

SHOTOKAN KARATE KATA 2



13 KATAS AB 1. DAN
ABLAUF UND BUNKAI
FÜR PRÜFUNG UND
WETTKAMPF
VIELE TRAININGSTIPPS

JOACHIM GRUPP

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Shotokan Karate
KATA 2

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Joachim Grupp

SHOTOKAN KARATE KATA 2



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Shotokan Karate – Kata 2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2003 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen,
2., überarbeitete Auflage 2012
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN: 978-3-89899-696-9

E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de



Inhalt

Vorwort	8
----------------------	----------

1 Einführung.....	11
--------------------------	-----------

1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate	12
--	----

1.2 Karate-Do	18
---------------------	----

1.3 Kata	20
----------------	----

2 Die Meisterkatas	25
---------------------------------	-----------

2.1 Nijushiho	25
---------------------	----

2.2 Bassai-Sho	35
----------------------	----

2.3 Gojushiho-Sho	47
-------------------------	----

2.4 Gojushiho-Dai.....	63
------------------------	----

2.5 Meikyo.....	79
-----------------	----

2.6 Sochin.....	89
-----------------	----

2.7 Jitte	99
-----------------	----

2.8 Kanku-Sho	109
---------------------	-----

2.9 Gankaku	123
-------------------	-----

2.10 Chinte.....	137
------------------	-----

2.11 Unsu	149
-----------------	-----

2.12 Wankan.....	165
------------------	-----

2.13 Ji'in.....	173
-----------------	-----

3 Karatestellungen	183
---------------------------------	------------

3.1 Heisoku-Dachi	184
-------------------------	-----

3.2 Musubi-Dachi	185
------------------------	-----

3.3 Heiko-Dachi	186
-----------------------	-----

3.4 Hachiji-Dachi	187
-------------------------	-----

3.5 Zenkutsu-Dachi	188
--------------------------	-----

3.6 Kokutsu-Dachi	189
-------------------------	-----

3.7 Kiba-Dachi.....	190
---------------------	-----

3.8 Neko-Achi-Dachi	191
---------------------------	-----

3.9 Sanchin-Dachi	192
-------------------------	-----

3.10 Fudo-Dachi	193
-----------------------	-----

3.11 Kosa-Dachi	194
-----------------------	-----

3.12 Renoji-Dachi	195
-------------------------	-----

4 Wiederkehrende Techniken der Katas.....	197
--	------------

4.1 Manji-Uke	198
---------------------	-----

4.2 Yoko-Geri, Uraken, Empi	199
-----------------------------------	-----

4.3 Kakiwake-Uke.....	200
-----------------------	-----



4.4	Tate-Shuto-Uke.....	200
4.5	Haishu-Uke.....	201
4.6	Morote-Uke	201
4.7	Fumikomi.....	202
5	Anhang	203
5.1	Bibliografie	203
5.2	Glossar	204
5.3	Shotokan Karate in Deutschland	209
5.4	Sponsorenhinweis	209
5.5	Warnhinweis.....	209
5.6	Bildnachweis	209
5.7	Danksagung	210
5.8	Die Mitwirkenden.....	210
5.9	Kontakt zum Autor.....	210





Vorwort

Jedem Leser, der dieses Buch zur Hand nimmt, dürften die ersten Shotokan Katas bereits bekannt sein. Sie gehören zur Basis, die beherrscht werden sollte, bevor man mit dem Studium der hier dargestellten Katas beginnt. In meinem Buch *Shotokan Karate Kata 1* finden sich die ersten Katas des Shotokan-Systems mit vielen Trainingstipps und Anwendungsbeispielen.

Shotokan Karate Kata 2 knüpft an den ersten Band an und richtet sich an die Leser, die sowohl mit den Grundkatas als auch mit den Grundtechniken und der Philosophie des Karate vertraut sind, also an Karateka, die bereits viele Stunden des Trainings absolviert haben. Das vorliegende Buch vervollständigt nun das gesamte Spektrum der 26 Shotokan Katas.

Auf eine allzu ausführliche Darstellung der Grundbegriffe und -techniken des Karate, der geschichtlichen Tradition des Shotokan Karate und der Trainingsmethodik kann hier also verzichtet werden. Sie findet der interessierte, fortgeschrittene Karateka in meinen Bänden *Shotokan Karate. Technik, Training, Prüfung* (Aachen, 2000) und *Shotokan Karate Kata* (Aachen, 2001). Wer sich mit der Geschichte und Tradition des Karate-Do ausführlicher beschäftigen möchte, dem sei das Buch des Japanologen Heiko Bittmann *Karate-Do. Der Weg der leeren Hand* empfohlen, das dieses Thema als einziges, mir bekanntes deutschsprachiges Buch mit großer Kompetenz und unter Einbeziehung vieler japanischer Quellen behandelt.

Dennoch möchte ich der Kata Darstellung eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte voranstellen, die beim Training beachtet werden sollten.

Weshalb trainieren wir Kata, was bedeutet Kata und welches Anliegen verfolgt dieses Buch? Kata, die überlieferte, festgelegte Form von Techniken gegen mehrere Angreifer ist das Wesen des Karate. Alle Teilbereiche des heutigen Karate sind aus den Katas entstanden. Sie zu meistern, bedeutet die Bereitschaft, sehr lange zu üben und sich intensiv mit den darin enthaltenen Details zu beschäftigen.

Wer diese Bereitschaft aufbringt, dem kann ein Erkenntnisgewinn garantiert werden, der weit über die Ausführung von einzelnen Techniken hinausgeht. Es ist nicht die Rede von einigen Stunden oder einigen Wochen Training. Die Illusion, man könne eine Kata innerhalb kürzester Zeit beherrschen, sollte man sich auf keinen Fall machen. Wer schnellen Erfolg sucht, sollte sich einer anderen Disziplin zuwenden. Viele Jahre sind nötig, um das anspruchsvolle Bewegungsrepertoire und die Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten einer Kata zu meistern.

Die Faszination der Katas erschließt sich jedem, der die notwendige Geduld hat, ihre Techniken und Abläufe lange zu üben und sich ständig in der Ausführung zu verbessern. Dieses Buch soll dazu beitragen, den Lesern zu helfen, sich in der Kata zu vervollkommen, sei es für die Prüfung, das tägliche Training, die Arbeit an sich selbst, am Karate-Do oder für den Wettkampf. Das vorliegende Buch kann dabei das Training im Dojo oder Verein höchstens ergänzen, das



tägliche Training muss jeder selbst durchführen. Atmung, Spannung und Entspannung, der Wechsel von schnell zu langsam, das Timing und vieles mehr können nur durch Jahre des Trainings erlernt werden.

Es soll an dieser Stelle jedoch nicht nur an die anstrengende Seite des Arbeitens an den Katas erinnert werden. Ihr Reichtum besteht nicht nur in der Vielzahl von Techniken, die im Kumite und in der Grundschule selten oder nicht geübt werden. Das sind Techniken aus kurzer Distanz, Griffe und Ansätze zu Wurftechniken, das Abwehren von Waffen, Angriffe gegen empfindliche Körperstellen, die beim Partnertraining nicht gefahrlos möglich wären – der Fundus der in den Katas enthaltenen Techniken ist nahezu unerschöpflich. Der Beitrag der Katas zur Vervollständigung der Fähigkeiten des Karateka ist nicht zu unterschätzen. Das Bemühen um ihre Meisterung stellt nicht nur einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstverteidigung dar, sondern auch einen Schritt auf dem Weg zum Karate-Do. Das bedeutet auch: Eine Kata beherrscht man nie perfekt. Man befindet sich immer nur auf dem Weg dahin.

An dieser Stelle möchte ich gerne darauf hinweisen, dass die im Buch enthaltenen Anwendungssituationen nur eine kleine Auswahl innerhalb der enormen Vielzahl unterschiedlicher Versionen darstellen können. Die hier gezeigte Bunkai der Kata hat keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, oder den Anspruch, die einzige Wahrheit zu vermitteln. Sie soll an der einen oder anderen interessanten oder typischen Stelle der Kata nur demonstrieren, wie die konkrete Anwendung aufgefasst werden könnte.

Ein weiterer Aspekt soll an dieser Stelle unbedingt erwähnt werden: die *Ästhetik*. Es ist nicht nur Arbeit und Anstrengung mit dem Training der Katas verbunden, sondern es macht einfach Spaß, Katas zu üben oder einen guten Katavortrag zu beobachten. Mehr vielleicht als andere Seiten des Karate übt die Kata auf den Betrachter eine Faszination besonderer Art aus. Der Ästhetik einer exzellent vorgetragenen Kata im Training oder im Wettkampf kann man sich nicht entziehen. Wird die Kata meisterhaft vorgeführt, so ist förmlich zu spüren, welche Energie in dieser Form des Kampfs gegen mehrere imaginäre Gegner zum Ausdruck kommt. Spannung, Schnelligkeit, Präzision, Dynamik, Kraft und Explosivität der Techniken – ein guter Katavortrag bringt die Vielfalt des Karate zum Ausdruck.

Es ist legitim und innerhalb der großen Bandbreite der Karateauffassungen absolut vertretbar, die Katas in erster Linie aufgrund ihrer athletischen und ästhetischen Potenziale zu trainieren, oder auch einfach nur, weil sie Spaß machen und den Aspekt der Selbstverteidigung eher im Kumite zu suchen. Genauso legitim ist es, in der Kata den kämpferischen Ausgangspunkt seines Karate zu erkennen. Jeder sollte seinen Weg ab einer gewissen Grundkenntnis selbst finden. Die oft intolerante Diskussion darüber, welches Karateverständnis „überlegen“ ist, wurde lange Zeit vehement und dogmatisch geführt. Sie kann heute getrost als müßig betrachtet werden, da sich für beides ähnlich gute Argumente oder Beispiele anführen lassen. Sowohl die eine wie auch die andere Karateauffassung ist zu tolerieren, sofern sie ernsthaft betrieben wird.



Katas zeigen die Besonderheiten einer Stilrichtung. Im Shotokan Karate ist eine große Bandbreite unterschiedlicher Katas vertreten. Der Schwerpunkt der Katas unserer Stilrichtung liegt insgesamt mehr auf dynamischen, schnellen und explosiven Bewegungen. Dennoch lassen sich die 26 Shotokan Katas in zwei unterschiedliche Kategorien einteilen: die eher schnellen und explosiven Katas der Shorintradition und die eher atem- und kraftbetonten der Shoreitradition. Zur Shoringruppe gehören die Heian-Katas, Empi, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Nijushiho und die Gojushiho-Katas. Sie enthalten ebenfalls atembetonte, eher langsame Passagen, doch ihr Grundtempo ist schnell und dynamisch. Zur kraftbetonten Shorei-Katagruppe gehören z. B. Jion und Hangetsu sowie Sochin und Jitte.

Dieses Buch enthält die fortgeschrittenen Meisterkatas Bassai-Sho, Gojushiho-Sho, Gojoshiho-Dai, Nijushiho, Sochin, Meikyo, Chinte, Kanku-Sho, Wankan, Ji'in, Jitte, Gankaku und Unsu.

Diese Katas wurden lange Zeit in keinem deutschsprachigen Buch so detailliert behandelt. Die hier gezeigten Katas Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai, Nijushiho, Unsu, Kanku-Sho, Gankaku und Sochin gehören zu den beliebtesten Wettkampfkatas.

Zusätzlich werden in diesem Buch die wichtigsten Stellungen und einige der in den Katas wiederkehrenden, typischen Bewegungen in Detailaufnahmen dargestellt.

Allen Lesern, die sich intensiver mit den faszinierenden Meisterkatas des Shotokan Karate beschäftigen möchten, wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre und viel Erfolg im Karate-Do.

Wenn ich mit diesem Buch und mit meinen anderen Büchern der Shotokan-Karate-Serie im Meyer & Meyer Verlag ein wenig dazu beitragen kann, kleine Hilfestellungen dabei zu geben, habe ich mein Ziel schon erreicht.

Joachim Grupp