

## **Kata – das Rätsel des Okinawate**

(Übersetzung: Dirk Thesenvitz und Olaf Krey)

Als eine das Gedächtnis unterstützende Übung lehrt kata an sich nicht die Kunst des Kämpfens, sondern wurde entwickelt, um die bereits vermittelte Selbstverteidigungssituation in einer Soloübung gipfeln zu lassen.

Im Bestreben sich gegen nicht provozierte und daher nicht zu erwartende oder gar vermeidbare Angriffe, die in ihrer Gesellschaft weit verbreitet waren, zur Wehr zu setzen, entwickelten chinesische Meister des Quanfa (Vorläufer des Uchinadi) die Hsing (chin.) oder Kata (jap.). Neben den heute offensichtlichen physischen und holistischen Werten dieser Übungen diente jede ritualisierte Form als eine Schablone zur Vermittlung bestimmter Möglichkeiten sich gegen physische Gewalt zur Wehr zu setzen.

Indem die Angriffe, gegen die es sich im Allgemeinen zur Wehr zu setzen galt, identifiziert und katalogisiert wurden, waren innovative Quanfa-Lehrer in der Lage, 1. jeden dieser Angriffe in einer sicheren Lernumgebung zu nachzustellen und 2. eine passende Gegenmaßnahme zur Verteidigung zu entwickeln. Mit dem Anliegen, die entwickelten Verteidigungen realitätsnah zu üben, wurden Zwei-Personen-Drills (futari geiko, jap.) eingeführt (Was sonst hätte man tun können?!?), die fortwährend geübt werden konnten und beide Partner in ständigem Wechsel mit der Aufgabe konfrontiert, sowohl den Angriff auszuführen, als auch sich gegen ihn zur Wehr zu setzen. Dieses einfache und einzigartige Konzept versetzt den Übenden in die Lage, mehr oder weniger schnell - in Abhängigkeit von seiner Begabung und den unternommenen Anstrengungen - Fortschritt

zu machen. Lernende, die diese Art der Übung gemeistert haben, sind in der Lage, spontan und funktional auf alle im allgemeinen auftretenden Angriffe und deren Variationen zu reagieren.

Indem der Angreifer (und damit der Angriff, also der Kontext der Verteidigungstechnik) aus dem Zwei-Personen-Drill entfernt wird, erhält man eine Soloübung, die die Verteidigungstechniken des ursprünglichen Drills nachstellt. Im alten China mussten Lernende also nicht nur den jeweiligen katalogisierten Angriff kennen und beherrschen, sondern auch die in den Drills zu übenden Verteidigungstechniken und die nachgestellten Soloübungen, die alle mit einem bestimmten Namen (z. B. „Der Gärtner schließt das Tor“ oder „Die Dame kuckt in den Spiegel“) versehen waren und schließlich in einzelnen ritualisierten „Schablonen“ unterrichtet wurden.

Die alten chinesischen Meister lehrten den Schüler im allgemeinen zunächst die einzelnen Angriffe, die es zu studieren galt, um dann, mit Hilfe der Zwei-Personen-Drills, Kompetenz im Umgang mit diesen Angriffen zu entwickeln. Die nachgestellten Verteidigungstechniken (Schablonen) gaben dann den Schülern die Möglichkeit, Bewegungen oder Abläufe auch ohne Partner zu üben und dabei physische Fitness zu entwickeln, die eine durchaus hilfreiche Voraussetzung für effektive Selbstverteidigung darstellt. Wesentlich ist auch, dass diese Soloübungen für das mentale Training des Schülers besonders gut geeignet ist. Erst indem das Training in das Reich des Geistigen eintritt, wird die Aufmerksamkeit des Schülers auf den Ort gezogen, an dem jede Schlacht zuerst gewonnen werden muss, bevor das Erlernte sonst irgendwo eingesetzt werden kann. Dieser Ort ist unser Inneres. Das, was Hsing/Kata verschiedener Schulen/Stile voneinander unterschied, war die jeweils

einzigartige geometrische Anordnung der einzelnen Schablonen.

Auf der Höhe ihrer Kenntnisse hatten die alten chinesischen Lehrer nicht weniger als 36 gewöhnliche Angriffe, 72 Variationen dieser Angriffe und damit insgesamt 108 verschiedene grundlegende Verteidigungsprinzipien identifiziert.

Das grundlegende Training beinhaltete damals

- das Empfangen/Entgegennehmen von Angriffen (jap.: uke, was fälschlicherweise oft als „blocken“ übersetzt wird),
- die Entwicklung der Fähigkeit, kinetische Energie mit hoher Geschwindigkeit zu übertragen (Faust- und Fußtechniken usw.),
- Stellungen (jap.: kamae) und Bewegungen, die es ermöglichen, sich gegenüber dem Angreifer in eine vorteilhafte Position zu bringen (jap.: taisabaki).

Ergänzendes zusätzliches Training war darauf ausgerichtet, Kraft und körperliche Fitness des Übenden zu verbessern. Dieser gesamte Trainingsprozess wurde entscheidend verbessert, als man die Notwendigkeit erkannte, Wissen über den menschlichen Körper, seine einzigartige Funktion und allgemeine anatomische Schwächen zu erwerben und zu benutzen. Wiederum eine wesentliche Verbesserung stellte das Verständnis der biomechanischen Vorgänge dar, die das Übertragen von kinetischer Energie durch Körper (in idealisiertem physikalischem Sinne) mit geringem Impuls (greifen, drücken, quetschen, ...) oder höheren Geschwindigkeiten, also auch größeren Impulsen (Schläge, Tritte, ...) ermöglichen und deren Optimierung ein wesentlicher Aspekt des Kampfkunsttrainings ist.

Alle alten(!) Uchinadi (= Okinawate) Kata haben ihre Wurzeln im Fujian quanfa und entstammen den oben beschriebenen Umständen.

### **Quellen:**

Der Text entstand als freie(!) Übersetzung des Textes „Kata: The Enigma of Uchinadi“ von Kyoushi Patrick McCarthy. ([Originaltext](#))