به نام خدا

کاتا در کاراته سبک‌های آزاد

همانطورکه می‌دانیم بنیان گذار کیوکوشین (سوسای اویاما) بی نهایت به کاتا اهمیت میدادند و بارها ضرب المثل‌هایی در رابطه با کاتا بیان نمود برای مثال (کاراته مانند کیک تولد است که اگر از وسط به دو نیم کنیم نصف آن کاتا و نصف دیگرش کومیته است) یا گفته‌اند (همواره ما از کاتا به کومیته می‌رسیم) یا همواره بدانید (یک کاتارو خوب یک کومیته دهنده خوب است) و در ایران نیز استاد محترم کانچو یوسف شیرزاد بی نهایت در زمینه کاتا تلاش نمودند و ... لذا اهمیت کاتا در تمام دنیا و سبک‌های آزاد بسیار زیاد است چرا ؟ چون کاتا مجموعه‌ای از حرکات دست و پا در قالب ضربات تهاجمی و دفاعی است که به شکل نوعی حرکات موزن در قالب یک فرم استاندارد که کاتا میگویند و به تعبیری اجرای یک رقص رزمی به نظر می‌رسد . وقتی یک کاتا بخوبی اجرا می‌شود در حقیقت نظم و دیسیپلین و قدرت درونی یک اجرا کننده این کاتا را میرساند . برای آنکه یک کاتا ابداع و مورد تائید قرار گیرد یک استاد کاراته شاید سالها روی حرکات ضربتی و دفاعی آن مطالعه ، ممارست و شب زنده‌داری کشیده است تا یک کاتا ابداع شود ، مجموع کاتاهائی که هم اکنون هنرجویان کاراته در سراسر جهان اجرا مینمایند حاصل تلاش یک عمر اساتید بزرگ کاراته بوده است که ما بتوانیم با اجرای کاتاهای مختلف و با تمرین مدام قادر باشیم به موقع از این مجموعه که در اجرای هرکاتا تعدادی داچی ، ضربات دست ، ضربات پا ، دفاع‌های مختلف آنچنان برای کاراته کا بصورت ملکه در آید که او را قادر سازد با دست خالی با چندین نفر مبارزه تن به تن نماید و در کمال خونسردی و اعتماد به نفس و کاملاً مسلط نگذارد به او آسیبی برسانند و او را قادر کند که بتواند به موقع ضربات سنگین و آسیب زننده به حریف‌هایش وارد کند . وقتی یک کاراته کا

مبادرت به اجرای یک کاتا مینماید باید قادر باشد به زیبایی تمام بتواند مفهوم واقعی هر حرکت اعم ، ضربه ، دفاع ، داچی ، کیای ، تنفس ، دم و بازدم‌های واقعی و ... را طوری به بیننده ، تماشاچی ، شاگردان ، قضات و ... منتقل کند که آنها قادر باشند به عمق این هنر پی برده و موجب لذت این هنر به آنان منتقل گردد . کاتا جزو اولین آموزه‌های یک استاد به شاگردانش می‌باشد . چون در اثر اجرای کاتا توسط هنرجوی کاراته است که میزان زحمات یک استاد معلوم میگردد . و بطور کلی اجرای خوب و درست کاتاست که میزان علاقه‌مندی یک کاراته کا به این راه پر فراز و نشیب را پایه ریزی و نشان خواهد داد و همواره اساتیدی که کاراته کارانی را تعلیم داده که قبل از جنگیدن کاتاروهای خوبی بوده‌اند مورد احترام بیشتری واقع شده‌اند و در تاریخ نامشان بیشتر به چشم می‌خورد . شاید بخاطر سختی کاتا هنرجو همواره بخواهد از زیر بارمسئولیت فراگیری آن فرار کند. این استاد است که او را به صبر و استقامت دعوت می نماید . تا روزی که هنرجو به عمق کاتا پی ببرد و آنگاه هنرجو احساس لذتی فراوان از اجرای زیبای کاتا می‌برد و آن زمان است که استاد خود را پرستش می‌نماید . کاراته کا همه قدرت جنگنیدگیه خود را از راه کاتا بدست میاورد و بی توجهی به این مهم یعنی نسبت به کاتا به این معنی است که هنرجوی کاراته هیچگونه ارزشی و جایگاهی را در کاراته بدست نیاورده است . شاید در ظاهر کاتا هنر جنگیدن با حریف فرضی باشد اما بدانید در اجرای کاتا است از قبیل ضربات مشت یک سری دفاع‌های مختلف یک سری ضربات پا ، انواع حرکت های مختلف در داچی‌ها ، چرخش‌های مختلف بدن در جهات گوناگون همه و همه باعث تقویت اندامهای ماهیچه‌ائی ، تاندون‌ها ، مفاصل و مهم‌تر از همه تقویت روحی ، تفکر عمیق ، تسلط بر اعمالمان ، از ابعاد روانی ، فیزیکی ، فنی ،تقویت تصمیم‌گیری سریع در مقابل اتفاقات ، خونسردی ، نهراسیدن و ... را بدست میاوریم . یادمان باشد که بدن در حالت

عادی در بخش تاندون‌ها ، ماهیچه‌ها ، مفاصل بدلیل عدم فشار مضاعف پرورش نمی‌یابد اما با اجرای درست یک کاتا که چند بار تکرار شود این مهم حاصل و این قسمت‌های داخلی بدن تقویت میشود .

خاطرنشان میشوم که اساس فن مبارزه با دست خالی بر پایه حرکتهای سریع و واکنش‌های ناگهانی است و از این رو یک کاراته کا همیشه باید قادر به انقباض لحظه‌ائی عضلات بدنش باشد و بتواند در هر لحظه که ایجاب می‌کند بدن را به سختی و نرمی برساند که اصطلاحاً همان (گوجوریو) نامیده می‌شود . در حقیقت یکی از راههای بسیار مهم و اساسی برای تقویت و ملکه کردن آن در نظام بدن و ضمیر ناخوادگاه یک کاراته‌کا تمرینات مکرر و مرتب کاتا می‌باشد اجرای مکرر و مرتب کاتا از سوی یک کاراته‌کا ضمن آنکه باعث نظم و انضباط در رفتارهای بدن او میشود باعث تقویت تمرکز ذهن و کنترل لحظه‌ای در او میشود که بتواند افکارش را بطور آنی برروی یک موضوع یا یک حرکت و حادثه متمرکز سازد اجرای صحیح کاتاهای مختلف که هرکدام از جهات مختلف حرکت دارد و هرکدام ضربات ، دست و پا ، دفاع‌های گوناگون ، چرخش‌های مختلف بدنی در جهات گوناگون ، داچی‌های مختلف در زوایای گوناکون ، حرکات دید در جهات تعقیب ضربات ، بخشهای سرعتی و قدرتی ، کیای‌های بجا ، ایپوکی‌های مختلف ، دم و بازدم‌هائی که گاهی با صدا و گاهی بی صدا است همه و همه باعث میگردد که کاراته‌کا به آن خو گرفته و در وجود و ذهنش نهادینه گردد بطوریکه هرگاه در یک مسیر مبارزه واقعی (کومیته) قرار گرفت به سرعت بتواند از ضربات و یادفاع از خود واکنشی سریع انجام دهد . تمامی این تمریبات برروی کاتا که همه اساتید برآن تاکید فراوان داشته‌اند به این دلیل است که در اثر ممارست در تمرینات کاتا هنرجوی کاراته بتواند درجه تقویت مغزی و ذهنی خود را برای یک مبارزه مهیا سازد بطوریکه در حین مبارزه تمام تفکرش

در حول محور آن رویداد دور بزند و یا بگیرد که در حین جنگیدن به حاشیه‌ها فکر نکند از این روست که گفته می‌شود درهنگام اجرای یک کاتا از تماشاگران و اطرافیان خواسته میشود سکوت نمایند و در هنگام اجرای کاتا با شخص کاتا رونده صحبت نکنند تا تمرکزش بهم نخورد و ثانیاً شخص کاتارونده بایستی آنقدر تمرکز ذهن داشته باشد که در حین اجرای کاتا نه صدائی بشنود و نه چیزی ببیند یک استاد کاتا در حین اجرا از شروع تا خاتمه در یک حالت روحانی قرار میگیرد یا بهتر بگویم از خود بی خود میشود .

ما همانطو که در تمرینات فیزیکی نیاز به قوی کردن بخش‌های مختلف بدن داریم با اجرای کاتا در حقیقت داریم ذهن و فکر خود را هم تقویت می‌نمائیم . همانطور که یک انسان با مطالعه کتابهای مختلف اندیشه خود را پرورش میدهد کاراته کا هم با اجرای کاتاهای گوناگون حضور ذهن خود را پرورش می‌دهد . موضوعاتی که هنگام اجرای یک کاتا باید مورد توجه قرارگیرد . که در حقیقت کاتا بخاطر تقویت و پرورش آنها پایه ریزی شده است . عبارتند از : تنفس ، زمان سنجی ، فاصله ، سرعت و قدرت ، (سختی و نرمی) عکس‌العمل‌های کیمه ، تمرکز همه نیروها در یک نقطه ، زان شین (تمرکز نگاه یا هوشیاری تا آخرین لحظه در برابر حریف) ، مرکز ثقل ، ریتم ، آهنگ هرکاتا ، دید ، کیای ، هدف گیری دقیق ، زدن تکنیک با تمام احساس و ... همانطور که یک هنرپیشه در حین اجرای نقش می‌باید آن چنان آن نقش را ایفا نماید که بیننده احساس کند آن حرکات واقعیست نه بازیگری و بیننده آنچنان مجذوب نقش آن بازیگر شود که خود همان نقش را احساس کند کاراته کائی هم که مبادرت به اجرای یک کاتا می‌نماید باید آن چنان زیبا ، جدی ، قاطع و واقعی با حسی قوی کاتا را اجرا نماید که بتواند مفهوم هر تکنیک و یا منظور از هر حرکتی را به راحتی به تماشاچی انتقال و القا نماید . مسلماً باید کاتارو خود این احساس را در حین اجرای کاتا داشته باشد تا بتواند آنرا به دیگران منتقل کند پس

برای زدن یک ضربه یا دفاع باید خود مجری کاتا بداند که درجه قدرت ، سرعت ، کیمه ، زاویه ، میزان اثرگذاری آن تا چه قدر درست و واقعی می‌باشد . در کاتا 2 بخش وجود دارد . یک اسکلت کاتا و دوم بخش کلاسیک کاتا ، پس کسی که کاتا را میاموزد اول باید اسکلت آن کاتا را بشناسد یعنی بداند چه داچی هائی ، چه ضربات دست و پایی و چه دفاع‌هائی در چه زوایایی درست شده آنرا انجام دهد تا جائی که کاملاً جهات و مفهوم آنرا فرا گیرد . سپس مبادرت به فراگیری بخش کلاسیک آن بنماید که عبارتند از زیبائی‌های یک کاتا که به نوعی آنرا (رقص رزمی) می‌نامند مسلماً یک رقص توسط یک رقصنده باید زیبا اجرا شود تا تماشاگران از آن لذت ببرند . در اجرای کاتا هم اگر چنانچه بخش کلاسیکش رعایت نشود چیزی که قابل تماشا و لذت بردن باشد در آن دیده نخواهد شد باید بدانیم که هر تکنیک یا دفاع دارای زمان استانداردی میباشد که در حین اجرا نه باید از آن زمان تندتر و نه باید کندتر باشد . استادی که متبکر یک کاتا بوده در ذهن خود در مورد نوعی مبارزه اندیشه معنوی بسیاری نموده تا آن کاتا را ابدا کرده است و پس از آن کاتارو هست که باید با اجرای صحیح آن کاتا بتواند اندیشه آن استاد را به منصه ظهور برساند . کاتا تمرینی از یک سلسله حرکات از پیش تعیین شده است و آن نوعی تمرکز متحرک است . یک کاراته کا زمانیکه یک کاتا را در حدی مقبول و تکامل یافته انجام میدهد در حین اجرای تکنیکهائی که قبلاً طراحی شده در یک چهارچوب مشخص (کاتا یا فرم) اجرا مینماید به نیت انجام هر حرکات تمام عضلات خاص آن حرکت را تحت کنترل در میاورد . این کنترل عضلانی با انجام حرکات نرم و حرکات سخت زمانی بدست میاید که بدن در ایده‌آل‌ترین وضعیت قراردارد .حرکات نرم زمانی بدست میاید که بدن و آن عضلات کاملاً در حالت انبساط باشد و در حرکتهای سرعتی بدن باید در یک حالت انبساط قرار داشته باشد . و بسیاری از تکنیکهائی که در کاتا اجرا

میشوند ماهیتی سرعتی دارند لذا باید کاراته کا عضلاتی بسیار نرم داشته باشد .. اما برای اجرای تکینهای سخت برعکس باید بدن دارای عضلاتی کاملاً منقبض باشد که این روش اکثراً در تکنیکها یا کاتاهای (ناهاته) بکار گرفته میشود ضمناً در کل کاتاها چند کاتای بطور کلی (نهاته) و چند کاتا کلاً (شوریته) موجود است اما اکثر کاتا روش اجرای کاتا براساس (شوریته و نهاته) بنا گذاشته شده است .

یک هنرجوی کاراته بهتر است برای فراگیری کامل کاتا چندین نوع تمریم را انجام دهد . اول قبل از کاتا به فراگیری (کی‌هون) بپردازد و پس از آن کاتا را با چند روش تمرین نماید برای مثال کاتا را بصورت اسکلت انجام دهد ، کاتا را بصورت سرعتی غیرمتعارف انجام دهد ، کاتا را با چشم بسته انجام دهد ، کاتا را مقابل آئینه انجام دهد . کاتا را فقط بدون ضربه دست یا پا باداچی برود ، کاتا را درجا بدون حرکت پا فقط با زدن ضربات و دفاع‌های آن کاتا انجام دهد ، کاتا را در حالی که کاملاً موسوبی داچی ایستاده و دستها از طرفین بر بدن چسبیده و چشمها بسته است را در ذهن خود انجام دهد ، کاتا را بصورت کاملاً آهسته (اسلوموشن) انجام دهد ، کاتارا فقط با (ایپوکی) انجام دهد ، هر کاتا را حداقل 5 بار پشت سرهم اجرا نماید . یک کاتا را بصورت کاملاً استاندارد در مقابل استاد یا یک بالاتر از خود اجرا نماید و در نهایت کاتارا درست مانند آنکه در مقابل قضات و تماشاگران واقع شده در سالن خالی اجرا نموده و تمام مراسم آنرا بطور رسمی به نمایش بگذارد . وقتی کاراته‌کا در بخش کاتا بدین درجه رسید دیگر فکر و ذهن و تفکر تماماً در خدمت فیزیک قرار گرفته و به یک ایده‌آل مطلوب دست یافته است نکته حائز اهمیت آنکه در تمام موارد بالا چه در زمان حرکتی چه ثابت سعی نمائیم داچی‌ها ، ضربات ، دفاع‌ها ، مراسم‌ها و ... همه و همه از همان استاندارد کاتائی که باید بصورت رسمی درجائی اجرا نمائیم تمرین کنیم که از فرم کلاسیک آن کاتا دور نشویم . یادمان

باشد که یک استاد کاراته هیچگاه نمی‌تواند با بازی کردن با کلمات علاقمند به کاراته را جمع نماید از این رو با نمایش زیبای تکنیکهای کاراته و معانی درست آن در غالب (کی هون یا کاتا) میتواند تماشاگر خود را بصورت عملی و ملموس وادار به ایجاد انگیزه نمایند . اصولاً یک استاد کاراته حتماً تمام کاتاهای سبک خود را میداند اما تمام اساتید در یک مورد مشترک هستند آن اینکه هر استادی در یکی دو کاتا تبحر زیادتری دارد و آن کاتاها را واقعاً در حد ایده‌آل تری اجرا می‌نمایند . درست است که هر سبکی در بخش کاتا تفاوتهائی بسیار جزئی با سبک دیگر دارند اما در یک چیز همگی مشترکند : 1- مراسم آغازین 2- اجرای دقیق کاتا 3- مراسم پایانی در اجرای کاتا در کیوکوشین ، هنگام شروع کاتارو ابتدا پاها را جمع در (موسوبی داچی) و چشمها را بسته دستها را بصورت باز روی هم قرار داده و بمدت چند ثانیه شروع به تفکر و تمرکز مینماید در این زمان کوتاه سعی میکنند از بعد ذهنی تمام ارتباط خود را با دنیای پیرامون خود قطع نمایند یعنی تمام حواس خود را به ماموریتی که می‌خواهد انجام دهند معطوف میکند پس از چند ثانیه چشمها را باز کرده و بصورت کاملاً رسمی ، قاطع و بلند اسم کاتا را بیان نموده و با یک دم و بازدم (ایبوکی) که هم جنبه قدرت گیری ، ترساندن حریف ، روحیه دادن بخود به حالت آماده باش در میایند و پس از آن شروع به اجرای کاتا بصورت رسمی و رعایت تمام استانداردهائی که در بالا ذکر شده تا پایان می‌پردازند . در حین اجرای کاتا هیچ تکنیکی اعم از ضربتی ، دفاعی ، دست یا پا نباید نصفه اجرا شود . پس از اجرای کامل کاتا ، کاتارو باید در حالکیه نگاهش به آخرین تکنیک دوخته شده به حالت اولیه برگردد .

یک کاتارو در حین اجرای کاتا هم چنانکه کاتا را قاطع میزند از نظر ظاهری نیز باید متانت ، تواضع و فروتنی در او کاملاً مشاهده شود . کاتارو نباید در حین اجرای کاتا

عبوس ، اخمو و صورتی گرفته داشته باشد (قاطعیت با اخمو بودن فرق دارد) کاتاها معمولاً از نقطه‌ای که شروع شده خاتمه پیدا میکند اما گاهاً بندرت کاتاهایی هست که محل خاتمه با شروع کمی متغیر است .(اهداف کاتا) هرکاتا 2 هدف رادنبال می‌کند یک بالا بردن دانش فنی و تکنیکی و جسمی و فیزیکی دوم بالابردن توان ذهنی و تقویت فکر برای سریع تصمیم‌گیری مورد لزوم . اما در نهایت دیده شده که هنرجویان کاراته در بخش کاتا انسانهای بسیار مرتب ، موادب ، متواضع و فروتن و بسیار آرام و متین هستند . در پایان این پیشگفتار بعرض برسانم که کاراته مانند اقیانوسی است که هر کدام از ما رهروان این راه یک قطره از این اقیانوسیم و سعی کنیم از این اقیانوس بی کران قطراتی بیشتر بردایم تا به راه و هدف واقعی کیوکوشین دست یابیم .

در حال حاضر در مسابقات رسمی کاتا در کشورهای صاحب کاراته تعدادی کاتا را انتخاب نموده‌اند که پس از طبقه‌بندی و رده‌بندی کمربندهای مختلف آن را بصورت استاندارد درآورده که اکثریت قریب به اتفاق سبک‌های شرکت کننده از آن طبعیت نموده و اجرا مینمایند و همانند سبک‌های کنترلی که با بودن بیش از 50 سبک پذیرفته‌اند که شی تی کاتا را که فقط از 4 سبک گرفته شده اجرا نمایند . پس خاطر نشان می‌گردم که کلیه مربیان ، نمایندگان ، داوران ، فایترهای کاتا جدا از رعایت قوانین سبک خود می‌باید این تعداد کاتا را در هر رده کمربند که هستند فراگرفته تا بتواند در صورت تمایل در مسابقات حضور یابند .

بخش اول : تقسیم بندی کاتاه به شرح زیر است :

1- کاتاهای نیمه اساسی

2- کاتاهای اساسی

3- کاتاهای اساسی و پیشرفته

این 3بخش بین کمربندهای مختلف تقسیم شده است :

گروه اول : کمربندهای سفید ، قرمز ، آبی

گروه دوم : کمربندهای زرد و سبز

گروه سوم : کمربندهای قهوه‌ای و سیاه

توضیح : در حقیقت هر گروه متشکل از دو رنگ کمربند میباشد ولی در گروه اول اگر شما 3 رنگ کمربند را مشاهده می‌نماید به دلیل آن است که به کمربندهای سفید هم برای پایه ریزی آینده آنان این فرصت داده شود که خود را محک بزنند .

بخش سوم : رده گروه‌های سنی مختلف عبارتند از

رده سنی : نونهالان ، خردسالان ، نوجوانان ، جوانان ، بزرگسالان ، پیشکسوتان

توضیح : کلیه این رده‌های سنی کاتاهایشان همان است که در گروه کمربندی ذکر شده است برای مثال یک بزرگسال هم چنانچه کمربندش قرمز یا ابی هست می‌باید کاتای گروه اول را اجرا نماید .

اسامی کاتاهای گروه سه گانه

گروه اول : کمربندهای سفید ، قرمز ، آبی

دور اول : تایکیوکو سونوایچ ، تایکیو کوسونوسان

دور دوم : تایکیوکوسونونی ، پینان سونوایچ

دور سوم : پینان سونونی یا یکی از چهارکاتای قبل اختیاری غیر تکراری

گروه دوم : کمربندهای زرد ، سبز

دور اول : پینان سونونی ، پینان سونویون

دور دوم : پینان سونوسان ، پینان سونوگو

دور سوم : سوکی نوکاتا ، یا یکی از چهار کاتای قبل اختیاری غیرتکراری

گروه سوم :کمربندهای قهوه‌ائی و سیاه

دور اول : سوکی نوکاتا ، سای‌ها

دور دوم : گیک سای دای ، گیک سای شو

دور سوم : سی پای ، کانکو ، سی ین چین یا یکی از چهار کاتای قبل اختیاری غیر تکراری

لازم به ذکر است که کاتاهای سانچین و یانت سو بدلیل عدم تحرک کمتر و کمی داچی حذف شده چون هنر کاتارو در آن به خوبی معلوم نمی‌شود .

در گروه سوم در تقسیمات گروه بندی کاتاها آمده است :

کاتاهای (اساسی و پیشرفته) یعنی در حقیقت تعدادی از کاتاهای اساسی که در بخش دوم هم تعدادی کاتا اساسی معرفی شده در گروه سوم داخل کاتاهای پیشرفته شده است. بنابر این کمربندهای قهوه‌ای و حتی دانهای یک و دو نیز می‌توانند از کاتاهای اولیه‌ای که در بخش سوم آمده استفاده نمایند و نکته دیگر اینکه دست کمربندهای قهوه‌ای باز است که هرکدام از کاتاهایی که در گروه سوم است را اجرا نمایند البته طبق قوانین برگزار کننده مسابقات که صورت کاتاهای یک رویداد را اعلام می‌نمایند .

توضیح : نکته‌ای که مربیان عزیز باید بدانند اینکه هرگز به گروه‌های پایین از نظر کمربند نباید کاتاهای گروه های بعد را آموزش دهند دلیل این مهم اینکه هنرجوی مبتدی طبق قوانین آموزش سراسر دنیا می‌باید مراتب آموزشی را از پایه پله پله طی نموده و پس از هر دوره آزمونهای آن دوره ، کلاس ، ترم ، واحد و ... را گذرانده باشد تا به درجه بالاتر ارتقاء یابد و این نکته‌ایست که سوسای بطور صد در صد در کلاس‌هایش رعایت می‌نمود بدین معنی که یک هنرجوی کمربند سفید نباید به یکباره یک کاتای پیشرفته را فراگیرد بدون آنکه مراحل قبلی‌اش را طی نموده باشد همانطور که در کلاس درس هم یک دانش‌آموز کلاس اول ابتدایی را بدون فراگیری دروس آن کلاس و قبولی در آن کلاس به کلاس بالاتر راه نخواهند داد .

دلیل دیگر اینکه هنرجوی جویای نام کاراته چنانچه بدون گذراندن تمرین‌های اولیه و پایه ، کاتاها و کیهون‌های پایه نرمش‌ها ، استقامت بدنی و ... یکباره دوره کمربندهای بالا فراگیرد دیگر برای راهی که درر پیش گرفته اهمیتی قائل نمی‌شود و در نهایت نخواهد توانست به ایده‌آل‌های حقیقی کاراته برسد نه در بعد فنی ، تکنیکی ، قهرمانی بلکه در ابعاد روحی و اخلاقی هم پیشرفتی نخواهد داشت .

توضیح : این مهم در مسابقات کاتا حائز اهمیت است که همانطور که یک درجه پایین نباید کاتای درجات بالا را بزند عکس آن هم صادق است بدین معنی که یک نفر کمربند سیاه بادان‌های مختلف نمی‌تواند در مسابقات کاتاهای رده پایین را اجرا نماید .

توضیح : لازم بذک است که در زبان وفرهنگی هر کشوری دیده شده است که جملاتی از نظر گفتاری با جمله نوشتاری آن فرقهای جزیی دارد در زبان کاراته هم از زبان ژاپنی آمده است بعضی از جملات طرز نوشتنش با گفتن آن فرقهایی دارد برای مثال نام بعضی از اسامی کاتاها یا ضربات دفاع‌ها یا اصطلاحات دیگر کلمه نوشتاری آن با بیان آن فرق دارد مانند کاتای (گه کی سای دان) یا (گه کی سای شو) نوشته میشود اما (گیک سای دای) یا (گیک سای شو) گفته میشود یا کاتای (یا نت سو) که (یانسو) تلفظ میشود یا کاتای (تسوکین نوکاتا) ک (سوکین نوکاتا) تلفظ میشود مشت بسته (توسکی) نوشته و (سوکی) گفته میشود و در اصطلاحات که مثلاً (تشک حصیری مبارزه (تاتامی) هست که (تاتمی) گفته میشود یااعلام رای نهایی که (هان تای) هست و (هانتی) گفته میشود و مثال‌های از این دست که در مجموع تاثیری در روند مسابقات کاتا ندارد به هر صورت که بیان شود درست است .

قوانین کاتا در سازمان جهانی کیوکوشین برگرفته از اولین کتاب‌های سوسای اویاما به نام‌های (این است کاراته و کاراته پیشرفته و کتاب کاتای هانشی آرنیل)

همانطور که بارها ذکر کرده‌ام کاراته صحیح با کاتا یا مبارزه با حریف خیالی آغاز میشود تا به مرحله مبارزه واقعی بین دو حریف (کومیته) برسد و هرگز کاراته بدون کاتا معنا و مفهومی ندارد و در طول سالها به کرات دیده شده که قهرمانان بزرگ کومیته کاتاروهای خیلی خوبی بوده‌اند و از پیدایش کاراته تمامی اساتید صاحب نام این رشته کاراته را با کاتا شروع نموده‌اند . در واقع اگر کاتا نبود انجام ضربات ، دست ، پا و دفاع‌ها نمیتوانست به تنهایی برای هنر جنگیدن با دست خالی کاربردی کامل پیدا کند بنابراین فرم یا همان کاتا باعث شد که هنرجوی کاراته بتواند با دست خالی گاهاً با چند نفر مبارزه نماید و پیروز میدان شود .

برای مثال اگر به دانش آموز نو پای کلاس اول تحصیلی اعداد را یاد بدهیم و او آن اعداد را کاملاً فراگیرد فقط میتواند اعداد را از هم تشخیص دهد که کدام عدد یک و کدام عدد دویا ... است اما وقتی به او کلمه جمع یا منها را یاد دادیم آن موقع است که او میتواند به اعداد جان ببخشد و به آن نیز به نوعی فرم می‌گویند پس در کاراته نیز به تنهای تکنیک‌ها کاربردی ندارد اما زمانی که آنها را در غالب یک فرم (کاتا) قرار میدهیم به تکنیکها جان داده‌ایم .

و از آنجاست که هنرجوی کاراته میتواند بدرستی از تکنیکها استفاده ببرد .

(بخش اول) چه عناصری باید در کاراته و کاتا بکار گرفته شود تا برای به نمایش درآوردن کامل آن توسط یک کاتارو به خوبی ارائه شود :

ارکان مختلفی باید در کاتا لحاظ شود تا به کاتا روح داده شود این ارکان کوتاه و بلند ، مهم ، خیلی مهم ، فرعی ، اصلی ، سرعتی ، قدرتی و ... باید دست به دست هم داده تا یک کاتا معنا پیدا کند .

داشتن قدرت کافی ، سرعت مناسب ، تعادل مناسب ، تفکر مناسب، اعتماد بنفس مناسب ، دانش فنی مناسب ، شناخت زمانبدی مناسب ، ریتم و آهنگ رزمی مناسب، باید در یک هنرجوی کاتارو بوجود آید تا در یک قالب فرم بتواند بصورت منطقی و قابل قبول آنرا ارائه نماید و چنانچه هرکدام از این عناصر ناقص باشد چرخ این تکامل به نحوی می‌لنگد و در حقیقت انگار از درون حروف الفبای دستور زبان چند حرف را حذف یا برداریم .

کاتا باعث می گردد کاراته کاران یک سبک در تمام دنیا به یک استاندارد بین المللی برسند. شاید بدلیل چند شاخه شدن در کیوکوشین تفاوتهای در کاتاها ایجاد شده باشد اما این نکته را بدانیم که برای مثال یک (سیکن زوکی) همواره یک ضربه مستقیم مشت است حال چودان باشد یا جودان یاگدان و دیگر چیز مابین این تکنیک نداریم . بنابر این کاتا باعث یکپارچگی تکنیک‌ها میشود حتی چنانچه شاخه‌ای از کیوکوشین تغییراتی در کاتا داده باشد اما خود تکنیک همان است که از اول ابداع شده است .

(بخش دوم) رعایت این قوانین جهانی است و تمام کاتاروهای جهان باید از این قوانین طبیعت نمایند اما این نکته حائز اهمیت است که امکان دارد برگزار کنندگان یک رویداد در هرکشوری قوانین را در رابطه با مسابقات کاتا به اجرا بگذارند برای مثال رعایت رده‌بندی سنی ، رده‌بندی کمربند ، رده بندی انتخاب کاتاها که در واقع هیچگونه لطمه‌ای به اصل کاتا نمی زند و در حقیقت با لحاظ کردن این تغییرات در یک مسابقه چیزی از روح کاتا و استانداردهای آن کم نمیکند .

دستورالعمل بالا یک قوانین جهانیست و همه میباید از آن بهره‌مند شوند چنانچه در حال حاضر تمامی کشورهای صاحب کاراته در بخش کاتا این موارد را بطور کامل رعایت می‌نمایند . اما چنانچه از سوی کشوری که مبادرت به برگزاری مسابقات کاتا می‌نماید و قصد تغییراتی در آئین نامه جهانی دارد میباید آنرا به اطلاع تمام کشورهای دعوت شونده از قبل برساند .

(بخش سوم) دورهای مسابقات کاتا و روند شرکت قهرمانان :

مسابقات کاتا شامل سه دوره می‌باشد که این قوانین برای تمامی رده‌های سنی ، کمربندی یکسان است .

کاتاها به 2 بخش تقسیم می‌گردند :

1- کاتاهای اجباری (شی تی کاتا) (Shitei)

2- کاتاهای اختیاری (توکوی کاتا) (Tokui)

در دوره اول باید کاتارو یکی از کاتاهای اجباری را بزند . اما در دورهای دوم و سوم کاتارو مجاز به انتخاب کاتاهای اختیاری از بین کاتاهای مشخص شده میباشد .

شرکت کننده‌های برتری که در دور اول از بین 16 نفر انتخاب میگردند به دور دوم راه پیدا می‌کنند و پس از آن 8 نفر برتر به دور سوم راه میبابند .

اما قبل از شروع مسابقات باید در قرعه کشی ترتیب شرکت هر کاتارو مشخص شود که در دور چندم نوبت اوست .

بهتر است توسط رئیس شورای داوران 2 فایتر قبل از شروع یک رویداد هرکدام یک کاتای نمایشی از مجموع کاتاهای انتخاب شده را اجرا نمایند تا داوران بعنوان دستگرمی نمرات خود را واکاوی نمایند .

در دور اول سر داور بین کاتاهای اجباری 2 کاتا را انتخاب و آنرا به کلیه شرکت کنندگان دور اول ابلاغ می‌نمایند و فایترها به ترتیبی که در جدول تعیین شده به ترتیب به روی تاتمی آمده و با دستو سردارو با (اعلام هاجیمه) از سوی داور بصورت کاملاً رسمی ادای احترام نموده و نام کاتا را بلند و رسمی اعلام و کاتا را انجام داده و در پایان نیز پس از ادای احترام می‌ایستد تا بدستور سرداور پس از اعلام امتیازش مرخص و نفر بعدی بهمین طریق تا پایان دور اول

قبل از شروع دور دوم و سوم فایترها باید کاتای اختیاری که قصد اجرای آنرا دارند را به سرداور اعلام نمایند اما کماکان دور دوم و سوم هم برای به ترتیب آمدن برروی تاتمی از سوی فایترها باید توسط شورای داوران قرعه کشی برای ترتیب آمدن آنها مشخص و معلوم شود .

(بخش چهارم) تفکیک ویژه‌گی‌های اجرای کامل یک کاتا عبارتند از :

1- تکنیک 2- مهارت 3- اجرا

1- تکنیک : عبارتست از آنکه کاتارو بشکل شایسته‌ای کاتا را اجرا نموده بطوریکه درک واضحی از اصول اولیه تکنیکها ، ریتم‌ها ، زیبایی ، و جدیت در آن بخوبی مشاهد شود .

2- مهارت : عبارتست از فایترکاتارو تمرکزی درست ، استفاده حداکثری از توان (قدرت) سرعت ایده‌آل ، تعادل خوب ، تنفس صحیح و نه نمایشی ، کشیدن کیای‌های استاندارد نه کم و نه اضافی داشته باشد .

3- اجرا : فایتر کاتارو حالتی را از خود به نمایش بگذارد که در آن احترام کامل از شروع تا خاتمه مشاهده شود ضمن آنکه در حین اجرا نیز باید همه شئونات را مانند اعتماد بنفس ، جدیت و علاقه‌مندی به کاتا را به نمایش بگذارد .

در این صورت است که یک فایترکاتارو می‌تواند تمام امتیازات را جذب نماید .

(بخش پنجم) کسر امتیازات

کسر امتیاز میتواند در موارد زیر اتفاق بیافتد

1- اشتباهات تکنیکی : عبارتست از انکه اجرای تکنیک مطابق با استانداردهای تعیین شده از سوی شورای داوران نباشد .

2- اشتباهات درداچی‌ها : وضعیت اندامها ، تنه ، سرمنطبق با آنچه تعیین شده نباشد یا مطلوب نباشد

3- اشتباهات عمومی مانند وضعیت نادرست آرایش سروصورت ، درک نادرست از کاتا یعنی کاتارو برای یک یا چند قسمت از کاتا تعریف درستی نداند و عاجز از ترجمه آن باشد در این مواقع است که داوران کسر نمره را در نظر می‌گیرند .

کسر نمرات از سوی داوران میباید براساس شدت و ضعف اشتباهات و خطاها باشد.

بطور کلی خطاها (هانسکو) به سه دست تقسیم می‌شوند. جزئی یا کوچک ، متوسط ، بزرگ یا عمده

1- **(خطاهای کوچک)** که می‌تواند منجر به کسر 10/1 نمره بشود به خطایی گفته میشود که کاتارو اشتباه بسیار کوچکی در اجرا که بسیار نزدیک به کامل بودن است رامرتکب شود واین اشتباه از سوی قضات مشاهده گردد برای مثال از بعد تکنیکی حالت دست ها صحیح است اما مثلا مشت کامل سیکن نیست یا شصت دست باز باشد یا مثلاً همه ضربات زوکی چودان به یک نقطه اثابت نکند و هر مشت با مشت دیگر متغیر ضربه بزند .

(ایستادن‌ها) از بعد داچی‌ها : داچی از نظر استاندارد کمی تفاوت داشته باشد برای مثال یک داچی که چند بار تکرار میشود از نظر طول و عرض یکسان نباشد مثلا در زنکوتسوداچی طول بعضی از قدمها حدود 10 سانت با دیگری بزرگ یا کوچکتر باشد یا ارتفاع بعضی از داچی‌ها از حد استاندارد خارج باشد .

(از بعد اجرای کاتا) از حد معمول بگذرد یعنی نوعی افراط در روش اجرا یا نمایش بیش از حد جنگندگی در کاتا

2- (خطاهای متوسط) که میتواند منجر به کسر 10/2 تا 10/3 نمره بشود : به خطاهائی گفته میشود که از دید قضات قابل رویت است اما قضات محاسبه میکنند که آیا این خطا گرایش به سمت خطای کوچک دارد 10/2 کسر و یا چنانچه به سمت خطای بزرگ دارد

10/3 کسر میشود : برای مثال از بعد تکنیکی نقطه شروع و پایان نادرست باشد، عکس العمل (هی کی ته) استاندارد نباشد پائین تر یا بالاتر از حد قانونی باشد ، ضربات دست یا پا ، دفاع‌ها شروع و خاتمه‌اش ناقص باشد یا شروع تکنیک‌ها چسبیده به بدن یا فاصله اضافی داشته باشد ، در هنگام زدن ضربات دست و پا بالا تنه در مسیر ضربه نباشد یا بالاتنه از محور اصلی خارج شود ، و بر عکس در تکنیکهای دفاعی بالاتنه در صفر درجه بماند و ثابت باشد ، عکس العمل‌ها شل یا آویزان باشد ، سرعت تکنیکها یا خیلی سریعتر از حد یا خیلی کندتر باشد ، برای زدن ضربات پا ، پائی که ثابت است از پاشنه بلند شود .

ایستادن‌ها (داچی‌ها)

مشاهده خطای واضح در داچی یا ایستادن‌ها ، تفاوت بیش از حد مجاز ، تفاوت بیش از حد ارتفاع در داچی‌ها مشابه مثال : زنکوتسوداچی ، کیباداچی ، کوکوتسوداچی ، بالا و پائین رفتن (بصورت موج) هنگام حرکت ، محل خاتمه کاتا از شروع کاتا تغییر یافته باشد در حد 10 سانت

(از بعد اجرای کاتا) جهت دید کاتارو در جهت پایان ضربه نباشد ، آهنگ یا ریتم صحیح نباشد ، خیلی سریع یا خیلی آهسته باشد ، سختی و نرمی کاتا (شوریته) و (نهاته) مشهود نباشد .

3- (خطاهای بزرگ و عمده) که منجر به کسر 10/4 تا 10/5 نمره میگردد انحرافات عمده از اجرای درست و استاندارد کاتا برای مثال از بعد تکنیکی اشتباهات در زدن ضربه مثل ضربه چودان به جای جودان ، ضربه متفاوت پا مثلاً بجای (یوکوگری) (یوکوکه آگه) بزند ، چرخش‌ها با انحرافهای بیش از حد بدن در نقطه انتهای تکنیک مثلا برای یک ماواشی‌گری جودان بالا تنه خیلی بسمت پایین خم بشود یا بیش از 45 درجه بالا تنه منحرف شود ، یا در موقع دفاع بالا تنه حرکتی نداشته باشد دست دفاع کند اما بدن بدنبال آن حرکتی نداشته باشد .

(از بعد داچی‌ها) داچی‌ها از تقسمیات تعریف شده خارج باشد مثلاً در زنکوتسوداچی که وزن بدن باید 40/60 باشد خارج شود بعضی یا بیشتر وزن را به جلو داده و یا بر عکس محور زانو در پای جلو که میباید عمود به زمین باشد مایل شده و وزن بیشتر به عقب کشیده شده باشد ، طول عرض داچی‌ها بهم خورده باشد ، کف پا در داچی از استاندارد خارج شده باشد .

(از بعد اجرا) جهت دید ثابت به یک نقطه باشد ، آهنگی نامناسب در رتیم مشاهده شود ، سرعت یا کندی کاتا از شروع تا پایان یکسره باشد .

بخش ششم (رد صلاحیت‌ها) یک فایتر در موارد زیر رد صلاحیت می‌شود :

1- تغییر کاتا (بدلخواه خود کاتا را عوض نماید)
2- ارائه کاتا متفاوت از آنچه اعلام نموده است مثلاً (پی نان سونوایچ گفته ولی (پی نان سونو نی) بزند .
3- تغییر ترتیب تکنیکها و جهت ضربات یا دفاع‌ها
4- زمین خوردن در حین اجرای کاتا
5- توقف اجرای کاتا (در حین کاتا به ناگاه بایستد)
6- افتادن کمربند
7- اعتراض کردن به داوران یا زیرپا گذاردن پرستیج کاراته
8- فراموش کردن ادای احترام (اوس) شروع و خاتمه کاتا

(بخش هفتم) محل ایجاد شده برای مسابقه کاتا ، ابزار و ادوات و تجهیزات مسابقه :

تاتمی مسابقات کاتا می‌باید 8×8 یا 10×10 باشد ، سطح تاتمی از نوعی باید باشد که کمی سخت‌تر از تاتمی کومیته باشد که کاتارو در اثر نرمی تاتمی زمین گیر نشود .

تاتمی کاتا باید کاملاً یک دست و یک رنگ باشد .

محل شروع کاتا باید بوسیله یک نوار چسب که حداکثر بطول 50 سانت و به پهنای 5 سانت کاملاً متضاد با رنگ تاتمی که کاملاً مشهود باشد مشخص گردد .

تجهیزاتی که باید توسط مسئولین برگزاری مسابقات کاتا تهیه شود عبارتند از :

یک میز و 2 صندلی برای اعلام کننده و ثبت کننده امتیازات ، 5 عدد صندلی بدون دسته که پشتی آن کاملاً عمود به زمین باشد برای پنل داوران که 5 نفر هستند .

تعداد 5 کلاسو امتیازات جهت اعلام نمرات قضات ، چاپ کارتهای که در آن کاتاهای اجباری و اختیاری بصورت جدا چاپ شده باشد ، تهیه شماره‌های پارچه‌ای برای نصب بر پشت فایترها .

(بخش هشتم) محاسبات نتایج مسابقات :

بطور کلی نتیجه یک دور مسابقه بدین صورت است که کلیه نمرات 5 داور توسط سرداور جمع شده و کمترین و بیشترین نمره کنار گذاشته شده و بقیه امتیازات باقیمانده

را جمع نموده و نمره نهایی با یک عدد یکان و یک عدد اعشاری مشخص می‌نماید برنده کیست اما در صورت عدم شکست تساوی فاکتورهائی در نظر گرفته شده که اکثراً همه مربیان و داوران با آن آشنا هستند اما برای مثال چنانچه تساوی شکسته نشد اینبار بیتشرین نمره را به لیست امتیازات اضافه و جمع می‌نمائیم تا برنده مشخص شود و باز در صورت عدم شکست تساوی اینبار پایین‌ترین نمره را اضافه و جمع و نمره برنده را مشخص می‌نمائیم در نهایت چنانچه شکست تساوی انجام نشد هر دو کاتارو باید یکی از کاتاهای اجباری را اجرا نمایند و فرد برنده مشخص شود .

حال این سئوال پیش میاید که شاید در 100/1 شکست تساوی در کاتا باز هم انجام نشد در این صورت هر دو فایتر یک کاتای اختیاری را اجرا مینمایند تا تکلیف برنده مشخص شود اما برای آنکه هیچگونه شک و شبه‌ای پیش نیاید شاید گفته شود که بازهم شکستی انجام نشود تکلیف چیست در این جا سر داور و گروه داوران تمامی نمرات هر دو فایتر را در تمام دورهای قبلی را آورده جمع مینمایند و فرد برنده را مشخص مینمایند البته ناگفته نماند که هرگز به چنین مرحله‌ای در طول مسابقه نخواهند رسید .

(بخش نهم) نکاتی که لازم است بدانید :

لباس کاتارو باید کاملاً سفید ، تمیز ، بدون هیچگونه آرمی بجز شماره شرکت کننده ، آرم اسپانسر مسابقه ، آرم سبک چنانچه مسئولین برگزاری اجازه داده باشند ، آستین دوگی میباید حداکثر تا زیر آرنج باشد ، شلوار دوگی نباید از قوزک پا بلندتر باشد ، فایتر کاتارو نباید هیچگونه وسائل زینتی بهمراه داشته باشد مانند ساعت ، زنجیر گردن و ... در بانوان موی بلند باید بوسیله کش در پشت سر بسته شود ، بانوان نیز نباید مجهز به گوشواره ، گل سر ، گردن بند ، انگشتر ، ساعت و ... باشند .لازم به ذکر است که پوشش بانوان در سالهای اخیر طبق استانداردهای اسلامی می‌باشد یعنی زیر پیراهن گی یک تی شرت سفید یقه بسته و پوشش سر بوسیله مغنعه استانداری که تهیه شده است

قبل از شروع مسابقه چنانچه فایتری از نظر ظاهری در پوشش یا زیور آلات ایرادی داشته باشد از سوی (چکینگ) مسئول بازدید بدنی به او یک دقیقه وقت داده میشود تا بلافاصله رفع ایراد نماید و چنانچه این زمان بگذرد و فایتر حاضر نشود به منزله غایب (کی کن) محسوب می‌گردد .

(بخش دهم) وضعیت داوران :

داوران که قطب اصلی یک رویداد هستند میباید از هر لحاظ الگو باشند از نظر ظاهری میباید آرایشی متین در سروصورت داشته باشند ، حتی المقدور سعی نمایند زیورآلاتی هنگام قضاوت نداشته باشند ، لباس رسمی که از سوی برگزار کننده اعلام شده مجهز به آرم داوری آن کشور باشند کفش مشکی و تمیز ، برخوردی بسیار متین و مناسب ، حتی‌المقدور عدم تماس با شرکت کنندگان تا پایان رویداد ، اما مهم‌ترین نکته در داوران تخصص فنی بالا در بخش کاتا ، دانش فنی عمومی کاراته در حد استادی ، خود قاضی باید یک کاتارو خوب باشد ، اعتماد بنفس کامل ، دقت دید کامل ، تشخیص به موقع اشتباهات و خطاها ، جمع بندی خوب ، تفکیک خطاها از کوچک تا بزرگ ، رعایت احترامات کامل قضات و در نهایت اعلام رای که براساس وجدان بیدار و کاملاً بی طرفانه

توضیح : یادمان باشد که بقول یکی از بزرگان کاراته ، داوری تجارت نیست عشق و علاقه است که یک انسان به این سمت روی می آورد پس لازم است هر روز در بعد تخصص فنی خود گام برداریم و هرروزه خود را با دانش روز همراه و همسان کنیم.

(بخش یازدهم) تصاویر و نکات بسیار مهم : شامل نمونه‌ای از جدول امتیازات داوران و رسیدن به نتایج برنده شدن در صورت تساوی‌ها تصویر ابعاد تاتمی مسابقات کاتاه جایگاه داوران و دیگر مسئولین جداول تعداد شرکت‌کنندگان در یک رویداد ، تعداد دورهای مسابقه ، تعداد کاتاهای مورد لزوم ، تعداد باقیمانده پس از دور اول و راه‌یابی به دور دوم ، جدول ارزیابی نکاتی که در اجرا برای گرفتن امتیاز الزامیست و خلاصه اصطلاحاتی در داوری .

جدول نتایج قضات پس از پایان یک کاتا :

برای مثال چنانچه 5 داور مسابقات کاتا نمرات زیر را اعلام نمایند :

6/2 – 6/3 – 6/4 – 6/4 – 6/5 = نتیجه 19/1

حذف حذف

در این مرحله پایین ترین و بالاترین نمره کنار گذاره میشود و 3 نمره دیگر جمع شده و حاصل نمره کاتارو هست .

در صورت عدم شکست تساوی بالاترین نمره را به 3 نمره قبل اضافه می‌نمائیم .

6/3- 6/4 – 6/4 – 6/5 – نتیجه = 25/6

در صورت عدم شکست تساوی پائین‌ترین نمره راه هم به 4 نمره قبل اضافه می‌نمائیم .

6/2-6/3-6/4-6/4-6/5 – نتیجه = 31/8

در صورت عدم شکست تساوی باید هر یک از کاتاروها یک کاتای اجباری را اجرا نمایند.

بفرض محال چنانچه بازهم با عدم شکست تساوی مواجه شدیم بدستور سردارو و با نظارت تیم داوری و بوسیله مسئولین جداول زیر تمام نمرات فایترها را از اولین دور تا آخرین دور آماده نموده همه را جمع و حاصل آن نفر برنده را مشخص می‌نماید .

تاتمی مسابقات کاتا و ابعاد آن و جایگاه‌ها



جدول تعداد شرکت کننده ، تعداد گروه ، تعداد کاتای مورد لزوم

تعداد شرکت کننده دور اول	تعداد گروه	تعداد کاتای لازم	تعداد شرکت‌کنندگان در دور دوم
2 نفر	1 گروه	1 کاتا	**0**
3 نفر	1 گروه	1 کاتا	**0**
4 نفر	2 گروه	2 کاتا	فینال کسب مدال طلا
5 تا 10 نفر	2 گروه	2 کاتا	فینال کسب مدالها
11 تا 24 نفر	2 گروه	3 کاتا	8 شرکت کننده
25 تا 48 نفر	4 گروه	4 کاتا	16 شرکت کننده
49 تا 96 نفر	8 گروه	4 کاتا	32 شرکت کننده
97 تا 192 نفر	16 گروه	5 نفر	64 شرکت کننده
192 نفر به بالا	32 نفر	6 گروه	128 شرکت کننده

توضیح اینکه : تعداد کاتاها میتواند بنا به مصلت مسئولین برگزاری و شورای داوران تغییر یابد البته از نظر تعداد

جدول ارزیابی نکات مهم در اجرای کاتا

(اجرای فنی عبارتند از)

1- داچی‌ها
2- تکنیک‌ها
3- حرکات انتقالی
4- زمانبندی مناسب
5- دم و بازدم صحیح (تنفس)
6- تمرکز خوب (کیمه)
7- سختی و نرمی (شوریته و نهاته)
8- رعایت استانداردهای کاتا

(اجرای ورزشی عبارتند از)

1- قدرت (توان رزمی)

2- سرعت قانونی

3- تعادل

4- ریتم

اصطلاحات مختصر داوری :

هاجیمه - شروع کنید

زوک کو – ادامه دهید

یامه – قطع کنید

موتونوایچی – سرخط خود بایستید

شوگو – اخطار

فوکوشین شوگو – اخطار داوران کنار

هان تای – اعلام رای نهائی

هی کی واکه – مساوی

اکا – قرمز

شیرو- سفید

هانسکو- مجموع خطاها

جوگای – خروج از خط

شیکاکو – اخراج

کیکن – غیبت

رفری - شوشین = داور وسط

جاج – فوکوشین = داور کنار

شومن = روبرو

شومن نی ری = احترام به روبرو

شوشینی ری = احترام به داور وسط

اتوگای نی ری = احترام دو فایتر به همدیگر

تاتامی = تشک مسابقات

دوجو = محل تمرین

شیای = مسابقه

والسلام

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

با احترام

منوچهر وحیدی

رئیس شورای داوران سبکهای آزاد فدراسیون

کاراته جمهوری اسلامی ایران

منابع استخراج توسط منوچهر وحیدی برگرفته از کتابهای سوسای اویاما ، ادونس کاراته ، دیس ایزکاراته ، کتاب کاتای هانشی استیوآرنیل ، و منابع داخلی: استاد محترم علی اکبر قاسمی و اساتید محترم ژیلا خشنودی ، هدیه خدائی ، فرزانه حسین خان ، مریم رهنمای ذکاوت

ویرایش : علی اکبر قاسمی ، مریم رهنمای ذکاوت

تهیه شده توسط فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران