

Die Kata im Goshin-Jitsu

Begriffserklärung

Kata (dt. grundlegende Form, Gestalt, Modell) ist ein Bereich aus den japanischen Kampfkünsten und bezeichnet die stilisierte Form eines Kampfes, bei dem Verteidigung, Angriffe und Gegenangriffe in festgelegter Abfolge und Ausführungsart geübt werden. Kata ist demnach ein „Üben nach Vereinbarung“.

Kata heißt, durch eine im Voraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren.
(Jigoro Kano)

Kata, Randori und Shiai

Für die klassischen kriegerischen Künste in Japan war die Kata die Grundtrainingsart. Die meisten Ryu (Schulen) kannten kein Randori (Freies Üben), denn viele der gelehrt Techniken waren, bei nicht eingübter Ausführung, tödlich. Deshalb wurden sie in Form von Kata unterrichtet, bei denen zunächst Situationen des Schlachtfeldes nachgestellt oder Scheingefechte geführt wurden. Nur auf diese Weise konnten beispielsweise die Samurai ihre Kampfkünste ohne größere Verletzungen mit den Mitgliedern ihrer Ryu ausüben. Katatraining diente dazu, die Kraft der Übenden zu stärken und ihre Körper abzu härten, bedeutete aber immer auch eifriges, hingebungsvolles Exerzieren, um den Bushi (Krieger) zur Reife in der Technik und geistigen Scharfsinnigkeit zu führen. Auf diese Weise spielte Kata eine bedeutende Rolle bei der Vollendung des Gleichgewichtes zwischen körperlichen und geistigen Kräften.

Während im Shiai (Wettkampf) das Handeln vom Willen geprägt ist zu siegen und im Randori das Bestreben im Vordergrund steht, der / die Aktiveren zu sein, werden in Kata wichtige technische und geistige Prinzipien und Wirkungsweisen in Reinform - unter idealisierten Verhaltensweisen dargestellt, erlebt und mit dem Körper begriffen, um einen vollendeten Bewegungsablauf zu erreichen.

Kata erfordert ein hohes Maß an Disziplin, wie es im Shiai und Randori fehlt. Sie ist deshalb insbesondere eine Übungsform zur Eigenkontrolle, ein Kampf mit sich selbst, sowohl geistig als auch körperlich. Sie schärft zugleich den Blick für Körperwahrnehmung und Technikausführung in funktionaler und ökonomischer Hinsicht. Im Shiai und Randori wechseln leistungsbedingt Sieg und Niederlage. In der Kata sind die Rollen zwischen „Sieger“ und „Besiegtem“ von vornherein eindeutig festgelegt. Sie bietet daher die Möglichkeit, sich ohne Ablenkung auf das Wesentliche der Grundtechniken zu konzentrieren. Diese Möglichkeit bieten Shiai und Randori nicht.

Lernen am Modell

Die Jiu-Jitsuka lernten in fast allen Ryu nur dadurch, indem sie dem Beispiel des Meisters folgten. Der Lehrer erwartete von seinen Schülern, dass sie, ohne zu fragen, Techniken und Bewegungsabläufe nachahmten. Durch hundertfaches Wiederholen verinnerlichteten die Schüler das Gezeigte zum bedingten Reflex. Durch das Erreichen einer hohen technischen Perfektion war zwischen dem Erkennen der Gefahr (des Angriffs) und dem zweckmäßigen Handeln kein Hauch von Denken mehr (*mu ga mu shin* ~ kein Ich, kein Gedanke). Nur so ließ sich ein intuitives, absichtsloses, spontanes Handeln im Einklang mit der jeweiligen Situation verwirklichen. Aufgrund des gewonnenen Selbstvertrauens in das eigene

Können konnte der Bushi einen vermeidlichen Angriff gelassen abwartend -ungerührt und unempfindlich gegenüber äußeren Störungen - entgensehen.

Jede Kata hat ihren eigenen grundlegenden und repräsentativen Technikquerschnitt (Modellcharakter). Tori (i. S. v. der Ausführende) und Uke (i. S. v. der Angreifer) stellen die Phasen und Prinzipien der einzelnen Techniken in flüssigem und dynamischem Bewegungsablauf fehlerfrei und ohne unnötigen Kraftaufwand dar. Dabei müssen sie auf ihre Haltung, Schrittbewegungen, den richtigen Handlungsabstand, die gute Raumaufteilung und die Symmetrie ihrer Ausführung achten.

Einteilung der Kodokan – Kata

Die offiziellen Kodokan – Kata werden in so genannte Randori no kata und die höheren (theoretischen) kata eingeteilt. Randori no kata sind Kata, deren Techniken sich mit dem modernen (Judo) Wettkampf beschäftigen wie Nage no kata (Kata der Wurftechniken) und Katame no kata (Kata der Bodentechniken). Die für Goshin-Jitsu Danprüfungen geforderten Kata zählen insgesamt zu den höheren (theoretischen) Kata. Wobei diese Kodokan - Einteilung sicher aus Sicht des Judo erfolgte. Mithin kann für das Goshin-Jitsu angenommen werden, dass z. B. Kodokan-goshinjutsu und Kime no kata hier (ebenso) als Randori no Kata angesehen werden dürfen.

Die Kodokan - Kata erheben nicht den Anspruch, moderne Wurf-, Griff- oder Selbstverteidigungstechniken zu repräsentieren, wie sie sich vor allem in den letzten Jahrzehnten unter dem Einfluss der Wettkämpfe und der Praxis der Vollzugsorgane entwickelt haben. Vielmehr ist es die Aufgabe der Kata, Techniken in ihrer ursprünglichen Form zu bewahren.

Kata und Etikette

Die Etikette in Kata stellt keine übertriebene, leere Förmlichkeit dar. Sie bereitet die richtige innere Einstellung vor. Erst Höflichkeit, Gelassenheit und ruhige Ausgeglichenheit erlauben die wichtige Harmonie und Feinheit in den technischen Details. Für die Samurai waren Etikette - die Gebote des richtigen Verhaltens - viel mehr als eine reine Formsache. Anstand, Takt, Reigi (gute Umgangsformen) und Makoto (Aufrichtigkeit) galten als Rahmenbedingungen der menschlichen Existenz. Daher rührt die auch heute noch hohe Wertschätzung von Konventionen und die Achtung von Regeln in Japan. Inhalte existieren nicht im luftleeren Raum, sie brauchen eine Form.

Auch das Grüßen wird nicht als lästige Formalie betrachtet. Der Gruß drückt nicht nur gegenseitige Höflichkeit und Wertschätzung aus, sondern vor allem die eigene Würde, den inneren Frieden, die Ausgeglichenheit, Wachsamkeit, Gelassenheit und Ruhe sowie die Achtung vor dem Dojo (Ort an dem geübt wird), dem Meister, dem Partner oder auch Gegner (selbst im Kampf).

Erscheinungsbild der Kata

Ausstrahlung und Gesamteindruck prägen ganz entscheidend den Wert einer Kata. Tori und Uke handeln synchron, beschränken ihre Bewegungen auf das Wesentliche, führen ihre Handlungen natürlich und fließend, aber dennoch tatkräftig aus und achten dabei darauf, dass sie einen Rhythmus finden, der ihre Angriffe und Verteidigungen harmonisch verbindet. Sie müssen das richtige Gehen, Drehen und Ausweichen beherrschen sowie die Kraft im richtigen Augenblick und im richtigen Maße anwenden.

Kata ist in den Bewegungsabläufen jedoch keineswegs starr und unveränderlich. Sie kann mit einer Handschrift verglichen werden. Es gibt viele Grundformen, zu schreiben; und es ist weniger eine Frage von Richtig und Falsch, als eine Frage von Neigung oder Vorliebe, wenn man die Richtung, die gefällt auswählt. Deshalb kann Kata ebenso wie Schrift Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Stils, der Fähigkeiten und Grenzen sein. Dabei sind ausschließlich technische Gesichtspunkte bei der Ausführung von Bedeutung. Die Breite, mit der Kata ausgeübt werden kann, erlaubt es jedem, sich selbst und seine Fertigkeiten darzustellen, ohne den Wert der Kata zu schmälern.

Das Verhältnis von Kata einerseits und Shiai und Randori andererseits ist vergleichbar den beiden Flügeln eines Vogels. Beide müssen voll entwickelt sein, damit der Vogel auch gut fliegen kann. (Shiro Yamamoto)

Die Prüfungskata

Im Goshin-Jitsu in Bayern werden derzeit hauptsächlich die folgenden Arten von Kata praktiziert: Kodokan-goshinjutsu (dt. Kodokan-Selbstverteidigung) Kodokan-goshinjutsu, offiziell eingeführt im Jahr 1956, ist eine Zusammenstellung von einundzwanzig Selbstverteidigungstechniken, zwölf davon gegen einen unbewaffneten Angreifer und neun gegen einen bewaffneten Angreifer.

Kime no kata (dt. Formen der Entscheidung)

Die Kime no kata wird auch als Shiken shobu no kata (Kata für den Kampf auf Leben und Tod) bezeichnet und wurde dazu geschaffen, die Grundlagen von Angriff und Verteidigung in realen Kampfsituationen zu unterrichten. Die zwanzig Techniken dieser Kata, die Schläge auf lebenswichtige Punkte beinhalten, sind alle in Situationen des echten Lebens anwendbar. Sie werden unterteilt in zwei Gruppen: Idori (Techniken im Sitzen) und Tachiai (Techniken im Stand).

Ju no Kata (dt. Formen des Nachgebens)

Wie der Name schon nahelegt, sind die Bewegungen in diesen Formen nachgiebig. Die Übungen wurden dazu entwickelt, um grundlegende Körperbewegungen für Notfälle sowie den effizientesten Einsatz der eigenen Stärke zu trainieren. Weil das Üben dieser Formen dazu beiträgt, den Körper zu trainieren und das Konzept des Ju zu lehren, werden sie vor allem für Anfänger/innen empfohlen. Die Kata besteht aus drei Gruppen mit jeweils fünf Techniken.

Itsutsu no kata (dt. Fünf Formen)

Diese Kata ist nie fertiggestellt worden, deshalb haben die fünf Techniken bis heute keine Namen, sondern sind nur mit ihrer Nummerierung bekannt. Die ersten beiden ähneln Jiu-Jitsu-Techniken der Tenjin Shinyo-Schule, während die anderen drei von ihrem Charakter her völlig anders sind als alles, was aus dem früheren Jiu-Jitsu bekannt ist. Bei diesen drei Techniken werden große Bedeutungsinhalte mit dem menschlichen Körper dargestellt, wie die Bewegung von Wasser, der Flug von Himmelskörpern sowie andere Naturkräfte. Die Formen symbolisieren jedoch nicht, wie häufig behauptet, die "fünf Elemente oder Symbole".

Koshiki no kata (dt. Formen der alten Art)

Hierbei handelt es sich ursprünglich um die Formen des Werfens der Kito-Schule, die von Jigoro Kano zum Teil leicht modifiziert und als Koshiki no kata in das Kodokan-Judo übernommen wurden. Die insgesamt einundzwanzig Techniken gliedern sich in vierzehn Omote-Techniken und sieben Ura-Techniken und gestatten auf elegante Weise tiefe Einblicke in die Theorie und die Substanz des Budo

Kodokan-Kata

