

空手道

KARA (*Leere*)

TE (*Hand*)

DO (*Weg*)

Karate Do: Der Weg der leeren Hand - Die Geschichte

Der Überlieferung nach unterrichtete der Mönch Boddhidarma im berühmten chinesischen Shaolin-Kloster die dortigen Mönche nicht nur in der Meditation des Zen, sondern auch in Kampfkünsten, die er in Indien kennen gelernt hatte. So entstand eine Kampfkunst, die man in China Chuan Fa oder auch Quan-fa (Methode der Faust) und in Japan Kempo, das chinesische Boxen, nannte. Diese Kampfkunst verbreitete sich nach und nach, vermischt mit anderen Kampfstilen, in ganz China und nahm später starken Einfluss auf das Okinawa-te (Technik aus Okinawa), eine im 10ten Jahrhundert entstandene waffenlose Kampfkunst.

Okinawa ist Teil einer heute zu Japan gehörenden Inselkette, die sich bis auf wenige hundert Kilometer an das chinesische Festland erstreckt. Von daher überrascht es nicht, dass gerade das Chinesische einen starken Einfluss auf die Entwicklung der Inseln und somit auch das Quan-fa einen solchen auf die Entwicklung der dortigen Kampfkünste hatte.

Die ersten bekannten, aber noch vereinzelt Kontakte mit dem Kaiserreich China fanden etwa seit dem Jahr 300 statt. Im Laufe des 14ten Jahrhunderts wurden die Beziehungen zwischen Okinawa und China immer intensiver und damit kamen auch die ersten chinesischen Formen, eine Art Schattenkampf, des Quan-fa auf die Insel. Unter den Chinesen, die die Insel besuchten oder dort lebten, befanden sich etliche namhafte Experten der Kampfkünste.

Bis dahin wurde das Okinawa-te vorwiegend von Angehörigen des Adels geübt. Das einfache Volk übte die Selbstverteidigung mit alltäglichen Arbeitsgeräten und entwickelte daraus das Kobujutsu, das heutige Kobudo.

Den entscheidenden Impuls für die Entwicklung der Kampftechniken auf Okinawa gab im Jahr 1429 ein Erlass des amtierenden Königs Sho Hashi. In diesem verbot er jeglichen Besitz von Waffen. Sein Ziel war es, dadurch Rivalitäten der okinawanischen Gebietsfürsten zu verhindern. Diese hatten durch jahrelange Kriege untereinander und gegen das Königshaus die gesamte Insel in eine existenziell bedrohliche Lage gebracht. Die Wirkung des Erlasses war zunächst eine Beruhigung der Lage, jedoch war das Waffenverbot eine tiefe Demütigung für den Adel. Waffen zu tragen war damals ein reines Privileg des Adels und dadurch war es viel mehr als die bloße Möglichkeit, diese Waffen auch zu benutzen. Es war in erster Linie das sichtbare Symbol der Macht und Überlegenheit. Dieses Statussymbol war ihnen nun genommen und man kann sich gut vorstellen, dass die Lage auf Okinawa nicht lange ruhig blieb.

Die Übung der Kampfkünste, die zuvor schon weitgehend im Geheimen stattgefunden hatte, schottete sich noch weiter nach außen ab. Zugleich erlebte sie aber eine Blüte und Perfektionierung.

Nach Unruhen und Rivalitäten kam im Jahre 1477 ein neuer König an die Macht, der aber sofort erneut das Tragen von Waffen verbot. Er ging jedoch weit über das alte Verbot hinaus und ließ sämtliche Metallwaffen auf der Insel beschlagnahmen. Diese Entwaffnung des gesamten Volkes brachte den Kampfkünsten ihren bis dahin größten Aufschwung. Die Bauern verfeinerten das Kobujutsu und der Adel intensivierte die Verteidigung mit der leeren Hand. Zu dieser Zeit entstand eine Vielzahl verschiedener Stile des Okinawa-te.

Durch diese Ereignisse wird deutlich, dass die Entwicklung der Kampfkünste auf Okinawa eng mit der Politik der Inseln verknüpft war. Die stärksten Impulse zur Verbreitung und Intensivierung erhielt das Okinawa-te also, wenn man so will, von außen. Entweder durch den Einfluss fremder Kampfformen oder durch politische Einflussnahme. Dadurch wurde das Jahr 1609 zu einem der für die Geschichte der Insel und auch der Kampfkünste schicksalhaften.

Schon seit dem 12ten Jahrhundert hatte Japan ein Interesse an der Insel und seit 1451 war Okinawa Japan gegenüber tributpflichtig. Okinawa und die ganze Inselkette betrachteten sich nicht als japanisch und tun es in weiten Teilen vielleicht heute noch nicht. Sie sahen sich als selbstständiges Gebilde, mit ihrem König an der Spitze. Zwar mit fremden Einflüssen, aber unter eigener Herrschaft.

Aber 1609 erfolgte die Invasion durch den von der südjapanischen Insel Kyushu stammenden Samurai-Clan der Satsuma. (Die Satsuma schlugen übrigens 1877 die letzte Schlacht der Samurai. Idealisiert zu sehen im Film "Der letzte Samurai"). Im Zuge der Invasion wurde Okinawa besetzt und unterworfen und dies war das erste Mal, dass die Insel unter fremde Herrschaft fiel. Die Satsuma-Besatzer herrschten hart und grausam und einer der neu verkündeten Erlasse enthielt ein erneutes Waffenverbot.

Dadurch erfuhren die Kampfkünste erneut einen enormen Aufschwung. Verschiedene Schulen und Stile des Quan-fa und des Okinawa-te trafen sich im Geheimen, um eine gemeinsame Front gegen den japanischen Feind zu verabreden. Die Stile des Te und Quan-fa wurden zum so genannten Tōde (Technik Chinas) vereint. Die Meister der Kampfkunst organisierten den Widerstand gegen die Satsuma-Samurai. Dies war die Zeit, in der tödlich effektive Kampftechniken eingeführt wurden. Ebenso wurden unscheinbare und als Landwirtschaftsgeräte getarnte Waffen wie das Bo (Stock), Nunchaku (Würgehölzer) und das Tonfa (Schlagstock mit Knauf) entwickelt. Zu einem organisierten allgemeinen Aufstand kam es nicht, aber es gab ständig tätliche und auch tödliche Auseinandersetzungen.

Dadurch wird deutlich, dass Tōde oder Okinawa-te, der Ursprung des uns heute bekannten Karate, eine tatsächlich tödliche Kampfkunst war und der große Einfluss der chinesischen Kampfkünste war deutlich zu erkennen. Als Beispiel dafür steht die Karateform "Kushanku", die um 1760 vom chinesischen Gesandten gleichen Namens auf Okinawa gelehrt und bis heute überliefert wurde. Im Karatestil Shotokan ist sie unter dem Namen "Kanku-dai" weltweit bekannt.

Im 18ten Jahrhundert hatten sich - weiterhin im Geheimen - viele verschiedene Systeme und Konzepte entwickelt. Es etablierten sich, ohne genaue Grenzen zwischen ihnen ziehen zu können, zwei große Schulen: Shorin-ryu und Shorei-ryu (ryu = Stil), benannt nach den Orten ihres Ursprungs.

Schließlich wurde Okinawa 1871, in der Regierungszeit Kaiser Meijis, politisch voll an Japan angegliedert und 1879 wurde Meiji-Tenno zum alleinigen Herrscher der Insel ausgerufen. Die Erziehung und der Schulunterricht, von da an in japanischer

Sprache, wurden sehr gefördert. Dies führte unter anderem dazu, dass es Meister Itosu, "der heiligen Faust" und einem der großen Meister der Kampfkunst, erlaubt wurde, im Jahre 1905 ein kämpferisch entschärftes Okinawa-te als offiziellen Bestandteil des Schulunterrichts einzuführen.

Sein langjähriger Schüler Gichin Funakoshi, der Begründer des modernen Karate, war schließlich der Mann, der das Okinawa-te nach Japan brachte. Dies war erstmalig im Jahr 1916 und das zweite Mal 1922. Um diese Zeit herum entstanden die heute bekanntesten und am meisten verbreiteten Stile des Karate:

Shotokan-ryu

Shito-ryu

Goju-ryu

Wado-ryu

Stilrichtungen

Shotokan

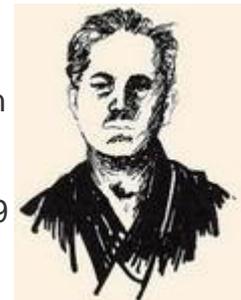


Der Begründer dieser Stilrichtung ist Gichin Funakoshi (1868 - 1957). Er wird auch als Vater des modernen Karate-do bezeichnet. "Shoto" war Meister Funakoshis Künstlername als Schriftsteller und bedeutet Pinienrauschen. Das Wort "kan" bedeutet Haus.

Meister Funakoshis erstes eigenes Dojo (Trainingshalle) in Tokyo wurde 1939 nach eben diesem Künstlernamen "Shotokan" genannt. Fortan trug der Karatestil, den Meister Funakoshi schon seit Jahrzehnten lehrte, diesen Namen, obwohl er selbst immer gegen eine solche Bezeichnung war, denn für ihn gab es nur ein Karate.

Shito-Ryu

Kenwa Mabuni (1889 - 1957) lernte auf Okinawa Karate von den Meistern Itosu und Higashionna. Er verband deren Karaterichtungen Shorin-ryu und Shorei-ryu zu einer eigenen Stilrichtung und gab ihr den Namen Shito-ryu. Meister Mabuni unterrichtete dieses System auf Okinawa und bei seinen häufigen Besuchen auch in Japan. 1929 ging er dann endgültig nach Osaka (Japan), um dort Karate zu unterrichten.



Wado-Ryu



Wado bedeutet "Weg des Friedens". Hironori Ohtsuka (1892 - 1982), der Begründer des Stils, begann mit dem Karatetraining erst im Alter von 30 Jahren. Vorher hatte er jahrelang Jujutsu trainiert. Sein Karatelehrer war Gichin Funakoshi (Shotokan). Er lernte aber auch bei Kenwa Mabuni (Shito-ryu). Er entwickelte das Wado-ryu, in dem er Funakoshis Shotokan-Stil vor allem mit Ausweichbewegungen des Jujutsu kombinierte. Die Bewegungen sind zudem kleiner und die Stellungen kürzer als im Shotokan-Karate.

Goju-Ryu

Wörtlich übersetzt bedeutet Goju "hart-weich". Der Begründer dieser Stilrichtung ist Chojun Miyagi (1888 - 1953). Meister Miyagi studierte zunächst chinesisches Boxen. Aus dem Erlernten entwickelte er seine eigene Karatestilrichtung. Im Goju-ryu werden vor allem stabile und kraftvolle (harte), sowie geschmeidige und bewegliche (weiche) Stellungen verwendet. Es sind hauptsächlich die aus dem Shotokan bekannten Sanchin-dachi (Sanduhrstand) und Neko-ashi-dachi (Katzenfußstand).



Shōtōkan - 松濤館

Shotokan gehört zu den 4 großen Schulen in Japan (neben Goju-Ryu, Shito-Ryu und Wado-Ryu). Ihr Begründer war Gichin Funakoshi, dessen Schüler sein

Schriftstellerpseudonym

"Shoto" für die Bezeichnung

seines Dojo wählten. Er selbst

wehrte sich gegen eine

spezielle Bezeichnung seines

Stils, da er Karate stets

stilumfassend sah. Bereits sein

Lehrer Itosu begann damit, das

traditionelle Karate auf

Okinawa (Okinawa-Te) zu

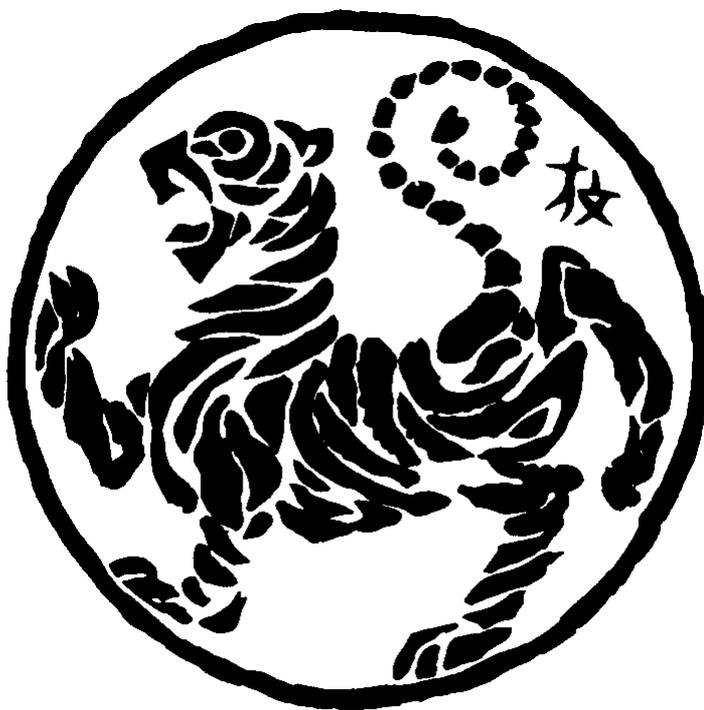
reformieren. Funakoshi setzte

diese Arbeit bis zu seinem Tod

fort. Er trug aus den

verschiedenen Stilrichtungen

(vorwiegend Shorin- und Shorei-Ryu) Techniken und Kata zusammen, um sie zu modernisieren und in sein neues System zu integrieren.



Shotokan zeichnet sich durch hohe Dynamik mit starken und harten Techniken aus. In Japan ist Shotokan nicht so verbreitet wie Goju-Ryu oder Shito-Ryu. Es spielt aber auf sportlichem Gebiet eine wesentliche Rolle: die überragende Zahl von Gewinnern der All Japanischen Meisterschaften kamen aus dem Shotokan. Weltweit ist es die verbreitetste Stilrichtung.

Meister Gichin Funakoshi - 船越義珍



Gichin Funakoshi wurde am 10.11.1868 auf Okinawa als Sohn des Stockkampfexperten Gifu Funakoshi geboren. Er entstammt einer Samuraifamilie und erlernte das Okinawa-te schon als Grundschüler zunächst bei Meister Azato. Dieser war ein ranghoher Samurai und einer der herausragenden Kampfkünstler seiner Zeit, ein Meister des Karatestils Shuri-te. Meister Azato hatte nur wenige Privatschüler und damals war es üblich im Geheimen und nachts zu üben und es wurde immer und immer wieder eine Kata (Art des Schattenkampfes) geübt. Eine neue Kata wurde erst dann gelehrt, wenn der Schüler nach Meinung des Meisters die alte gut genug beherrschte. Dies konnte auch schon mal drei Jahre dauern!!

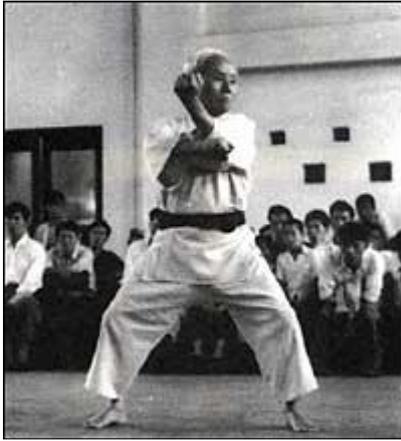
Funakoshi lernte von Meister Azato vermutlich vier oder fünf Kata. Eine Anzahl, die damals üblich war. Kaum ein Meister beherrschte mehr. Und dazu lernte er einen Stil, der sehr kämpferisch und stark zur Ausweichbewegung orientiert war. Ein Stil, dessen Art des Aufbaus der Techniken und der Umsetzung der Energie in Bewegung in keinem anderen Kampfstil in dieser Ausprägung vorkam.

Meister Azato machte Funakoshi mit Meister Itosu bekannt, bei dem er in den Folgejahren ebenfalls lernte. Auch Meister Itosu war ein ranghoher Samurai und in seiner Schule gab es, völlig untypisch für die damalige Zeit, ein Angebot von 23 Kata. Darunter einige wie Tekki, Bassai, Chinte, Jion und Kushanku (Kanku-dai), die sich über Meister Funakoshi bis heute überliefert haben. Itosus Karate lebte von starken Techniken und der Grundidee, dass Hände und Füße Waffen seien und der Körper jeden Schlag aushalten müsse.

Meister Itosu galt als unbesiegbare Kämpfer, er wurde "die heilige Faust" genannt, und vielleicht konnte er es deshalb wagen, um 1900 das Tōde öffentlich zu lehren und zu verbreiten. Eine damals unerhörte Tat!

Er war es auch, der 1905 als erster Karate an einer öffentlichen Schule unterrichtete. Dazu schuf er einen Stil, der kämpferisch entschärft und in erster Linie gesundheitsfördernd war. Diese Herangehensweise war höchst erfolgreich und erhielt sehr viel Zuspruch. Damit erzwang Meister Itosu die Öffnung vieler bis dahin geheimer Stile.

Durch diese herausragenden Lehrer ausgebildet und durch seinen feinen Charakter bekannt, war Meister Funakoshi der ideale Botschafter des Okinawa-te, des Friedens und der Freundschaft. Somit wurde er von den Meistern Okinawas auserwählt, 1921 einer offiziellen Einladung des japanischen Kultusministeriums zu folgen, um das Okinawa-te bei einer großen Vorführung in der Hauptstadt Tokyo zu demonstrieren.



Funakoshi demonstriert Karate

Zuvor hatte Meister Funakoshi bereits einmal 1916 eine Vorführung in der alten Kaiserstadt Kyoto durchgeführt. Dies war das erste Mal überhaupt, dass Okinawa-te auf japanischem Boden gezeigt wurde!

Zu dieser Zeit veränderte sich die Bezeichnung für das Okinawa-te oder Tōde in Karate. Dies bedeutete zunächst chinesische Hand. Später änderte Meister Funakoshi das Schriftzeichen für Kara in ein gleich ausgesprochenes, aber anders geschriebenes um, das leer bedeutet. Seit den 1920er Jahren bedeutet Karate-do also Weg der leeren Hand.

Die oben erwähnte Vorführung in Tokyo 1922 hatte entscheidende Bedeutung für die weitere Entwicklung und Verbreitung des Karate. Insbesondere, weil sich daraus eine lebenslange Freundschaft zwischen Funakoshi und dem großen Judomeister Jigoro Kano entwickelte. Meister Kano zeigte sehr viel Interesse am Karate und öffnete Funakoshi viele Türen in der japanischen Welt der Kampfkünste. Ohne Meister Kanos Zuspruch und Förderung wäre die nun folgende Entwicklung des Karate nicht möglich gewesen.

Nach Altem forschen heißt

Das Neue zu verstehen.

Dies ist

Eine Sache der Zeit.

Bewahre in allem

Klares Denken.

Der WEG:

Wer vermag ihn

Geradlinig und treu

Weiterzuführen?

Meister Funakoshi begann seinen Karateunterricht zunächst im Leseraum einer Studentenunterkunft, bevor sich die Möglichkeit ergab, an verschiedenen Tokyoter Universitäten Training anzubieten. Dieses Universitätstraining gab dem Karate die entscheidende Möglichkeit, sich zu verbreiten. Unter anderem ermöglichte es Meister Funakoshi 1936 sein eigenes Dojo (Übungsraum, wörtlich Ort des Weges), das "Shotokan" zu eröffnen. Es war nach seinem alten Künstlernamen als Dichter, Shoto (Pinienrauschen) benannt. Der Zusatz kan bedeutet Haus. Es war das erste Privatdojo Tokyos und hatte einen hervorragenden Ruf. In diesem Dojo trainierten viele der später legendären Karatemeister wie Nishiyama, Nakayama, Egami, Kase oder Hironishi.

Obwohl, wie oben erwähnt, Funakoshi lange Jahre bei Meister Azato lernte, ist es schwierig, dessen Einfluss in dem Karate zu erkennen, das Funakoshi nach Japan brachte. Es wird vermutet, dass der Grund dafür sowohl in Funakoshis tief pazifistischer Einstellung als auch in der Jahrhunderte alten Feindschaft zwischen beiden Völkern zu finden ist. Über Hunderte von Jahren wurden die Kampfkünste vor den Japanern geheim gehalten. Und obwohl inzwischen eine deutliche Annäherung stattgefunden hatte, war sicherlich kein Okinawaner bereit, den japanischen Erzfeinden die Geheimnisse des Tōde zu offenbaren. Zumal in einer solch kampfbetonten Form, wie sie der Stil Meister Azatos zeigte. Vor diesem Hintergrund lehrte Meister Funakoshi in Japan den kämpferisch entschärften Stil seines Lehrers Itosu, den dieser in den Schulen Okinawas eingeführt hatte.

Es ergab sich aber auch der Wunsch der Schüler, sich im sportlichen Zweikampf, dem Kumite, zu messen. Eine Forderung, der Meister Funakoshi sehr zurückhaltend gegenüberstand. Nur widerwillig brachte er in seinen Unterricht Übungsformen des Kumite mit ein, denn nach wie vor war er überzeugt davon, dass das richtige Verständnis des Karate nur über das Üben der Kata erreicht werden konnte. Er wählte aus dem Shorin-ryu 15 Kata aus, die er für geeignet hielt, die Bandbreite des Karate darzustellen. Diese 15 Kata, nämlich

- Heian Shodan bis Godan (1-5)
- Tekki Shodan, Nidan und Sandan
- Bassai-dai
- Kanku-dai
- Hangetsu
- Empi
- Jion
- Jitte
- Gankaku

bilden noch heute weltweit die Basis des Shotokan-Karate.

Meister Funakoshi schuf die Grundlage des Karate, so wie wir es heute kennen. Er beeinflusste dadurch die großen japanischen Stile und gilt zu recht als der Vater des modernen Karate. Sein Kampfstil wurde von seinem Sohn Yoshitaka weiter entwickelt und über dessen Schüler und insbesondere die Japan Karate Association (JKA) weltweit verbreitet.

Meister Funakoshi unterrichtete Karate bis weit über sein 85. Lebensjahr hinaus. Er starb im Jahr 1957 im hohen Alter von 89 in Tokyo.



Grab von Shihan Gichin Funakoshi

Funakoshi Yoshitaka

Yoshitaka Funakoshi leitete von 1938 bis 1945 als verantwortlicher Chefausbilder das Training im Shotokan-Dojo seines Vaters Gichin. Man kann annehmen, dass er, auf Grundlage der Arbeit seines Vaters, das Shotokan technisch zu dem machte, was es heute ist.

Wie oben erwähnt, lehrte Meister Funakoshi in Japan den kämpferisch entschärften Karatestil Itosus. In Yoshitakas Stilveränderungen findet sich aber das kämpferische Karate Meister Azatos wieder. Gichin Funakoshi schreibt in seinem Buch "Karate-do, Mein Weg", dass Yoshitaka als Kind Karate bei seinen Lehrern Azato und Itosu lernte. Zudem bei ihm selbst. Dadurch war Yoshitaka der kämpferische Azato-Stil bekannt und er ließ es wohl in sein Karate einfließen. Unter seiner Leitung wuchs der Anteil des Kunitetrainings und das Shotokan orientierte sich langsam in Richtung des Wettkampfs.

Aus alten Fotografien lässt sich ablesen, dass Yoshitakas Karate sehr stark und kraftvoll gewesen sein muss. Seine Stellungen waren tief und fest und sein Ausdruck stark. Die von ihm ausgeführten Techniken sind hervorragend. Er galt als herausragender Kämpfer. Unter seiner Führung etablierte sich das Karate endgültig in den Reihen der Kampfkünste Japans und aus den Reihen seiner Schüler gingen viele große Meister hervor.

Leider jedoch fielen durch die Umstände der Zeit auch dunkle Schatten auf das Shotokan. Es war die Zeit des japanischen Imperialismus und des Zweiten Weltkrieges. Alle Kampfkünste standen unter dem Druck, dem so genannten "Wohle Japans", sollte heißen dem Militär, dienlich zu sein. Yoshitaka war ein glühender Befürworter dieser Haltung und nur allzu gern bereit, das Karate dem Militär für dessen Zwecke zugänglich zu machen. Er ging soweit, dabei mitzuhelfen, militärische Spezialeinheiten gezielt auf ihren Kriegseinsatz vorzubereiten.

Es ist nicht anzunehmen, dass sein Vater dies wusste. Es hätte sich auch nicht mit dessen pazifistischer Grundeinstellung und seinem defensiven Verständnis von Karate-do vereinbaren lassen. Er war 1922 als Botschafter des Friedens und der Freundschaft gekommen und hatte zu diesem Zweck das Karate-do mitgebracht. Doch in den 1940er Jahren war Meister Funakoshi bereits über 70 Jahre alt und kaum noch im Shotokan-Dojo oder im aktiven Training. Somit konnte er auch keinen Einfluss auf diese Entwicklungen nehmen. Es ist diesem großen Mann zu wünschen, dass dieses dunkle Kapitel des Karate unbemerkt an ihm vorübergezogen ist.

Diesen dunklen Abschnitt der Geschichte nicht vergessend, verdankt das Shotokan Yoshitaka Funakoshi dennoch sehr viel. Er entwickelte es technisch und vom Kampfverständnis in die Richtung, die es bis heute genommen hat. Er ist der eigentliche Gründer des heute bekannten Shotokan-Stils.

Yoshitaka Funakoshi starb 1945 in Tokyo an Tuberkulose

Die 20 Regeln von Gichin Funakoshi

1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.

一、ることを忘るな
karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na

2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

空手に先手無し。
karate ni sen te nashi

3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

三、空手は義の補け。
karate wa gi no tasuke

4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.

四、先づ自己を知れ而して他を知れ。
mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire

5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

五、技術より心術。
gijutsu yori shinjutsu

6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.

六、心は放たん事を要す。
kokoro wa hanatan koto o yosu

7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

七、禍は懈怠に生ず。
wazawai wa ketai ni shozu

8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.

八、道場のみの空手と思うな。
dojo no mi no karate to omou na

9. Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.

九、空手の修行は一生である。
karate no shugyo wa issho dearu

10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

十、凡ゆるものを空手化せ其処に妙味あり。
arayuru mono o karate kasase soko ni myomi ari

11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.

十一、空手は湯の如く絶えず熱を与えざれば元の水に戻る。
karate wa yu no gotoku taezu netsu o ataezareba moto no mizu ni kaeru

12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.

十二、勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要。
katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyo

13. Wandle dich abhängig vom Gegner.

十三、敵に因って転化せよ。
teki ni yotte tenka seyo

14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.

十四、戦は虚実の操縦如何にあり。
ikusa wa kyojitsu no soju ikan ni ari

15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

十五、人の手足を劔と思え。
hito no teashi o ken to omoe

16. Wenn man das Tor zur Jugend verläßt, hat man viele Gegner.

十六、男子門を出づれば百万の敵あり。
danshimon o izureba hyakuman no teki ari

17. Die Haltung des Anfängers muß frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.

十七、構えは初心者に、あとは自然体。
kamae wa s oshinsha ni, ato wa shizentai

18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

十八、型は正しく、実戦は別もの。
kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono

19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

十九、力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな。
chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu o wasuru na

20. Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem.

二十、常に思念工夫せよ。
tsune ni shinen kofu seyo

Die Kata: 形 - Allgemein

Kata (Form, Stil, Haltung) stellt neben dem Kihon eine der wichtigsten Übungsformen im Shotokan Karate dar. Unter einer Kata versteht man einen stilisierten Kampf gegen einen oder mehreren imaginären Gegner. Die einzelnen Techniken sind in Art, Reihenfolge und Ausführungsart festgelegt und dürfen nicht verändert oder variiert werden. Daher sind manche Kata im Shotokan Karate teilweise sehr alt und wurden bereits im 14. Jahrhundert in China gelehrt.

Durch die spezielle Übungsform der Kata wird erreicht, dass sich der Übende auf Exaktheit und Präzision seiner Techniken konzentriert und somit nicht nur die Techniken selbst sondern auch die Natur der Stilrichtung verinnerlicht. Die Kata stellt damit nicht nur eine effiziente Übungsform dar sondern diente auch der Überlieferung und Konservierung der Stilrichtung.

Im Shotokan Karate werden heute 27 Kata praktiziert. Einige von diesen sind viele Jahrhunderte alt, einige aber erst in jüngerer Zeit entstanden, dann aber meist aus den Überlieferten entwickelt worden. So wurde die ursprünglich Kushanku genannte Kata geteilt, so dass aus ihr die beiden Kata Kanku Dai und Kanku Sho hervorgingen. Die Gruppe der Heian Kata existiert erst seit Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts und wurde aus Elementen der Kushanku entwickelt.

形 - Kata im Shotokan Karate:

Grundkata	Sentei Kata	Höhere Kata	
Taikyoku Shodan 大極初段	Bassai Dai Eine Festung stürmen 拔塞大	Bassai Shō Eine Festung stürmen 拔塞小	Gojushiho Dai 54 Schritte 五十四步大
Heian Shodan 平安初段	Kanku Dai Große Himmelsschau 觀空大	Kanku Shō Kleine Himmelsschau 觀空小	Gojushiho Sho 54 Schritte 五十四步小
Heian Nidan 平安二段	Jion Tempelklang 慈恩	Jitte Zehn Hände 十手	Ji'in Mitgefühl und Unterstützung 慈蔭
Heian Sandan 平安三段	Empi Flug der Schwalbe 燕飛	Sochin Stärke und Ruhe 壯鎮	Meikyo Klarer Spiegel 明鏡
Heian Yondan 平安四段	Hangetsu Halbmond 半月	Nijushiho 24 Schritte 二十四步	Wankan Königskrone 王冠
Heian Godan 平安五段		Chinte Seltene Hand 珍手	Gankaku Kranich auf einem Felsen 岩鶴
Tekki Shodan Eiserner Reiter I 鐵騎初段		Tekki Nidan Eiserner Reiter II 鐵騎二段	Unsū Hand in den Wolken 雲手
		Tekki Sandan Eiserner Reiter III 鐵騎三段	

