



Novo vrijeme zahtjeva i nova pravila

Neki natjecatelji u borilačkim vještinama smatraju kako kate nemaju smisla te ne pridonose njihovim vještinama u sportskom smislu. No takva razmišljanja su pogrešna jer kate su korisne za vježbanje novih tehnika, a može ih se prakticirati i kao odmor od teškog treninga



David "Sensei" Stainko, prof. kineziologije

Kate su oblik jedinstvene "obvezne vježbe" koja uključuje niz tehnika udaraca ruku i nogu koji su povezani određenim pokretima, a ti pokreti predstavljaju borbu protiv zamišljenog protivnika. Stoga su kate definirana serija udarnih tehnika pogodnih za vježbanje borilačkih vještina. Kate su također koreografirani pokreti koji se mogu prakticirati u paru ili samostalno. U borilačkim vještinama Istoka (judo, karate kung fu ...), one se koriste za održavanje dobre fizičke forme. Neki od pokreta zahtijevaju ravnotežu, a drugi izdržljivost i kontrolu disanja.

Disanje je važna poveznica između fizičkih i umnih pokreta
Prve poznate kate uključivale su indijske načine borbe, npr. nata i vajramush-ti koje su prethodnice joga vježbi koje je



indijski redovnik Bodhidharma izmijenio i dopunio s pokretima iz kineskog borilačkog stila chi-chi. Ove vježbe osmišljene su kako bi se razvijalo tijelo, podignula

koncentracija, ali i kako bi se povećala snaga udaraca kod tadašnjih redovnika. Bodhidharma je kompletirao vježbe s 18 tehnika. Vrlo važan dio ovih vježbi uvijek su

bile tehnike i ritam disanja što je naglašavao i sam Bodhidharma. Onaj koji vježba kate, trebao je tako biti ispunjen mirom i odlučnošću s kontroliranom izvedbom u snazi i brzini pokreta obogaćenih harmonijom tehnike određene borilačke vještine. Disanje je ovdje veoma važna poveznica između fizičkih i umnih pokreta. Za svaku katu postoji bunkai ili određene

majstori ih krše tako da određuju broj i redosljed podučavanja kata.

Judo kate sastoje se od nekoliko vježbi bacanja i zahvata koji se izvode točno određenim redosljedom. Tu postoji sedam klasičnih kata i jedna dodatna za žene, ali od 1960. postoje i kate za samobranu. U ostalim borilačkim vještinama s Istoka, kate vježbe se obično sastoje od

u dvije kategorije. Prva kategorija je tzv. jaka, odnosno teška, a druga je lagana i ona uključuje nježne pokrete. Godine 1974. one su se počele izvoditi i uz glazbu. Kod takvih natjecanja, suci ocjenjuju ukupni dojam, odnosno samu izvedbu kate pokreta uz umjetnički dojam. Moderni oblici kata koji se izvode na turnirima uključuju i razne gimnastičke elemente, a neki se izvode i s raznim oružjima.

Kate će ostati uvriježena praksa u borilačkim vještinama

Smatra se da danas u svijetu postoji oko 400 različitih oblika kata, no velika većina njih se ne koristi. Kate obično svoja imena dobivaju po velikim majstorima, a drevni majstori su najčešće stvarali kate kako bi prenijeli svoje znanje na učenike. Mnogi majstori slažu se kako su najvažnije kate tai chi chuan (vrhunski boks) u kung fuu, sanchin (meditacija u pokretu) u karateu ili osnovni pinan. Mnogi majstori borilačkih vještina prakticiraju ove ili druge kate, a među najpoznatijima je T. Sakumoto (svjetski prvak, WKF) iz Japana, kao i Kanađanin J. Frenette (svjetski prvak, WAKO).

Neke od najkorištenijih kata su: sanchin, kanshiva i seirui u karateu; randori-no kata, kime-no kata i itsutsu-no kata u judu; tai chi chua, pa kwa chuan i wu dang u kung fuu; pozdrav suncu u jogi; stara verzija maorskog ratnog plesa Haka te druge.

Neki natjecatelji u borilačkim vještinama smatraju kako kate nemaju smisla te ne pridonose njihovim vještinama u sportskom smislu. No takva razmišljanja su pogrešna jer kate su korisne za vježbanje novih tehnika, a može ih se prakticirati i kao odmor od teškog treninga. Činjenica je da neki od najboljih boraca u svojim vježbama koriste upravo kate.

Zanimljivo je da neki majstori ponekad prilagode određene kate sebi, tj. svojem stilu pa se tako iste kate izvode drugačije u različitim stilovima. Takvo što nije u duhu tradicije, ali novo vrijeme zahtjeva i nova pravila. Ni jedan stručnjak u borilačkim vještinama ne zna imena svih kata niti njihov ukupni broj. Neke vještine borbe štapom također sadrže kate elemente kao i neki plesni oblici. Jedan od smješnijih kiai je u plesnom obliku haka, ali svejedno se radi o kiai ju.

Neovisno od modernog načina vježbanja, kate će ostati uvriježena praksa u borilačkim vještinama. ■



tehnike sadržane u njima, pa tako postoje posebno izvedene kate za početnike ili za majstore. Iako bi se trebali držati određenih pravila u podučavanju kata, mnogi

20 do 50 tehnika udaraca i blokiranja udaraca koje se izvode u točno određenom redosljedom. Od 1965. postoji čak i natjecanje u izvođenju kata koje je podijeljeno