

Die 12 Kata des Goju Ryu Karate Do

1. Gekisai Dai Ichi

Bedeutung:

Geki / Sai / Dai Ichi

Geg = Angriff

Sai = Block

Dai Ichi = der erste

Die Kata **Gekisai Dai Ichi** und **Gekisai Dai Ni** wurden 1940 durch Miyagi Chôjun mit der Absicht, auf Grundlage klassischer Kata Übungskata zu schaffen, entwickeln.

Diese Zusammenstellung von Techniken war notwendig, um Karate besser popularisieren zu können. Man findet in den **Gekisai** eine Kombination aus Elementen des Naha-te (eine ursprüngliche Kampfkunst aus dem Dorf Naha. Diese Kampfkunst prägt das Goju Ryu Karate Do maßgeblich) und des Shuri-te (eine weitere Karate Do Stilerichtung).

Dies ist der Grund, weshalb man sowohl Bewegungen, die sehr kraftvoll sind, findet, als auch längere, ausgefeiltere Techniken. Das Embusen (Die Grundlinien einer Kata) wurde einfach gehalten. Die Interpretation der Bewegung, ihr Bunkai (Analyse, Zerlegung der Kata), ist relativ offensichtlich.

Ablaufschema:



Bild 1

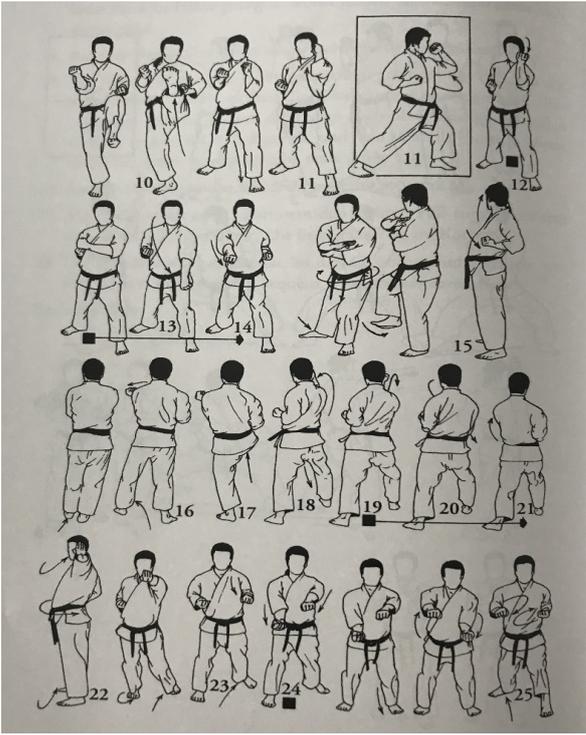


Bild 2

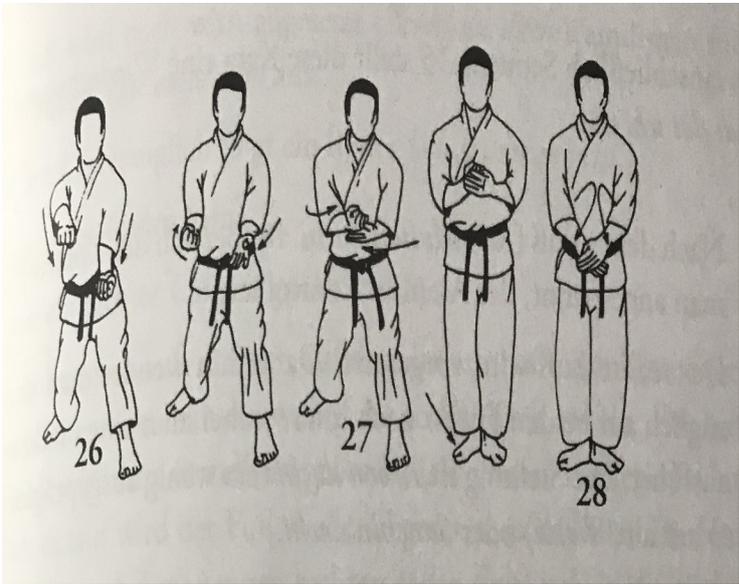


Bild 3

1. Gekisai Dai Ni

Bedeutung:

Geki / Sai / Dai Ni

Geg = Angriff

Sai = Block

Dai Ichi = der zweite

Die Kata **Gekisai Dai Ichi** und **Gekisai Dai Ni** wurden 1940 durch Miyagi Chōjun mit der Absicht, auf Grundlage klassischer Kata Übungskata zu schaffen, entwickeln.

Diese Zusammenstellung von Techniken war notwendig, um Karate besser popularisieren zu können. Man findet in den **Gekisai** eine Kombination aus Elementen des Naha-te (eine ursprüngliche Kampfkunst aus dem Dorf Naha. Diese Kampfkunst prägt das Goju Ryu Karate Do maßgeblich) und des Shuri-te (eine weitere Karate Do Stilerichtung).

Dies ist der Grund, weshalb man sowohl Bewegungen, die sehr kraftvoll sind, findet, als auch längere, ausgefeiltere Techniken. Das Embusen (Die Grundlinien einer Kata) wurde einfach gehalten. Die Interpretation der Bewegung, ihr Bunkai (Analyse, Zerlegung der Kata), ist relativ offensichtlich.

Ablaufschema:

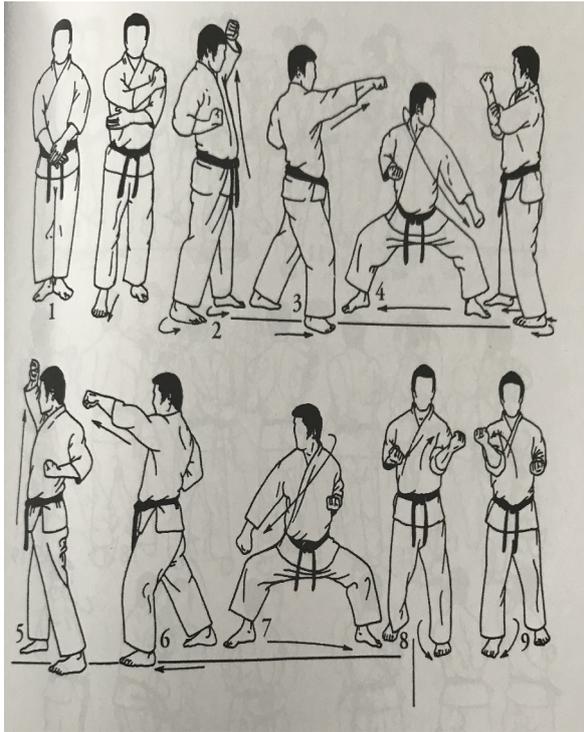


Bild 1

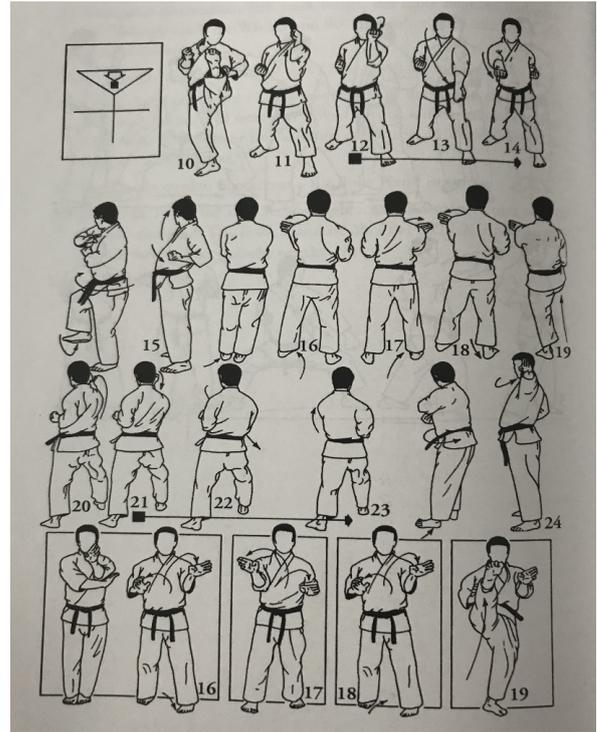


Bild 2

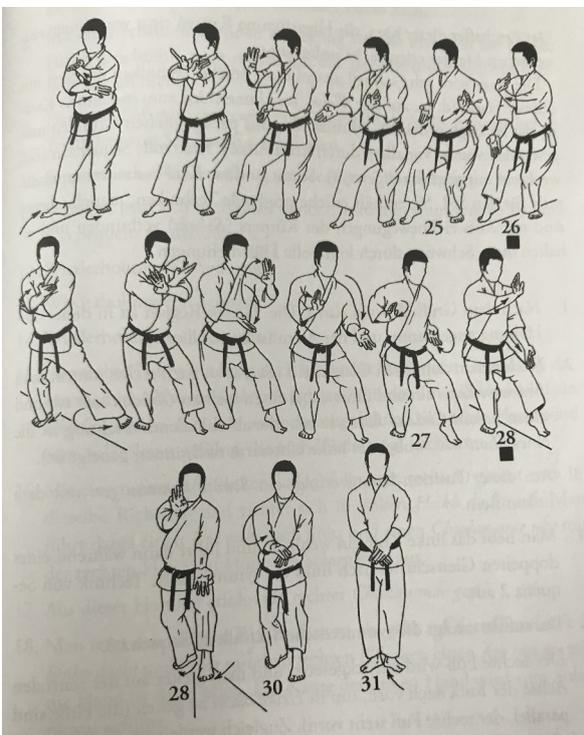


Bild 3

3. Saifa

Bedeutung:

Sai / Fa „Die Burgmauer brechen“

Sai = Block

Fa = Burgmauer

Der Erschaffer dieser Kata ist unbekannt.

Diese Kata ermöglicht das Studium verschiedener kreisbogenförmiger Techniken. Sie ist für Angriffe von der Seite ausgelegt. In dieser Form kommt es in besonderem Maße darauf an, die maximale Kraft exakt im Moment des Auftreffens der Technik zu entfalten (Kime).

Ablaufschema:

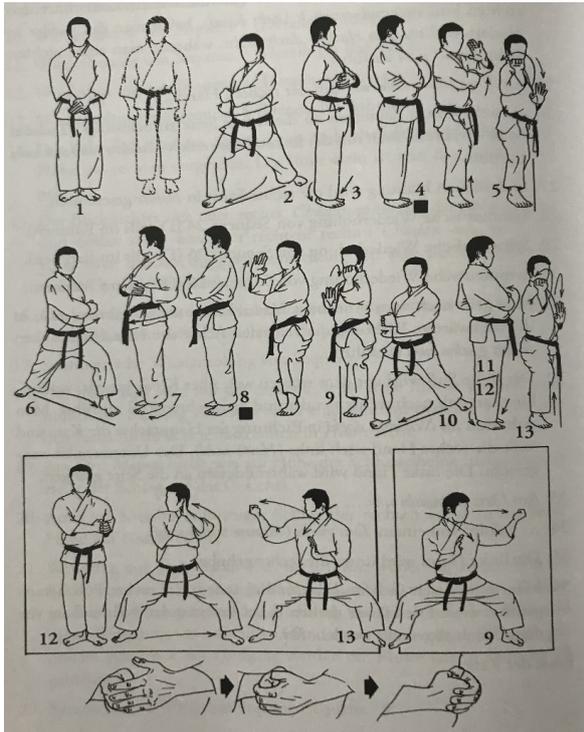


Bild 1

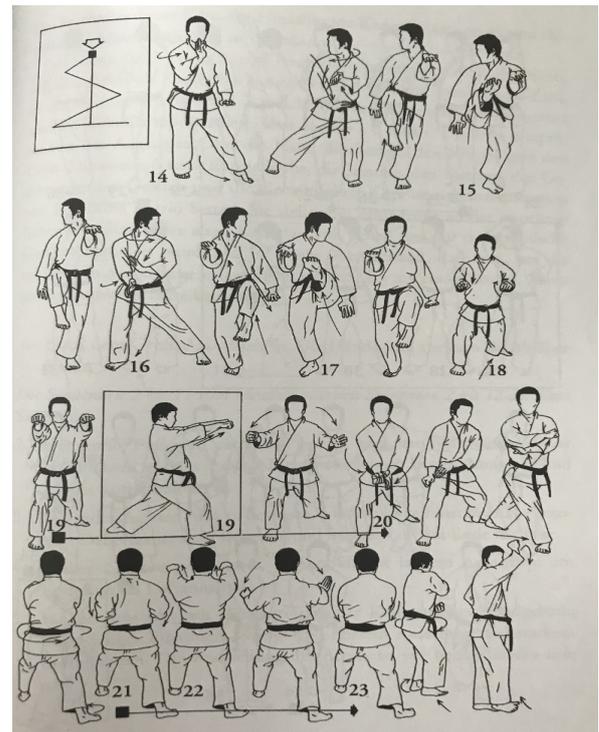


Bild 2

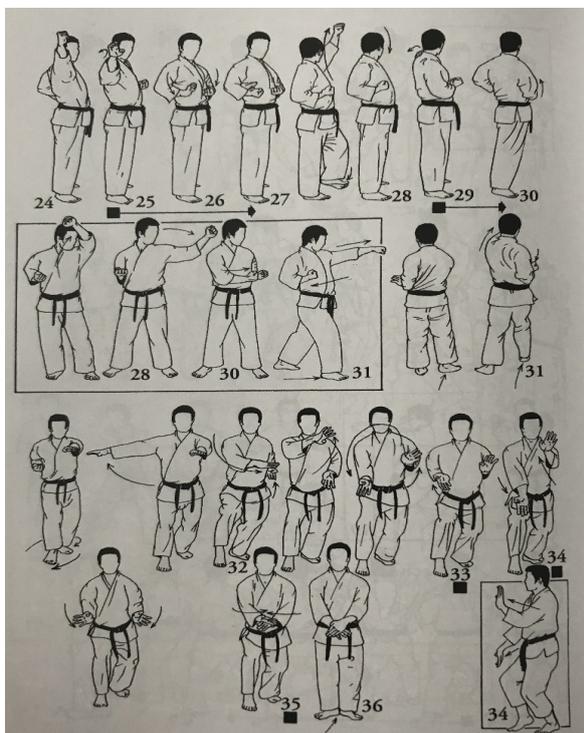


Bild 3

4. Seienchin / Seenchin oder Seiyunchin

Bedeutung:

Seen / chin (chinesischer Name „Sui Yun Jing“)

Seen = anziehen

chin = anspannen

Der Erschaffer dieser Kata ist unbekannt.

Diese Form, auch bekannt unter dem Namen Seiyunchin, ist bei Vorführungen und bei Katawettbewerben sehr beliebt. Sie wirkt zum einen spektakulär, und zum anderen unterstützt sie die Entwicklung von Kraft und Stabilität. In ihr wechseln langsame und dennoch kraftvolle Sequenzen und rasche Bewegungen und Ortswechsel einander ab. Die Kata enthält etliche Techniken, um den Gegner zu greifen und an sich zu ziehen, oder um ihn bei direktem Körperkontakt zu werfen. Die Stellungen der Form sind Shiko Dachi, Heiko Dachi (bzw. manchmal auch Sanchin Dachi) und Nekoashi dachi. Die Bewegungen erfolgen im wesentlichen auf Linien, die im Winkel von 45° zur Hauptachse liegen, und manchmal auch entlang derselben. Um die Standortbestimmung zu erleichtern, wird die vordere Richtung der Hauptachse als „Shômen“ bezeichnet.

Ablaufschema:

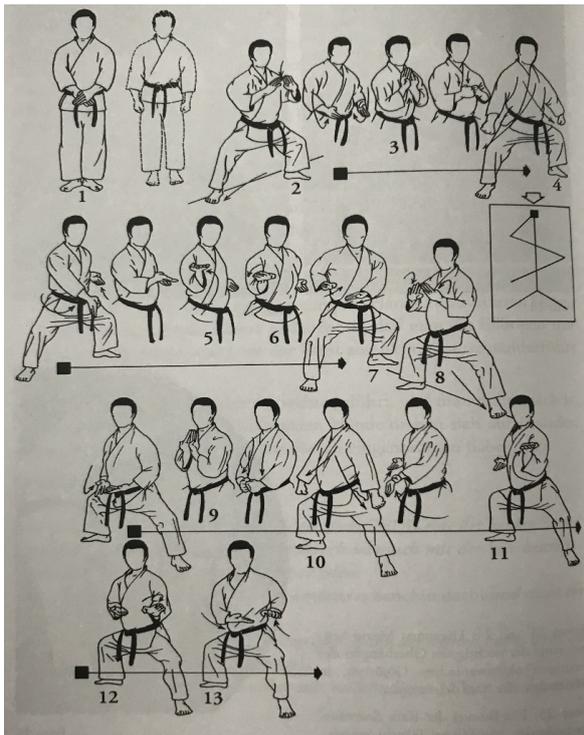


Bild 1

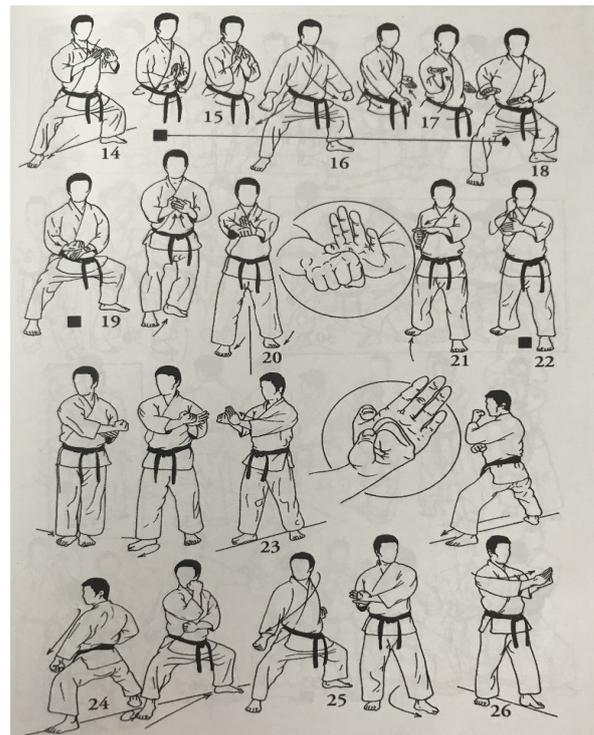


Bild 2



Bild 3



Bild 4

5. Sanseru

Bedeutung:

San / Seru „36 Formen, Sinnbild des Lebens“

San = 3

Seru = 6

Der Erschaffer dieser Kata ist unbekannt.

Der Name dieser Form ist eine Anspielung auf einen verborgenen Sinn:

„Sanseru“ wird als Kanji (Kanji = eine Japanische Schrift) als „36“ gelesen. Dies ist eine symbolische Zahl, in der man sowohl die Zahl 3, welche die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft repräsentiert, aber auch die 6x6 findet. Die erste 6 repräsentiert das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper und den Geist. Die zweite 6 steht für die Farbe, die Stimme, den Tastsinn, den Geschmack, den Geruch und die Gerechtigkeit. Dies ist eine Interpretation von Higaonna Morio Sensei (10 Dan Goju Ryu Karate Do aus Naha, Okinawa).

Sie stellt eine Erinnerung an die ursprünglichen Kraftlinien der alten Kata dar, von denen uns nur das technische Gerüst überliefert wurde. Es ist wenig überraschend, dass man, um die zahlreichen verborgenen Techniken dieser Kata zu entschlüsseln, einen großen Aufwand betreiben muss.

Ablaufschema:

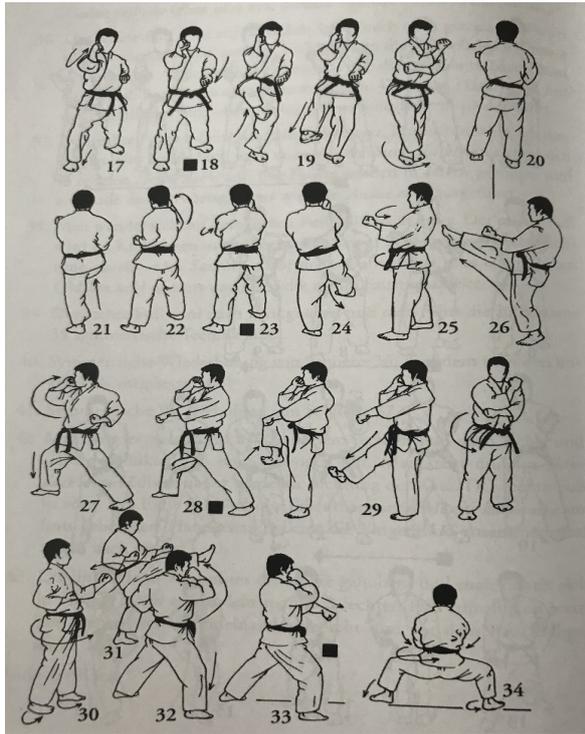


Bild 1

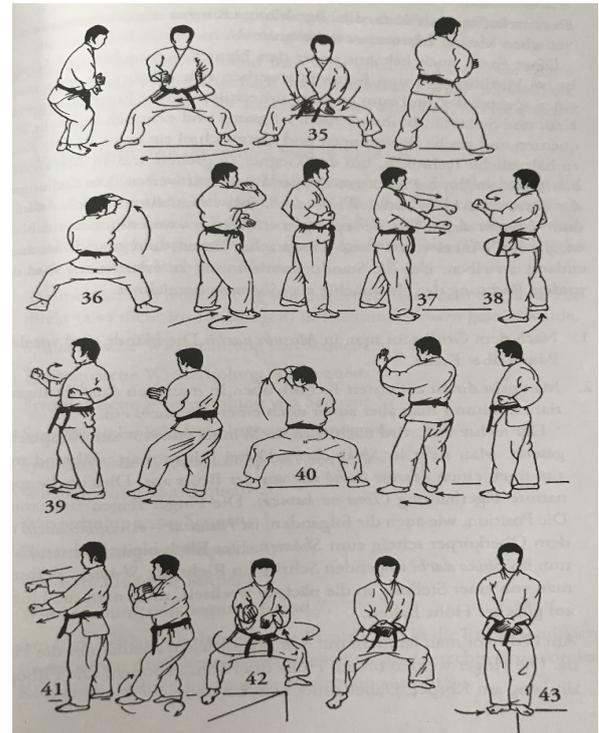


Bild 2

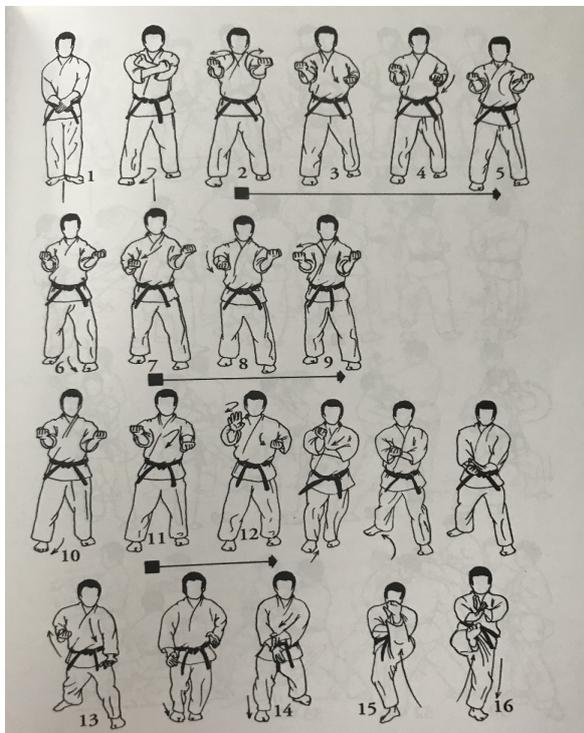


Bild 3

6. Shisôchin

Bedeutung:

Shi / sôchin „vier kämpfende Affen“

Shi = vier

sôchin = dagesetzen

Der Erschaffer dieser Kata ist unbekannt.

Die Kata lehrt den Kampf in vier Richtungen. Sie enthält viele Techniken, die besonders wirkungsvoll für den Nahkampf sind. Sie war eine der Tokui Kata (Lieblingskata) von Miyagi Chôjun am Ende seines Lebens.

Ablaufschema:

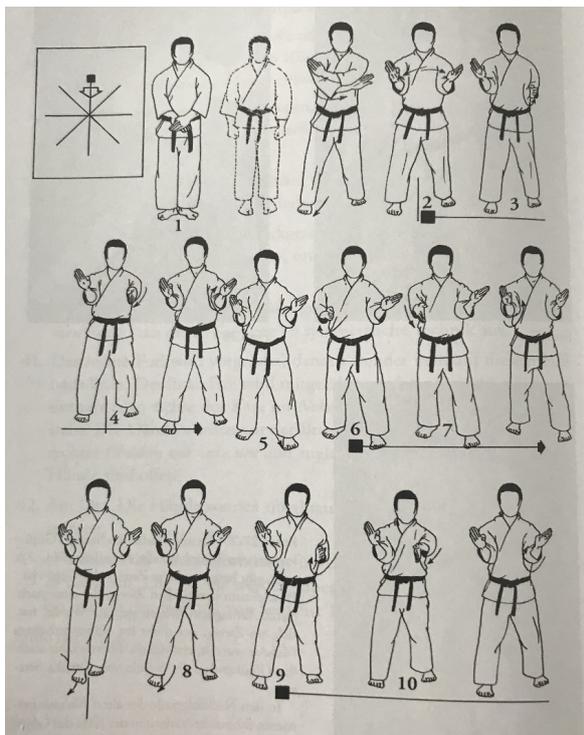


Bild 1

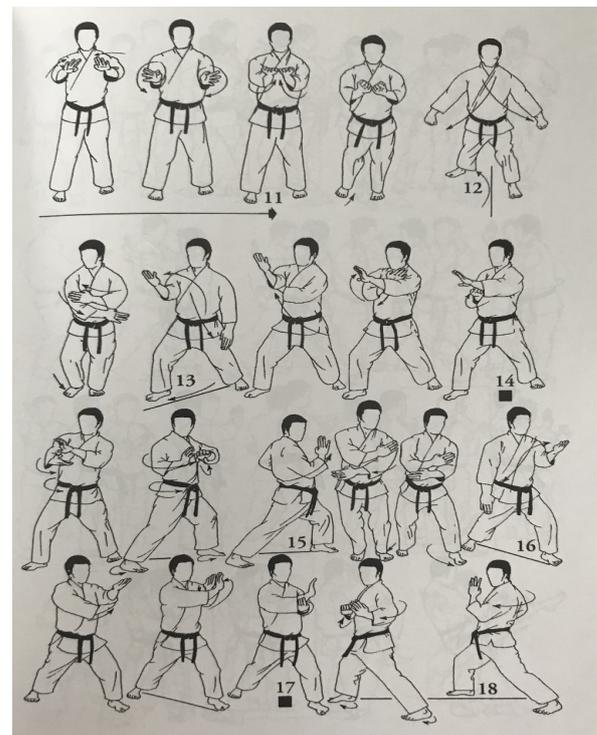


Bild 2

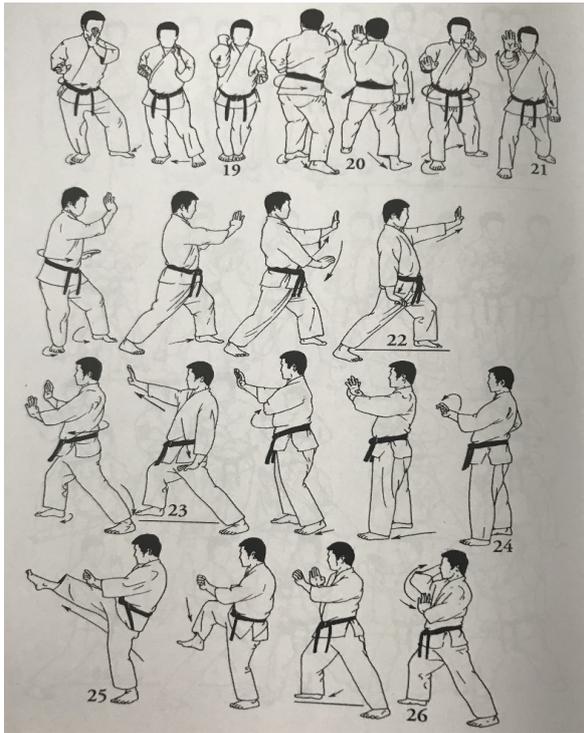


Bild 3

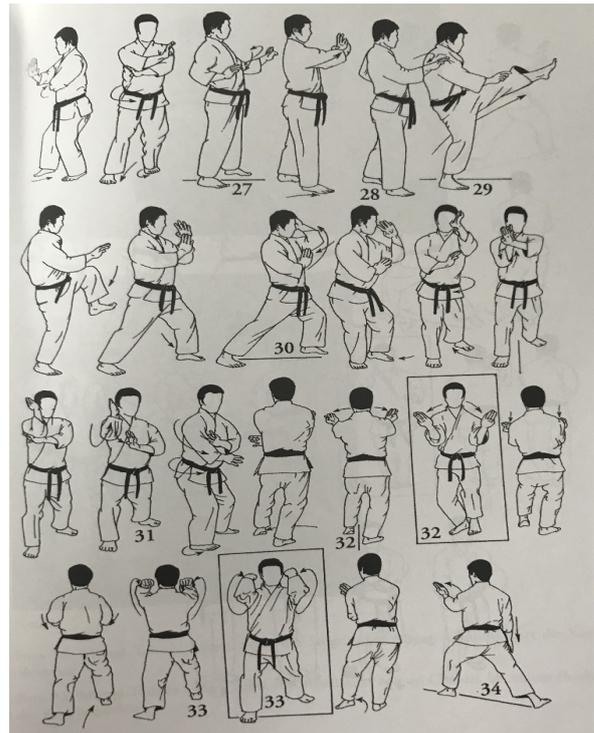


Bild 4



Bild 5

7. Seisan / Sesan

Bedeutung:

Se / San / „13 Taten des Gwan Jü“

Se = 1

San = 3

Der Erschaffer dieser Kata ist Unbekannt.

Diese Form war die Lieblingskata von Miyagi Chôjun und seines Schülers Shinzato Jin`an.

Sie kombiniert kreisförmige und geradlinige Bewegungen, die auf unterschiedliche Weise interpretiert werden können. Die Seisan / Sesan enthält ebenfalls sehr kurze Fausttechniken für den Nahkampf.

Ablaufschema:

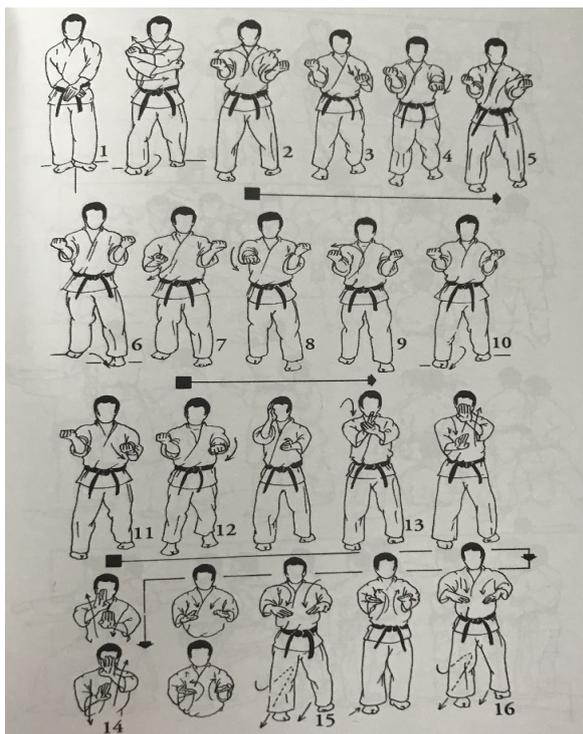


Bild 1

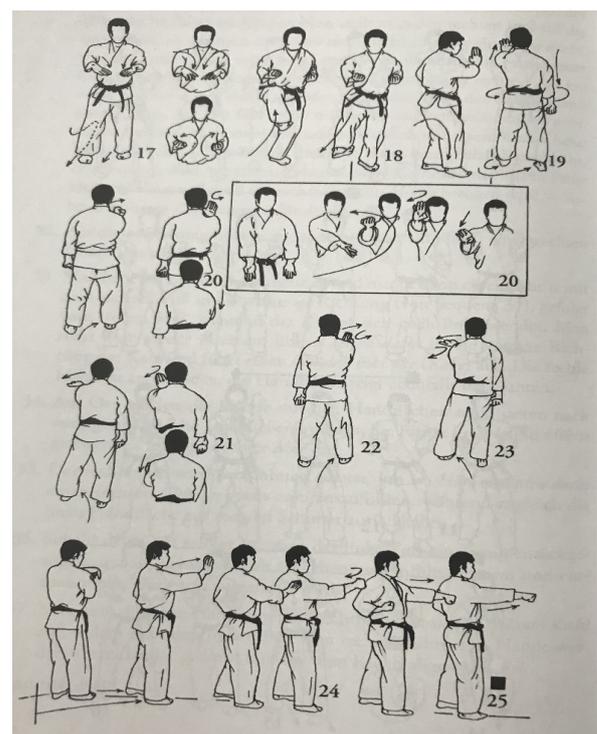


Bild 2

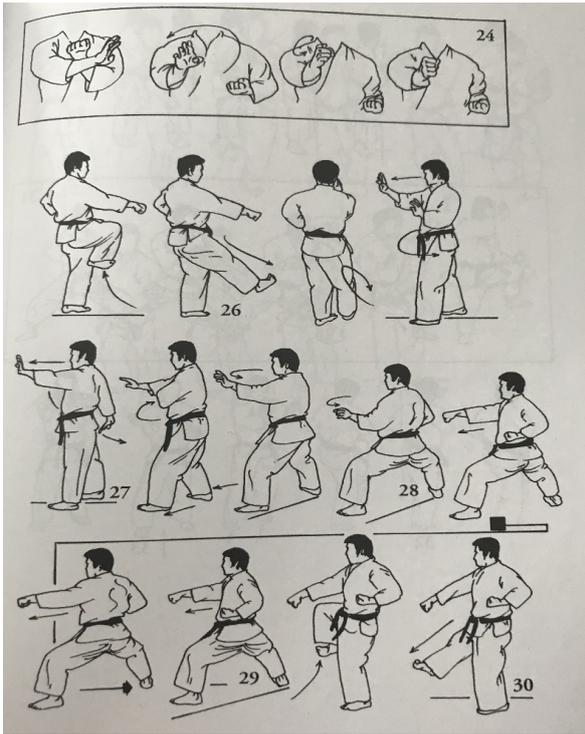


Bild 3

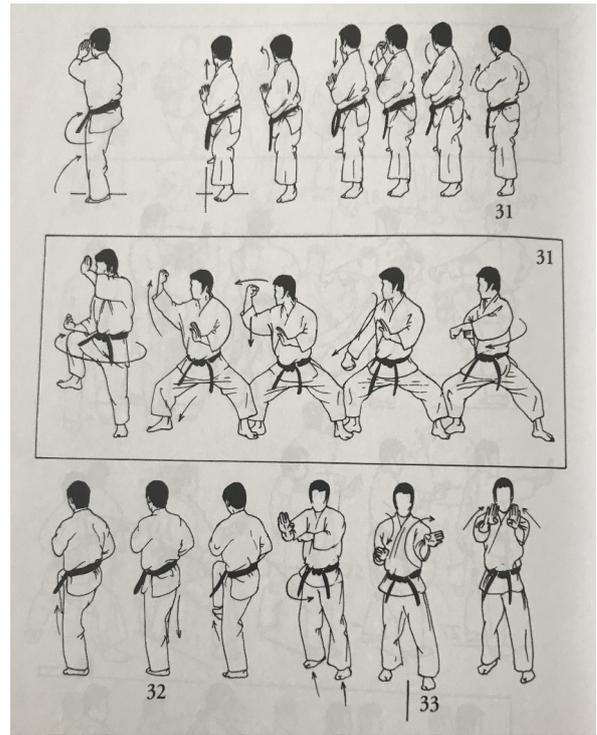


Bild 4

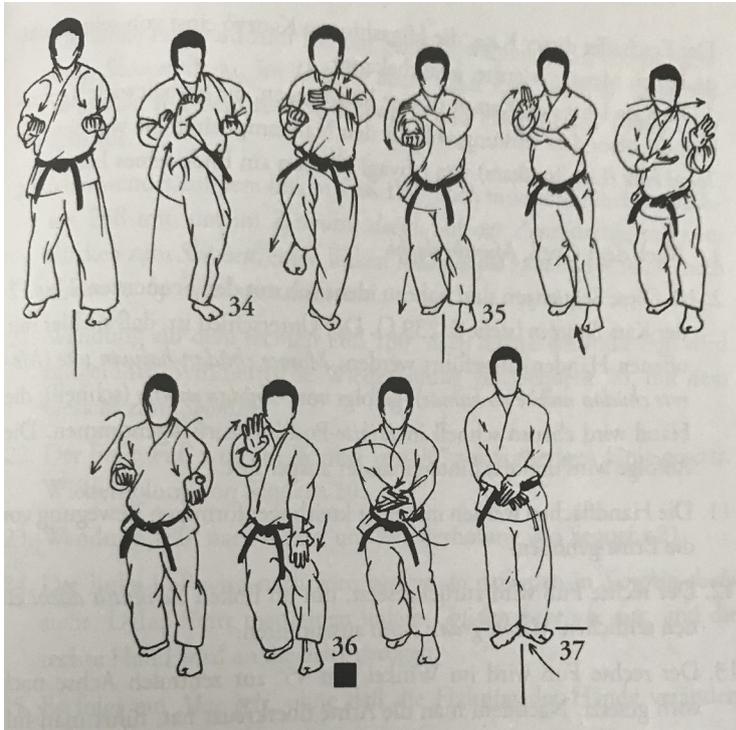


Bild 5

8. Seipai / Sepai

Bedeutung:

Se / Pai „18 Hände des Lo Han“

Se = 1

Pai = 8

Der Erschaffer dieser Kata ist unbekannt.

„Seipai / Sepai“ bedeutet 18. Hier findet man die Kombination „6 x 3“. Die „6“ hat den gleichen Bezug wie die „6“ der Kata Sanseru. Die „3“ symbolisiert gemäß Higaonna Morio Sensei (10 Dan Goju Ryu Karate Do) das Gute, das Böse und den Frieden.

Diese Kata beinhaltet zahlreiche kreisbogenförmige Techniken und lehrt, wie man Angriffe, die aus dem Winkel von 45° erfolgen, begegnet.

Sie enthält auch eine Anzahl „verborgener“ Techniken, oder Techniken, die dazu bestimmt sind, den Gegner zu verwirren (Finten). Die Bunkai sind oft nicht so offensichtlich, wie sie zunächst scheinen und erhellen sich einem erst durch vertiefte Praxis. Mit dem Wechseln zwischen „Go“ und „Ju“ ist die Seipai / Sepai, gemeinsam mit der Kata Seisan / Sesan und Kururunfa, besonders repräsentativ für den Stil (Goju Ryu).

Ablaufschema:

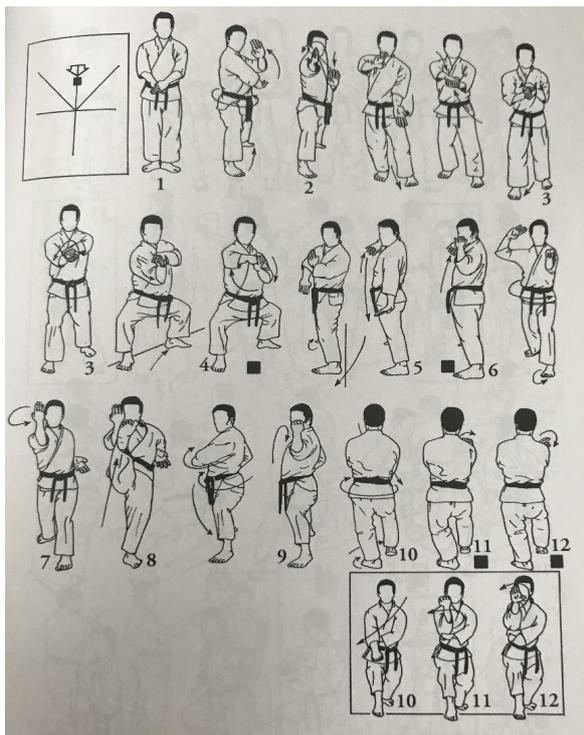


Bild 1



Bild 2



Bild 3

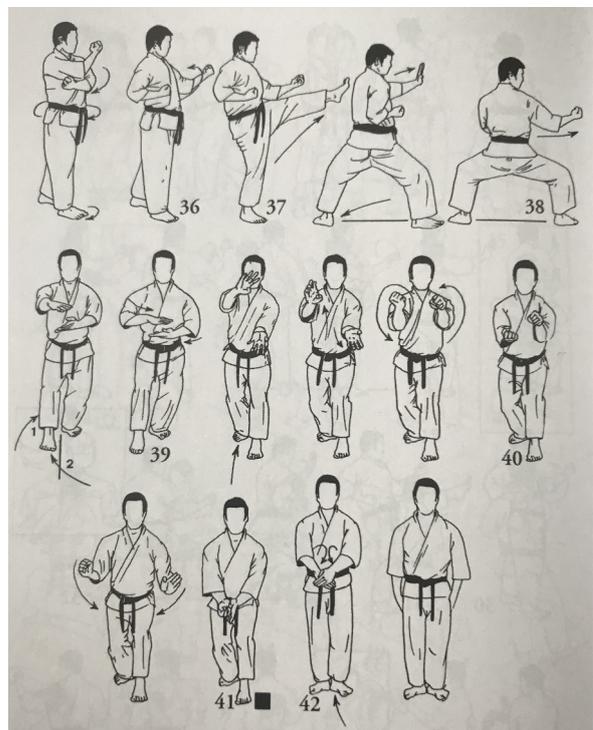


Bild 4

9. Kururunfa

Bedeutung:

Kururun / Fa (Ha) „beständig brechen“

Kururun = beständig

Fa (Ha) = Burg (brechen)

Der Erschaffer der Kata ist unbekannt.

Die Kata wird sehr schnell ausgeführt. Etliche Techniken erfolgen mit offener Hand (d.h. auf alte Weise, im Unterschied zum modernen Karate, dass zu Beginn des 20. Jahrhunderts aus pädagogischen Gründen umgewandelt wurde).

Kraftvolle Sequenzen (Go) wechseln mit geschmeidigen (Ju). Somit ist diese Kata besonders repräsentativ für den Stil (Goju Ryu). Sie enthält etliche originelle Techniken, manche davon sind mit Ausweichbewegungen des Körpers (Sabaki = Spezifische Bewegungslehre) verbunden und erhalten ihren Schwung durch kraftvolle Hüftdrehungen.

Ablaufschema:

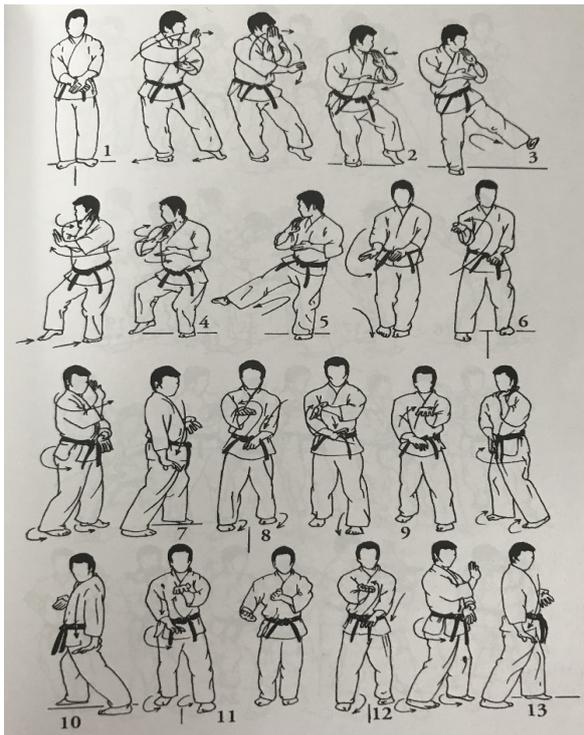


Bild 1

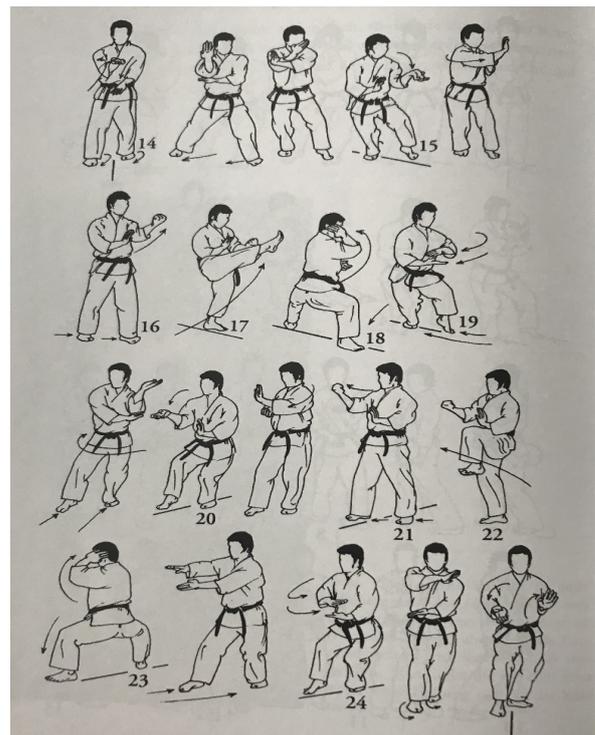


Bild 2

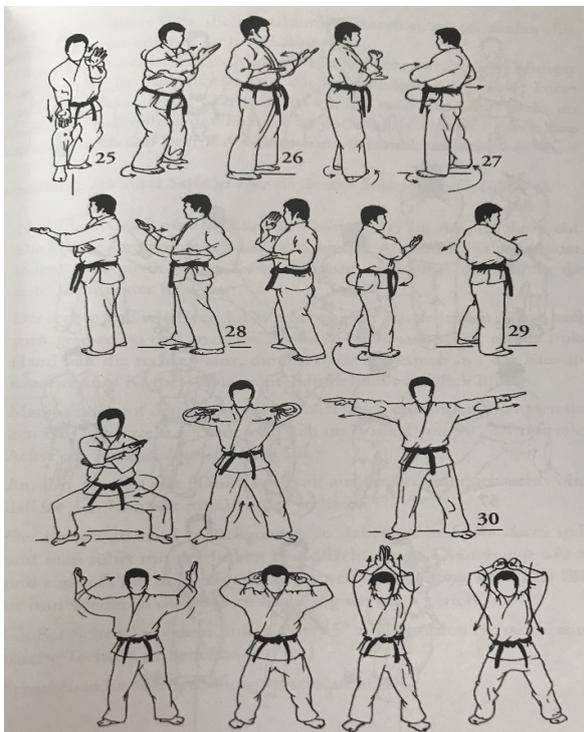


Bild 3

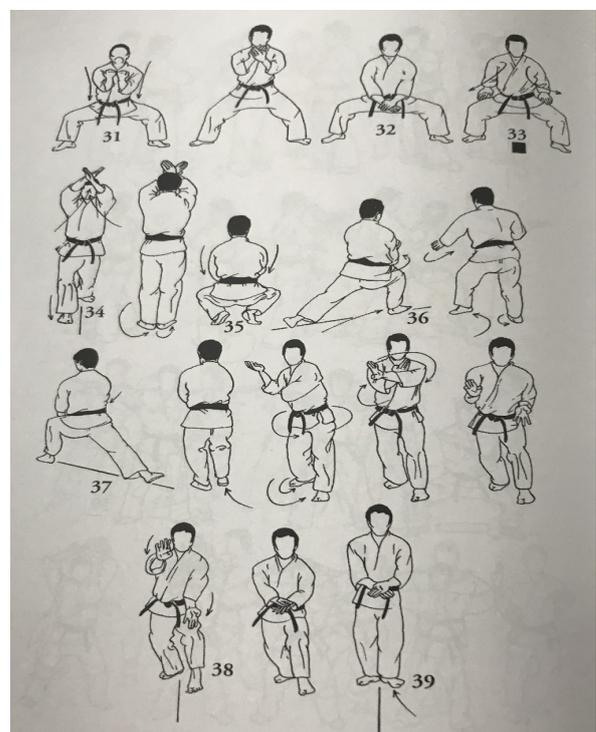


Bild 4

10. Sûpârinpai / Suparinpei

Bedeutung:

Suparinpei „Die 108 guten und schlechten Eigenschaften des Menschen“

Man findet diese alte Kata auch unter den Namen: Ibairinpa, Yepalinpa, Yibailingba, Sopaklingpak, oder auf chinesisich: Pichurin, Peichurin, Bechurin oder Bai bu lian.

In China gab es von ihr drei Formen: Dai, Chû und Shô.

Die Form, die in das Goju Ryu eingegangen ist, entspricht der Variante Shô (kurz). Es handelt sich um die komplizierteste Kata, die Miyagi Chôjun von Higashionna Kanryô erlernte. Er beherrschte ihre Ausführung auf sehr hohem Niveau.

Der ursprüngliche chinesische Name der Kata, Yepalinpa, bedeutet „108“. Dies kann als Hinweis auf die Zahl der in ihr enthaltenen Techniken verstanden werden, aber auch als Verweis auf eine wichtige symbolische Zahl des Buddhismus.

Die Sûpârinpai / Suparinpei ist vor allem durch den systematischen Einsatz der offenen Hände gekennzeichnet. Zahlreiche Techniken werden simultan mit beiden Händen ausgeführt.

Häufig ist die Stellung ein Sanchin Dachi, der äußerlich der Stellung in der Grundkata des Goju Ryu, Sanchin, gleicht, jedoch nicht generell wie dort so sehr im Boden „verankert“ ist. Bei der Ausführung der Sûpârinpai / Suparinpei ist der Sanchin Dachi oft entspannt (außer beim Kime), was schnelle Ortsveränderungen, die perfekt mit den Bewegungen der Hände koordiniert sind, gestattet.

Ablaufschema:

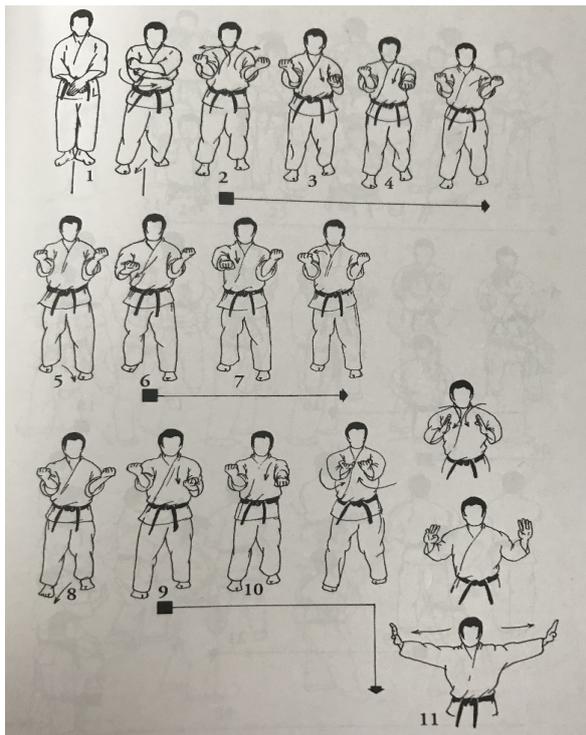


Bild 1

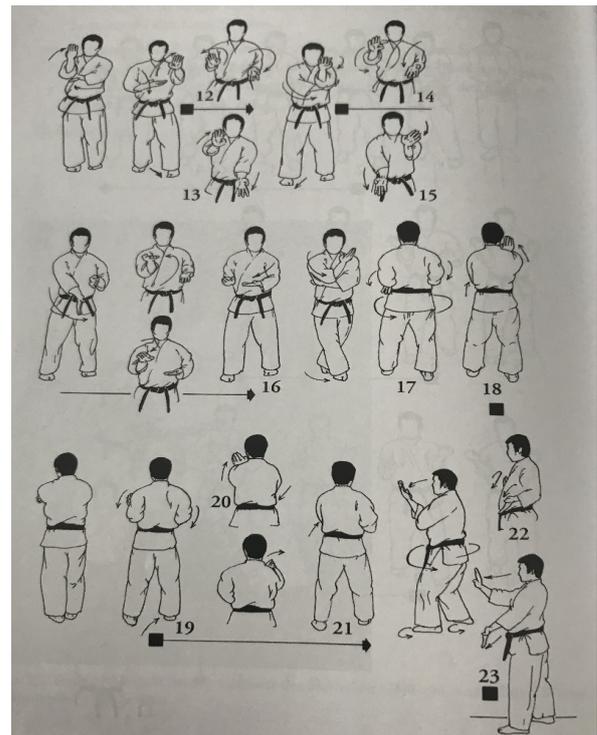


Bild 2

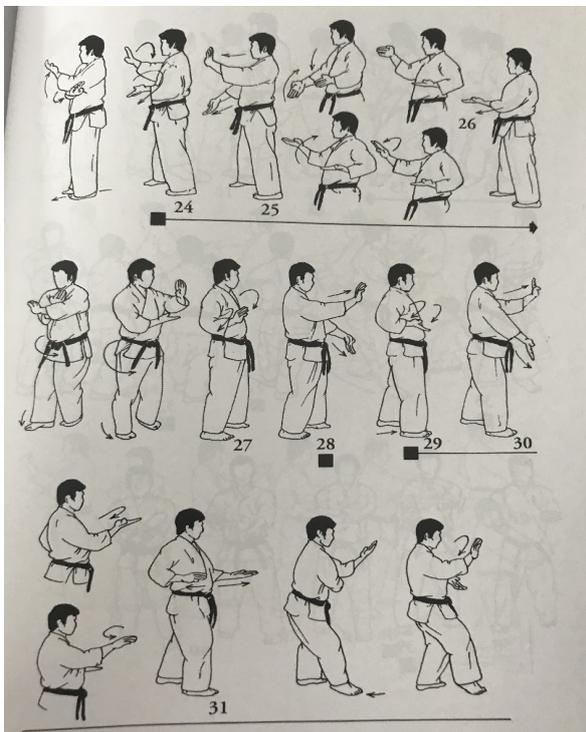


Bild 3

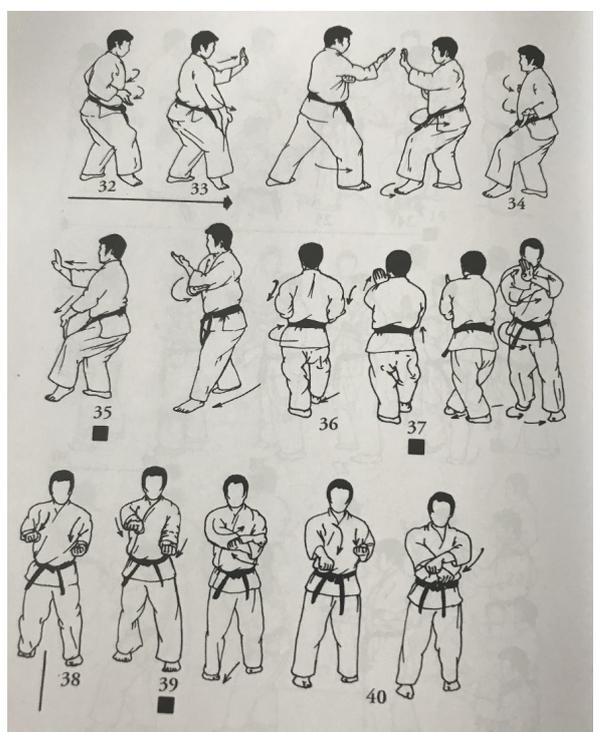


Bild 4

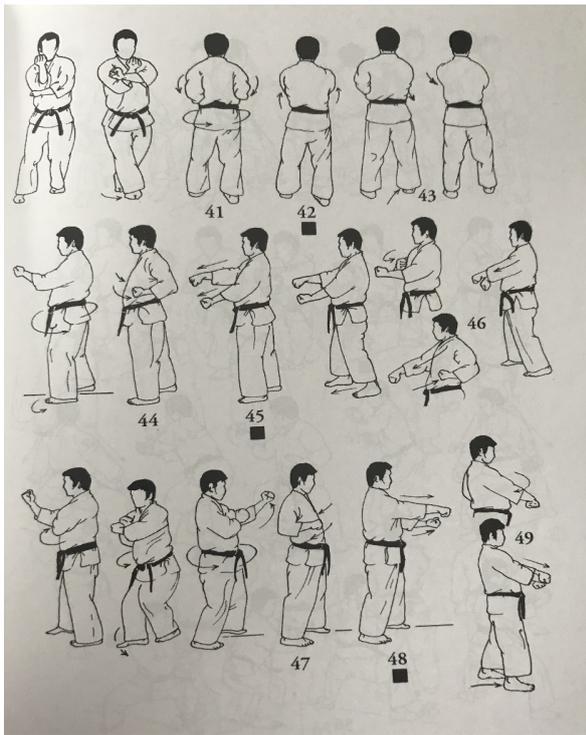


Bild 5



Bild 6



Bild 7

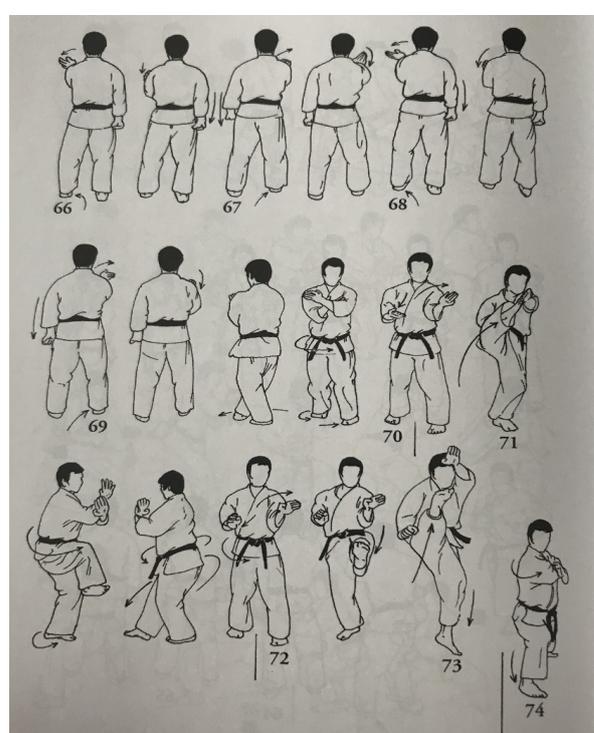


Bild 8

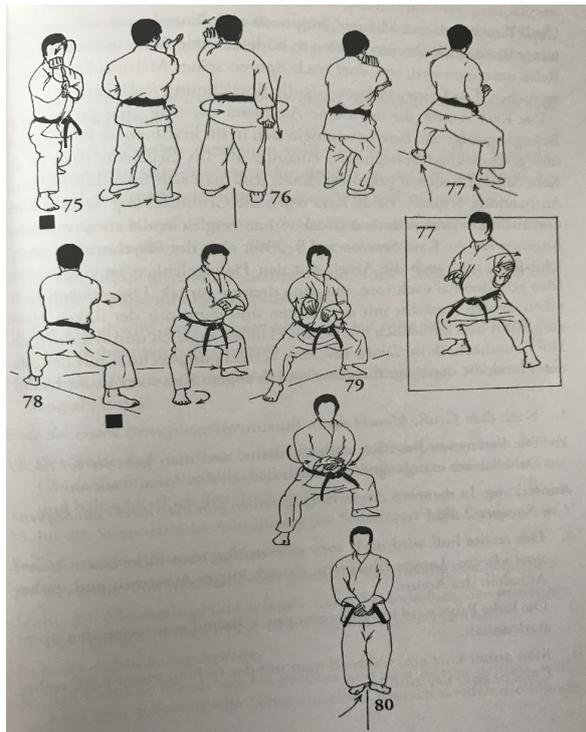


Bild 9

11. Sanchin

Bedeutung:

San / Chin „drei mal spannen“

San = Drei

Chin = spannen

Die Sanchin ist die grundlegende Kata des Goju Ryu. Tatsächlich ist sie noch weit mehr: Sie ist Teil des gemeinsamen Erbes aller Stilrichtungen, die aus dem Naha-te hervorgegangen sind. Im Gegensatz zum Shuri Te, in dem die Schnelligkeit der Ausführung im Vordergrund stand, wurde im Naha Te vor allem Gewicht auf die Kraft und die Konzentration gelegt. Die Kata Sanchin ist auf hervorragende Weise für das Training der Grundlagen geeignet. Sie ermöglicht es, eine stabile Stellung zu erlernen, sie fördert die Kraft und die Koordination der Muskeln, die Beherrschung der Atmung, und über diese körperlichen Aspekte hinaus führt sie den Übenden zu einem bestimmten Geisteszustand. Wie alle Formen, die das „Atemkata“ bezeichnet werden, scheint sie einfach zu sein. Tatsächlich ist sie äußerlich gesehen leicht zu erlernen, aber hinter dieser äußeren Einfachheit verbirgt sich innere Komplexität. Nur ein fähiger und ernsthafter Lehrer kann den Lernenden in der Ausführung der Sanchin wirklich voranbringen.

Beim Üben muss man vor allem darauf achten, die korrekte Haltung beizubehalten (Position Sanchin Dachi, und eine aufrechte Wirbelsäule), Atmung und Bewegung zu koordinieren, die Kraft im Hara zu konzentrieren und trotz der Langsamkeit der Bewegung einen wachen und aufmerksamen Geisteszustand (Zanshin) aufrechtzuerhalten. Das Kinn wird leicht zurückgezogen. Der Atem ist langsam und tief. Man atmet durch die Nase ein und geräuschvoll durch den Mund aus. Beim Atmen wird das Zwerchfell abgesenkt (Bauchatmung), und man atmet kontinuierlichen, d.h., ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Diese Art Atmung wird als Jusoku bezeichnet. - Eine Atmung, bei der man zwischendurch, also nach dem Einatmen oder nach dem Ausatmen, die Luft anhält und dabei die Muskeln anspannt, wird hingegen als Taisoku bezeichnet.

In der Entwicklungsgeschichte der Kata Sanchin gab es zwei wichtige Veränderungen. Die erste betrifft die Atmung. In der von Higaonna Kanryô (1853 – 1917) gelehrt Form atmet man kurz und kraftvoll ein und aus. Sein Schüler Miyagi Chôjun (Gründer des Goju Ryu Stils) führte das lange und tiefe Einatmen, gefolgt von ebenfalls langem und tiefem Ausatmen ein – um einen kraftvollen, kontinuierlichen Atemfluss zu erhalten. Diese Art des Atmens wird heute durchweg bei der Ausführung dieser Kata verwendet.

Die zweite Änderung betraf die technische Ausführung. In Higaonnas Kanryôs Version ging

man drei Schritte nach vorne, wendete, ging wieder drei Schritte vor, wendete erneut und ging einen Schritt rückwärts. Die Rückkehr in Yoi erfolgte, indem man den linken Fuß zum rechten setzte. Miyagi Chôjun lehrte, die Kata hingegen auf folgende Weise: Man geht drei Schritte nach vorne, dann drei Schritte zurück, jedoch ohne zu wenden. Die Rückkehr in Yoi erfolgte, indem der rechte Fuß zum linken gesetzt wird. Aus diesen beiden Grundformen, die beide sehr interessant sind, entwickelten sich die verschiedenen abgewandelten Formen, die in den unterschiedlichen Zweigen des Goju Ryu bzw. durch die verschiedenen Experten des Stils gelehrt werden.

Man beachte auch, dass im Shito Ryu die Kata Sanchin so ausgeführt wird, dass man zunächst drei Schritte nach vorne geht, wendet, einen Schritt nach vorne in die Gegenrichtung macht, wieder wendet und einen Schritt nach vorne und dann einen Schritt zurück macht. Am Ende wird der linke Fuß zum rechten gezogen.

Technisch gesehen sind die Bewegungen einfach, und sie wiederholen sich immer wieder. Alle Techniken werden entlang derselben Linie ausgeführt und stets im Sanchin Dachi.

Die im folgenden vorgestellte Form ist eine von zahlreichen Varianten, die durch die direkten Schüler Higashionna Kanryô gelehrt wurden:

Man geht drei Schritte nach vorne, wendet, macht einen Schritt in die neue Richtung, wendet erneut, macht einen Schritt vorwärts und zwei Schritte rückwärts und am Ende wird der rechte Fuß zum linken gesetzt. Es ist festzustellen, dass abgesehen von den beiden letzten Schritten, diese Form sehr nah der von Mabuni Kenwa, dem Gründer des Shito Ryu, gelehrt ist. Sie wird durch je eine Schließbewegung (Mawashi Uke) nach beiden Seiten abgeschlossen (daher die zwei Schritte rückwärts). Diese Art des Abschlusses scheint den Veränderungen zu entstammen, die Miyagi Chôjun an der ursprünglichen Kata vornahm (welche auch heute noch gelehrt wird, insbesondere durch Higaonna Morio). Der Abschluss ist derselbe wie in der von Miyagi Chôjun geschaffenen Kata Tensho. Am Ende der Kata befindet sich der Ausführende wieder exakt am Anfangsort.

Ablaufschema:

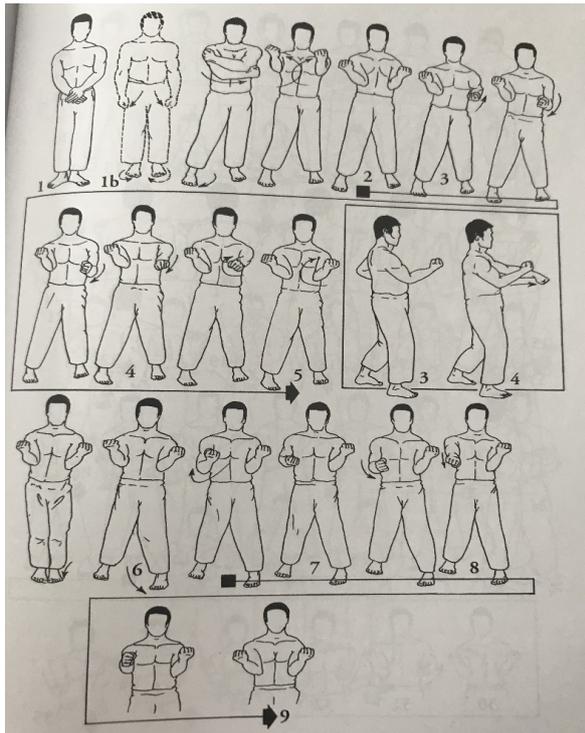


Bild 1

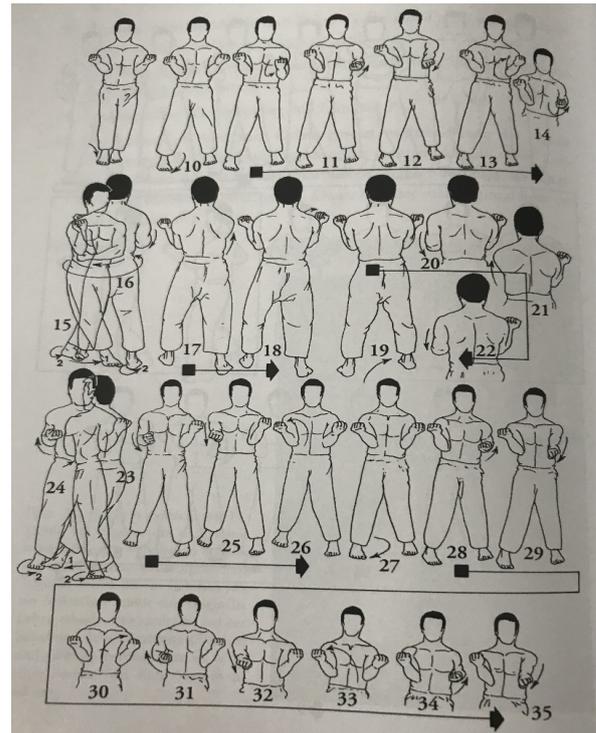


Bild 2

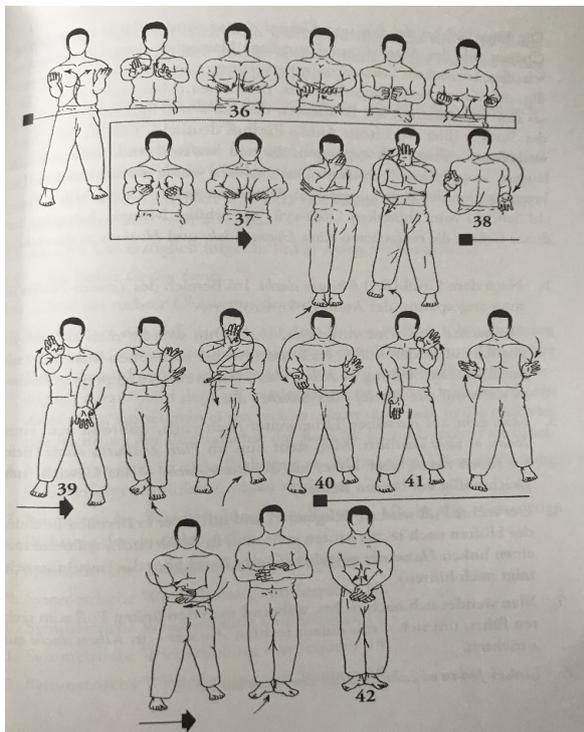


Bild 3

12. Tenshō

Bedeutung:

Ten / Shō „drehende Hände (Chinesisch = 6 Hände der Shaolin)“

Diese Kata wurde von Miyagi Chōjun aus einer Form entwickelt, die er bei seiner Reise in die Provinz Fukien in Südchina erlernt hatte. Er hatte diese Reise unternommen, um dort nach Suren seines Meisters Higashionna Kanryō zu suchen. Die Ursprungskata trug die Bezeichnung Rökkishu.

Die Kata Tenshō, die auch eine Atemkata ist, stellt eine geschmeidige Bewegungsfolge dar, bzw. es wechseln sich in ihr kraftbetonte Bewegungen und geschmeidige Bewegungen einander ab. Im Gegensatz dazu ist die Kata Sanchin dadurch gekennzeichnet, dass man sich unaufhörlich unter Anspannung befindet. Beide Kata teilen die Grundstellung Sanchin Dachi und auch die Atemtechnik., aber der Rhythmus ist unterschiedlich, und auch die Arbeit mit den Handgelenken ist eine andere. Man geht dreimal nach vorne und dann dreimal zurück. Die gleichen Techniken werden zunächst mit der rechten und dann mit der linken Hand ausgeführt und schließlich mit beiden Händen zugleich und symmetrisch.

Ablaufschema:

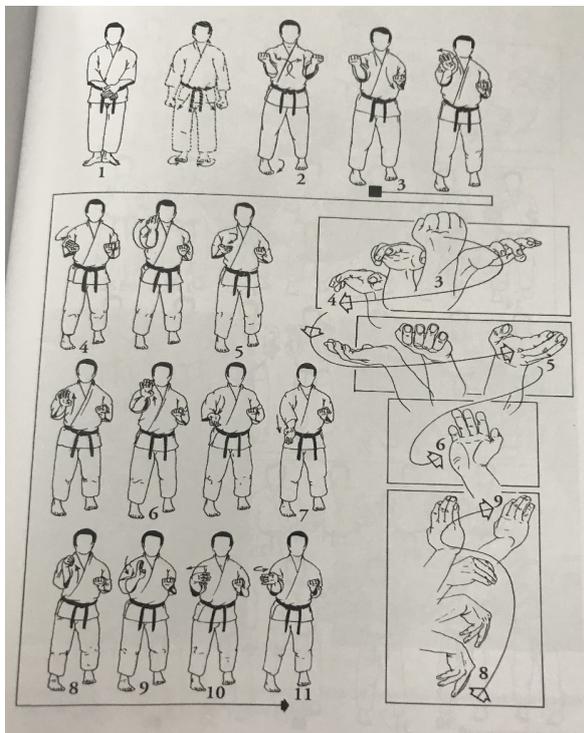


Bild 1

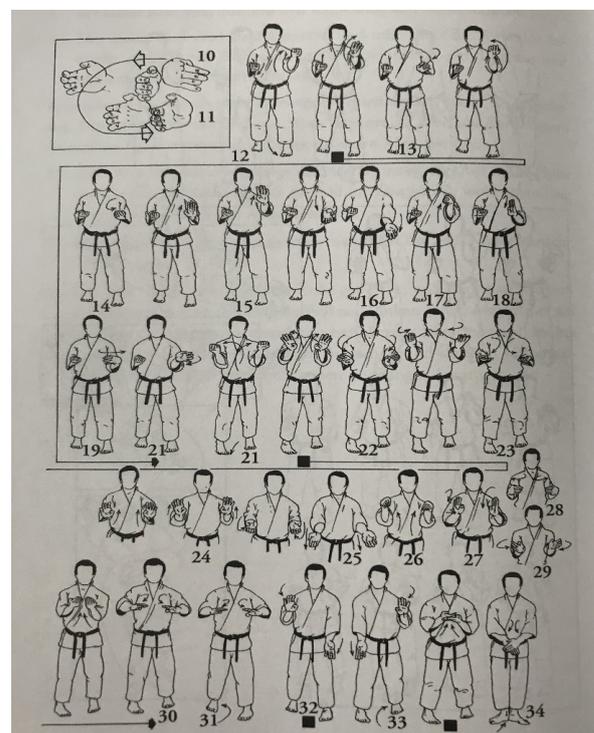


Bild 2

