

جواچیم گراپ
(قهرمان کاراته جهان)

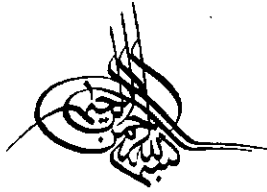
کاتاهای شوتوکان کاراته (جلد اول)

مترجمان:

محمد علی بوستانی

محمد حسن بوستانی

انتشارات نوید شیراز
با همکاری: اداره کل ورزش و جوانان استان فارس



سرشناسه	گراپ، جواچیم، ۱۹۵۹ - م. Grupp Joachim
عنوان و نام پدیدآور	کاتاهای شوتوکان کاراته / جواچیم گراپ : مترجمان محمدعلی بوستانی، محمدحسن بوستانی.
مشخصات نشر	شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۰ -
مشخصات ظاهری	ج.: مصور.
شابک	دوره: ۲-۱۷-۱۹۲-۰۰-۶۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۰۰-۱۵-۸-۰۱ ج. ۱
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتاب حاضر از متن انگلیسی، تحت عنوان "Shotokan karate kata" به فارسی برگردانده شده است.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	کاراته
شناسه افزوده	بوستانی، محمدعلی، ۱۳۵۹ - مترجم / بوستانی، محمدحسن، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	GV۱۱۱۴/۳۱۴۴ ک ۱۳۸۹
رده بندی دیویی	۷۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۴۶۰۷۲



کاتاهای شوتوکان کاراته (جلد اول)

مترجمان: محمدعلی بوستانی - محمدحسن بوستانی

ویراستار: نسرین اسکندری □ طرح جلد: مریم رخ بخش □ لیتوگرافی: طاووس رایانه / چاپ: واصف

چاپ اول: ۱۳۹۰ □ حق چاپ محفوظ □ تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

ناشر: انتشارات نوید شیراز

با همکاری: اداره کل ورزش و جوانان استان فارس

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱ نمایر ۰۷۱۱-۲۲۲۹۶۷۶ □ ص.پ: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰ نمایر ۰۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۸-۱۵-۱۹۲-۰۰-۶۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۰۰-۱۵-۸-۰۱ ISBN: 978-600-192-015-8

شابک دوره: ۲-۱۷-۱۹۲-۰۰-۶۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۰۰-۱۵-۸-۰۱

۶۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۳	مقدمه مترجمان
۱۵	پیشگفتار مؤلف
۱۸	مقدمه مؤلف
۱۹	کاراته - دو
۲۲	کاتا
۲۷	نکاتی در توصیف و تشریح کاتاها
۲۹	کاتاهاى پایه (اصولى پایه‌ای)
۲۹	میان شודان
۲۹	میان نیدان
۵۳	میان ساندان
۶۷	میان یوندان
۸۱	میان گودان
۹۳	کاتاهاى تکی
۹۳	تکی - شودان
۱۰۷	تکی - نیدان
۱۱۷	تکی - ساندان

۱۳۰	کاتاهای اصلی
۱۳۱	باسای - دای
۱۵۵	جیون
۱۷۷	امپی
۱۹۵	هانگسو
۲۱۱	کانکو - دای
۲۲۳	حالات ایستادن در کاراته
۲۳۴	هی سوکو - داجی
۲۳۴	موسوبی - داجی
۲۳۴	می گو - داجی
۲۳۴	ها چی جی - داجی
۲۳۵	زنکوتسو - داجی
۲۳۵	کوکوتسو - داجی
۲۳۵	کیبا - داجی
۲۳۵	نکو - آشی - داجی
۲۳۶	سانچین - داجی
۲۳۶	فودو - داجی
۲۳۶	کوسا - داجی
۲۳۶	رنوجی - داجی
۲۳۷	تکنیک‌هایی که در کاتاها تکرار می‌شوند
۲۳۸	مانجی - اوکه
۲۳۹	یوکو - گری، اوراکن، امپی
۲۴۰	کاکای واکه - اوکه
۲۴۰	تاته - شوتو - اوکه
۲۴۱	هایشو - اوکه
۲۴۱	موروته - اوکه
۲۴۲	فومی کومی
۲۴۳	ضمیمه
۲۴۳	فرهنگ لغات کاراته



در عصر حاضر که عصر سرعت، حرکت و دقت است، ورزش کاراته نیز همانند سایر ورزش ها، دستخوش تغییرات چشمگیری شده است، که نمود آن در تغذیه کاراته کاهها، روند تمرینات نوین مهارتی و تکنیکی و تاکتیکی کاراته کاهها، آمادگی

جسمانی و اصول علم تمرین در کاراته، اصول پویای علم روانشناسی ورزش در کاراته، روند تدریس اصول نوین خلاقیت در مربیگری و به اوج رساندن کاراته کاهها بر پایه اصول نوین علمی، متدولوژی تمرین، و همه و همه باعث شکوفایی روز افزون این ورزش زیبا و ارتقاء آن در میان سایر ورزش ها را در پی داشته است.

کاراته کشور حرکت شایسته ای را پیش گرفته است و به خوبی پیش می رود و این حرکت مطلوب در سایه بازوان برومند نیروهای ارزنده کاراته کشور از جمله پیشکسوتان، اساتید، داوران، قهرمانان و دلسوختگان کاراته از یک سو و نویسندگان، مترجمان، محققان و پژوهشگران از سوی دیگر می باشد.

لذا یکی از مهمترین و اساسی ترین راه آموزش اصولی و علمی کاراته، وجود کتب مفید و شمرثمر می باشد. زیرا تنها از طریق متخصصین اهل فن، کارشناسان ورزش، مربیان دلسوز، افراد مجرب و کتب ورزشی است که می تواند اصالت این مهم را هر چه شکوفاتر گرداند. امیدوارم کتاب حاضر که در دو جلد توسط یکی از قهرمانان اروپایی کاراته در سبک شوتوکان تألیف گشته و زحمت ترجمه این اثر توسط برادران بوستانی انجام گرفته است، مورد توجه کلیه اساتید، قهرمانان و هنرجویان کاراته قرار گیرد.

امید است همه با هم، با اتحاد و همدلی بتوانیم به ایجاد بستری کارساز و توانمند برای حضور هر چه پر قدرت تر جوانان غیور و با اراده جمهوری اسلامی ایران در میادین بین المللی انجام وظیفه کنیم.

سید عباس احمد پناهی

رئیس فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران



در جامعه امروز ایران که اصالت های عمیق فرهنگی، سنتی و باستانی با فرهنگ غنی و انسان ساز اسلام در آمیخته و به روایتی یکی از جوان ترین جوامع جهانی است، تربیت بدنی با معیار «انسان سالم، اندیشه سالم با کمال انسانی» به عنوان یک نیاز مبرم مطرح و خاصه برای جوانان که اساس و پایه مستحکمی برای جامعه امروز، و امیدهای بسیاری برای فردای این سرزمین مقدس هستند، ضرورتی اجتناب ناپذیر است.



اهمیت نقش تربیت بدنی چه از جنبه تربیتی و چه از جنبه تقویت جسم و افزایش توانمندی ها، در سالم سازی جامعه و گسترش زمینه های فرهنگی و اجتماعی، بیانگر لزوم ایجاد انگیزه های صحیح و برنامه ریزی های اصولی مبتنی بر یک سیاست ملی ثابت و استوار برای جذب نیروهای جوان به عرصه های ورزشی و تغییرات مثبت در این جامعه جوان است. به گونه ای که هر جوان ایرانی تمایل و امکان داشته باشد از زمینه های مناسب و مساعدی که در چهارچوب این سیاست، برای فعالیت های فرهنگی و ورزشی او فراهم آمده و می آید به نحو شایسته، سالم و لذت بخش استفاده کند و متقابلاً به همت مربیان کار آزموده، مقوله های تربیتی را فرا گیرد. هدف از سیاست ملی ورزش برای جوانان، مهیا ساختن زمینه های مناسب جهت ارائه فرصت های لازم برای جوانان ایران اسلامی است تا جوانان با بهره گیری از فضاهای فرهنگی و ورزشی، جسم و روح جوان و زندگی خود را غنی تر و مبارکتر سازند و با میل و لذت بیشتر به ورزش و زندگی بپردازند.

آموزش هنرهای رزمی، خصوصاً کاراته در این مقطع خاص کنونی یکی از ملزومات ملموس جامعه ماست که می توان در افزایش کیفیت خوب روحی و جسمی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان نقش بسزایی را ایفا نماید. وجود کتب کامل در آموزش کاراته نیز دور از این هدف نیست و امید است این کتاب که به رشته تحریر در آمده و ترجمه گردیده است، جهت ارتقاء فکری جوانان این مرز و بوم، مفید و مثمر ثمر باشد.

تورج مؤید

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان فارس



هماهنگی از ویژگیهای ورزش کاراته و کاتا است. زیبایی ورزش کاراته، در هماهنگی آن است و کاتا نمونه بارز این هماهنگی زیباست. اجرای کاتا نیاز به هماهنگی روحی، عضلانی، تمرکز فکر و آزادی اندیشه دارد. در هنگام اجرای کاتا، بایستی فکر از هر گونه قید و بندی رها باشد؛ که در غیر اینصورت، ماهرترین کاتاروها نیز نخواهد توانست به اصول اصلی اجرای کاتا دست یابند. در هنگام اجرای کاتا، فکر و بدن در یک سو قدم برمی دارند و ذهن از هرگونه تفکری جدا خواهد شد. گفته می شود که تمرکز در اجرای کاتا عبارت است از استادی در یافتن جوهره ی حقیقت. در کاراته-دو، کاتا برای هماهنگی قلب و بدن طراحی شده است. با تکرار تمرینات کاتا، از یک سو بدن تقویت شده و از سویی دیگر شخصیتی متواضع و به دور از هر ترسی ساخته می شود که از عهده هر حمله ای بر خواهد آمد.

محمد بهرامی

رئیس سبک شوتوکان JSKA ایران



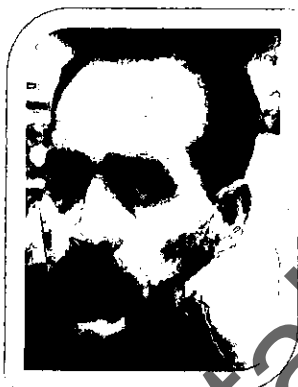
کاراته نه تنها تحصیل برخی مهارت های دفاعی است، بلکه چیرگی در هنر انسانی درستکار و صادق بودن در جامعه می باشد. هنر کاراته با قدمت خود، اینک به عنوان یک تخصص و مهارت در هنر دفاع شخصی و قابل درک برای تمام عموم، جای خود را در گوشه و کنار این جهان پهناور گشوده است. برنامه های تنظیم یافته از سوی جوامع بین المللی به منظور گسترش این هنر و جذابیت خاص آن، بسیار سریع توجه علاقه مندان به هنرهای رزمی را در سراسر دنیا به خود جلب نموده است.

کاتا هنری زیباست؛ هنری که پیام های فوق العاده ای و در عین حال شگفت انگیزی را به همراه داشته و در بردارنده مسائل ارزشمند جسمی و روحی- روانی است. اجرای همه کاتاهای نیازمند هماهنگی و نظم است. پرورش در کاتا هم جنبه روحی و هم جنبه جسمی دارد. کاتا، ادبیات کاراته است. کاتا چیزی است که کاراته را به تکامل می رساند. افرادی که به کاتا اعتقاد دارند، به کاراته اعتقاد دارند. به هر صورت، باید گفت کاتایی که درست، اصولی، زیبا، جذاب و بر گرفته از قدرت درونی انسان اجرا گردد و آهنگ و ریتم مناسب داشته باشد، قطعاً انسان را جذب و مستخر خود خواهد کرد.

کتاب دو جلدی «کاتاهای شوتوکان کاراته» که حاصل تلاش و زحمات فراوان آقای جواچیم گراپ که از جمله اساتید و قهرمانان شهیر اروپایی می باشد و با ترجمه ای سلیس و روان توسط آقایان بوستانی از اساتید و قهرمانان با اخلاق و فعال کاراته ایران، که تاکنون افتخارات ارزشمندی را در حیطه قهرمانی، علمی، پژوهشی و فرهنگی برای ایران عزیز به ارمغان آورده اند، به رشته تحریر در آمده است، در این راستا خدمت شایسته و ارزنده ای محسوب می شود و به طور قطع با استقبال زیادی روبرو خواهد شد.

منوچهر حاجی محمدیان

رئیس سبک شوتوکان ریووکای (JKR) ایران



کاتا در کاراته مثل بال برای پرلده است و کاراته بدون کاتا، معنی خود را از دست می دهد و دیگر نمی شود به آن کاراته گفت. هرچند که تخصص اصلی بنده در کاراته آموزش کومیته می باشد، اما همیشه سعی کرده ام تا آنجا که در توان دارم، هنرجویان خود را با فلسفه کاتا در کاراته آشنا سازم؛ و شاید موفقیت های هنرجویان بنده به خاطر همین توجه به آموزش کاتا می باشد. به نظر بنده کاتاهای شوتوکان کاراته می توانند بخش بزرگی از نیازهای کاراته کاهای به بدنسازی را جبران کنند. البته این نیاز و اهمیت را نخست می بایست خود مربیان درک نمایند تا بتوانند مؤثر و حائز اهمیت بودن کاتا را به هنرجویان خود، در جهت تحمل سختی ها در مبارزه آموزش دهند. شاید ۸۰ درصد از نیازهای بدنسازی کاراته کاهای با تمرینات اصولی کاتا برآورده شود. یقین دارم در صورتی که آموزش کومیته، توأم با کاتا باشد، هیچگاه کاراته کاهای احساس ضعف نخواهند کرد.

غلامرضا دباغیان

رئیس سبک شوتوکان ایران



کاتا نماد و سمبل روح
 سلحشوری و مهارت در اجرای
 فنون کاراته است. تمام ارزش های
 فنی کاراته در کاتا تبلور می یابد.
 در واقع کاتا یک سیستم کاملاً بهم
 پیوسته و درهم تنیده از اصول و
 اجزاء مختلف کاراته است که این
 اجزاء در کنار هم و با هم معنی
 واقعی کاراته را در قالب کاتا به تصویر
 می کشد؛ بطور مثال ایستادن ها، تنفس،

ریتم، سرعت، قدرت، تعادل، هماهنگی، فرم صحیح تکنیک، تایمینگ، کاربرد، معنی و مفهوم
 تکنیک یا تکنیک ها که همه از اصول اصلی کاراته-دو است در کاتا متجلی می شود و وجه
 تمایز سیستم ها و سبک های مختلف کاراته در واقع در کاتاهای مشخص و خود را نشان می
 دهد؛ مثلاً سیستم شوریتو متعلق به سبک شیتوریو، ناهاته مربوط به گوجوریو، توماریته مربوط
 به شوتوکان است که در کاتاهای مربوطه، این سیستم ها اجرا و تفاوت هر سبک از طریق
 سیستم و روش اجرای کاتا مشهود می شود و کلیه ظرافت ها و زیبایی های هنر کاراته-دو از
 طریق کاتا به نمایش در می آید و هر کاتا معنی و مفهوم خاص خود را داشته و سطحی از
 پیشرفت کاراته کا را نمایان می سازد.

در کشور ما کاتاروهای قابلی از سبک های مختلف پا به عرصه مسابقات گذاشته اند و
 توانسته اند در مسابقات بین المللی، آسیایی و جهانی توانایی ها و قابلیت های خود را به
 نمایش بگذارند و امیدوارم با حمایت فدراسیون کاراته کشورمان این بخش اصلی و فنی کاراته،
 پیشرفت بیشتری نسبت به گذشته داشته باشد و کاتاروهای ارزشمند و زحمتکش ما بتوانند
 سطح پیشرفته ای از مهارت ها و توسعه فنی کاراته کشورمان را در میادین مختلف آسیایی و
 جهانی به نمایش بگذارند.

کیکاوس سعیدی

رئیس سبک شوتوکان JKS ایران



کاراته ورزشی است برای تمام فصول. کاراته هنری است با اصول منحصر به فرد. کاراته را از زاویه های مختلف می شود مورد مطالعه و بررسی قرار داد و درباره آن تحقیق کرد. اصولاً کاراته با مشخصات منحصر به فردی که دارد، مورد توجه افراد مختلف، با دیدگاه های متعدد قرار می گیرد. یکی از بخش های زیبا و اساسی که جدا نشدنی از کاراته می باشد، کاتاهای زیبا و جذاب کاراته است و شوتوکان یکی از مطرح ترین سبکهای کاراته، برای کاتا اهمیت خاصی قائل است؛ و امروزه میلیون ها نفر در سراسر دنیا به این هنر و ورزش رزمی می پردازند و کاتا یا تمرینات رسمی کاراته را به طور منظم انجام می دهند. به همت یکی از محققین و مربیان قابل احترام کاراته در کشور های اروپایی، که از قهرمانان کاتا نیز می باشد، یک اثر بیادماندنی تألیف و نگاشته شده است و در ایران با تلاش مربیان ارزنده کاراته، ترجمه این اثر به بهترین شکل برای علاقه مندان توسط سن سی محمدعلی بوستانی و سن سی محمدحسن بوستانی به رشته تحریر در آمده، که مطالعه این کتاب را به همه همکاران، قهرمانان و هنرجویان کاراته توصیه می نمایم.

احمد صافی

رئیس سبک شوتوکان WSKF ایران



هرگاه باخبر میشوم دراین شرایط که کتاب به همراهی کم رنگ مبدل گردیده، دوستی زحمت تألیف یا ترجمه اثری را بر خود هموار نموده، شعفی وصف ناشدنی وجودم را دربر می گیرد.

انتشار آثار رشته ورزشی کاراته از هر سبک و سیاق، مایه گسترش این رشته و معرفی هرچه بیشتر آن به جامعه خواهد بود. چرا که با گسترش روزافزون این رشته در جهان چه از باب کیفی و چه از باب کمی (تعداد ورزشکار و تعداد سبکها که اجتناب ناپذیر است) اطلاع رسانی از هر طریق ممکن از اهمیت والائی

برخوردار گردیده است و بر هر صاحب نظری واجب است تا

از هر طریق ممکن به انتشار حقایق، اخبار و علوم مربوط به این رشته بپردازد.

باتوجه به اینکه کاتا جوهره اصلی کاراته را تشکیل میدهد و بدون آن این ورزش هویت خود را از دست میدهد و با عنایت به این مطلب که امروزه شیوه ها اجرایی و تعبیر متفاوتی از هر کاتا در دنیا وجود دارد و مطالعه این تفاوتها به رشد و بلوغ فضای فکری کاراته ما می انجامد، لذا هرچه در این باب منتشر گردد ضروری و مطالعه آن مهم می باشد.

مایه افتخار است که همکاران گرامی، آقایان بوستانی سختی های این راه را بر خود هموار نموده و به این ترجمه همت گماشته اند.

ضمن آرزوی توفیق برای خواننده گرامی امیدوارم مترجمان و نویسندگان محترم نیز از برکات قلم که پروردگار یگانه به آن سوگند یاد نمود بهره مند گردند.

سعید فرد نور محمدنیا

رئیس سبک شوتوکان ساساکی ها (JKMO) ایران



مقدمه مترجمان

در سال‌های اخیر، شهرت کاراته در سراسر جهان افزایش یافته است. شوتوکان کاراته با قدمت طولانی خود، یکی از سبک‌های اصیل، رسمی و پرطرفدار کاراته در جوامع بین‌المللی است و توجه و تأکید خاصی را بر روی کاتاها دارد، بنابر این علاقمندان بی‌شماری

در اقصی نقاط جهان به آموزش و تمرین آن مشغول می‌باشند.

کتابی که در دست دارید اثر جواچیم گراب قهرمان پراوازه کاراته در کشور آلمان می‌باشد که تاکنون آثار ماندگاری را در کاراته ارائه داده است. پس از مشاهده و مطالعه تعدادی از کتابهای انتشار یافته توسط جواچیم گراب، کتاب دو جلدی «کاتاهای شوتوکان کاراته» وی، نظرمان را جلب کرد که به آموزش و تدریس کاتاهای پایه، اصلی و پیشرفته شوتوکان کاراته همراه با تجزیه و تحلیل تکنیک‌های مهم هر کاتا پرداخته است. جواچیم گراب تاکنون موفق شده است قهرمانی‌های ارزشمند ملی، قاره‌ای و جهانی در کارنامه ورزشی خود



ثبت کند. وی در جلد اول کتاب «کاتاهای شوتوکان کاراته» به آموزش و تدریس ۱۳ کاتا با جزئیات و بونکای تکنیک‌های مهم هر کاتا پرداخته است.

کاتاهای هیان سودان تا هیان گودان، تیکی سودان، تیکی نیدان، تیکی ساندان، باسای دای، امپی، هانگتسو، جیون و کانکودای در این جلد کتاب گنجانده شده است.

در جلد دوم کتاب «کاتاهای شوتوکان کاراته»، به آموزش و تدریس ۹ کاتا با جزئیات و بونکای تکنیک‌های مهم هر کاتا پرداخته است. کاتاهای اونسو، سوچین، میکیو، چین ته، کانکوشو، وان کان، جی این، جینه و گان کاکو در این جلد کتاب تدریس شده است. شایان ذکر است این کتاب، صرفاً ترجمه‌ای از متن اصلی آن می‌باشد. امید است این کتاب‌های آموزشی کاتاهای شوتوکان کاراته عطش بسیاری از علاقمندان به کاراته سبک شوتوکان را برطرف سازد و موفقیت‌های بزرگی را در کاراته - چه مسابقات و چه ارتقاء آزمون رده‌های کمربندی و یا تمرینات فردی - برای شما به همراه داشته باشد.

محمد علی بوستانی - محمد حسن بوستانی



پیشگفتار مؤلف:

کاتاهای چه هستند و اهداف این کتاب چیست؟ به عنوان یک تعریف سنتی، تکنیک‌هایی را که علیه بیش از یک نفر حمله کننده به کار برده می‌شود، کاتا گویند که از اصول اصلی کاراته می‌باشند. قبل از آنکه شما، مقدمه‌ای از کمیته (مبارزه) - که همان تمرین با حریف می‌باشد - را فرا بگیرید، علاوه بر کیهون و تکنیک‌های اصلی کاراته، کاتاهای تنها مواردی می‌باشند که برای تمرین به کار برده می‌شوند. تمام اصول امروزی کاراته، ریشه در کاتا دارد.

اعجاز کاتا برای هر کس راهی به سوی صبر در تکرار تمرین‌ها، تکنیک‌ها و پیشرفت عملکرد آنها باز می‌کند. این کتاب اهداف ذکر شده را مورد حمایت قرار می‌دهد و به کاراته‌کا کمک می‌کند تا مهارت خود را در کاتا بالا ببرد حال چه برای ارتقاء آزمون رده‌های کمربندی مختلف باشد، چه برای تمرین‌های روزانه یا اینکه فرد بخواهد به تنهایی (بدون حریف) تمرین کند، یا خود را برای تمرینات کاراته-دو یا شرکت در مسابقات آماده کند. در هر صورت این کتاب، برای کمک‌رسانی به شما (برای موفقیت در کاتا) ارائه شده است؛ که می‌توان از آن به عنوان مکملی در تمرین‌های دوجو یا باشگاه تان استفاده کرد؛ ولی نمی‌توان آن را جایگزین تمرین‌ها نمود. تنفس صحیح، منقبض و منبسط کردن ماهیچه‌ها، تبادل بین حرکات تند و آهسته، زمانبندی و خیلی دیگر از جنبه‌ها تنها از طریق تمرینات فشرده قابل یادگیری است.



کاتا یکی از سه رکن کاراته می‌باشد. در کنار کیهون و کومیته، امروزه تمرین‌های مربوط به کاتا یکی از جنبه‌های مهم تمرین کاراته می‌باشد. بدون تمرین مداوم مهارت‌های کاتا، نمی‌توان به کاراته-دو فکر کرد. که آنها عبارتند از: گوناگونی تکنیک‌هایی که خیلی کم استفاده می‌شوند یا اینکه از آنها اصلاً در تمرین‌های کومیته یا آموزش‌های پایه استفاده نمی‌شود، تکنیک‌هایی برای مبارزه نزدیک، توالی برای شروع پرتاب‌ها، دفاع در مقابل مهاجمین مسلح، حمله به قسمت‌های حساس بدن؛ که همه آنها در کاتاها آموزش داده می‌شوند بدون آنکه حریف تمرینی خود را به خطر بیاندازند. در واقع میزان کاربرد تکنیک‌های به کار رفته در کاتا پایان‌ناپذیر می‌باشد.

در واقع جنبه مربوط به زیباشناسی نباید از قلم بیفتد. تمرین کاتا یا مشاهده آن بسیار لذت‌بخش می‌باشد. فردی که به مشاهده کاتا می‌پردازد، تحت تأثیر قرار گرفته و مجذوب آن می‌شود، که این جنبه اعجاز در کاتا، بیشتر از دیگر رشته‌های مربوط به کاراته می‌باشد. نمی‌توان جنبه زیباشناسی را در تمرین‌های مربوط به کاتا یا مسابقه‌ها نادیده گرفت. کاملاً مشخص است که چه میزان توان و انرژی در یک چنین مبارزه‌ای با حریف خیالی مصرف می‌شود. قدرت، سرعت، دقت، پویایی‌ها و مهارت استفاده از تکنیک‌ها را یک اجرا کننده کاتای خوب، می‌تواند با دیگر جنبه‌های کاراته که در قبل گفته شد، ادغام کند.

ویژگی‌های خاص هر سبک در کاراته را می‌توان از اجرای کاتای شخص متوجه شد. در شوتوکان کاراته طیف عظیمی از کاتاهای مختلف وجود دارد. تمرکز بر کاتا در سبک شوتوکان، بیشتر بر روی پویایی، سرعت و حرکات انفجاری تأکید دارد. ۲۶ کاتایی که در سبک شوتوکان وجود دارند، به دو دسته تقسیم می‌شوند: یک دسته که بیشتر سرعتی و انفجاری هستند (سیستم شورین) و دسته دیگر که بیشتر بر تنفس و قدرت تأکید دارد (سیستم شوری). گروه شورین شامل کاتاهای هیان، امپی، باسای-دای، کانکو-دای، نیجوشیهو، و کاتای گوجوشیهو می‌باشد. همچنین در آن کاتاها، تکنیک‌های تنفسی و با توالی‌های آهسته‌تر هم وجود دارند. اما ریتم‌های اصلی تکنیک‌های آن کاتاها، همیشه سریع و پویا می‌باشد؛ و آن دسته که بیشتر بر قدرت تأکید دارند مثل جیون، هانگتسو، سوچین و جیته در دسته شوری قرار می‌گیرند.



هدف این کتاب، برای تفهیم بیشتر شما در کاتا، جهت پیشرفت بهتر در تمرینات روزانه‌تان است تا به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های بزرگی در تمرینات، آزمونهای ارتقاء کمربند و مسابقات نائل شوید. در این کتاب ۱۳ کاتا با جزئیات و بونکای (تجزیه و تحلیل و کاربرد عملی کاتا) ارائه شده است؛ این کتاب شامل کاتاهای پایه تا کمربند قهوه‌ای: هیان ۱ تا هیان ۵، ۱ تکی، ۲ تکی، ۳، اولین کاتاهای پیشرفته یعنی باسای-دای، امپی، هانگتسو، جیون، و کانکو-دای می‌باشد.

در زمان تمرین کاتا یک اصل عمده نباید فراموش شود: تمرین در یک کاتای خاص نباید از ظرفیت فنی فرد فراتر رود. در تمام زمینه‌ها، کاتا در سطوح پایین‌تر، بیشتر مورد نظر است تا کاتا در رده‌های بالا ولی با اجرای ضعیف (به عبارت دیگر، در صورتی که کاتای پایه‌ای را با بهترین شکل ممکن اجرا کرد، بهتر است از اینکه کاتای سطح بالایی را با اجرای ضعیف انجام داد). بنابر این اول بایستی با جدیت کاتاهای هیان را تمرین کرد قبل از اینکه بخواهید کاتاهای بعدی را بیاموزید. بنابر این یادگیری و تمرین کاتای فرد طولانی‌تر می‌شود و شما نباید از تمرین مکرر کاتایی که فکر می‌کنید قادر به انجام آن هستید کوتاهی کنید. شما هیچ وقت نمی‌توانید در کاتا به طور کامل استاد شوید. شما همیشه در پروسه انجام این کار قرار خواهید گرفت.

تکنیک‌های اصولی پایه‌ای شوتوکان کاراته، در این کتاب شرح داده شده است. اگر در حال تمرین کاتا هستید باید پیش زمینه‌ای از این تکنیک‌ها داشته باشید. در اینجا می‌خواهم توجه شما را به کتاب دیگر «شوتوکان کاراته. کیهون، کومینه و کاتا» (چاپ دوم، میدینه‌د ۲۰۰۹) جلب کنم که در بر دارنده تمامی این اطلاعات می‌باشد.

امیدوارم تمام خوانندگانی که می‌خواهند کاتاهای شوتوکان را تمرین کنند از خواندن این کتاب لذت ببرند و در کاراته-دو موفق باشند.



مقدمه مؤلف

«کاراته- دو دقیقاً مانند زندگی، مرحله به مرحله در زمان پیش می‌رود. تمرین مداوم و تلاش در این زمینه باعث می‌شود حقیقت به سمت شما بیاید»

ماساتوشی ناکایاما

در ابتدا باید گفت که یادگیری هنر رزمی کاراته، شروع کردن راه و طریق جنگیدن نیست بلکه قدرت روبرو شدن با واقعیت‌ها و راه درست زندگی کردن می‌باشد. کاراته روشی است برای زندگی و وسیله‌ای است برای دستیابی به امنیت و شجاعت کامل. انسان بوسیله کاراته می‌تواند تعرض را از میان برداشته و بفهمد که جسم وسیله‌ای است برای ابراز و بیان احساسات.