

## KATA - K NEYEI

TAIKYOKU KATAK

太極

*Az elsődleges ok. A hatalmas végső.* Megalkotójuk Gichin Funakoshi. Sosai véleménye szerint a Taikyoku Katák képezik minden kata alapját. Olyanok mint a csecsemő kúszása mielőtt megtanul járni.

PINAN KATAK

平安

*A békés elme. A békés biztonság.* Az öt pinan katát Anko Itosu, Funakoshi instruktora alkotta meg 1905-ben gyermekek oktatása céljából. A haladó szintű kínai formagyakorlatok egyszerűsített változatai. *A Karate-do elmélyült tanulása révén a szellem megnyugszik, a szív önbizalma békét teremt.*

GEKISAI DAI

擊塞大

*Hódítsd meg és foglald el - nagy.* A gekisai katókat Miyagi alkotta 1940-ben azzal a céllal, hogy általuk erőteljes mozgást oktasson. A "kis" és "nagy" jelzők használatára nincs különösebb ok, lehetnének 1. és 2. is.

TSUKI NO KATA

突ノ型

*Az ütések katója.* Ennek a kátának révén megtanulható az erő kifejtése bármilyen irányban, bármilyen fegyverrel.

YANTSU

安三

*A biztonságos három.* Neve állítólag egy 19. századi okinawai kínai katonai attasé nevéből származik. Néha úgy is fordítják: *a tisztaság megőrzése.* A név arra is utal, milyen fontos a mindennapi élet küzdelmeiben a gyengeségek legyőzése, a szellem tisztaságának megőrzése.

SAIFA

最破

*Teljes rombolás.* Ezt a katót is Miyagi alkotta, a név arra utal, hogy a testen mint szerkezeten keresztül maximális energiát lehet kifejteni.

## GEKISAI SHO

# 擊塞小

*Hódítsd meg és foglald el – kis változat.* A gekisai katókat Miyagi alkotta 1940-ben azzal a céllal, hogy általuk erőteljes mozgást oktasson. A "kis" és "nagy" jelzők használatára nincs különösebb ok, lehetnének 1. és 2. is.

## SANCHIN KATA

# 三戰

*Hármas szempont. Hármas állapot.* Ez a legrégebbi kata a Karate-do-ban. A neve onnan származik, hogy egy időben keresi a három alapelem fejlesztését. Az alapelemek:

1. Az elme, a test és a technikák.
2. A belső szervek, a vérkeringés, és az idegrendszer.
3. A három ki (belső erő), ami

a) a fej tetejében (tento), b) a rekeszizomnál (hara), c) és az altestben (tanden) helyezkedik el.

A sanchin egy isometrikus kata, ahol minden mozgás teljes feszítéssel és mély erős légzéssel kerül végrehajtásra.

A cél az izomzat erősítése, az erős állás és a helyes légzés, valamint gyakorlásával a belső erő (ki), a test és az agy koordinációjának a fejlesztése.

## TENSHO

# 転掌

*A tenyerek fordítása. A kezek cseréje.* A katóat Chojun Miyagi alkotta a kínai Rökkishu kata elmélyült tanulmányozása után. Sosai véleménye szerint ez a haladó szintű katók közt a leginkább nélkülözhetetlen.

## SEIENCHIN KATA

# 征速戰

Jelentése nem egyértelmű. Gyakran fordítják úgy, hogy "A vihar a nyugalomban" Szó szerint azt jelenti: "Támadd a lázadó előőrsöt" vagy "Törd le a visszavonulást", attól függően, melyik kínai írásmódot használják. A név arra utal, milyen fontos legyőzni a

lélek gyengeségeit és elnyomni minden olyan vágyat, ami arra készlet, hogy feladjuk a küzdelmet az élet bármely kihívásával szemben. Le kell törni a visszavonulásra készletető érzést.

## KANKU

# 觀空

*Nézz a mennyekbe. Tekints az égre.* A katóat eredetileg Kushanku néven ismerték, ami állítólag egy okinawai kínai katonai attasének adományozott cím volt. A történelmi Kushanku) Guan Kui), akinek a Kanku kata bevezetését tulajdonítják, 1756-ban jött

Okinawara. A közelharc szakértője volt, ebből bemutatót is tartott Okinawán. A Kanku katóról azt mondják, nagyon sokat megőrzött az eredeti Kushanku elemeiből. Ez volt az a kata, amit Funakoshi első Karate-do bemutatója alkalmával választott 1922-ben. A Kanku a Kyokushin legmagasabb szintű katója. Ahogy a kezdő állásban a kezek záródnak, az ember áttekint rajtuk keresztül az ég felé, átérzi a mennyek időtlenségét és hatalmasságát. Mindaddig, amíg az ég és föld egysége zavartalan, minden a legjobb úton halad. A nap holnap újra felkel, magával hozva a reményt függetlenül attól, milyen nehéz volt a mai nap.

SEIPAI

十八

*Tizennyolc kéz.* A Naha-te iskola egyik legmagasabb szintű katája volt. Ugyanakkor a Kyokushinkaiban ismeretes formája olyan mértékben eltér a Goju változattól, hogy gyakorlatilag külön kataként értékelendő.

GARYU

臥龍

*A nyugvó sárkány.* A filozófiában olyan nagy emberre vonatkozik, aki a háttérben marad, visszahúzódva. A katát Sosai Oyama alkotta meg. Korai karate-életében ez volt Sosai álneve. Az igazi karateka kialakítja magában az alázatosság szellemét, és, mint a nyugvó sárkány, rendelkezik a kellő erővel, de nem engedi szabadon.

SUSHIRO

五十四步

*Ötvennégy lépés.* A Shuri-te iskola két legmagasabb szintű katáinak egyike. Amellett, hogy valószínűleg számtani összefüggés van a kata lépéseinek száma és az 54-es szám között, tudnunk kell, hogy az 54-nek szoros filozófiai kapcsolata van a Buddhizmussal.

SOKUGI TAIKYOKU KATAK

足技太極

*A lábtechnikák formagyakorlata.* A formagyakorlatok a taikyoku katókra épülnek.