



## 14 . Bedeutung - Herkunft und Unterteilung der Katas

### Kategorien:

Fukyu-Kata(普及型 = verbreitete Kata -> Anfängerkata)

Kihon-Kata(基本型 = Kata der Grundschule)

Koryu-Kata(古流型 = Kata der alten Schule -> klassische Kata mit chinesischem Ursprung)

### Typus:

Haishu-Kata(閉手型 = Kata der geschlossenen Hand)

Kaishu-Kata(開手型 = Kata der offenen Hand)

### 12 Kata des Gōjū-Ryū

### Typus

### Kategorie

Gekisai-Dai-Ichi (擊碎第一)	Kaishu-Kata (開手型)	Fukyu-Kata (普及型)
Gekisa-Dai-Ni (擊碎第二)	Kaishu-Kata (開手型)	Fukyu-Kata (普及型)
Sanchin (三戰)	Haishu-Kata (閉手型)	Kihon-Kata (基本型)
Tensho (転掌)	Haishu-Kata (閉手型)	Kihon-Kata (基本型)
Saifa (碎破)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)
Seiinchin (制引戰)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)
Sanseru (三十六手)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)
Shisochin (四向戰)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)
Seisan (十三手)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)
Seipai (十八手)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)
Kururunfa (久留頓破)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)
Suparinpei (壹百零八手)	Kaishu-Kata (開手型)	Koryu-Kata (古流型)



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Gojuryu Tote Kempo Kata no Namae

# 剛柔流唐手拳法型の名前

## 大極 Taikyoku

### Taikyoku

Taikyoku Jodan/Chudan/Gedan = Kata des Universums, universale Kata, vorbereitende Kata

Die Taikyoku-Kata des Goju-Ryu Karate gehören zur Kategorie der Fukyu-Kata und entsprechen in modifizierter Form den Taikyoku-Kata des Shotokan Karate. Sie werden im Nippon (Japan) Goju-Ryu, aber auch in Deutschland praktiziert und sollen Anfängern einen Einstieg in die klassischen Kata ermöglichen.

Alle Taikyoku-Kata haben gemeinsam, dass sie dem gleichen Schrittdiagramm(Embusen) in Form eines „H“ folgen.

Dabei sind Anfangspunkt und Endpunkt der Kata im Idealfall identisch. Hier wird das Prinzip „Dokan“ (dt. „Der Ring des Weges“) aus dem Zen deutlich: Am Ende eines Weges wird man wieder an dessen Anfang gelangen.

Die Taikyoku-Kata beginnen grundsätzlich mit einer Abwehrtechnik.

Hier wird ein Prinzip (japanisch „Karate ni sente nashi“, deutsch "Es gibt keine erste Initiative im Karate")

wie bei den klassischen Haishu- und Kaishu Kata deutlich: Es soll dem Verteidigungsgedanken des Karate Ausdruck verliehen werden.



## Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

# 三戦 Sanchin

### Sanchin

Ist zweifelsohne die wichtigste Kata im Goju-Ryu Karate. Das erste Kanji ist "San" und bedeutet die Zahl drei.

Das zweite Kanji "Chin" bedeutet Kämpfen, Schlacht oder Konflikt. Die ursprüngliche chinesische Bedeutung ist "Speerhand oder Speerkopf".

Kanryo Higaonna führte die Kata ursprünglich mit offenen Händen aus, so wie sie im Uechi-Ryu noch heute ausgeführt wird.

Miyagi Chojun veränderte die Kata zu einer Kata mit geschlossener Hand, wohingegen im

Kanbun Uechi's, Uechi Ryu, sie noch immer in ihrer ursprünglichen Form mit offenen Händen, ausgeführt wird.

Heutzutage übersetzen Goju-Ryu übende die Kata Sanchin mit "drei Schlachten"; die Schlacht der Seele, des Körpers und des Geistes um zu einer Einheit zu gelangen. Durch die richtige Ausführung dieser Kata stärkt man die Gesundheit, erhöht die Vitalität und kräftigt Körper und Geist, so dass man u.a. auch in der Lage ist, harte Angriffe zu überstehen.

Miagi Sensei überprüfte den Fortschritt seiner Schüler an der Ausführung der Sanchin-Kata insbesondere durch Shime Waza. (Würgegriffe)

Man berichtet, dass Kanryo Higaonna seine Schüler im ersten Monat ausschließlich die Fußbewegungen der Sanchin üben ließ. Im zweiten Monat lehrte er den korrekten Stand, indem er sie mit Nigiri-Game Sanchin-Dachi einnehmen ließ. Erst im dritten Monat lehrte er die Atmung und die Technik.



Nigiri-Game



## Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

擊碎一  
擊碎二

Gekisai ichi / ni

### Gekisai ichi/Gekisai ni

Die Übersetzung dieser Zeichen bedeutet "zerstören, demolieren". Diese beiden Kata wurden von Chojun Miyagi Sensei zusammen mit Nagamine Shoshin Sensei entwickelt, um Anfängern in der Kunst einen Einstieg zu liefern. Sie entstanden um das Jahr 1940 herum, das deutlich vom 2. Weltkrieg auf Okinawa geprägt war. In den ursprünglichen Versionen der Kata wurde der erste Fauststoß auch sehr hoch (über das eigene Jodan hinaus) ausgeführt, was einen Konter gegen einen sehr großen (amerikanischen) Gegner symbolisierte.

Die Kata „Gekisai-Dai Ichi“ als auch die Kata „Gekisai-Dai-Ni“ wirken insgesamt kraftvoll und dynamisch.

Allerdings ist die Kata „Gekisai-Dai Ichi“ vom Ablauf ein wenig kürzer und wirkt durch den "Yama-Zuki" im "Zenkutsu-Dachi" am Ende der Kata härter. Im Vergleich zur Kata „Gekisai-Dai-Ni“ wird hier das „Go“ stärker betont.

Im Matsubayashi Ryu von Nagamine Shoshin Sensei heißt diese Kata: **Fukyu Kata Ni** und wurde in modifizierter Form auch als „**Fukyu Kata Ni**“ im Shorin-Ryu übernommen.

碎破 Saifa

### Saifa (chin. Zuo Fa)

Saifa ist eine Kata chinesischen Ursprungs. Übersetzt bedeutet dieser Begriff "ziehen". Sie wurde von Kanryo Higaonna nach Okinawa gebracht. Zur Seite ausweichen, Angriffs- und Abwehrtechniken zur Seite werden in Saifa stark betont. Die Schlagtechniken dieser Kata sind kreisförmig und werden zum Teil mit den Armgelenken (Handgelenk, Ellbogengelenk) ausgeführt. Erst im Moment der Kraftabgabe werden die Muskeln gespannt und die Gelenke gestreckt, um so die gesamte Energie zu fokussieren. (gilt eigentlich für alle Katas)

Das gleiche Kanji "Sai", "zerstören" wie in der Kata "Gekisai". Das zweite Kanji wird traditionell als "Ha" ausgesprochen, aber durch den Einfluss von Okinawa wird es als "Fa" oder "Fuwa" gesprochen und ergibt so den Name "Saifa oder Saifuwa".

Zusammen bedeuten die beiden Kanji "zerreißen oder zerfetzen". Der Bunkai der Kata offenbart Grifftechniken, bei denen die Hände buchstäblich vom Griff des Angreifers weggerissen werden.



## Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

# 制引戦

Seiinchin

Seiinchin (chin. Sui Yun Jing)

"Sui" bedeutet, den sich ändernden Situationen eines Kampfes frei zu folgen, "Yun" beschreibt die Bewegung und "Jing" bedeutet Kraft oder Energie. Seiinchin lehrt also, mit konstantem Druck den Bewegungen eines Kampfes folgen zu können. Der Name Seiinchin kann zudem als "Ziehen" interpretiert werden. Der Ursprung dieser Kata ist vermutlich auf das interne "Hsing-I" System zurückzuführen. In den Techniken kommen nur Handbewegungen vor und keine Fußtechniken, was für eine Kata ungewöhnlich ist.

"Kämpfen über die Distanz", oder "Das Gleichgewicht brechen". Seiinchin ist eine der **Ju Kata**, die Sensei Higaonna aus China mitbrachte, und gilt als "die Goju-Ryu Kata". Sie entstammt dem so genannten chinesischen "Weißer Kranich" -Stil. Seiinchin ist geprägt von tiefen Ständen

-Shiko Dachi und Nekoashi Dachi- sowie von Grifftechniken und Würfen. Seiinchin erarbeitet vor allem die tiefen Stände, die auf das Naha-Te zurückgehen. Wenn man die Kata praktiziert, stärkt und vergrößert man die Flexibilität der Beine und der Hüfte. Sie ist die erste der beiden Übungskata des Goju-Ryu.

# 四向戦

Shisochin

Shisochin (Abwandlung des chinesischen Shi Zhen Jing)

"Shi" bedeutet: echte Stärke, "Zhen" beschreibt das Würgen oder Halten, "Jing" steht wiederum für Kraft oder Energie. Man übt also, mittels Würge- oder Haltetechniken anzugreifen oder sich gegen solche Techniken zu wehren. Diese Kata konzentriert sich wie Sanseiru auf einen Kampf in 4 Richtungen. Zusätzlich zu Stoßtechniken, die die Distanz zwischen sich und dem Gegner vergrößern, enthält Shisochin auch Techniken für Nahkampfsituationen (z.B. Stechtechniken, Gelenkhebel). Sie ist von chinesischem Ursprung. Kanryo Higaonna erlernte diese Kata von Ryu Ryuko, einem Kung Fu Meister.

Das letzte Kanji ist das Selbe wie das aus der Kata "Sanchin". Hier kommt es kombiniert mit dem Kanji "Shi" (vier) und dem Kanji "So" (Richtung) was dem Namen Shi-So-Chin also den "Kampf in vier Richtungen" ergibt. Sie ist geprägt durch viele offene Handtechniken, die dem chinesischen "Tiger"-Stil entstammen.



## Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

# 三十六手

Sanseiru

Sanseru (chin. San Shi Liu)

Sanseiru bedeutet in chinesischen Schriftzeichen die Zahl "36". Die erste "6" repräsentiert die Augen, Ohren, Nase, Körper, Zunge und Geist und die zweite "6" Farbe, Stimme, Geschmack, Geruch, Berührung und Gerechtigkeit. Sie wird auch als die Drachen Kata bezeichnet. Laut dem Bubushi stammt der Name der Kata von den 36 Vitalpunkten des Körpers, welche durch die Techniken der Kata effektiv angegriffen werden können. In Sanseru werden Bewegungen und Techniken speziell für den Nahkampf in alle vier Richtungen ausgeführt. In der Realität erfolgt ein Angriff oft vollständig überraschend und ohne Vorwarnung. Sanseru folgt diesem Rhythmus. Ruhe wechselt plötzlich in schnelle Aktion und langsamen, weichen Bewegungen folgen unmittelbar explosive Techniken. Sanseru dient dazu, diese Schnelligkeit und Kraft zu entwickeln. Diese Kata entwickelt die tiefen Tritte (Kansetsu-Geri, Gedan Mae-Geri), sowie Doppelhandtechniken.

*Eine andere Erklärung für die Zahl 36 ist die, daß sie auf die 36 Familien aus Kumemura hinweist.*

# 十八手

Seipai

Seipai (Seipai hat ihren Ursprung in der chinesischen Kata Shiba Luohan Quan aus dem Shaolin Quan Stil)

Sie enthält viele versteckte Techniken, die den Gegner im Kampf verwirren sollen. Seipai ist die Fortsetzung der Kata Seisan. Die Techniken sollen auch so ausgeführt werden, dass sie für den Gegner schwer zu erkennen sind. Seipai hat mehrere bemerkenswerte Charakteristiken.

Die Angriffsrichtungen in Seipai sind nicht immer frontal und werden auch in einem Winkel von 45° zum Gegner angewendet.

Seipai bedeutet überstzt die Zahl "18". Diese Bezeichnung ist auf die darin enthaltenen 18 Hand- und Beintechniken zurückzuführen.

3 x 6 = "18"- Die "6" " repräsentiert die Augen, Ohren, Nase, Körper, Zunge und Geist und ist das gleiche wie in der Kata Sanseiru, während Die "3" für gut, böse und den Frieden steht. Meitoku Yagi wies stets darauf hin, daß die Stände des Seipai aus dem Stil des "Weißen Kranichs" stammen, welche man in den Angriffs- und Abwehrkombinationen in (Furi-Uchi, Bensoku-Dachi, Tai-Sabaki (Fußarbeit)) sehen kann. (Bensoku-Dachi ähnlich wie Kosa-Dachi nur stehen beide Füße flach auf dem Boden)



## Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

# 十三手

Seisan

Seisan (chin. Shi San Shi)

Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes sind dreizehn Posen. Im Shotokan Karate ist sie bekannt als Hangetsu. Die schnellen und langsamen Techniken werden beide mit minimaler Körperbewegung ausgeführt, um die Kraftballung in den Punkt der Kraftabgabe zu konzentrieren. Wie in Seiiunchin und Shisochin werden auch hier Nahkampftechniken angewendet. Traditionelle Goju-Ryu Techniken beinhalten sehr oft Greif- und Kontrolltechniken auf einen Angreifer, um verwundbare Körperteile zu treffen.

Seisan bedeutet "13". 13 ist eine Primzahl und in China eine Glückszahl, die Gesundheit und Wohlstand verheißt. Seisan ist eine ästhetische Kata, die die Ideal die Kombination von harten und weichen Techniken von Goju-Ryu widerspiegelt. Sie ist die zweite der beiden Übungskata des Goju-Ryu. Es wird gesagt, daß sie Miyagis Lieblingskata war.

# 久留頓破

Kururunfa

Kururunfa (chin. Kunlunfa)

Kururunfa geht auf eine chinesische Kata namens Kun Lu zurück. Sie wird auch Kururun-Ha genannt. Kururun bedeutet beständig, Ha bedeutet brechen. Der chinesische Name der Kata nennt die Kampfkunst, die im buddhistischen Kloster auf dem Berg *Kun Lun* trainiert wurde. Der japanische Name soll auf eine Bergwächterin mit Namen *Yama Gamae* zurückzuführen sein. Sie ist jetzt eine okinawische Karate Kata der Shorei Schule und wird im Goju-Ryu sowie im Shito-Ryu geübt. Sie wird als Ju Kata (weiche Kata) eingeordnet.

Die Übersetzung von Kururunfa ist "lange Zeit festhalten, dann plötzlich zerreißen". Diese Kata wurde Kanryo Higaonna vom chinesischen Meister Ryu Ryuko gelehrt, wobei der ursprüngliche Entwickler dieser Kata unbekannt ist. Kururunfa enthält viele Variationen von Techniken der offenen Hand und spezielle Hand-Hüft-Kombinationen. Genauso wie Seisan hat diese Kata weiche Bewegungen, denen sehr harte Techniken folgen. Jedoch ist der Unterschied nicht so markant. Langsamen ausziehenden Bewegungen folgen nach einer Pause vernichtende explosive Techniken. Dies wird ähnlich einem Kreislauf wiederholt.



Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

# 壹百零八手

Suparinpei

Suparinpei (chin. Yi Bai Ling Ba)

Suparinpei ist die höchste und schwierigste Kata des Karate Stils Goju-Ryu.

Suparinpei (Betchurin) bedeutet "108".  $3 \times 36 = 108$ . 108 hat eine spezielle Bedeutung im Buddhismus. Es heißt, der Mensch hat 108 böse Eigenschaften. Am 31. Dezember wird in buddhistischen Tempeln um Mitternacht die Tempelglocke 108mal geschlagen, um diese bösen Eigenschaften zu vertreiben. 108 wird errechnet aus  $3 \times 36$ . Die Symbolik von 36 ist wie in Sanseiru, Augen, Ohren, Nase, Körper, Zunge, Geist, Farbe, Stimme, Geschmack, Geruch, Berührung, und Gerechtigkeit. Suparinpei ist die längste der Goju-Ryu Kata. Sie beinhaltet eine große Anzahl von Techniken, legt besonders Wert auf die Atemkontrolle und enthält die größte Anzahl von Anwendungen (Bunkai) von tiefer Bedeutung. Suparinpei wird auch **Betchurin** (chin. bai bu lian, dt. *Die 100 Schritte vereinen*) genannt. Die Zahl 100 steht dabei für eine sehr große, fast unzählbare Menge Schritte, und die Schritte meinen Techniken. "Bai bu lian" bedeutet demnach: "Eine Kata, die viele Techniken vereint". Suparinpei enthält viele Offenhandtechniken mit Betonung auf beidhändigen Techniken. Der simultane Gebrauch beider Hände für Kontertechniken, Doppelschläge und Würfe zeigt das hohe Niveau dieser Kata und erlaubt fast endlose Kombinationen.

# 転掌

Tensho

Tensho

Tensho bedeutet soviel wie "Drehende Hände". Diese Kata wurde von Miyagi Chojun Sensei aus der chinesischen "Tao Rokishu" entwickelt. Rokishu heißt "6 Hände" und bezieht sich auf die verschiedenen Handstellungen während der Ausführung der Kata. Wie bei der Kata Sanchin können Anfänger bei dieser Kata Schwierigkeiten mit dem Kreislauf bekommen. Schwindel sind die Folge. Dies lässt sich durch Atmungsübungen verbessern. Tensho ist die zweite Atemkata im Goju-Ryu und bildet das Gegenstück zur Sanchin und betont die weichen Bewegungen des Stils. Ebenso wie die Sanchin wird durch die Tensho die geistige und körperliche Konzentration gefördert. Die für Goju-Ryu typische Flexibilität in den Handgelenken wird durch diese Kata ebenfalls geschult. Sie verbindet Elemente aus dem Sanchin mit größerer Weichheit aus dem "Weißer Kranich Stil" (der Happonen und des Quanfa. chinesischer Herkunft)



## Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.

Anmerkung: Es gibt im Goju-Ryu vier Kata, die chinesische Bezeichnungen tragen: Sanseru, Seisan, Seipai und Suparinpei. In geschriebener



Weise wird jeweils das Kanji für "TE" dem Namen hinzugefügt.

Das Kanji "TE" wird jedoch nicht gesprochen, sondern erinnert

den Leser an die chinesische Lesart und noch wichtiger an die chinesische Originalität (Herkunft) der Kata.

Alle vier Kata sind chinesische Zahlen und symbolisieren buddhistische Konzepte und dadurch wird die Anzahl der Techniken in der Kata zum Ausdruck gebracht.

Es wird jedoch oft fälschlicher Weise gesagt, daß das chinesische Kanji "TE" Hand bedeutet.

"TE" bedeutet wörtlich (Japanisch) soviel wie Hand, im übertragenden Sinne auch Technik bzw. Handtechnik.