

# Kata

☰ Category: **Allerlei**

🕒 Published: Saturday, 12 April 2014 17:13

⬇️ Hits: 1872



## **Shitei kata**

Dit zijn de verplichte en opgelegde Kata.

Deze kata worden ook tijdens het examen door de examinatoren gekozen.

## **Tokui kata**

Dit zijn de "Vrije Keuze" Kata voor graden hoger dan 1e kyu. De keuze wordt door de Kandidaat zelf gemaakt. Elk kata mag gekozen worden.

## **Sentei kata**

Een Kata wordt gekozen vanaf 1e kyu t/m Sandan, meestal een keuze uit Bassai dai, Kanku dai.

De keuzelijst wordt groter voor examens boven Sandan, en volledige kennis van de kata's is verplicht. De keuze wordt door de kandidaat zelf gemaakt en zijn een essentieel onderdeel en vereiste om een examen met succes af te leggen.

## **Beginners Kata**

### ***Heian Shodan***

Het woord Heian is een mengeling van de woorden Heiwan en Antei: "Vrede en Kalmte". De betekenis van het Kata duidt op een "Vreedzame Geest". De originele versies van de kata werden Pinans genoemd, echter Funakoshi veranderde de Chinese en Okinawa namen in Japanse benamingen tijdens het ontwikkelen van zijn stijl, hiermede verwijzende naar de meer filosofische betekenis.

Dit is de "Eerste Stap" of Shodan en is vereist voor de 8e kyu graad.

### ***Heian Nidan***

Heian Nidan is de "Tweede Stap" in de serie van vijf Kata. Dit is een Shitei kata voor de 7e kyu graad.

### ***Heian Sandan***

De "Derde Stap" in de serie van vijf Kata. Dit is een Shitei kata voor de 6e kyu graad.

### ***Heian Yondan***

De "Vierde Stap" in de serie van vijf Kata. Dit is een Shitei kata voor de 5e kyu graad.

## ***Heian Godan***

De "Vijfde Stap" en laatste Kata in de serie. De Karate-ka zou nu genoeg basis technieken moeten hebben ontwikkeld om zich staande te kunnen houden in een gemiddelde "Zelfverdedigings" situatie, Dit is een Shitei kata voor de 4e kyu graad.

## **Overgangs Kata**

### ***Tekki Shodan***

De afkomst van dit Kata is Chinees. In Okinawa bekend als Naihanchi. Funakoshi Sensei veranderde de naam in Tekki, duidend op "IJzeren Ruiters" en verwijzend naar het gebruik van kibatashi om een "ijzeren" (sterke) stand te ontwikkelen. Het kata ontwikkeld ook de taille en het bovenlichaam. Dit is een Shitei kata voor 3e kyu (bruine band).

### ***Tekki Nidan***

De tweede in en serie van 3 Tekki Kata. De nadruk ligt op het verhogen van de kracht in de Kiba dachi.

### ***Tekki Sandan***

Het laatste niveau van de 3 Tekki Kata. De nadruk ligt op de snelheid en coördinatie van de armen, alsook de toenemende kracht in de torso en benen.

## **Gevorderde Kata**

### ***Bassai Dai***

Bassai betekent "Het Fort Binnendringen", duidend op de innerlijke strijd om zelf controle. Het kata schakeld snel en gracieus over van verdediging naar aanval en de nadruk ligt op de heup bewegingen. Het woord "Dai" betekent groot en omvangrijk en verwijst naar de lengte van het kata en de omvang van de bewegingen. Van de twee Bassai kata is dit de eerste en originele versie. Een Tokui kata voor 2e kyu,

### ***Kanku Dai***

Kanku betekent "Kijk naar de Hemel". De openings beweging "Naar de hemel kijken" symboliseert het universum en het concept van ku of "leeg" waarbij je de tegenstander laat zien dat je geen wapens draagt (zie Meikyo). Het is een gracieus en krachtig kata dat de voorloper was van de Heian Kata. Veel bewegingen en basis technieken van de Heian kata zijn duidelijk te zien.

### ***Jion***

Een Boedhistische term voor "Liefde" en "Goed". De Jion Ji was een tempel in China. Dit, alsmede de positie van de handen in Yoi duiden op de chinese oorsprong van het kata.

**Empi**

Enpi betekent "Vliegende Zwaluw". De bewegingen zijn licht en dartel, duidend op de verdedigende vlucht van een zwaluw. Een oud kata met als originele naam Wanshu.

**Hangetsu**

Hangetsu betekend "Halve Maan" duidend op de basis stand van het kata. De originele naam was Seisan. De nadruk ligt op het correcte gebruik van ademhaling en focus. Dit is de Shotokan versie van een langzaam kata zoals Sanchin.

**Jitte**

Jitte betekent "Tien Handen". Het kata is zeer krachtig en ontwikkeld om in staat te zijn tien tegenstanders te weerstaan. vereist voor Yondan.

**Gankaku**

Gankaku betekent "Kraanvogel op een Rots" en schetst de zogenaamde zwakheid van de vogel ten opzichte van zijn prooi, wat echter ook zij sterkste punt is. Het Kata gebruikt de Tsuruashi dachi "Kraanvogel stand" of Sagiashi dachi verwijzend naar andere stijlen. Het originele kata stond bekend als Chinto.

**Kanku Sho**

Sho duidt op "Kort", daarom is dit de kortere versie van Kanku Dai, gebruik makend van dezelfde Embusen of bewegings patroon. Het kata stamt, evenals zijn voorganger, van Kushanku.

**Bassai Sho**

De kortere versie van Bassai Dai, gebruikmakend van dezelfde Embusen of bewegings patroon. Het doel is, zoals bij Sochin, het vechten tegen een stok of staf.

**Jiin**

Zoals het kata Jion, heeft ook Jiin een chinese oorsprong. De naam is de boedhistische term "liefde en Schaduw" of ook mogelijk "Tempel Gronden", verwijzend naar het Jion-Ji (klooster).

**Wankan**

Wankan betekend "Kroon van de Koning".

Daar het kata erg kort is menen velen dat het kata niet compleet is.

**Chinte**

Chinte betekent "uitzonderlijke of zeldzame hand". Het kata maakt gebruik van grote cirkelende bewegingen, dit in tegenstelling tot de gebruikelijke Shotokan methode dat de kortste afstand tussen twee punten gebruikt, vandaar de naam.

**Sochin**

Het woord Sochin betekend "Kracht en Kalmte". Het kata ontleent zijn naam aan de Fudo Dachi of Onbeweeglijke Stand (Sochin Dachi). De originele naam van het kata was Hakko. Het doel is, zoals in Bassai Sho, vechten tegen een stok of staf.

**Meikyo**

Meikyo betekent "Heldere Spiegel". De begrippen Mizu no kokoro "een Geest als Water" en Tsuki no kokoro "een Geest als de Maan" kunnen ontleent worden aan de openings bewegingen die lijken op de gladheid van water, waardoor het zo kalm wordt als een spiegel. Zoals het gezegde van Sensei Funakoshi luidt: "zoals het gepolijste oppervlak van een spiegel alles reflecteerd wat er voor staat, en zoals een rustige vallei het zachtste geluid draagt, zo moet een karateka trachten zijn geest vrij te maken van leegte en slechtheid in een poging om juist te reageren op alles wat hij kan tegenkomen. Dit is de betekenis van Kara of leeg in karate." Dit kata heeft aan het eind de "Sankaku tobi", de driehoeks sprong en het kan de Karateka snel en makkelijk, indien correct uitgevoerd, in staat stellen nadeel om te zetten in voordeel. Dit kata wordt regelmatig uitgevoerd door Meesters.

**Nijushiho**

Nijushiho betekent 24 stappen, en de originele naam was Niseishi. De kalme en lange bewegingen verwijzen naar golven die op een klif breken.

**Gojushiho Dai**

Vroeger heette dit kata Hotaku, daar de beweging lijkt op die van een specht die met zijn bek op een boom hakt. De naam van het kata betekend 54 stappen. Een van de zeer vergevorderde Shotokan Kata.

**Gojushiho Sho**

De kortere versie van Gojushiho Dai. Dit is ook een zeer vergevorderd Kata.

**Unsu**

Unsu betekent "Wolk Handen", de opening symboliseert het scheiden van de wolken met de handen. De calligraphy van Funakoshi Sensei, "Hatsuun Jin Do" (de wolken scheiden, zoekend naar de weg) kan naar deze beweging verwijzen. Het lijkt alsof het kata beweegt van haast naar serene kalmte. Dit is de hoogste kata van de Shotokan.