

# **Kata w Karate**

*Dla studentów karate*

# Przedmowa

Kata są esencją karate, są duchem karate. Kata to karate, karate to kata - w ten sposób najszybciej można by to sprecyzować. Gdy powstało karate ćwiczone tylko kata - to *było* karate. Kata przekazywane są z pokolenia na pokolenie, stanowią bazę i historię karate, są pięknem charakteryzującym tę sztukę walki. Moim zdaniem, to dzięki formom kata karate zawsze będzie istniało.

Jest takie powiedzenie: „pokaż mi jak się ruszasz, a powiem Ci kim jesteś”. W przełożeniu na karate zaryzykowałbym powiedzenie: „wykonaj kata, a powiem Ci jakim jesteś karateką”. Z mojego doświadczenia i obserwacji wynika, że jest w tym bardzo dużo prawdy.

# Czym były i są formy kata dla mnie

Od początku na mojej drodze karate, kata stanowiły główną, a nawet najważniejszą część treningową. Poprzez ciągle powtarzanie ruchów, nieświadomie i bez większego (w tamtym czasie) zrozumienia technik czy ich zastosowania, uczyłem się podstawowych technik uderzeń, pchnięć, kopnięć, cięć, pozycji, ale także szybkości, dynamiki, siły oraz koordynacji ruchowej.

Ważną cechą każdego kata jest to, że można je ćwiczyć samemu, w dowolnym miejscu i niezależnie od wieku ćwiczącego. To było motorem napędowym moich ćwiczeń. Każde kata, którego nauczył mnie mój nauczyciel, było dla mnie niesamowitym wydarzeniem. Po takich treningach z nowymi formami potrafiłem poświęcić całą noc na trening w samotności, aby przećwiczyć nowe ruchy.

Przychodzi mi tu na myśl jedno zabawne wydarzenie. Otóż w wieku 15 lat byłem w górach na obozie wycieczkowym. Miałem wtedy stopień 7 kyu i jak zawsze kimono ze sobą. W wolnej chwili poszedłem na polanę górską poćwiczyć kata, a znałem już wtedy oprócz kata Taykyoku, także kata Heian Shodan, Nidan oraz Sandan. Zupełnie nie zdawałem sobie sprawy, że ćwiczę na granicy Państwa. Dlatego też wielkie było moje zaskoczenie, gdy zostałem zatrzymany przez Straż Graniczną. Zostałem odprowadzony w kimonie do schroniska.

Zawsze nie mogłem się doczekać nauki nowego kata na treningu. Formy były dla mnie sztuką owianą pewną tajemnicą, noszącą w sobie ducha tradycji, a także wiele tajemnic historycznych. Od zawsze ćwiczyłem kata z powagą i nie wyobrażałem sobie innego podejścia. Można powiedzieć, że ćwiczenie form było dla mnie czymś na miarę świętego rytuału. Nikt mi tego nastawienia nie tłumaczył, ani nie uczył. To było już we mnie, związane z moim charakterem, wychowaniem i umiejętnością poszanowania rzeczy, które uznaję za ważne.

Ćwiczenie kata, z poszanowaniem dla ich twórców, dało mi jako młodemu adeptowi karate bardzo wiele - szczególnie jeśli chodzi o wyszkolenie techniczne. Zawsze obserwowałem prekursorów karate w Polsce. Ci którzy wyróżniali się w kata, wyróżniali się w karate i w życiu. Pisząc o tym,

pierwsi na myśl przychodzą mi: mój nauczyciel Paweł Golema oraz Janusz Knapczyk.

W kata trzeba być bardzo dokładnym, ponieważ kata to szczegóły. Bardzo ważną rzeczą w jego nauczaniu jest osoba, która go naucza. Wiem to, gdyż miałem wielkie szczęście uczyć się wszystkich form od najlepszych nauczycieli jakimi są: Giuseppe Beghetto i Paweł Golema.

Bez dobrego nauczania ruchów i ich szczegółów kata nie istnieje! To wszystkie te elementy oraz ciężka praca w ich doskonaleniu, doprowadziły mnie na pewnym etapie do zdobycia wielokrotnego mistrza Polski w kata.

Ten etap mojego karate już dawno się skończył, ale to właśnie trening kata daje mi coraz większe zadowolenie. W miarę upływu lat oraz zdobywania doświadczenia odkrywam kata na nowo. Bawię się ich nieskończoną możliwością interpretacji i sposobu wykonania.

Starzy mistrzowie wykonywali formy w jedną, no może w dwie strony. W obecnym treningu kata wykonujemy, w mojej szkole, na wiele sposobów. Są to formy takie jak: wszystkie techniki do tyłu, do tyłu blok do przodu atak, do przodu blok do tyłu atak, od ostatniej do pierwszej techniki, kata w obrotach, kata z pozycjami zamienionymi z niskich na wysokie (lub na inny sposób), zmiana linii lub rytmu kata, itd. Jak łatwo zauważyć daje to nieskończenie wiele możliwości treningowych, które zapewniają ćwiczącemu ciągły rozwój i dążenie do zrozumienia, a jednocześnie pokazują, że karate nie można się *nauczyć*. Droga karate poprzez formy kata prowadzi w nieskończoność. Wraz z systematyczną pracą na treningach i nabywaniem doświadczenia zawsze mogą powstawać nowe formy.

Kata to także nieskończone źródło samoobrony. Wraz z rosnącym doświadczeniem poznajemy nowe sposoby interpretacji jego ruchów. Tym samym trenując formy uczymy się prawidłowego zachowania w walce. Wielu karateków nie zdaje sobie z tego sprawy, zadaje pytania typu: „jak można nauczyć się kumite ćwicząc kata?”. Kiedyś też bym nie uwierzył ale dzisiaj – po ponad 30tu latach ćwiczenia Karate – już to wiem.

Trening kata to także, a wręcz przede wszystkim, walka ze swoimi słabościami. Ciągłe samodoskonalenie się, rozwój psychiki i towarzyszące mu doskonalenie charakteru („*Rzecz w tym, aby doskonalić charakter*”). Moi znajomi karatecy, którzy specjalizowali się w kumite sportowym, dawno już nie ćwiczą. To jeszcze jeden dowód na to, czym kata są dla karate.

Kata dawniejsze i dzisiejsze na pewno różnią się od siebie (np. wydłużono niektóre pozycje). Pomimo to nie wolno zapominać, że ogólny charakter kata pozostał bez zmian, a interpretacja kata zależy od charakteru ćwiczącego.

Bardzo martwi mnie fakt, że większość instruktorów ćwiczy tylko te formy kata, które są wpisane do wymagań na kolejne stopnie (lub na zawody sportowe). Ponadto wielu instruktorów uczących

Karate Shotokan nie zna wszystkich kata Shotokan (nawet samych ich nazw!) albo kompletnie nie zwraca uwagi na szczegóły. Takie podejście do treningu jest podejściem bardzo szkodliwym dla całego karate.

Moim zdaniem nigdy nie wolno zapominać o bazie karate, a bazą tą są właśnie formy kata. To od ich prawidłowego nauczania i wykonywania zależy przyszłość oraz rozwój karate.

# Kata dla dzieci

Od roku 1990, gdy karate masowo zaczęły ćwiczyć dzieci, co roku jako nauczyciel mam dylemat. Zauważam, że nauka ruchów kata u dzieci w wieku poniżej 13-14 lat jest bardzo trudna. Niepoprawne wykonywanie złożonych kombinacji i obrotów to odwieczne problemy w nauce kata. Ponadto brak pamięci przestrzennej stanowi ogromną przeszkodę w wyobrażeniu sobie przez dziecko linii kata (*embusen*). Dlatego też w takim treningu zostawmy dziecko z jego naturalnym podejściem do zapamiętywania ruchów nie zapominając o tym, aby w miarę upływu czasu sukcesywnie je poprawiać.

Najlepiej potwierdza to rozwój moich najstarszych studentów (1-3°DAN). Na podstawie starych filmów z ich pierwszych egzaminów widzę, że błędy które popełniali wtedy są identyczne z tymi, które co roku obserwuję w grupach początkujących (a wręcz występują w tych samych miejscach!).

Nie trudno więc wywnioskować, że formy podstawowe kata są zbyt trudne do zapamiętania prawidłowo przez najmłodszych. Dlatego staram się przekazywać i nauczać form tokui-kata w postaci jak najprostszej.

Co ciekawe, podobna sytuacja z nauczaniem kata powtarza się u studentów powyżej 40 roku życia. Zauważam, że nie raz mają te same problemy z koordynacją ruchową i pamięcią co najmłodszi adepci.

Podsumowując więc: dziecko ma problemy z prawidłowym wykonywaniem ruchów kata, gdyż jest na etapie rozwoju swoich cech psychomotorycznych, a wśród ludzi starszych te cechy powoli zanikają. Taka jest więc widocznie nasza ludzka natura. Stąd ważne jest aby ćwiczyć i poprzez systematyczność i determinację dążyć do ciągłego rozwoju wykonując formy kata.

## Reasumując.

Kata to baza karate, to wielka tradycja, to odzwierciedlenie całej drogi karate „Karate ni sente nashi”. *Bez kata nie ma karate*. Tylko karateka, który praktykuje regularnie kata, może się prawidłowo rozwijać i stopniowo docierać do prawdziwego sensu karate. To połączenie wszystkich technik w ramach poszczególnych kata sprawiło, że dziedzictwo wspaniałej sztuki walki, jaką jest karate, nie zostało zaprzepaszczone, lecz jest przekazywane z pokolenia na pokolenie i dzięki temu dotrwało do naszych dni.

Waldemar Dąbrowski zaczynający rozumieć istotę karate.

Oss