

# KATA - formy

KATA to z góry przygotowane formy demonstrowania ataku, obrony i kontrataku. Dosłownie przetłumaczone słowo kata oznacza „kształt” albo „formę”. Kata jest odpowiednią sekwencją bloków, kopnięć i uderzeń z jednej albo większej ilości pozycji, włączając ruchy naprzód, w tył i obrotowe. Poszczególne ruchy i ich kolejność są ściśle określone. Balans między techniką ofensywną a obronną oraz pozycje używane we wszystkich kierunkach, daje każdemu kata niepowtarzalny charakter. Kata rozwija umiejętność zachowania równowagi, koordynacji i umiejętności panowania nad oddechem oraz doskonali koncentrację. Kata ucieleśnia idee „ren ma” (zawsze doskonalić). Wraz z coraz dłuższą praktyką ruchy ćwiczącego stają się coraz bardziej płynne i doskonałe. Zwracanie uwagi na szczegóły jest niezbędne dla doskonałego wykonania kata.

Oyama twierdził, że aby zrozumieć kata trzeba myśleć o karate jako o swego rodzaju języku. Techniki karate interpretować można jako litery alfabetu, kata /formy/ będą odpowiednikami wyrazów i zdań, kumite (walka) będzie analogiczna do rozmowy. Wszystkie style karate, zarówno chińskie jak i japońskie czy koreańskie zawierają kata jako ogólną część treningu. W kata ćwiczący powinien opanować elastyczność technik i postaw. Niektóre z ćwiczeń formalnych są proste i krótkie inne bardziej skomplikowane. Niektóre kata przeznaczone są do ukazywania szybkości inne do podkreślania i ćwiczenia specjalnych metod oddychania, a także do opanowania dynamicznego napinania mięśni. Początkowo kata należy ćwiczyć wolno, bez siły, aż do osiągnięcia wzorowej poprawności. Gdy osiągniemy ten stan stopniowo zwiększamy siłę każdej techniki, równocześnie zmniejszając czas wykonania poszczególnych technik, a tym samym całego kata.

W Oyama Karate nowe autorskie kihon kata stanowią pomost pomiędzy uczeniem podstaw a realną walką. W połączeniu z zaawansowanymi ponad stylowymi formami, uznanymi za klasykę karate, jak np. Seienchin czy Kanku-dai, tworzą reprezentatywny obraz kształtowania się kontaktowego karate na przełomie XX i XXI wieku. Zaawansowani karateka praktykują także oryginalne formy z bronią (Bo, Tonfa i Sai). Kata jak i układy z kobudo są również prezentowane w ramach współzawodnictwa sportowego. Są przedmiotem studiów, praktyki oraz jednym z najważniejszych czynników pozwalających pojmować styl Oyama jako sztukę walki oraz oryginalną dyscyplinę sportu.