

Die Kata



Woher???......Warum?? Wieso.....??

Der Begriff **Kata** kommt aus Japan.

Sie ist eine feste Abfolge von Techniken in der beim Karate der Angriff und die Abwehr gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner dargestellt wird. Beim Jiu-Jitsu oder Judo werden diese mit einem Partner dargestellt.

Damals im alten Japan kannte man noch keine modernen Medien wie wir sie heute haben.

Also wurden komplexe Bewegungsabläufe in einer Technikfolge bis zur Perfektion einstudiert und an der jeweiligen Schule in dieser Form vom dem Meister an die Schüler weiter gegeben. In den damaligen Zeiten kannte man keine „Wettkämpfe“ als solche, nach jetzigem Standard. Man hatte damals auch kein Bewertungssystem wie heute, sondern diese Techniken hatten einen viel größeren Wert für das Überleben im echten Kampf, denn nicht selten ging es dabei um Leben und Tod.

Es sind nun mal nicht nur die Techniken, sondern auch das Verstehen von Prinzipien, die jede Kata so wertvoll machen.

Manch ein Lehrer interpretierte die Kata in Verbindung von „Geheim- Wissen“, die sich in jeder Kata verbergen sollte.....!!!!

Da war es früher eine Ehre für jeden Schüler, wenn ein Meister sich die Zeit nahm, diese Techniken bis zur Perfektion mit ihm zu üben....wenn man es denn als Geheim-Wissen darstellen möchte, ist es heute wahrscheinlich die Legitimation um Schüler in dieser Form zu unterrichten, mit dem Ziel dem Schüler aufzuzeigen das Technik nicht nur mit Technik funktioniert, sondern es auch viel mit Körperbeherrschung, Timing und dem eigenen Willen zu tun hat.

Fazit:

Alt hergebracht ist die Kata als solches das perfekte Mittel um die „verborgenen Kräfte“ in uns aktivieren.

Damit ist gemeint: Bewegungsabläufe und Handlungen zu optimieren, die erforderlichen Muskelgruppen zu trainieren, um dann auch noch effektiv diese Techniken im richtigen Timing mit der richtigen Energie auszuführen.