

Kata – Übungssystem

(Peter Seidl Hohenfels)

Kata enthält die Übung der Grundschiule (Kihon)

und der Anwendung (Kumite)

BUNKAI

Gliederung, Analyse und Studium eines Stils aufgrund der Entschlüsselung der Kata.

Traditionelles Bukai umfasst drei Schwerpunkte:

- Übersetzen der kämpferischen Methoden
- Kontrolle des Geistes und der vitalen Energie
- Gesundheitliche Wirkung

Bei Übung der Kata als Weg (DO) wird geistiger Hintergrund sichtbar.

Zerlegung in ihre Bestandteile zur Schulung sind wichtige Voraussetzungen:

- korrekte Form
- Entwicklung von Kraft
- Timing
- Distanz

Höchste Form des KIHON = KATA

Höchste Form des KUMITE = verstandene Anwendung der KATA.

KATA-Kumite übersetzte Selbstverteidigungsmethode der Karate-Kata.

Erste Stufe der Übung - Anwendung der Grundform, kämpferische Prinzipien noch verschlüsselt, aber notwendig um kihonmäßige Basistechniken zu erarbeiten.

Zum besseren Verständnis des KATA-Kumite, Aufsplitterung in verschiedene Kumite Formen.

Übungen der Beispiele aus den Kata, als Abwehr gegen Angriffe, Befreiungstechniken gegen Halten.

Im Fortschritt kombinierte Folgen möglich (Kaeshi, Okuri).

Zum Meistern der Kata ist der Weg durch das gesamte Bunkai notwendig.

Jede KATA hat ihre eigenen Methoden einen Angreifer zu besiegen, vergleichbar mit vielen ungelösten Rätseln, Bemühungen und Lösungen zu finden, über einen langen Zeitraum.

Entscheidend für einene Fortschritt ist nicht Quantität sondern Qualität. (Durchlaufen der 25 Formen bis zur UNSU) sind nicht sinnvoll. Alte Meister beschäftigen sich mit 3 – 5 Katas ein Leben lang.

KATA ist ein Objekt des Studiums, die kämpferische Botschaft einer Kata lehrt:

Angriffe aller Art zu begegnen

Kontern auf gegnersiche Vitalpunkte

dazu gehören nicht nur technische Methoden, sonder psychologische und physiologische Kampfgrundlagen.

Diese sind im einzelnen nicht erklärbar, aber in der Unterrichtsweise eines Meisters „zwischen den Zeilen“ enthalten.

Manche Bewegung der Kata sind dazu gedacht eigene Energiezentren zu stimulieren. Viele Übungen die nutzlos erscheinen, lehren Atemkoordination und Eigenkontrolle, körperliches und geistiges Gleichgewicht zu halten und durch geistiges Training Problemsituationen zu meistern.

Entschlüsselung der KATA unterlag in den alten chinesischen QUAN-FA Schulen strengster Geheimhaltung. Die Weitergabe erfolgte in verschlüsselten Methoden:

- Mandala (geometrische Bildkonstruktionen)*
- Densho (chiffrierte Geheimdokumente)*
- Makimono (Papierrollen, Symbole oder nicht entzifferbare Texte)*

auf Uchi-Linien (innere Linie) vom Meister zu Schüler, geradlinig vererbt (Uchi-Deshi)

auf Soto-Linie (äußere Linie) vom Meister nicht in die inneren Geheimnisse eingeweiht (Soto Deshi)

somit Entstehung eines neuen Stils mit eigener Uchi-Linie

Alle traditionellen Lehren bestehen aus einer dreiteiligen Methode:

- Waza (technische und taktische Verfahren)*
- Shin (Schulung innerer Haltung und des Geistes)*
- Ki (Kontrolle der inneren Energie – Vitalpunkt-, Therapie- und Gesundheits-Lehre).*

Man kann viele Kata üben, doch um nur eine einzige in der Tiefe zu perfektionieren, benötigt man ein ganzes Leben. Voraussetzung ist die richtige Haltung im Sinne des BUDO.

KATA als Ideal zu erkennen und ihm selbstlos zu dienen ist der Weg der Kampfkünste.

Kata, die Seele des KARATE-DO

Kata, wörtlich übersetzt heißt „Form“. Es ist ein festgelegter Bewegungsablauf von bestimmten Techniken, unter Einhaltung eines bestimmten Rhythmus, korrekter Technik, richtiger Atmung, des Kraftausdrucks mit geistiger Konzentration.

Dies beinhaltet einene Kampf gegen mehrere Gegner. Die Anwendung dieser Bewegungen gegen mehrere Gegner nennt man Bunkai.

Leider kennt das heutige Wettkampfkarate in seiner höchst perfektionierten Art, zur Durchführung der Wettkämpfe nur das Bunkai in seiner Grundform. Es ist eine Art Partnerübung mit genau festgelegten Angriffs- und Abwehrtechnik, wobei eine manchmal falsch verstandene Anwendung zur negativen Einstellung führt.

Wichtige Bestandteile der Kata werden außer Acht gelassen, da man einen solchen „Schmarrn“ für den Wettkampf sowieso nicht gebrauchen kann, warum also überhaupt üben.

Dabei enthält KATA die Übung der Grundschiule (Kihon) und

der Anwendung (Kumite).

Höchste Form des Kihon ist KATA

Höchste Form des Kumite ist die verstandene Anwendung der KATA.

Jede Kata hat ihre eigenen Methoden einen Angreifer zu besiegen. Kata als Ideal zu erkennen und im selbstlos dienen ist der Weg der Kampfkünste. Kata wird heute als notwendiges Übel betrachtet.

Dieser Übungsteil ist notwendig für die Prüfung zum Erreichen von bestimmten Gürtelstufen. Aber weiter beschäftigt man sich damit nicht. In sportlicher Hinsicht, dient sie noch als Ziel zur Erringung von Meisterschaften und Pokalen.

An den wahren Geist der KATA und die damit verbundenen kämpferischen Möglichkeiten, glaubt fast keiner mehr. In vielen Kampfsportarten wird sie sogar als lächerlich bezeichnet. Dabei geht KATA zurück auf eine alte Tradition Im Grunde genommen ist sie der Kampfstil eines Meisters, der mit dieser festgelegten Bewegungsform seinen Kampfstil weitergegeben hat. Für außenstehende waren die kämpferischen Elemente nicht erkennbar, da vieles verschlüsselt oder im Bewegungsablauf verschmolzen war. Noch dazu hielt man die Aufschlüsselung streng geheim. Nur vertraute Schüler eines Meisters wurden in diese sogenannten inneren Geheimnisse eingeführt.

Diese Schüler nennt man UCHI-DESHI

Nicht vertraute Schüler erhielten nur die äußeren Geheimnisse, ähnlich dem heutigen Stand der Kata-Anwendung (Bunkai).

Diese Schüler nennt man SOTO-DESHI

Die meisten aller Kampfsport- oder Kampfkunstreibenden könnte man als Soto-Deshi bezeichnen.

Kata, wie gesagt ist ein festgelegter Bewegungsablauf. Dies dient zur Schulung der Ausdauer, Beweglichkeit, Rhythmus, Schnelligkeit und Kampfgeist. Dieser Bewegungsablauf wird als Kampf gegen mehrere Gegner interpretiert in einem genau festgelegten Kampfablauf.

Aber ein echter Kampf kann und wird nie in der genau festgelegten Folge ablaufen. Ist diese Übung also doch nur Pseudotraining??

Karate hat sich heutzutage als Sportart entwickelt, von der eigentlichen Kampfkunst ist nichts mehr übrig geblieben und zu erkennen. Aber Karate wird noch immer als Selbstverteidigungsmethode verkauft. Von vielen Aktiven, sind vermutlich nur wenige in der Lage einen echten Kampf zu führen.

Was ist Kampf, was ist echter Kampf ?

Die meisten der aktiven Karateka sind der Ansicht, dass der Wettkampf nach bestimmten Regeln, aus sportlicher Sicht, das höchste der Ziele sei.

Dies ist ein katastrophaler Irrtum !!

Der Wettkampf unterliegt einem Regelwerk, nur bestimmte Techniken sind erlaubt, nur bestimmte Punkte dürfen angegriffen werden. Der Kampfrichter überwacht das Ganze, unterbricht den Kampf, sobald die Situation im Nahkampf entsteht. Wichtig für den Kämpfer ist nur den anderen zu berühren, mit einer schnellen Karate-Technik. Ob diese Technik nun realistisch das ende des Kampfes herbeiführen würde, bleibt unbeachtet. Das Kampfgeschehen in der Nahkampfsituation, wird aufgrund der sportlichen Regelung gar nicht erst zugelassen, dieses ist im Unterbewusstsein eines Sportkarateka nicht vorhanden.

Es ist auch immer wieder zu hören, Karate hätte keine Nahkampftechniken. Wenn man das Wettkampfkarate betrachtet, könnte man es meinen.

Was ist nun ein echter Kampf ??

Hier gibt es keine Regeln, keine Kampfrichter überwacht und stoppt den Kampf mit seinem Yame-Ruf. Die Attacke kennt keine Vorgabe. Es muss mit allem gerechnet werden, das es ermöglicht den Gegner zu überwinden. Faire Mittel gibt es nicht. Die Kampferöffnung ist aus allen Distanzen möglich. Die Entscheidung wird aber letztendlich fallen in der Nahkampfsituation.

Wie kann man so einen Kampf trainieren ??

Jetzt wird der Stil, welcher auch immer zur Kampfkunst. Dies hat mit sportlichem Wettkampf nichts mehr zu tun. Die Übungsmethoden unterscheiden sich erheblich, jetzt wird der Sinn der KATA deutlich.

Regelmäßiges Üben einer Kata bringt im Laufe der Zeit, Licht in das dunkle Geheimnis, der verschleierte und geheim gehaltenen Anwendungen. Daraus kann die kämpferische Umsetzung einer Kata erfolgen.

Gehen wir nochmals zurück auf unser „Pseudotraining“, mit genau festgelegtem Kampfablauf usw., wie vorher bereits erwähnt. Hierzu möchte ich einen von Funakoshis Leitsätzen einfügen:

„Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil!“

Wie ist dieser Leitsatz zu verstehen ??

Im heutigen Karate kennen wir aus der Kata das „Bunkai“. Genau festgelegter Angriff, mit festgelegten Abwehrtechniken und Kontern, einfach dem Verlauf der Kata folgend. Nur wird sich ein Angreifer nicht darauf einlassen, sich vorschreiben zu lassen, in welcher Art und Weise er den Kampf führen will. Er Wird so handeln, zuschlagen, würgen, fassen usw. wie es ihm in den Sinn kommt, um damit die Situation für sich zu entscheiden.

Was nützt uns dann eine Kata, wenn der Angreifer nicht nach unserer Methode kämpft.

Erinnern wir uns an Funakoshis Leitsatz: „....., **im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.**“

Wenn der Angreifer keine Vorgaben hat, wieso sollen wir uns an einen genau getrimmten Ablauf halten. Eine regelmäßiges Üben der Kata erreicht, dass bestimmte Techniken in unser Unterbewusstsein eindringen. Das Veständnis für die möglichen Anwendungen wird immer größer.

Es wir möglich im Augenblick des unbekanntes Angriffs mit dem Teil der Kata zu arbeiten, der diesem Angriff begegnen kann.

„Kein Denken, kein Bewusstsein, vollkommene Leere, aber etwas bestimmtes bewegt sich darin, eigenen Gesetzen folgend.“

Zu diesem philosophischem Satz möchte ich auf die Worte von Bruce Lee hinweisen:

„Meine Technik ist die Technik des Gegners!“

Er wurde bei einem Interview gefragt: „Wie handelst du, wenn du gezwungen wärst, um dein Leben zu kämpfen?“

„Wenn es ein echter Kampf wäre, würde ich meinen Gegner schwer verletzen oder sogar töten. Vor Gericht müsste ich sogar plädieren, dass ich für mein Handeln nicht verantwortlich war. Denn ich habe auf den Angriff unbewusst reagiert. Das bedeutet, dass du handelst ohne dir dessen bewusst zu sein, da handelst einfach.“

Etwa so, wie wenn du mir einen Ball zuwirfst und meine Hände – ohne einen Gedanken – sich heben und fangen.

Wenn du einen schlag anbringen willst, fange ich ihn ab und schlage zurück, aber ohne dabei zu denken. Es geschieht einfach. Die unbewusste Handlung ist frei und unbehindert. Dies wird erreicht durch Üben und nochmals Üben.“

Wichtiger Grundsatz:

Kata regelmäßig üben, über einen längeren Zeitraum hinweg, somit ein paar Erlernen der kämpferischen Umsetzung der Kata. Dabei ist zu beachten, dass die Kata durch ein paar Wiederholungen nicht so tief sitzt, dass sich ohne weiteres die kämpferischen Möglichkeiten ergeben. Nach dem regelmäßigen Üben einer Kata über einen längeren Zeitraum hinweg, prägen sich Arm- und Fußbewegungen, Wendungen, Drehungen, Schläge und Tritte in unser Unterbewusstsein, ähnlich wie die Handlung beim Autofahren.

Die Handlung aus dem Unterbewusstsein:

Es war noch in der Zeit, als auch ich mich mit dem Wettkampf befasste, und natürlich an solchen Veranstaltungen anwesend war. Dabei erlebte ich einen Wettkämpfer, er konnte einen blitzschnellen Gyaku-Tsuki im Wettkampf anbringen, er war in der Lage fast jeden Gegner zu besiegen. Das brachte Wettkampfpunkte, zwangsläufig Siege in vielen Turnieren.

Einmal konnte ich beobachten, wie eben dieser Wettkämpfer, außerhalb des Turniers von einem anderen mit beiden Händen gefasst wurde. Plötzlich war dieser erfolgreiche Kämpfer hilflos, er war nicht in der Lage seine gefassten Hände zu befreien. In seinem Unterbewusstsein war nur der Gyaku-Tsuki, sonst nichts.

Ein weiters Beispiel, ebenfalls ein erfolgreicher Turnierskämpfer, der mit seinen Wettkampftechniken allen überlegen schien, wurde von einem anderen Karateka von hinten gefasst – Halsumklammerung von hinten mit einem Arm – in dieser Situation waren die erfolgreichen Wettkampftechniken wie Gyako-Tsuki, Kizami-Tsuki oder Mae-Geri waren zu gebrauchen und wirklos, konnte sich auch nicht aus der Situation befreien. Sein Unterbewusstsein kannte nur Angriffstechniken um Wettkampfpunkte zu erzielen.

Vermutlich vernachlässigen solche Karateka das Katatraining oder sind sich der Kata nicht bewusst, die sie üben.

Wie kann man KATA entschlüsseln ??

„Studiere viele Stile und du lernst den eigenen Stil richtig kennen“

Halte die Augen offen, betrachte Kampfsituationen, studiere Kampfkunstabücher, Videofilme, einfach alles was dir dahingehend in die Hände fällt. Es werden dir Techniken auffallen, deren Bewegungen in den dir bekannten Kata vorkommen, deren Sinn du noch nicht deuten konntest, weil diese Bewegung verstümmelt, verschleiert oder mit einer anderen Bewegung verschmolzen war. Sie dir dieser Handlung bewusst. Lasse sie bei deinem Katatraining in deine Gedanken mit einfließen.

Auf die Idee gebracht wurde ich, beim Betrachten eines Selbstverteidigungsvideos. Der Übungsleiter zeigte die Abwehrhandlung mit Partner, ohne Partner und nochmals mit Partner. Dabei erkannte ich einige Bewegungen aus mir bekannten Kata.

Ebenfalls beim Lesen eines Kung-Fu Buches fielen mir Techniken auf, deren Bewegungen identisch waren, mit Bewegungsabläufen aus Kata, diese waren jedoch bereits dermaßen verstümmelt, dass eine Technik nur schwer erkennbar war.

Sie nicht voreingenommen fremden Stilen gegenüber, man kann von jedem etwas lernen.

Denke daran, der Berg lacht nicht über den Fluss, nur weil er tief unten liegt, ebenso spricht der Fluss nicht schlecht über den Berg, nur weil dieser sich nicht fortbewegen kann.

Versuche auf dieser Basis, die kämpferischen Möglichkeiten deiner Kata auszubauen und du wirst erkennen, welch großen Reichtum in einer Kata enthalten ist.