

## **Kata (Form)**

---

### **Erläuterungen zu den einzelnen Elementen und zur Ausführung der Kata**

---

#### **Ausführen der Kata**

Jeder übt die Kata allein. Sie werden nicht synchron geübt.

Vor Beginn der Kata bzw. in der eingenommenen Position sind die Augen leicht gesenkt, im Sitzen geht der Blick ca. 3,5 m nach vorn auf die Erde, im Stand dementsprechend weiter

#### **Stehen (zu Beginn der Kata) - Seiza**

Aufrechtes Stehen, Augen sind leicht gesenkt, Kopf ist gerade erhoben. Die Fersen berühren sich leicht, die Füße sind ca. 60° auseinander gedreht, die Hände liegen leicht an der seitlichen Naht vom Hakama.

#### **Sitzen (zu Beginn der Kata)**

Beim Hinsetzen wird der Rücken und der Kopf aufrecht gehalten. Den Hakama mit der rechten Hand zuerst links, dann rechts hinter den Knöcheln einschlagen. Die rechte Hand bleibt am rechten Oberschenkel, im Sitz liegen beide Hände in der Mitte des Oberschenkels mit aneinander gelegten Fingern, die Knie sind faustbreit voneinander entfernt

#### **Beginn der Kata**

Nach Beginn der Kata (mit Kommando in der Gruppe oder ohne Kommando allein) erfolgen ein oder zwei ruhige Atemzüge. Dann beim Einatmen wird die linke Hand zum Schwert gehoben, der Blick geht nun genau geradeaus. Beim folgenden Ausatmen beginnt entspannt Nukitzuke (rechte Hand zum Schwert..)

#### **Blick**

Der Blick ist vor der Kata leicht gesenkt, in der Kata bis zum entscheidenden Schnitt geradeaus, danach ca. 2 m nach unten gerichtet. Beim Richten des Schwertes im Obi geht der Blick wieder geradeaus.

Der Blick ist immer in Richtung des zu erwartenden Gegners, keinesfalls das Schwert mit dem Blick verfolgen!

#### **Ende der Kata**

Wenn die Ausgangsposition erreicht ist, verlässt der Daumen die Tsuba.

Dann ist die Kata zu Ende. Bis zu diesem Punkt gilt es, die Aufmerksamkeit auf einem hohen Niveau zu halten.

## Elemente der Kata

### **Nukitzuke**

#### **Schwert ziehen und erster Schnitt**

##### **Jo – Ha – Kyu – Dynamik in der Kata, langsam, schneller, am schnellsten**

Das Nukitzuke beginnt im Hara mit einer leichten (unsichtbaren) Beugung der Lendenwirbelsäule und Anspannung des Beckenbodens und der Innenschenkel, Wenn die rechte Hand am Schwert liegt, ist die obengenannte Spannung aufgebaut.

Als nächstes wird die Tsuba mit dem linken Daumen herausgeschoben, das Ziehen des Schwertes beginnt.

Erst jetzt bewegt sich der restliche Körper.

Die Saya wird mit links entsprechend der folgenden Technik gedreht (nicht das Schwert!) und nach hinten gezogen, während das Schwert gezogen wird.

Genau am Ende des Schnittes ist die Fußposition korrekt eingenommen.

### **Furikaburi**

#### **Ausholen zum entscheidenden Schnitt**

Der rechte Arm wird bei Hochnehmen des Schwertes nur wenig gebeugt, die rechte Hand ist über der hinteren Fontanelle, die linke Hand berührt mit den gebeugten Fingern die Saya, eide Arme sind so weit wie möglich nach oben gehoben.

### **Kirioroshi**

#### **Entscheidender Schnitt**

Die linke Hand (speziell der linke kleine Finger) ist Drehpunkt der Schnittbahn. Die linke Hand landet nach dem Schnitt ein bis zwei faustbreit vor dem Hara mittig, etwas unter dem Bauchnabel (auch bei Schrägschnitten)

### **Chiburi**

#### **Blutabstreifen**

Deutlich ruhiger auszuführen als Schnitttechniken

### **Noto**

#### **Schwert einstecken,**

dabei bleibt der rechte kleine Finger an seinem Platz!

Das Schwert bleibt parallel dem Boden, das Schwert ist etwas nach außen gedreht, die Saya wird über das Schwert geschoben, nicht das Schwert wird in die Saya eingefädelt (zu gefährlich und bindet zu viel Aufmerksamkeit)

## **Kata**

---

### **Seiza – Kata aus dem Sitz**

Mae	Vorwärts
Migi	Rechts
Hidari	Links
Ushiro	Rückwärts
Yaegaki	Achtfaches Fechten
Ukenagashi	Parieren
Kaishaku	Assistant beim Seppuku
Tsukekomi	Verfolgung
Tsukikage	Mondstrahlen
Oikaze	Rückenwind
Nukiuchi	Plötzlicher Zug

### **Battoho - Kata aus dem Stand**

Junto Sono 1	Richtiger Gebrauch des Schwertes 1
Junto Sono2	Richtiger Gebrauch des Schwertes 2
Tsuigekito	Verfolgendes Schwert
Shato	Gedrehtes Schwert
Shihoto Sono 1	Schnitt in vier Richtungen 1
Shihoto Sono2	Schnitt in vier Richtungen 2
Zantotsuto	Köpfender Schlag

### **Battoho Okuai – Kata aus dem Laufen**

Zenteki Gyaku To	Umgedrehter Schnitt vorwärts
Tateki To	Schnitt in viele Richtungen
Koteki Gyaku To	Umgedrehter Schnitt rückwärts
Koteki Nukiuchi	Schneller Schnitt nach hinten

### **Tatehiza – Kata aus dem Sitz mit Rüstung**

Yokogumo	Wolkenbank
Toraisoku	Schritt des Tigers
Inazuma	Blitz
Ukigumo	Treibende Wolken
Oroshi	Bergwind
Iwanami	Brechende Wellen
Urokogaeshi	Fischschuppe (?)
Namigaeshi	Zurückkehrende Wellen
Takiotoshi	Wasserfall
Makkoh	Im Angesicht gegenüber

### **Toho**

Die Toho-Serie ist eine Zusammenstellung aus Katas unterschiedlicher Schulen. Sie ist in jeder Schule innerhalb des Zen Nihon Iaido Renmei enthalten.

Maegiri	(Eishin-Ryu)
Zengogiri	(Mugai-Ryu)
Kiriage	(Shindo Munen-Ryu)
Shihogiri	(Suio-Ryu)
Kissakigaeshi	(Hoki-Ryu)

Weitere Katafolgen heißen Iwaza und Tachiwaza