

Wojciech J. CYNARSKI\*

## ***Kata* – formy techniczne w nauczaniu karate**

### **Streszczenie**

Perspektywę teoretyczną dla podjętych to rozważań i analiz daje humanistyczna teoria sztuk walki i antropologia sztuk walki. Celem pracy jest analiza przydatności form technicznych w nauczaniu sztuk walki. Postawiono problem: Czy formy (*kata*) są dzisiaj niezbędne, aby właściwie nauczać *karate*? Uwzględnione zostały wypowiedzi mistrzów, ekspertów praktyki *karate*, oraz literatura przedmiotu. Jest to więc szeroka analiza dyskursu oraz własna długoletnia obserwacja uczestnicząca autora (ponad 30-letnia).

Zdaniem większości ekspertów formy techniczne są wciąż właściwą metodą nauczania sztuk walki. Z drugiej jednak strony ćwiczenie tylko *kata* utrudniałoby pełne opanowanie tej sztuki walki. Przedstawiono też analizę pięciu form stylu Idokan. Stosunek ćwiczących do walki, *kata* i treningu bywa różny. Podobnie zróżnicowane są opinie ekspertów na temat *kata* – ich sensu i aktualnej przydatności. Większość ekspertów i autorów prac z literatury przedmiotu uznaje nieprzemijającą wartość form technicznych, jako metody nauczania *karate* i innych sztuk walki.

**Słowa kluczowe:** sztuki walki, *karate*, *kata*, trening, nauczanie technik.

### **Wprowadzenie**

W sztukach walki formy techniczne są jedną z najstarszych metod nauczania techniki i łączenia technik walki w kombinacje. Zawierają też zapis specyfiki danego stylu i szkoły oraz ładunek treści symbolicznych. Czy jednak są one dzisiaj niezbędne, aby właściwie nauczać *karate* lub podobnych sztuk walki?

Problem ten będzie tu rozpatrywany z perspektywy humanistycznej teorii sztuk walki i jej aspektu semiotycznego/symbolicznego, oraz antropologii sztuk walki<sup>1</sup>. Uwzględnione zostaną wypowiedzi mistrzów, w tym siedmiu ekspertów

---

\* Dr hab. prof. UR, Katedra Kulturowych Podstaw Wychowania Fizycznego, Turystyki i Rekreacji, Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, [ela\\_cyn@wp.pl](mailto:ela_cyn@wp.pl).

<sup>1</sup> D.E. Jones (ed.), *Combat, Ritual, and Performance. Anthropology of the Martial Arts*, Westport, Connecticut – London 2002; W.J. Cynarski, *Semiotics of oriental martial arts*, „Ido –

praktyki *karate* (metoda sądów eksperckich lub sędziów kompetentnych), oraz literatura przedmiotu. Metodą będzie więc zwłaszcza szeroka analiza dyskursu<sup>2</sup> oraz własna długoletnia obserwacja uczestnicząca autora (ponad 30-letnia).

W ramach analizowanego dyskursu autor uwzględnia przedstawicieli różnych, wybranych odmian stylowych – mistrzów najwyższej rangi i badaczy. Nieco szerzej analizowana jest zawartość techniczna form stylu i kierunku *karate* znanego pod nazwami *Zendo karate Tai-te-tao* (jap. „droga medytacji karate, droga ręki pokoju”, sino-jap. „moc Wielkiej Drogi”), *Zendo karate* lub *Idokan karate*. Tutaj nauczanych jest obecnie tylko cztery *kata* – dwie formy uczniowskie i dwie mistrzowskie. Tymczasem w wielu organizacjach, odmianach stylowych i szkołach liczba ćwiczonych form technicznych rozciąga się od 20 do 40.

Trening w karate obejmuje naukę technik podstawowych (*kihon*), układów technicznych (*kata*) i walki (*kumite*), przy czym wyróżniane są różne postaci *kihonu*, form i walki (np. *ippon kumite* – walka „na jeden krok”, *jiyu kumite* – wolna walka). W niektórych odmianach *karate*, jak *Kyokushin* lub *Oyama karate*, stosowane są testy łamania desek lub innych twardych przedmiotów, tzw. *tameshiwari*. Ponadto w amerykańskim *TAI-karate*<sup>3</sup> i w *Zendo karate* występuje ważny dział techniczny – samoobrona (jap. *goshinjutsu*).

### ***Karate kata* w literaturze przedmiotu**

Formy (jap. *kata*) stanowią ruchowy zapis mitu, pamiątkę dokonań mistrza-bohatera lub twórcy szkoły, albo tajemnicę doświadczeń bojowych kilku pokoleń mistrzów. Są zapisem krwawych i śmiertelnych rozstrzygnięć, gdy umiejętności sztuk walki stanowiły o życiu i śmierci. Z tej wojskowej praktyki wyrosły dzisiejsze sztuki walki, w których pozostał nie tylko tradycyjny strój, gesty, terminologia, mimika, pozy historycznych lub wyidealizowanych wojowników. Poetyka nazw układów formalnych różnych odmian tradycyjnego karate z Okinawy i karate japońskiego („*pinan*” – wewnętrzny spokój, „*sanchin*” – trzy fazy, „*seienchin*” – cisza podczas sztormu, „*kanku*” – spojrzenie na Niebo) wskazuje na podobne zawartości symbolicznych treści<sup>4</sup>.

Książka *Kyokushin Power Karate*<sup>5</sup> zawiera łącznie 320 stron z 3800 zdjęciami ilustrującymi wszystkie techniki i *kata*, od poziomu debutanta do stopnia

---

Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, 2002-2003, t. 3; idem, *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Rzeszów 2004; idem, *Antropologia sztuk walki. Studia i szkice z socjologii i filozofii sztuk walki*, Rzeszów 2012.

<sup>2</sup> J. Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, Thousand Oaks, CA 2004.

<sup>3</sup> W.J. Cynarski, *Karate in Europe – Institutional development and changes: „karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna”*, „Research Journal of Budo” 2014, vol. 46, no. 3.

<sup>4</sup> W.J. Cynarski, K. Obodyński, A. Litwiniuk, *Kata zendo karate – analysis of the technical and symbolic content*, „Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej UR” 2008, t. 11, nr 1.

<sup>5</sup> D. Cook, *Kyokushin Power Karate*, autoedycja 2008.

3 dan, oraz ich zastosowania w samoobronie. *Kyokushinkai Karate Kata* opisuje także Brian Fitkin, ale on ograniczył się do pokazania na licznych zdjęciach kolejności ruchów. Przedstawił 19 *kata* z zamysłem ujednoczenia ich wykonywania<sup>6</sup>. Podobnie rzecz dotyczy innych stylów japońskich i *karate* koreańskiego, nazwanego *taekwondo*<sup>7</sup>. Jednakże autorzy prac o *taekwondo* bardziej podkreślają znaczenie ich wyrazu symbolicznego. Nazwy form odnoszą się do bohaterskiej historii Korei.

*Kata* są seriami układów technik ręcznych i nożnych, które odpowiadają na ataki jednego lub wielu napastników, uzbrojonych lub nieuzbrojonych. Ale nie to stanowi o ich specyfice. Otóż zawierają one sekrety z czasu, gdy *karate* uprawiane było na Okinawie w konspiracji. Jedyłą formą przekazu nauczanych treści był przekaz ustny i ten specyficzny zapis ruchowy. Był to czas bezpośrednio przekazu wiedzy z mistrza na ucznia. Uczeń otrzymywał wiedzę o interpretacji poszczególnych ruchów w *kata* – o ich technicznym i taktycznym zastosowaniu w walce<sup>8</sup>. Dochodzi do tego wymiar zdrowotny zastosowania ruchów z *kata* w korektywie wad postawy<sup>9</sup>.

Piotr Szeligowski (4 dan *karate Kyokushin*) definiuje formy techniczne w ten sposób:

*Kata* w karate to unikalny, swoisty dla kultury Dalekiego Wschodu pierwotny system przekazu wiedzy i umiejętności. [...] *Kata* w dosłownym znaczeniu to ‘wzór’, ‘model’ albo ‘kształt’, a więc wszystkie czynności są tu realizowane dokładnie według wyznaczonego wcześniej planu. Liczba ruchów, pozycje, kierunki i sposób poruszania się, rytm i tempo oraz oddychanie są w *kata* ściśle określone. Wszystkie też mają swój cel, a jego nieznanomość wypacza ich znacznie. [...] Jak poemat czy utwór muzyczny możemy je interpretować na własny sposób, nie naruszając jednak ich wewnętrznej struktury. W ich niepowtarzalnym charakterze kryje się tożsamość każdego stylu<sup>10</sup>.

*Kata* są formą nauczania technik walki także w innych sztukach walki, np. w *kobudo* lub *iaido*. To jest sposób przekazu wiedzy w tradycyjnych sztukach walki<sup>11</sup>. Czasem jednak, gdy prezentowane są błędnie, pełnią tę funkcję prze-

<sup>6</sup> B. Fitkin, *Kyokushinkai Karate Kata*, London 1980.

<sup>7</sup> Por. K.M. Lee, D. Nowicki, *Taekwondo*, Warszawa 1988; M. Tedeschi, *Taekwondo: Complete WTF forms*, Trumbull, CT 2004; J.H. Yu, W.J. Cynarski, F. Konukman, F. Hazar, *Taeguk Series Poomsae*, [w:] *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> IMACSSS International Conference, and 3<sup>rd</sup> World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts, Rzeszów, Poland, 15–17 Oct. 2014*, Rzeszów 2015.

<sup>8</sup> V. Morris, A. Trimble, *Karate Kata and Application*, vol. 3, London 1991, s. 7–8.

<sup>9</sup> I. Momola, W.J. Cynarski, *Elementy jujutsu i karate w usprawnieniu ruchowym i korygowaniu wad postawy ciała*, „Nowiny Lekarskie” 2003, nr 2.

<sup>10</sup> P. Szeligowski, *Tradycyjne karate kyokushin. Budo i walka sportowa*, Łódź 2009, s. 92.

<sup>11</sup> M. Skoss, *The meaning of martial arts training: A conversation with Sawada Hanae*, [w:] *Koryu Bujutsu: Classical Warriors Tradition of Japan*, Berkeley Heights 1997; M. Rosenbaum, *Kata and transmission of knowledge in traditional martial arts*, Boston 2005; R. Habersetzer, *Iaido. Die Kunst, das Schwert zu ziehen*, Chemnitz 2014.

ciwskutecznie (błędnie pokazane formy *iai* szkoły *Tenshinshoden Katorishinto-ryu*)<sup>12</sup>.



**Fot. 1.** Trening karate, *kihon* i *kata* – *sensei* Wojciech J. Cynarski 8 dan. XX Obóz Letni SIP, Władysławowo 2012 [ze zbiorów autora].

### Poglądy ekspertów

**Bruce Lee** twierdził, że style tradycyjne, nauczające form technicznych, są skostniałe i bardzo odległe od realnej walki. Miał on przy tym na uwadze klasyczne formy *wushu kung-fu*, faktycznie mocno sformalizowane lub zrytualizowane. Jego opinie zapoczątkowały swego rodzaju rewolucję, ale też spowodowały potępienie ze strony skrajnych tradycjonalistów. Z drugiej jednak strony Lee, tworząc własny styl *Jeet Kune Do kung-fu*, wprowadził własne układy formalne<sup>13</sup>.

Zdaniem **Lothara Siebera** (9 dan *karatedo, hanshi*, 10 dan *Zendo karate Tai-i-te-tao, soke*), w dobie swobodnej dostępności literatury i rozwoju mediów elektronicznych, przekaz wiedzy przez *kata* stracił znaczenie. Uważa on, iż można obecnie nauczać *karate* bez *kata*. Zwłaszcza zaś ograniczanie się do technik występujących w *kata* jest błędne, gdyż *kata* zasadniczo pokazują podstawowy kanon technik<sup>14</sup>.

<sup>12</sup> Zob. tamże, s. 155–162.

<sup>13</sup> Por. B. Lee, *Tao of Jeet Kune Do*, Santa Clarita, CA 1975; M. Butrym, W. Orlińska, *Tajemnice Kung-fu*, Warszawa 1983, s. 54.

<sup>14</sup> L. Sieber, *Znaczenie kata w karate*. Wykład na Seminarium „Cultural and sociological aspects in martial arts”, Monachium, 8–15.02. 2015; fot. 1.

Z kolei **Helmut Kogel** (6 dan karate *Goju-ryu*, 5 dan *kobudo, renshi*) uważa, że właśnie w *kata* – w ich *bunkai* (interpretacji) znajdujemy techniki sekretne. Pozwala to na wiele skutecznych zastosowań zawartych w *kata* technik, zwłaszcza ataków na punkty vitalne – *jintai kyusho*<sup>15</sup>. Tych interpretacji jest co najmniej kilka dla poszczególnych *kata*. Na przykład Gerd Hahnemann przedstawia pięć *bunkai* dla form: *saifa, seienchin* i *seipai*; a po cztery dla *shisochin, sanse-iru, kururunfa, seisan* i *suparinpei*<sup>16</sup>.

Karate uprawiane jest obecnie najchętniej dla sportu, ale także dla samoobrony<sup>17</sup>. Ten wymiar *kata* jest przez część ekspertów (jak **Morio Higaonna**, 10 dan karate *Goju-ryu*; **Steve Arneil**, 9 dan karate *Kyokushin*) akcentowany<sup>18</sup>. Bywa jednak, że autorzy prac zwracają uwagę na ich sens rekreacyjny i prozdrowotny<sup>19</sup>.

Jeżeli ktoś uprawia karate dla samoobrony lub dla walki sportowej, doskonalenie *kata* ma znaczenie drugorzędne. Inaczej jest w przypadku specjalizacji w *kata* zawodników występującej w tego rodzaju konkurencji. W wielu przypadkach o studiowaniu form decydują wymagania na kolejne stopnie techniczne. Ale dla niektórych osób dążenie do perfekcji w wybranych formach ma sens głębszy. Jest mianowicie przejawem zinstytucjonalizowanej drogi samodoskonalenia na drodze *karate*<sup>20</sup>.

Można tutaj przywołać podział karate zaproponowany przez **Georga E. Mattsona** (10 dan karate *Uechi-ryu*). Wyróżnił on pierwotne *karate-jutsu*, z akcentem na samoobronę i realną walkę, *karate* sportowe – pokazowe oraz *karate-do*, uprawiane dla doskonalenia charakteru/osobowości<sup>21</sup>.

<sup>15</sup> Zob. H. Kogel, *The Secret of Kyusho Jutsu – Neuroanatomical Basis*, „Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” 2006, vol. 6; tegoż, „*Bubushi*” – *the Secret Records of Okinawa*, „Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” 2008, vol. 8; tegoż, *Kata Bunkai. Die geheimen Techniken im Karate*, Aachen 2010.

<sup>16</sup> G. Hahnemann, *Goju-Ryu Karate-Do. Kata und Bunkai*, Thalheim 2003; por. F. Sebej, *Karate Kata*, Bratislava 2000; H. Kogel, *Kata Bunkai*...

<sup>17</sup> R. Jakhel, W. Pieter, *Changes in primary motives of karate beginners between 1970–1999*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology” 2013, vol. 13, no. 1; W.J. Cynarski, *Karate in Europe*...

<sup>18</sup> Por. C. Layton, M. Higaonna, S. Arneil, *Karate for self-defence: An analysis of Goju-ryu and Kyokushinkai kata*, „Perceptual and Motor Skills” 1993, vol. 77, no. 3(1); V. Morris, A. Trimble, *Karate Kata*...

<sup>19</sup> Por. D. Schmidt, *Zendo Ryu Karate Do. Harmonie von Körper und Geist*, Athens 2004; W. Pańczyk, W.J. Cynarski, *Imitative forms of movement as a way of counteracting physical passivity of a contemporary man*, „Archives of Budo” 2006, vol. 2.

<sup>20</sup> Zob. D. Schmidt, *Zendo-ryu karate-do - the school of the study of practical karate philosophy as a way of life*, „Idô – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” 2002–2003, vol. 3; S. Morstabilini, *The Essence of Karate-do: Sankido Example*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology” 2013, vol. 13, no. 4.

<sup>21</sup> G.E. Mattson, *The Way of Karate*, Tokyo 1963.

**Roland Habersetzer** (9 dan, *hanshi*, karate *Gembukan*, *soke Tengu-no-michi*) określa sens *kata* w trzech wymiarach: 1) realna walka (z kilku napastnikami), 2) nauka techniki stylu, 3) „duch *kata*” – specyfika poszczególnych form<sup>22</sup>. To znaczy, że wszystkie formy czegoś uczą na drodze do mistrzostwa w *karate*.

### Formy stylu Zendo karate Tai-te-tao

Jest to elastyczny styl pokrewny chińskiemu *kenpo* i amerykańskim stylom (*TAI-karate*, *American kempo-karate*), opracowany przez mistrza Petera K. Jahnkego (1936–1995) przed 40 laty i zmodyfikowany przez drugiego *soke*<sup>23</sup>. *Kata Zendo karate Tai-te-tao*, inaczej *karate Idokan*; zawierają elementy techniczne z karate *Shotokan* i *Wado-ryu*, ale także pokrewieństwo do form *taekwondo* i chińskiego *kenpo* (*quan-fa*). Tych form było pierwotnie pięć:

1. *Kyu kata Jindo-te* (pierwsza forma uczniowska – „droga ręki człowieczeństwa”). Główną ideą tej formy jest „jin” („prawo wielkiej miłości”), warunek zrozumienia wszystkich sztuk walki jako dróg nieagresji. Celem tej drogi jest dążenie do rozwinięcia współczucia dla wszystkich żyjących istot, by je w miarę możliwości chronić. Twórcą tego *kata* jest *osensei* Jahnke, twórca tego humanistycznie zorientowanego stylu *karate*. Występuje tu blok *moro-te-shuto-uke*, występujący w formach *taekwondo* (fot. 2).



**Fot. 2.** Pierwsze *Kyu kata Jindo-te* – początek tej formy

<sup>22</sup> R. Habersetzer, *39 Karate-Kata. Aus Wado-ryu, Goju-ryu und Shito-ryu*, Chemnitz 2010, s. 15–18.

<sup>23</sup> L. Sieber, *Charakterystyka idokan karate*, „Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” 2001, vol. 2; tegoż, *Chapter 12. Zendo Karate Tai-Te-Tao*, [w:] *Selected Areas of Intercultural Dialogue in Martial Arts*, Rzeszów 2011.

2. *Kyu kata Jin-te* („ręka człowieczeństwa”). Kto rozwinął w sobie zdolność do prawdziwej miłości, zwycięża własny egoizm; staje się człowiekiem skromnym i pokornym. Twórcą tej formy jest L. Sieber, ekspert *karate* i *jujutsu*, prowadzący w Monachium *Honbu dojo* – kwaterę główną stylu *Zendo karate Tai-te-tao*. Tu uczeń musi wykonać m.in. 5 różnych technik kopnięć (*mae-geri, hiza-geri, mae-tobi-geri, yoko-geri, ushiro-geri*) (tab. 1).
3. *Dan-kata Tai-te-tao* (forma na stopień pierwszy *dan* – „droga ręki pokoju”). Techniki wyrażają zasadę miękkości i płynności (zasada wody z *I Ching*). Kreatorem formy jest P.K. Jahnke. Występują tu gesty znane z chińskiej tradycji *quan-fa*, technika oddechowa (*ki-waza*), podwójne bloki, etc.
4. *Dan-kata Tao-te* (forma na pierwszy *dan* – „moc/siła drogi”). Forma ta symbolizuje równoważące się prądy *yin* i *yang*, będące w wiecznym obiegu tworzenia i niszczenia. Także i tę formę opracował mistrz Jahnke<sup>24</sup>. Liczne techniki ręczne wykonywane są głównie w pozycjach *kiba-dachi* i *kokutsu-dachi*.
5. *Sandan kata Tai-te-jutsu* (forma na trzeci *dan* – „technika ręki pokoju”). Forma ta rozwija koordynację ruchów, oddechu i rytmu, i uściśla ideę walki w samoobronie w duchu humanitaryzmu<sup>25</sup>. Zawiera ruchy ze stylu smoka *kung-fu*, między innymi obroty w osi kręgosłupa i kopnięcie tajfunu (*mika-zuki-tobi-geri*). Twórcą jest L. Sieber, aktualny *soke*, czyli lider i główny mistrz stylu.

*Soke* Sieber zlikwidował z programu nauczania formę *Dan-kata Tao-te*. Natomiast Dietmar Schmidt zachował w swej szkole *Zendo-ryu karatedo* wszystkie 5 form i dodał stworzoną przez siebie formę szóstą – *Dan-kata Aiki-shisei*<sup>26</sup>, w której odnaleźć można techniki jego nauczyciela Lothara Siebera. Pojęcie „aiki” w nazwie tej formy wynika z faktu, że japońskie pojęcia *aiki* i *ido* mają podobny sens (płynny ruch, harmonia, koordynacja). Jednakże odmiana stylowa Schmidta jest już jakby pewnym wariantem przekazu głównego mistrza stylu *Zendo karate Tai-te-tao*.

Analiza zawartości technicznej form tego stylu ukazana jest w tabeli 1. Ze-stawienie to dotyczy występujących w poszczególnych ćwiczeniach formalnych technik, nie zaś ilości ich powtórzeń. Jedynie zapisano łączną liczbę tzw. ruchów *kata* (tak tradycyjnie liczy się kolejne kroki i techniki przy ich nauczaniu) i ilość „obrotów” (kategorię tę stosuje się tu za Sterkowiczem<sup>27</sup>). Pod tym pojęciem podano wszystkie zmiany kierunku w trakcie wykonywania danego *kata*.

<sup>24</sup> L. Sieber, W.J. Cynarski, *Peter K. Jahnke and zendo karate tai-te-tao*, „Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” 2002–2003, vol. 3.

<sup>25</sup> J. Bachmeier, F. Uebrück, *Zendo Karate Tai-Te-Tao Kata*, Regensburg 1999.

<sup>26</sup> D. Schmidt, *Zendo Ryu Karate Do...*, s. 123–136.

<sup>27</sup> S. Sterkowicz, E. Madejski, *ABC Hapkido. Ilustrowane elementy kompletnego systemu samoobrony*, Kraków 1999.

**Tabela 1.** Liczba technik, postaw i obrotów ciała w formach *zendō karate tai-te-tao*

Forma (ilość wykonywanych ruchów <i>kata</i> )	postawy	bloki	uderzenia	kopnięcia	obroty	wyskoki
1) (33)	6	6	5	2	7	0
2) (36)	6	5	14	5	17	1
3) (38)	10	6	4	2	12	0
4) (51)	3	5	8	2	10	0
5) (45)	8	7	13	6	15	1

Źródło: oprac. własne.

Pierwsza forma uczy przemieszczania się w sześciu podstawowych postawach, stanowiąc przedłużenie ćwiczenia technik podstawowych w ruchu (*ido kihon*). Kolejne formy uczą już kombinacyjnego łączenia technik w samoobronie<sup>28</sup>.

## Dyskusja

W badaniach Cynarskiego *et al.*<sup>29</sup> stwierdzono związek poziomu technicznego z rozwojem zdolności koordynacyjnych, że mianowicie z jednej strony opanowanie form bardziej zaawansowanych wymaga wyższego poziomu owych zdolności, a z drugiej strony kolejne formy poprawiają koordynację psychoruchową ćwiczących. Ponadto ćwiczący klasyczne układy formalne dojrzewa wewnętrznie poprzez studiowanie głębszych treści – filozoficznych znaczeń zawartych w *kata*. Tu, poza jeszcze ceremoniałem *dojo* (sali ćwiczeń), odnajdujemy rytualny wymiar *karate-do*<sup>30</sup>.

*Karate* (style i szkoły okinawskie, japońskie i inne) uprawiane jest dziś w Europie i w skali globalnej dla różnych celów<sup>31</sup>. Werner Lind wyróżnia trzy rodzaje form: 1) *rinto kata* (ćwiczone dla umiejętności walki), 2) *hyoen kata* (dla demonstracji, formy pokazowe), 3) *rentan kata* (formy energetyczne)<sup>32</sup>. *Sanchin* jest głównie formą energetyczną, ale uczy też oburęcznego bloku *mae-mawashi-uke*. *Kata tensho* (twórcą był Chojun Miyagi) oprócz ćwiczeń oddechowych *ibu-ki* i napinania mięśni uczy także technik ręcznych i ruchów wyprowadzanych z nadgarstka, podobnie jak forma *yangtsu*. Podobne techniki występują w *Gojuryu*, *Kyokushin* i *Zendo karate*.

<sup>28</sup> W.J. Cynarski, *Sztuki walki – Ido i Idokan*, Rzeszów 2009, s. 194.

<sup>29</sup> W.J. Cynarski, K. Obodyński, A. Litwiniuk, *Kata zendo karate...*

<sup>30</sup> J.J. Donohue, *The ritual dimension of Karate-do*, „Journal of Ritual Studies” 1993, vol. 7, no. 1.

<sup>31</sup> R. Jakhel, W. Pieter, *Changes in primary motives...*; W.J. Cynarski, *Karate in Europe...*

<sup>32</sup> W. Lind (red.), *Ostasiatische Kampfkünste – das Lexikon*, Berlin 1996, s. 431.



W stylach klasycznych z Okinawy *kata* są kultywowane jako fragment dziedzictwa kulturowego<sup>33</sup>. W ogóle *karate* nazywane jest medytacją Zen w ruchu<sup>34</sup>, czyli *kata* oddają istotę *karatedo*. Na fot. 2 widzimy symbolikę drogi wojownika (*torii*) i drogi medytacji (*zendo*), z domu GM Siebera.

Wielcy mistrzowie *karate* pozostawili nam *kata*. Ogólnie biorąc, ćwiczenie *kata* uczy precyzji, dynamiki, rytmu, orientacji przestrzennej i pamięci ruchowej, umiejętności neuromuskularnych (napinanie i rozluźnianie mięśni – *kime* i *yasume*), oddechu i *kiai* (koncentracja energii akcentowana okrzykiem), łączenia technik w układy; doskonali wyobraźnię i sprawność specjalną (*notabene* sto powtórzeń *kata* stanowi dobry trening).



Fot. 2. Brama *torii* (ideogramy *ju-jutsu – kara-te*) i medytujący wojownik

Z szacunku dla dawnych mistrzów i szacunku dla samych siebie *kata* powinny być ćwiczone w niezmienionej formie. Zmiany w *kata*, mimo iż postęp dokonuje się w każdej dziedzinie (metodyka treningu, nauka, technologia), są nie do przyjęcia, gdyż *kata* nie są tylko ćwiczeniem sprawności fizycznej. Formy mają swój rytm, tempo, przemyślaną jed-

<sup>33</sup> Tamże, s. 431–439; por. K. Mabuni, M. Yokoyama, *Leere Hand. Vom Wesen des Budo-Karate*, Weimar 2010, s. 37–38, 68–69.

<sup>34</sup> Tamże, s. 208–210.

nolita strukturę i niepowtarzalny charakter. Stanowią skarbnicę wiedzy; są żywym elementem łączącym historię z teraźniejszością i przyszłością<sup>35</sup>.

Z drugiej jednak strony ćwiczenie tylko *kata* utrudniałoby pełne opanowanie tej sztuki walki. Tylko w wolnym sparringu można wyćwiczyć wycucie dystansu i timing, szybkość reakcji, umiejętność wyboru taktyki i doboru technik.

### Podsumowanie i wnioski

Style i szkoły zorientowane na walkę sportową lub na realną samoobronę mają do klasycznych form stosunek mniej afirmatywny. Ale np. w *karate Gojuryu* ćwiczone są liczne *kata* z ich interpretacją. Z kolei w mniej znanym *karate Idokan* ćwiczone są obecnie tylko cztery *kata* – dwie uczniowskie i dwie mistrzowskie.

Stosunek ćwiczących do walki, *kata* i treningu bywa różny. Podobnie zróżnicowane są opinie ekspertów na temat *kata* – ich sensu i aktualnej przydatności. Większość ekspertów i autorów prac z literatury przedmiotu uznaje nieprzemijającą wartość *kata* jako metody nauczania *karate* i innych sztuk walki.

### Bibliografia

- Bachmeier J., Uebrück F., *Zendo Karate Tai-Te-Tao Kata*, Regensburg 1999.  
Butrym M., Orlińska W., *Tajemnice Kung-fu*, Warszawa 1983.  
Cook D., *Kyokushin Power Karate*, autoedycja 2008.  
Cynarski W.J., *Semiotics of oriental martial arts*, „*Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*” 2002–2003, t. 3.  
Cynarski W.J., *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Rzeszów 2004.  
Cynarski W.J., *Sztuki walki – Ido i Idokan*, Rzeszów 2009.  
Cynarski W.J., *Antropologia sztuk walki. Studia i szkice z socjologii i filozofii sztuk walki*, Rzeszów 2012.  
Cynarski W.J., *Karate in Europe – Institutional development and changes: „karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna”*, „*Research Journal of Budo*” 2014, vol. 46, no. 3.  
Cynarski W.J., Obodyński K., Litwiniuk A., *Kata zendo karate – analysis of the technical and symbolic content*, „*Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej UR*” 2008, t. 11, nr 1.  
Donohue J.J., *The ritual dimension of Karate-do*, „*Journal of Ritual Studies*” 1993, vol. 7, no. 1.

---

<sup>35</sup> P. Szeligowski, *Tradycyjne karate kyokushin...*, s. 93.

- Fitkin B., *Kyokushinkai Karate Kata*, London 1980.
- Habersetzer R., *39 Karate-Kata. Aus Wado-ryu, Goju-ryu und Shito-ryu*, Chemnitz 2010.
- Habersetzer R., *Iaido. Die Kunst, das Schwert zu ziehen*, Chemnitz 2014.
- Hahnemann G., *Goju-Ryu Karate-Do. Kata und Bunkai*, Thalheim 2003.
- Jakhel R., Pieter W., *Changes in primary motives of karate beginners between 1970–1999*, „*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2013, vol. 13, no. 1. DOI: [10.14589/ido.13.1.7](https://doi.org/10.14589/ido.13.1.7).
- Jones D.E. (ed.), *Combat, Ritual, and Performance. Anthropology of the Martial Arts*, Westport, Connecticut – London 2002.
- Kogel H., *The Secret of Kyusho Jutsu – Neuroanatomical Basis*, „*Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*” 2006, vol. 6.
- Kogel H., „*Bubushi*” – *the Secret Records of Okinawa*, „*Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*” 2008, vol. 8.
- Kogel H., *Kata Bunkai. Die geheimen Techniken im Karate*, Aachen 2010.
- Krippendorf J., *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, Thousand Oaks, CA 2004.
- Layton C., Higaonna M., Arneil S., *Karate for self-defence: An analysis of Goju-ryu and Kyokushinkai kata*, „*Perceptual and Motor Skills*” 1993, vol. 77, no. 3(1).
- Lee B., *Tao of Jeet Kune Do*, Santa Clarita, CA 1975.
- Lee K.M., Nowicki D., *Taekwondo*, Warszawa 1988.
- Lind W. (red.), *Ostasiatische Kampfkünste – das Lexikon*, Berlin 1996.
- Mabuni K., Yokoyama M., *Leere Hand. Vom Wesen des Budo-Karate*, Weimar 2010.
- Mattson G.E., *The Way of Karate*, Tokyo 1963.
- Momola I., Cynarski W.J., *Elementy jujutsu i karate w usprawnieniu ruchowym i korygowaniu wad postawy ciała*, „*Nowiny Lekarskie*” 2003, nr 2.
- Morris V., Trimble A., *Karate Kata and Application*, vol. 3, London 1991.
- Mor-Stabilini S., *The Essence of Karate-do: Sankido Example*, „*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*” 2013, vol. 13, no. 4. DOI: [10.14589/ido.13.4.6](https://doi.org/10.14589/ido.13.4.6).
- Pańczyk W., Cynarski W.J., *Imitative forms of movement as a way of counter-acting physical passivity of a contemporary man*, „*Archives of Budo*” 2006, vol. 2.
- Rosenbaum M., *Kata and transmission of knowledge in traditional martial arts*, Boston 2005.
- Schmidt D., *Zendo-ryu karate-do - the school of the study of practical karate philosophy as a way of life*, „*Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*” 2002–2003, vol. 3.
- Schmidt D., *Zendo Ryu Karate Do. Harmonie von Körper und Geist*, Athens 2004.

- Sebej F., *Karate Kata*, Bratislava 2000.
- Sieber L., *Charakterystyka idokan karate*, „Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” 2001, vol. 2.
- Sieber L., *Chapter 12. Zendo Karate Tai-Te-Tao*, [w:] *Selected Areas of Intercultural Dialogue in Martial Arts*, Rzeszów 2011.
- Sieber L., *Znaczenie kata w karate*. Lecture at the Seminar „Cultural and sociological aspects in martial arts”, Munich, 8–15 Feb. 2015.
- Sieber L., Cynarski W.J., Peter K. Jahnke and zendo karate tai-te-tao, „Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” 2002–2003, vol. 3.
- Skoss M., *The meaning of martial arts training: A conversation with Sawada Hanae*, [w:] *Koryu Bujutsu: Classical Warriors Tradition of Japan*, Berkeley Heights 1997.
- Sterkowicz S., Madejski E., *ABC Hapkido. Ilustrowane elementy kompletnego systemu samoobrony*, Kraków 1999.
- Szeligowski P., *Tradycyjne karate kyokushin. Budo i walka sportowa*, Łódź 2009.
- Tedeschi M., *Taekwondo: Complete WTF forms*, Trumbull, CT 2004.
- Yu J.H., Cynarski W.J., Konukman F., Hazar F., *Taegeuk Series Poomsae*, [w:] *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> IMACSSS International Conference, and 3<sup>rd</sup> World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts, Rzeszów, Poland, 15–17 Oct. 2014*, Rzeszów 2015.

## ***Kata* – technical forms in teaching karate**

### **Abstract**

A theoretical perspective for taken deliberations and analysis gives a humanistic theory of martial arts and martial arts anthropology. The aim of the study was to analyze the usefulness of technical forms for teaching martial arts. The problem is: Are forms (*kata*) required to properly teach *karate* today? Consideration will be given by expression of masters, experts of karate practice and literature. It is a broad analysis of the discourse and authors own long-term participant observation (over 30-year).

Most experts agree that the technical forms are still the appropriate method of teaching martial arts. On the other hand *kata* exercise only hamper full mastery of the martial arts. An analysis of five forms *karate Idokan* style was presented, too. The ratio of trainees to fight, *kata* and training varies. Similarly diverse are the opinions of experts on the executioner – their meaning and current relevance. Most experts and authors of works of literature recognize the technical forms of permanent value, as a method of teaching karate and other martial arts.

**Keywords:** martial arts, *karate*, training, teaching of techniques.