) Shodan - Godan**

**Naihanchi (Tekki) Shodan - Sandan**

**Passai (Bassai) Dai/Sho**

**Seisan (Hangetsu)**

**Kusanku (Kanku) Dai/Sho**

**Useishi (Gojushiho)**

**Chinte**

**Jitte**

**Jiin**

**Jion**

**Hakutsuru**

#### Tomari-Te Kata

**Chinto (Gankaku)**

**Wansu (Empi)**

**Rohai (Meikyo)**

**Ananku**

**Wankan (Matsukaze)**

#### Naha-Te Kata

**Sanchin**

**Saifa**

**Seipai**

**Seisan**

**Seiunchin (Seienchin)**

**Tensho**

**Shisochin**

**Unshu (Unsu)**

**Sanseiru (Sanjuroku)**

**Kururunfa**

**Suparenpei (Pechurin)**

**Hakutsuru**

**Sochin**

**Niseishi (Nijushiho)**

(=japanische Bezeichnung)

Friede, Ruhe, Friedvoller Geist 1 - 5

Kämpfen in der Mitte des Schlachtfeldes (Eisenreiter) 1 - 3

Sturm auf die Festung (gross/klein)

Dreizehn Hände (Halbmond)

Chinesischer Militärgesandter

(Blick in den Himmel) (gross/klein)

Vierundfünfzig Schritte

Seltene Hand, Chinesische Hand

Tempelhand, Zehn Hände

Tempelboden, Liebe und Schatten

Tempelklang, Liebe und Güte

Weisser Kranich

Name eines chinesischen Besuchers (Kranich auf dem Felsen)

Chinesischer Militärgesandter (Flug der Schwalbe)

Vision eines weissen Reihers (Reinigen des Spiegels)

Licht aus dem Süden

König und Krone (Pinienrauschen)

Drei Phasen, drei Schlachten

Zerreissen, zerfetzen

Achtzehn Hände

Dreizehn Hände

Ruhe im Sturm

Wechselndes Greifen, drehende Hand

Vier kämpfende Affen, Kampf in vier Richtungen

Wolkenhände, Hand in den Wolken

Sechunddreissig Hände

Halten der Mitte,

Lange Zeit festhalten, dann plötzlich zerreissen

Hundertacht

Weisser Kranich

Der grosse Sieger, Ruhige Kraft

Vierundzwanzig Schritte

### Neuere Kata

Ab etwa 1930 wurden viele neue Kata von Meistern wie Gichin Funakoshi (*Taikyoku*), Kenwa Mabuni (*Shinsei, Kensho, Kenshu, Juroku, Kenpaku, Myojo, Shimpa, Hapo Sho, Shiho Koshokun, Aojagi*), Zenryo Shimabukuro (*Wanchin*), Tatsuo Shimabuku (*Sunsu*), Gogen Yamaguchi (*Genkaku, Chikaku*), Shoshin Nagamine und Chojun Miyagi (*Fukyugata*) erschaffen.

## Familienstile

Neben diesen einem breiteren Kreis von Meistern zugänglichen Kata gibt es aber auch zahlreiche Familienstile mit eigenen Kata. So werden im Ryuei-Ryu die chinesischen Kata *Ohan*, *Pachu*, *Anan*, *Paiku*, *Heiku* und *Paiho* geübt. Im Motobu-Ryu sind es die Kata *Motote 1-5*, *Te*, *Torite*, *Toritekaeshi*, *Uragaeshi*, *Gassente*, *Gassenbo*, *Ogamite*, *Kaeshite*, *Karamite*, *Nukite*, *Nagete* und *Ajikatanomainote*. Im Kojo-Ryu finden sich die Kata *Hakutsuru ken*, *Hako ken*, *Hakuryu ken*, *Tenkan ken*, *chikan ken* und *Kukan ken*. Im Kojo-Ryu werden überdies noch 12 Kamae (Einführungskata) geübt.

In einem anderen Familienstil, dem mittlerweile sehr bekannt gewordenen Uechi-Ryu, werden die Kata *Sanchin*, *Sanseirui* und *Seisan* noch beinahe unverändert geübt, so wie sie Meister Kanbun Uechi vor etwa Hundert Jahren aus China mitbrachte. Später hat die Familie noch Kata wie *Kanshiwa*, *Kanshu*, *Seirui*, *Konching* und *Seiching* zum Teil neu entwickelt und in ihren Stil integriert.

## Der Ursprung der ASC Kata

Viele Kata des Asia Sport Centers (ASC) stammen aus dem International Shorin-Ryu Seibukan von Meister Chin Mok Sung (\*1945) aus Malaysia. Chin Mok Sung lernte vor allem in den 1960er- und 1970er-Jahren verschiedene Stile in Malaysia und Okinawa kennen und kombinierte die nach seiner Auffassung besten Elemente in einem neuen Stil. Grossen Einfluss auf die Entwicklung seines Stils hatten dabei sicherlich das japanische Keishinkan (Okinawa Seito-Ryu) von Masanao Takazawa (Schüler von Kanken Toyama) und das okinawanische Seibukan Shorin-Ryu von Zenryo Shimabukuro bzw. seines Sohnes Zenpo Shimabukuro.

Kanken Toyama (1888–1966, ursprünglicher Name Kanken Oyadamori) erlernte das Karate in Okinawa unter Itarashiki und Anko Itosu (Shuri-Te). Er wurde neben Gichin Funakoshi der einzige offizielle Assistent von Itosu am College von Shuri. Nachdem er anschliessend einige Jahre in Taiwan verbrachte, liess er sich schliesslich in Japan nieder und eröffnete 1930 sein Dojo in Tokyo unter dem Namen Shudokan. Toyama war ein hochangesehener Meister des Karate. Er gründete 1946 die All Japan Karate-Do Federation (AJKF) mit dem Ziel, die japanischen und okinawanischen Karatestile unter einem Dach zu vereinen. 1949 erhielt er von der japanischen Regierung die Auszeichnung eines Grossmeisters und die Erlaubnis, Titel und Dan-Grade im Karate verleihen zu dürfen. Toyamas Traum eines vereinten Karate liess sich aber leider nie verwirklichen. Nach seinem Tod trennten sich seine Schüler und gründeten



Toyama Kanken (1888-1966)

verschiedene eigene Organisationen. Ein Weggefährte und Schüler Toyamas war Masanao Takazawa (\*1942), der ein zweites Toyama Dojo unter dem Namen Keishinkan leitete. In den 1960er Jahren kamen im Zuge der Verbreitung von Karate auch Lehrer aus dem Keishinkan nach Malaysia – u.a. auch Takazawa – und halfen, Karate in Malaysia bekannt zu machen. Chin Mok Sung war in dieser Zeit einer der malaysischen Schwarzgurte des Keishinkan. Seibukan Shorin-Ryu wurde von Zenryo Shimabukuro (1908-1969) gegründet. Shimabukuro war Schüler von Chotoku Kyan von 1938 bis zum Tod Kyans 1945. Um 1960 begann er mit wachsendem Erfolg die auf Okinawa stationierten GI's zu unterrichten. Schliesslich eröffnete er 1962 ein eigenes grosses Dojo auf Okinawa, welches er Seibukan nannte. Nach dem Tod von Zenryo Shimabukuro spaltete sich der Stil in verschiedene Organisationen auf. Sein Sohn Zenpo Shimabukuro versuchte in den folgenden Jahren mehrmals, den Stil wieder in einer grossen Organisation zusammenzuführen. Dies gelang aber nur zu einem Teil und so existieren heute verschiedene Organisationen, welche von sich behaupten, das Seibukan Shorin-Ryu zu vertreten. Eine dieser Organisationen ist das International Shorin-Ryu Seibukan von Chin Mok Sung. Die Organisation ist die grösste Karateorganisation in Malaysia und hat verschiedene Ableger in Europa und Asien. Ein Schüler von Chin Mok Sung, Yaw Haw Chin, kam Ende der 1970er-Jahre in die Schweiz und gründete 1980 das Asia Sport Center in Zürich. Heute wird das ASC von Mauro Richina geführt und weiterentwickelt.

Die Organisation ist die grösste Karateorganisation in Malaysia und hat verschiedene Ableger in Europa und Asien. Ein Schüler von Chin Mok Sung, Yaw Haw Chin, kam Ende der 1970er-Jahre in die Schweiz und gründete 1980 das Asia Sport Center in Zürich. Heute wird das ASC von Mauro Richina geführt und weiterentwickelt.



## Die Kata des ASC

Die Basis der ASC Kata bilden die Keishinkan Kata, welche sehr ähnlich denen des Shotokan sind und denselben Hintergrund wie die Shotokan Kata haben: beides sind Weiterentwicklungen der Shuri-te Kata von Anko Itosu. Da Chin Mok Sung stark beeindruckt war vom okinawanischen Seibukan Shorin-Ryu, hat er verschiedene seiner Keishinkan Kata an das Seibukan Shorin-Ryu angepasst und zusätzliche Seibukan Kata in seinen Stil aufgenommen. Zusätzlich hat er aber noch ausgewählte Kata aus dem Shito-Ryu und dem Goju-Ryu übernommen.

Später sind die Kata dann in meist unveränderter Form ins Shorin-Ryu des ASC übernommen worden. Andere Kata wie Sochin, Gankaku und Unsu wurden von Mauro Richina direkt über den mehrfachen Kata-Weltmeister Michael Milon aus dem JKA Shotokan Frankreich übernommen.

## Die Kata des Asia Sport Centers

von Daniel Gähwiler (Mai 2006) – im Auftrag von SSKO  
Swiss Shorin-Ryu Karate-Do Organisation

### Taikyoku Shodan

Taikyoku bedeutet „Kata des Universums“. Ursprünglich bestand diese Kata Familie aus 6 Kata, wovon allerdings nur noch die erste gelehrt wird. Die Kata wurde zwischen 1930 und 1940 von Yoshitaka (Gigo) Funakoshi (Sohn von Gichin Funakoshi) in Japan zur Übung der Grundschule eingeführt und von Henry Plee in Frankreich erweitert.

Die Taikyoku ist eine Einführungskata und soll einen ersten Einblick in das Wesen der Kata geben.

### Heian Shodan - Godan

(Okinawanischer Name: Pinan)

Allgemein wird angenommen, dass die Pinan Kata von Anko Itosu (1830 - 1915) zusammengestellt und an den High Schools von Okinawa ab

平安五段

Heian Godan

1905 eingeführt wurden. Anko Itosu war der erste Lehrer, der Karate öffentlich

unterrichtet hat. Damit das Karate nicht den Eindruck von Aggression und Brutalität vermittelte, wollte er vor allem ein gesundheitsförderndes Karate lehren und hat alte Kata dementsprechend angepasst und die Pinan Kata erschaffen. Der Name Heian entstand erst in Japan. Auch heute noch wird diese Kata Familie in Japan Heian und in Okinawa Pinan genannt.

Die Heian Kata sind Einführungskata und werden zusammen mit der Taikyoku als erste Kata gelehrt. Trotzdem oder eben gerade darum vermitteln sie einen breiten Überblick über die verschiedenen Techniken.

### Tekki Shodan - Sandan

(Okinawanischer Name: Naihanchi / Nifanchi)

Die Tekki ist chinesischen Ursprungs und wurde vermutlich vom Okinawanischen Quanfa Experte Ason im 18. Jahrhundert in Okinawa eingeführt. Das kämpferische Grundkonzept der ursprünglichen Tekki bestand im Kämpfen auf engem Raum und Angriffen auf die Vitalpunkte des Körpers und setzt Kenntnisse von Dianxue

鉄騎初段

Tekki Shodan

voraus. Die ursprünglich vermutlich sehr lange Kata wurde von Anko Itosu in drei Teile zerlegt, welche zu den heute geübten drei Formen führte. Ebenso wie bei den Heian Kata wurden viele subtile kämpferische Elemente aus der Kata entfernt.

Auch wurden die Stellungen und die Atmung stark verändert. Die Reiterstellung (Kiba-Dachi) und die Seitwärtsbewegungen dienen vor allem dazu, einen festen Stand und ein Gefühl für die aufrechte Haltung des Oberkörpers zu entwickeln, was sehr viel Übung voraussetzt.

Die Kata direkt in den Kampf zu übersetzen, ist sehr schwierig, da sie vor allem für die Körperausbildung verwendet wird. Eine zufriedenstellende Vorführung der Kata ist ohne spezielles Training auch kaum möglich. Einige Meister sagen denn auch, dass man die Tekki nicht vorführen sollte, ehe man sie nicht 10'000 mal geübt habe.

Auch bei dieser Kata entstand der Name Tekki („Eisenreiter“) erst in Japan. In den okinawanischen Schulen wird immer noch der Name Naihanchi verwendet.

### Bassai Dai / Sho

(Okinawanischer Name: Passai / Patsai)

Die Bassai ist eine sehr alte Kata, deren Ursprung ebenfalls in China liegt. Sie hat sich gleichzeitig in verschiedenen Schulen auf Okinawa und Japan weiterentwickelt, wobei die einzelnen Varianten heute zum Teil grosse Unterschiede aufweisen,

拔塞大

Bassai Dai

sowohl was die Ausführung als auch was die Interpretation anbelangt. Allen Varianten ist die kämpferische Grundhaltung gemeinsam. Im Gegensatz zur Heian Kata, wo man ausserhalb der direkten Reichweite („power line“) des Gegners steht, blockt und einen Gegenangriff startet, geht der Kämpfende bei der Bassai sehr viel mehr Risiko ein. Man geht direkt in den Angriff hinein und bricht die Attacken des Gegners. Die Kata wurde deshalb in Japan Bassai, „Sturm auf die Festung“, genannt. In Okinawa wird sie immer noch Passai oder Patsai genannt.

Die meist Varianten, welche heute geübt werden, gehen - wie die Heian- und Tekki-Kata - auf Anko Itosu zurück. Meister Itosu hat aus der Grundform Passai zwei Varianten erschaffen, welche er Passai Dai und Passai Sho nannte. Aus diesen Varianten entstanden die japanischen Versionen Bassai Dai und Bassai Sho.

## Kanku Dai / Sho

(Okinawanischer Name: Kusanku / Kushanku)

Die japanischen Begriffe Kanku oder Kwanku können mit „Blick in den Himmel“ übersetzt werden und leiten sich aus der Eröffnungsbewegung der Kata ab. Die Kata wurde

觀空大

Kanku Dai

1761 durch einen chine-

sischen Militärgesandten in Okinawa eingeführt. Der Name dieses Kampfkunstexperten war Kushanku (Kosokan, Kwang Shang Fu), welcher der Kata ihren ursprünglichen Namen gab. Die Kanku hat sich in verschiedenen Varianten weiterentwickelt. Über Japan hat sich die Itosu no Kushanku weiterverbreitet, allerdings hat auch sie in Japan einige Veränderungen erfahren.

Man sagt, dass Meister Itosu die Kanku als Vorbild für die Pinan Kata genommen hat. Etliche Sequenzen aus der Kanku sind denn auch in den Pinan Kata wiederzufinden. Meister Itosu hat aus der Grundform Kushanku zwei Varianten erschaffen, welche er Kushanku Dai und Kushanku Sho nannte. Aus diesen Varianten entstanden die japanischen Versionen Kanku Dai und Kanku Sho.

Die Kanku sind sehr hoch entwickelte Kata und vermitteln eine umfangreiche Technik und einen umfassenden Kampfstil. Die Kata lehren das richtige Verhältnis zwischen starkem und leichtem Krafteinsatz und das Verhältnis zwischen langsamem und schnellem Rhythmus. Sie gehören zu recht zu den schönsten Kata des Shorin-ryu.

## Juroku

Juroku ist eine relativ junge Kata. Sie wurde von Kenwa Mabuni, dem Gründer des Shito-ryu erschaffen. Ob die Kata aus einer alten Kata abgeleitet wurde bzw. auf einer alten Kata basiert, ist nicht geklärt.

## Gojushiho

(alter Name: Useishi)

Die Gojushiho (Dai) („54 Schritte“) ist eine der ältesten okinawanischen Kata und stammt ebenfalls aus China. Der genaue Ursprung kann aber nicht mehr ermittelt werden. Die meisten Vari-

五十四步大

Go Ju Shi Ho Dai

anten gehen entweder auf Anko Itosu oder Chotoku Kyan zurück. Itosu

hat die Urform der Kata aus seinen Erfahrungen heraus angepasst und zwei Versionen erschaffen, die Gojushiho Dai und die Gojushiho Sho, welche in den meisten Schulen des Shorin-ryu Verbreitung fanden.

Die Kata wird in den verschiedenen Stilen sehr unterschiedlich ausgeführt. So wird zum Beispiel im Matsubayashi-ryu die Bewegung eines betrunkenen Mannes nachgeahmt („drunken monk“ des Monk Fist Boxing). Die kämpferische Um-

setzung dieser Kata verlangt sehr genaue Kenntnisse der Vitalpunkte.

Die 54 Schritte beziehen sich nicht auf die Anzahl der Schritte in der Kata, sondern auf ein buddhistisches philosophisches Konzept.

## Wansu

Die Kata wurde vom chinesischen Gesandten Wanshu (Sappushi Wan Ji) gegen Ende des 17. Jahrhunderts in Okinawa eingeführt. Wanshu war ein chinesischer Kampfkunstexperte des Kranichstils (shaolin white crane fist boxing). Die aus der ursprünglichen Form entstandene Kata wurde zu Ehren des Begründers Wanshu genannt.

Die Kata ist eine typische Kata des Shorin-ryu. Sie lehrt neben dem Abblocken mit nachfolgendem Kontern auch das Hochheben und Werfen des Gegners und wird im Englischen auch als „the dumping kata“ bezeichnet.

## Empi

Die Empi („Flug der Schwalbe“) ist die japanische Weiterentwicklung der Wansu durch Gichin Funakoshi. Der Name bezieht sich auf die Ähnlichkeit mit dem Flug einer Schwalbe, auf das Auf und Ab der Bewegungen, den vielen Richtungsänderungen und der virtuoson Technik.

燕飛

Empi

## Sesan

(Anderer Name: Seishan / Seisan)

Die Sesan ist eine Kata, welche aus den südlichen chinesischen Quanfa Systemen stammt. Die Techniken der Kata stammen aus dem Tiger, Kranich und Drachen Quanfa. Man benutzt zumeist die Fingerglieder der Hand, die Tiger-

十三手

pranke, die Handfläche, den Daumen und die Finger. Leider sind in der heutigen Form des Shorin-

ryu sehr viele dieser Elemente verloren gegangen. Man hat die vielen subtilen Handtechniken durch Einsatz der geschlossenen Faust ersetzt. Ebenso wurden viele der runden Bewegungen durch geradlinige Techniken ersetzt.

Die Sesan wird in vielen Schulen des Shorin-ryu geübt. Eine ebenfalls stark veränderte Form findet sich im Goju-ryu. Einzig im Uechi-Ryu übt man noch eine sehr alte, fast unveränderte Version dieser Kata.

### Hangetsu

Die Hangetsu („Halbmond“) ist die Weiterentwicklung der Sesan und wurde von Gichin Funakoshi in Japan eingeführt. Diese Kata muss mit einer betonten, auf die Bewegung abgestimmten Atmung ausgeführt werden („Ibuki“-Atmung). Die Atmung wird dabei noch stärker als in der ursprünglichen Sesan betont.

半月  
Hangetsu

### Anaku

(Anderer Name: Ananku, Ananko)  
Ananku bedeutet „Das Licht aus dem Süden.“ Diese Kata wurde vermutlich von Chotoku Kyan von Taiwan mit nach Okinawa gebracht und wird in vielen Stilen geübt. Obwohl sich alle Formen auf Kyan zurückführen lassen, gibt es bei der Ausführung der Form jedoch sehr grosse Unterschiede.

Die Kata ist relativ kurz und betont die Vorwärtsbewegung und einen natürlichen Stand.

### Jion

Die Jion ist eine sehr alte Kata und kommt ebenfalls aus China. Die Kata war vermutlich repräsentativ für den Quanfa Stil der Mönche des berühmten Klosters Jion-ji (Shaolin). Ob die Kata allerdings tatsächlich von einem Mönch des Shaolin Klosters nach Okinawa gebracht wurde, ist nicht eindeutig geklärt. Die Jion ist verwandt mit zwei weiteren Shotokan Kata, der Jitte und der Ji'in. Der Gruss am Anfang der Kata ist identisch mit dem Gruss der Mönche untereinander.

慈恩  
Jion

Die Jion ist eine starke und kraftvolle Kata, welche relativ schnell vorgetragen wird. Sie vermittelt einen direkten und wirkungsvollen Kampfstil.

### Sienchin

(Anderer Name: Seienchin, Seiinchin)  
Die Kata kommt aus China und wurde von Hiogashionna Kanryo nach Okinawa gebracht. Die Kata wurde anschließend von seinen Schülern Kenwa Mabuni in das Shito-ryu und Chojun Miyagi in die Stile des Goju-ryu eingebracht und verbreitet. Der chinesische Name dieser Kata lautet Sui-yunjing. Sui bedeutet „folgen“, Yun heisst „Bewegung“ und Jing bedeutet „Kraft“ oder „Energie“. Die Sienchin ist eine langsame und lange Kata, welche keine Fussbewegungen enthält. Viele der Techniken verraten noch den chinesischen Ursprung.

青鷹戰

### Sochin

Die Sochin wurde von Funakoshis Sohn Yashitaka in das Shotokan aufgenommen. Woher die Kata aber kommt, ist nicht genau bekannt. Man vermutet, dass Gichin Funakoshi diese Kata von einem alten Mann auf Okinawa gelernt hat. Wer dieser Mann aber war, hat Funakoshi nie öffentlich bekannt gegeben. Einige Experten vermuten, dass dieser Lehrer Aragaki war, der auch die Nijushiho und die Unsu aus China mitgebracht hat. Die Kata wird vor allem im Shotokan und im Shito-ryu geübt. Charakteristisch für die Sochin ist die Stellung Sochin-dachi (auch Fudo-dachi genannt). Die Kata verbindet harte und weiche Techniken, wie auch ruhige und schnelle, explosive Bewegungen.

壯鎮  
So + Chin

### Nijushiho

(Okinawanischer Name: Niseishi oder Nisesishi)  
Gichin Funakoshi hat diese Kata aus Okinawa nach Japan mitgebracht und den Namen von Niseishi auf Nijushiho umbenannt, was „24 Schritte“

二十四歩  
Nijushiho

bedeutet. Die Kata kommt vermutlich aus der Niigaki Schule und wurde von Aragaki Tsuji aus China zusammen mit der Unsu und der Sochin aus dem Baihequan (Weisser Kranich) mitgebracht.

Charakteristisch für diese Kata sind die vielen weichen fließenden Übergänge von einer Technik in die andere und die vielen Wechsel von langsamen zu schnellen Bewegungen.

### Sancheniho

Sanchinho bedeutet zweiunddreissig und bezieht sich auf die Anzahl Schritte der Kata. Die Kata stammt aus dem International Shorin-Ryu Seibukan. Die genaue Herkunft konnte leider bis anhin nicht eruiert werden.

## Gankaku

(Okinawanischer Name: Chinto)

Die Chinto ist eine ältere Kata und stammt vermutlich aus China.

Wie Gichin Funakoshi (1868 – 1957) in seinem Buch "Ryukyu Kempo: Karate" (November 1922) erläutert, stammt die Kata Chinto ursprünglich aus den chinesischen Schulen und wurde von einem Schiffbrüchigen in

岩鶴

Gankaku

Tomari unterrichtet. Man weiss, dass um 1850 in Tomari ein chinesischer Kampfkunstexperte namens Chinto die Kata Chinto den Meistern Kosaku Matsumora (1829 - 1898) und Kokan Oyadomari (1831 - 1905) lehrte. Vermutlich war er dieser Schiffbrüchige, den Funakoshi in seinem Buch erwähnt.

Eine andere Version besagt, dass diese alte Kata von Kosaku Matsumora (1829 - 1898) in China erlernt und ins Tomari-Te eingeführt wurde. Von dort übernahmen sie die beiden Meister Kyan Chotoku (1870 - 1945, auch: Kiyatake) und Ito Yasutsune (1830 - 1916). Heute existieren auf Okinawa deshalb drei verschiedene Varianten der Kata Chinto.

In Japan wurde die Kata 1922 von Gichin Funakoshi in Gankaku ("Kranich auf dem Felsen") umbenannt, entsprechend der typischen Haltung auf einem Fuss in dieser Kata. Die beiden Schriftzeichen für ihren Namen sind die chinesischen Ideogramme für einen Felsen (jap. - Gan) und einen Kranich (jap. - Gaku). Funakoshi wählte diese Kata mit als stiltypische Kata des Shotokan aus.

Die Bedeutung der Gankaku liegt im Training eines Kampfes in einer engen Gasse, wie man sie häufig in den alten Hafenstädten fand. Geübt wird der Kampf gegen Angreifer aus beiden Richtungen der Gasse. Das Schrittdiagramm dieser Kata ist deshalb auch nur eine Linie. Gankaku-Dachi (auch: Sagiashi-Dachi, Ipponashi-Dachi) heisst Kranichstellung und ist der Stand auf einem Bein. Der Fuss des hochgehobenen Beines ist dabei in die Kniekehle des Standbeines eingehakt. Die Stellung erinnert an einen Kranich, der auf einem Bein auf einem Felsen steht, bereit, sich auf seine Beute zu stürzen. Die Kata hat wechselnde hohe und tiefe Stellungen, und schult insbesondere das Gleichgewicht in der Bewegung und im Stand. Ihr Kampfstil ist anspruchsvoll mit abwechselnd flüssigen, schnellen Bewegungsfolgen und einer in vollkommener Ruhe verharrenden Haltung. Man stelle sich einen Kranich vor, wie er bewegungslos auf einem Bein auf einem Felsen steht, seinen Gegner beobachtet und dessen Angriff nur dadurch verhindert, dass er sich mit einer undurchdringlichen Aura von Überlegenheit umgibt. Geist und Körper verharren vollkommen bewegungslos und warten darauf, dass der Gegner sich eine Blösse gibt. Dann greift

er plötzlich und überraschend selbst an. Diese hohe Kunst des Kämpfens wird in der Gankaku gelehrt. Ihre Techniken richten sich auf die Vitalpunkte des Körpers. Das Balancieren auf einem Fuss, der seitliche Stoss und der Gebrauch des Faustrückens sind die Hauptmerkmale dieser Kata. Durch den geschnappten Seitwärtsfusstritt als besonderen Mittelpunkt erhält die Kata ihren einmaligen Charakter.

## Unsu

(Okinawanischer Name: Unshu)

Unshu (im Shotokan Unsu geschrieben) ist wohl das „Glanzstück“ der Aragaki Schule. Sie wurde von Aragaki Kamadeuchu Seisho Tsuji Pechin (1840 – 1918), dem ersten Lehrer von Kanryo Higaonna, zusammen mit der Niseishi aus dem Chinesischen White Crane Boxing (Baihequan) übernommen und in Okinawa eingeführt.

Heute existiert die Unsu in verschiedenen Formen. Im Shito-ryu wird sie in zwei Versionen geübt: Koryu Unshu und Unsu. Die Koryu Unshu ist möglicherweise noch sehr nahe am Original von Aragaki. Die Shotokan Version wurde hingegen sehr stark verändert und erinnert nur

雲手

Unsu

noch vereinzelt an die alte Unshu. Unshu ist eine immens schnelle, dynamische Kata. Sie enthält eine vielfältige Beinarbeit mit vielen Wendungen von 90 bis 360 Grad, sowie Formen des Tai Sabaki, Yori Ashi und Suri Ashi. Sie ist eine ungemein vielseitige Kata, dabei stellt das Zusammenspiel zwischen Beinarbeit und Armtechniken hohe Anforderungen an die Koordination. Die Technik des „knienden“ Ushiro Geri (im Shotokan „liegender“ Mawashi Geri) ist eine typische Technik der Schule des Tigers. Einige andere Techniken sind in ähnlicher Form in den Kata Sochin, Kushanku und Matsumura Bassai zu sehen. In der Shotokan Version sind allerdings einige dieser Spezialitäten nicht mehr enthalten. Die vierfache Wiederholung einer Technik (Gyaku Zuki in vier Richtungen) existiert ebenfalls nur in der stark veränderten Version des Shotokan. Der Charakter der Kata ist wie ein Sturm, bei dem der Wind mal aus der einen, mal aus der anderen Richtung mit unterschiedlicher Wucht auftritt. Die häufigen Richtungsänderungen sind verwirrend und unerwartet.