

1 Was ist Shito-Ryu Karate Do?

Shito-Ryu Karate Do ist eine der 4 Hauptstilrichtungen des Karate. Während das Shito-Ryu in Deutschland nur eine kleine Stilrichtung ist, stellen weltweit die verschiedenen Traditionslinien des Shito-Ryu Karate Do die insgesamt mitgliederstärkste Karate-Stilart dar. Die anderen großen Stilrichtungen sind das Shotokan, das Goju-Ryu und das Wado-Ryu. Neben diesen 4 Hauptstilrichtungen gibt es noch eine große Zahl weiterer Stilrichtungen, Systeme und Familienformen des Karate. Alle führen jedoch ihren Ursprung zurück nach Okinawa (früher auch als die Ryukyu Inseln bekannt) und die dort entstandene Kampfkunst.

2 Geschichte des Shito-Ryu Karate-Do

2.1 *Shodai Soke Mabuni Kenwa*

Das Shito-Ryu Karate-Do wurde von KENWA MABUNI (geboren am 14.11.1889 in Shuri auf der Insel Okinawa), dem 17. Abkömmling des Fürsten ONIGUSUKI, einem legendären Feldherren des Königreiches Ryukyu (alter Name von Okinawa), gegründet.

Im Alter von 13 Jahren begann KENWA MABUNI das Studium des Shuri-te, auch Shorin-Ryu genannt, bei dem in Shuri ansässigen berühmten Meister YASUTSUNE (ANKO) ITOSU (1830-1915), einem Schüler von Meister SOKON MATSUMURA (1792-1887). Aus dieser Schule ging auch GICHIN FUNAKOSHI (1886-1957), der Begründer des Shotokan Karate-Do hervor. Mit 20 Jahre begann KENWA MABUNI mit dem Studium des Naha-te, auch Shorei-Ryu genannt, unter der Leitung von Meister KANRYU HIGASHIONNA (HIGAONNA) (1853-1915) bei dem er durch seinen Freund CHOJUN MIYAGI (1888-1953), dem späteren Begründer des Goju-Ryu, vorgestellt wurde.

Nach Beendigung seines Studium und des Militärdienstes trat KENWA MABUNI in den Polizeidienst. Diese Tätigkeit erlaubte ihm die verschiedenen Regionen Okinawas zu besuchen um außer dem Karate-Do auch die anderen verschiedenen klassischen Kampfkunstschulen der Insel, zusammengefasst unter dem Begriff Ryukyu-Kobudo, zu erlernen. Für längere Zeit war er auch Schüler von Meister SEISHO (KAMADEUNCHU) ARAGAKI (1840-1918), der einen ähnlichen Naha-te Stil wie Meister KANRYU HIGASHIONNA lehrte. Von ihm lernte er mehrere Karate und Kobudo Kata (*Unshu, Sochin, Niseishi, Arakaki-sai* und *Arakaki-bo*), sowie Bo-Jutsu von Meister SOEIHU und Sai-Jutsu von Meister TAWADA.

In den 1920ern lehrte KENWA MABUNI zusammen mit CHOJUN MIYAGI (Naha-te), CHOJU MOTOBU (Shuri-te und *Gotende*, das Kampfsystem des alten königlichen Hauses von Okinawa), CHOMO HANASHIRO (Shuri-te) und JUHATSU KIYODA (Naha-te) in dem berühmten *Ryukyu Tode Kenkyu-Kai* (Okinawa Karate Forschungsverein). Hier erlernte er auch einige Formen des Weißen Kranich Kung-fu Stils (Fukien 'White-Crane-Fist') und des *Pangai-Noon* (hart und weich) von dem in Okinawa lebenden chinesischen Händler Meister WU XIAN GUI (GO KENKI).

Die Hauptlehrer von Soke Mabuni Kenwa



Meister YASUTSUNE (ANKO) ITOSU
(1830-1915)



Meister KANRYU HIGASHIONNA (HIGAONNA)
(1853-1915)



Meister SEISHO ARAKAKI
(1840-1918)



Meister WU XIAN GUI (GO KENKI)
Soke Kenwa Mabuni links im Hintergrund

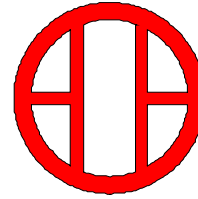
Nachdem Meister GICHIN FUNAKOSHI 1922 das Karate in Japan vorgestellt hatte, besuchte auch KENWA MABUNI die japanischen Hauptinseln zu mehreren Vorführungen seines Karate-Do. Er verbrachte viele dieser Reisejahre mit seinem Freund und zeitweiligem Schüler KOYO KONISHI, dem späteren Begründer des Shindo-Jinen-Ryu Karate-Do. Ein Großteil dieser Zeit hielt er sich in Osaka auf, wo er in mehreren Dojo Karate-Do unterrichtete. Unter anderem lehrte er auch am *Seishin-kai*, der Schule von Meister KOSEI KOKUBA an der auch Meister CHOKI MOTOBU lehrte. 1929 zog er endgültig nach Osaka und eröffnete dort ein Dojo um sein Karate-Do zu lehren und zu verbreiten.

Meister MABUNI begründete seine Methode ausgehend von den zwei verschiedenen Lehren seiner beiden Hauptlehrer, Meister YASUTSUNE (ANKO) ITOSU aus Shuri und Meister KANRYU HIGASHIONNA aus Naha. Im Namen **Shito-Ryu** sind die beiden Initialen dieser beiden Meister zusammengefügt.

Durch die Verschmelzung der von diesen beiden Lehrern vertretenen Schulen, sowie durch die Integration der anderen von ihm erlernten Stile wurde das Shito-Ryu was es heute ist: Ein auf einer systematischen Trainingsmethode basierender Stil, der die Konzepte des Shuri-Ryu und des Shorei-Ryu zu einer logischen Einheit verschmelzt.

Eine weitere, eher versteckte Deutung des Namens Shito-Ryu ist eine alternative, okinawanische Übersetzung von Shito (allerdings anders geschrieben) als „Tor nach China“ (Aussage von Soke Mabuni Kenei). Dieser Bezug zum chinesischen Ursprung des Karate Do von Okinawa konnte bedingt durch den japanischen Imperialismus nur versteckt erfolgen, verweist aber auch auf das Bewusstsein einer kulturellen Eigenständigkeit der Okinawaner gegenüber Japan.

Das Emblem des Shito-Ryu ist das Familienwappen des Hauses MABUNI.

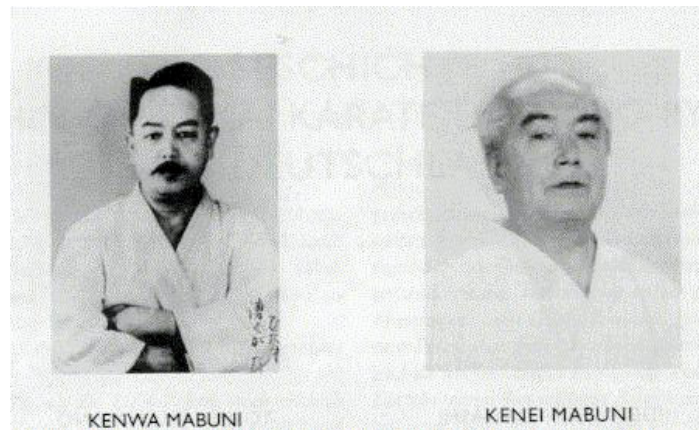


Dieses Emblem war seit vielen Jahrhunderten das Familienwappen des Hauses Mabuni. Der Kreis kann als ein Symbol für Frieden und Harmonie (*Wa*) interpretiert werden. Die vertikalen und horizontalen Linien repräsentieren die Kaligraphie des Wortes „Mensch“ oder „Menschen“. Das Wappen symbolisiert also „Menschen die in Frieden und Harmonie arbeiten“.

Soke KENWA MABUNI starb am 23. März 1952 im Alter von 64 Jahren. Sein ältester Sohn, KENEI MABUNI wurde sein Erbe und Nachfolger als Oberhaupt des Shito-Ryu. Er leitet die zentrale Schule des Shito-Ryu, *Yoshu-Kan* (in Osaka) und ist auch das Oberhaupt der Union Shito-Ryu Europa seit ihrer Gründung 1990.

2.2 Nidaime Soke Mabuni Kenei

Soke MABUNI KENEI wurde am 13. Februar 1918 in Shuri geboren. In seiner Kindheit lernte er von seinen Vater und den vielen Karateka im Hause Mabuni die verschiedenen Stile des Karate kennen. Er wurde von seinem Vater im Karate-do und dem Ju-Jutsu unterrichtet. Neben den klassischen Künsten des Ryukyu-Kobudo erlernte er auch das Kendo von Meister KONISHI YASHUHIRO und das Ninjutsu von Meister SEIKO FUJITA. Bis zum Tode von Soke MABUNI KENWA wurde er von seinem Vater im Karate-Do unterrichtet und fungierte nach dem 2. Weltkrieg als sein Co-Lehrer im *You Shu Kan* Honbu Dojo in Osaka.



Nach dem Tod von Soke MABUNI KENWA wurde Soke MABUNI KENEI, als sein ältester Sohn, auch der offizieller Stilerbe des Shito-Ryu Karate Do und der Nachfolger seines Vaters. Heute ist Soke MABUNI KENEI unter anderem auch technischer Berater der Japan Karate Föderation (JKF) und Träger des 10. Dan. 1993 gründete er die World Shito-Ryu Karate-Do Federation, deren Vorsitzender er ist. Soke MABUNI ist einer der letzten großen Meister des Karate-Do. Durch seine Geschichte und seine vielfältigen Erfahrungen stellt er Art wandelnde Bibliothek des Karate dar.

2.3 Shito-Ryu in Deutschland

Im Rahmen seiner weltweiten Lehrtätigkeit des Karate-Do in Nord- und Süd-Amerika, Australien und verschiedenen asiatischen Ländern, hielt sich Soke MABUNI KENEI in den 60er Jahren auch für mehrere Jahre in Mexiko und Guatemala auf um dort das Shito-Ryu zu verbreiten. Dort begann auch 1965 Sensei CARLOS MOLINA das Studium des Yoshu Kan Guatemala Karate-Do Shito-Ryu unter der Anleitung von Shihan MURATA NOBUJOSHI (damals 6.Dan) und Sensei JORGE SOSA (damals 5.Dan). Seit Januar 1966 ist Sensei CARLOS MOLINA ein regelmäßiger und direkter Schüler von Soke MABUNI KENEI. Er legte seine Prüfung zum 1. Dan 1969 unter Anleitung von Soke MABUNI KENEI, ab. 1969 gründete er mit Zustimmung von Soke MABUNI KENEI das erste Shin Gi Tai Kai Dojo in Quetzaltenango (Guatemala). 1976 zog er nach Deutschland und begann mit dem Aufbau des Shin Gi Tai Kai e.V. Berlin. Aus diesem ersten Verein sind durch das Engagement von Sensei CARLOS MOLINA mittlerweile 6 Ablegervereine in Berlin, Bayern, Österreich, Mecklenburg-Vorpommern und Rheinland-Pfalz mit über 200 Mitgliedern entstanden. Sensei CARLOS MOLINA ist Gründungsmitglied und Vizepräsident der Union Shito-Ryu Europa. Er ist seit 2004 Träger des 7. Dan und verfügt über eine persönliche Lehrbefähigung des Shito-Ryu Karate Do von Soke MABUNI KENEI. Im wurde auf Grund seiner langjährigen intensiven direkten Schüler-Lehrer Beziehung (mehr als 40 Jahre), der Status eines "Ushi Deshi" (eines direkten In-Haus-Schülers) von Soke MABUNI verliehen.

3 Stilbeschreibung des Shito-Ryu

Das Shito-Ryu Karate Do stellt eine Kombination der beiden wichtigsten okinawanischen Haupt-richtungen des *To-De* (Vorläuferform des Karate-Do) dar. Aus der Shuri-te Schule wurden die langen Stellungen, die Schnelligkeit im linearen Angriff und die physische Kraft übernommen. Aus der Shorei-Ryu Schule des Naha-te und Tomari-te wurden die runden Techniken, das seitliche Ausweichen in den Angriff, der dynamische Wechsel von hohen und tiefen Stellungen und die Bedeutung der Atemtechniken übernommen. Shito-Ryu ist daher eine schnelle, kraftvolle und artistische Stilart, die vom Wechsel von hart und weich lebt. Das System des Shito-Ryu umfasst entsprechend dieser Herkunft auch eine Vielzahl von *Kata* (> 60) aus dem Shorin-te, dem Naha-te, dem Tomari-te, den von Soke KENWA MABUNI entwickelten Formen sowie einigen Kata mit Ursprung im chinesischen Weißen Kranich Kung-fu und dem *Bai-he-quan*. Ein weiterer Schwerpunkt im Shito-Ryu liegt im traditionellen Ryukyu-Kobudo. Das Verständnis und die ständige Übung des Bunkai der Kata aus den verschiedenen Quellen macht die Reichhaltigkeit der Technik des Shito-Ryu aus. Sie stellen das „Buch“ des Shito-Ryu Karate-Do dar.

Als ein weiteres wichtiges Stilmerkmal des Shito-Ryu kann auch der Fokus auf die Ausweichbewegungen (*Tenshin*) und die 5 Abwehrprinzipien gesehen werden, die einen integralen Bestandteil des Shito-Ryu Trainings im Kihon ausmachen.

3.1 Tenshin

Alle Kata im Karate-Do beginnen mit einer Ausweichbewegung. Diese scheinbar passive Grundhaltung enthält aber immer in der Verteidigungstechnik auch einen Gegenschlag (Konter). Also ist Verteidigung auch immer gleichzeitig Angriff. Es geht nicht darum, nach der Verteidigung zu kontern, sondern die Verteidigung selbst kann den Gegner von einem neuen Angriff abhalten, weil in ihr genau soviel Kraft steckt wie in einem Angriff. Die wirksame Anwendung dieses Prinzips soll im Karate-Do gelernt werden.

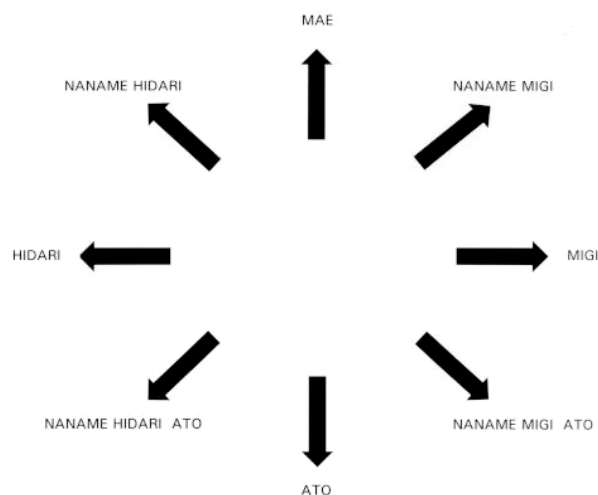
So bedeutet Verteidigung nicht nur, einen Angriff zu stoppen, es gibt auch Techniken, mit denen man sich freikämpfen kann, „Uke Hazushi“, und Verteidigungstechniken, die einen Angriff umlenken, „Uke Nagashi“. Dabei wird die Kraft des Gegners verdreht, damit man möglichst vielseitig reagieren kann.

Deshalb ist es für Karate-Do wichtig, die Bedeutung der Ausweichbewegungen zu kennen, denn das ist die Kunst der leeren Hand. Ein Lehrsatz des Budo sagt: „Bei einem Schwertangriff sollte man ausweichen und nicht mit dem Schwert dagegen blocken...“ Diese Lehre ist doppeldeutig, das Wort „Tachi“ (Säbel/Schwert), heißt auch „aufrecht sein“. „Gegen einen Schwertangriff (Tachi) muss man lernen durch Ausweichen den Treffer zu vermeiden, ohne mit dem Schwert zu parieren.“ Dieser Satz enthält die Lehre, statt unbedingt das Schwert des Gegners mit dem eigenen zu blocken, aufrecht und unbeweglich, sollte man vielmehr üben, den Treffer durch Ausweichen zu vermeiden.

Tenshin Happo - Ausweichbewegungen in 8 Richtungen

Richtungen:

<i>Hidari</i>	Links
<i>Migi</i>	Rechts
<i>Mae</i>	Vorne
<i>Ato/Ushiro</i>	Hinten
<i>Naname</i>	Diagonal



3.2 Die 5 Abwehrprinzipien des Shito-Ryu - Uke No Gogensoku

Im Allgemeinen sollten wir Block und Ausweichen nicht trennen, manchmal ist es jedoch auch nötig ohne jegliches Ausweichen zu blocken oder aber ohne blocken nur auszuweichen (siehe tenshin happo). Soke KENWA MABUNI unterschied grundsätzlich zwischen 5 verschiedenen Arten der Abwehr. Im Folgenden werden diese 5 Prinzipien der Verteidigung erläutert:

RAKKA, Das Wasser stürzt von einem Wasserfall herab (kann auch Ochibana - eine Blume fallen lassen - ausgesprochen werden)

Das Prinzip ist es, den Angriff kräftig zu blocken, direkt auf der Stelle und ohne Ausweichen. Wenn der Gegner z.B. mit *Tsuki chudan* angreift und situationsbedingt ein Ausweichen nicht möglich ist, muß hart mit z.B. *Harai* oder *Yoko Uchi* geblockt werden. Dieses Abwehrprinzip entspricht dem Element Erde.

RYU-SUI, Wasserlauf

Das Prinzip ist es, den gegnerischen Angriff umzuleiten, ohne seiner Kraft etwas entgegen zu setzen. Seine Bewegung ist wie ein Wasserlauf um einen Felsen herum. Das kann z.B. ein Ausweichen nach rechts/links mit gleichzeitigem *Yoko Uchi* oder *Uke Nagashi* sein, oder auch nur ein Umlenken der Krafrichtung eines Angriff ohne eigenes Ausweichen. Dieses Abwehrprinzip entspricht dem Element Wasser

KUSSHIN, den Körper beugen

Das Prinzip ist es, dem Angriff mit Absenken des Körpers zu begegnen und im Gegenangriff den Körper wieder zu strecken. Der Angriff wird z.B. mit *Shotei uke* und *Neko ashi Dachi* abgewehrt um im Gegenangriff mit *Koken Uchi* und *Moto Dachi* zu antworten. Da das prinzipielle Vorgehen bei dieser Abwehrform ein in den Gegner herein gehen mit schnellen Gegenangriffstechniken ist, kann dieses Abwehrprinzip mit dem Element Feuer verbunden werden.

TEN-I, Stellungswechsel im Ausweichen

Das Prinzip ist es, das Angriffsziel aus der Angriffslinie wegzubringen durch Ausweichen. Der Angriff z.B. mit *Tsuki jodan* oder *chudan*, Verteidigung mit Ausweichen nach rechts oder links mit Kreisbewegung (*Mawari ashi*). Dieses Abwehrprinzip kann mit dem Element Wind verbunden werden.

HANGEKI, Kontern

Das Prinzip ist es, zu kontern: den *Tsuki* mit dem des Gegners gleichzeitig auszuführen. Das ist der Fall bei *Tsuki uke* oder *Wa uke*. In der Kampfsituation wird dies oft in Kombination mit anderen Techniken angewandt. Dieses Abwehrprinzip entspricht dem Element der Leere.



Ad hoc Zeichnung von Hanshi NAKAHASHI auf dem Korsika Lehrgang 2004 zur Erläuterung von Uke No Gogensoku anhand des Laufes des Wassers. Das Wasser

stürzt von den Bergen herab (Rakka), fließt dann sich schlängelnd ins Tal (Ryu-Sui) verzeigt sich dann (Ten-i) um dann ins Meer zu fließen und als Wellen wieder ans Ufer zu schlagen (Kusshin und Hangeki).

4 SHITO-RYU Kata Liste & Herkunft

Es werden in dieser Liste nur diejenigen Kata berücksichtigt, die von Soke MABUNI KENEI gelehrt werden. Andere Schulen des Shito-Ryu Karate Do lehren auch noch andere Kata. Nach Angabe von Soke MABUNI KENEI wurden die meisten dieser Kata von seinem Vater, Soke MABUNI KENWA, entweder nicht vollständig überliefert und von den verschiedenen Schulen später vervollständigt, oder haben einen anderen Ursprung, wie z.B. die Kata des Ryuei-Ryu Stils (Haiku, Paiku, Annan, etc). Da also diese Kata entweder nicht aus dem Shito-Ryu sind oder die Authentizität der Kata und Bunkai bei den Fragmenten nicht gewährleistet ist, verzichtet Soke MABUNI KENEI darauf diese Kata weiter zu geben.

Aoyagi	"Trauerweide"; Kata von MABUNI KENEI
Myojo	"Klarer Sternenhimmel"; Kata von MABUNI KENEI
Shinsei	"Neuer Anfang / neue Geburt" Kata von MABUNI KENWA
Shinsei Ni	Kata von MABUNI KENEI
Juroku	"16"; Kata von MABUNI KENWA, weiterentwickelt von MABUNI KENEI
Shinpa	Kata von MABUNI KENWA; Kuri Uke Techniken in Sanchin Dachi. Während seiner Zeit in der Wakayama Präfektur haben viele Okinawanische Karate-Lehrer KANBUN UECHI, den Begründer des Uechi-Ryu, besucht. Auch MABUNI KENWA war sehr neugierig was KANBUN UECHI in den mehr als 10 Jahren in China gelernt hatte und besuchte ihn. Nach einer Demonstration des 'Pangainoon karate' von KANBUN UECHI war MABUNI KENWA so beeindruckt und inspiriert, dass er einige Fujian Tiger Boxing Grundtechniken in die Kata „Shinpa“ (Geisteswelle) einbaute.i
Pinan 1,2,3,4,5 (shodan, nidan, sandan, yondan, godan)	"Friedvoller Geist"; okinawanische Katagruppe; entwickelt von Meister ITOSU YASUTSUNE (ANKO); im Shotokan als Heian, wobei shodan und nidan vertauscht sind.
Naifanchin 1,2,3 (shodan, nidan, sandan)	"seitwärts kämpfen"; alte Shuri-te Kata von ITOSU YASUTSUNE (ANKO) systematisiert und in 3 Kata weiterentwickelt; Motobu Choki
Jitte	"Tempelhand"; okinawanische Kata aus dem Shuri-te; in Japan auch als "zehn Hände" bezeichnet
Jion	"Tempelklang"; okinawanische Kata; direkte Ableitung aus dem Shaolin Konzept; in Japan "Liebe und Gnade"
Jiin	"Tempelboden"; okinawanische Kata
Chinte	Chinesische Kata unbekannter Herkunft; in Japan als "seltene Hand" bezeichnet; über ITOSU YASUTSUNE (ANKO) weitergegeben
Chinto	In Okinawa als „kämpfen gegen Osten“ oder „wo die Sonne aufgeht“, in Japan als „der Kranich auf dem Felsen“ bekannt; über ITOSU YASUTSUNE (ANKO) weitergegeben.
Wanshu	Okinawanische Shorin-Ryu Kata; über ITOSU YASUTSUNE (ANKO) weitergegeben
Chatanyara no Kosokun	Tomari-Kata. Älteste Form der Kosokun Kata, weitergegeben über Meister YARA aus dem Dorf Chatan (bekannt auch für seine Bo und Sai Kata), dem Ushi Deshi (direkten Nachfolger) des Chinesischen Meisters KOSOKUN, welcher die Kata aus

	China nach Okinawa brachte.
Kosokun-dai; Kosokun-sho; Shiho-Kosokun	Diese 3 Kata wurden von ITOSU systematisiert. Sie entstammen der Sakugawa no Kosokun; der Überlieferung der Kosokun Kata über SAKUGAWA (Soto Deshi von KOSOKUN) auf MATSUMURA SOKON.
Bassai-dai; Bassai-sho	ITOSU Variante der Bassai/Passai Kata; okinawanische Shuri-te Kata "Entzweistoßen", in Japan auch "Sturm der Festung" genannt
Matsumura no Bassai	Ältere Version der Bassai/Passai Kata von MATSUMURA SOKON
Tomari no Bassai	Variante der Bassai aus der Tomari-Überlieferung
Ishimine No Passai	Alte Form des Bassai/Passai in der Überlieferung von Sensei ISHIMINE
Gojushiho	Japanische Ableitung der Useishi "der Phönix"; okinawanische Kata aus der ITOSU-Schule; in Japan auch "54 Schritte" genannt
Itosu no Rohai 1,2,3 (shodan, nidan, sandan)	Okinawanische Tomari-Kata "Vision eines weißen Reihers"; ITOSU Version
Matsumura no Rohai	Okinawanische Tomari-Kata "Vision eines weißen Reihers"; MATSUMURA Version
Matsukaze / Wankan	"Pinienrauschen"; okinawanische Shuri-te Kata
Tomari-Wanshu	Okinawanische Tomari-Kata; im Shotokan-Ryu als Empi bekannt
Haufa	Weißer Kranich Stil Kata (Pangai-Noon) von MABUNI, KENEI als Grundschule für Nipaipo und Paipuren (wir nur im Shito-Ryu praktiziert).
Nipaipo	"28 Schritte"; chin. Kata aus dem Pangai-Noon, von GO KENKI als Vorkata zur Paipuren.
Paipuren / Happoren	"Kata der 8 Richtungen"; Weißer Kranich Stil (Pangai-Noon) Kata des Shorei-te, direkt aus dem chinesischen übernommen; gilt auch als Grundlage der Sanchin, Tensho, Nipaipo und der Haufa
Niseishi	"24 Schritte"; okinawanische Kata der ARAGAKI Schule
Unsu	"Wolkenhände"; okinawanische Kata aus der ARAGAKI Schule
Gekisei 1,2	Kata aus dem Goju-Ryu von MIYAGI CHOJUN in 2 Varianten - wird in einigen Schulen des Shito-Ryu praktiziert.
Saifa	Kata aus dem Naha-te. Saifa ist die Bedeutung von "Zerstörende Schläge". Ursprünglich wurde das zweite Zeichen "ha" ausgesprochen, änderte sich aber durch den okinawanischen Einfluß zu "fa". Zusammen wird "reißen" gemeint, was in der Kata auch durch einige Techniken symbolisiert wird.
Tensho	"wechselndes Greifen" oder "drehende Hände"; Kata aus dem Naha-te von MIYAGI CHOJUN aus einer Vorlage von HIGAONNA entwickelt. Sie verbindet Elemente aus dem Sanchin mit größerer Weichheit aus dem "Weißer Kranich Stil" des Quan'fa. MIYAGI entwickelte die Tensho aus der chinesischen Kata "Rokkishu", was "6 Hände" bedeutet. Gemeint sind hier die verschiedenen Handstellungen während der Ausführung der Kata.
Sanchin Sanchin Kaishu	"3 Phasen / 3 Kämpfe"; okinawanische Atem- und Kraft-Kata des Naha-te. Gemeint ist hierbei der Kampf von Geist, Seele und Körper. Durch hartes Training und beständiges Üben sollen alle drei vereint werden. Ursprünglich wurde diese Atem-Kata mit offenen Händen von Kanryo Higashionna gelehrt – „ Sanchin Kaishu “. MIYAGI änderte dies zu geschlossenen Fäusten, der heute allgemein praktizierten Form.
Seienchin	"Ruhe im Sturm"; okinawanische Kata des Naha-te. "Kämpfen über die Distanz", oder "Das Gleichgewicht brechen". Seienchin ist eine der Ju Kata, die Sensei HIGASHIONNA aus China mitbrachte, und gilt als "die Goju-Ryu-Kata". Sie entstammt dem sog. chinesischen "Weißer Kranich"-Stil und ist vor allem durch den sehr Häufig vorkommenden Shiko-Dachi geprägt, was auf den Einfluß des Naha-Te zurückzuführen ist, der durch seine tiefen Stände charakterisiert wird.

Sanseiru	"36 Hände"; okinawanische Kata des Naha-te. Sanseiru bedeutet "36". Die Interpretation dieser Zahl in Verbindung mit der Kata variieren. Man sagt "6x6=36", wobei die erste "6" Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist entspricht und die zweite "6" Farbe, Stimme, Geschmack, Geruch und Gerechtigkeit. Die Kata ist geprägt von tiefen Tritten (Kansetsu-Geri, Gedan Mae-Geri), sowie Halte- und Hebeltechniken. Auch diese Kata wurde von HIGASHIONNA aus China mitgebracht.
Sochin	"der große Sieger"; okinawanische Kata des Shorin-Ryu aus der ARAGAKI Schule; in Japan auch "ruhige Kraft" genannt
Shisochin	okinawanische Kata des Naha-te Shi-so-chin bedeutet "Kampf in vier Richtungen". Das letzte Zeichen ist dasselbe wie auch in Sanchin, Seienchin etc. Diese Kata ist geprägt durch viele offene Handtechniken, die dem chinesischen „Tiger“-Stil entstammen. Auch der Shi-so-chin wurde von Higashionna nach seiner Reise nach China erst ins Naha-Te aufgenommen. Der Name charakterisiert die Kata sehr gut. Die zentrale Stelle sind Techniken in alle vier Richtungen.
Seisan	"13 Hände"; okinawanische Kata des Naha-te (Hangetsu), von ITOSU ins Shuri-te gebracht und später in "halber Mond" umbenannt. Seisan bedeutet "13". Diese Zahl ist in China eine Glückszahl und verheißt Gesundheit und Wohlstand. Diese Kata wurde von Higashionna noch vor seiner China-Reise in das Naha-Te mit aufgenommen. Sie verbindet harte mit weichen Techniken (Hebel, Haltegriffe).
Seipai	"18 Hände"; okinawanische Kata des Naha-te. Seipai bedeutet "18". Auch hier taucht eine Rechnung über "3x6=18" auf. MEITOKU YAGI wies stets darauf hin, daß die Stände des Seipai aus dem Stil des "weißen Kranichs" stammen. Die Angriffs- und Abwehr-Kombinationen in (Furui-Uchi in Bensoku-Dachi) weisen ebenfalls wie das Tai-Sabaki (Fußarbeit) der Kata eindeutig darauf hin.
Kururunfa	"Siebzehn" oder "Halten der Mitte"; okinawanische Kata des Naha-te. Die Übersetzung von Kururunfa ist "lange ausharren, stoppen, zerstören". Das letzte Kanji ist dasselbe wie in Saifa, was auch die ähnliche Übersetzung erklärt.
Suparinpei	(Pechurin) "die letzten 108 Hände"; okinawanische Kata des Naha-te. Suparinpei bedeutet "108". Die Interpretation dieser Zahl variiert sehr. Im Buddhismus wird mit 108 die Zahl der bösen Eigenschaften des Menschen dargestellt. Andererseits sollen angeblich 108 Meister bei der Entwicklung der Kata beteiligt gewesen sein. Auch sollen 108 Techniken in der Kata vorkommen (eine Behauptung die jeder, der die Kata kennt, schnell widerlegen kann). Suparinpei ist die längste der Naha-te Kata und die Einzige, mit einem gesprungenen Tritt (Mae-Tobi-Geri). Sie verbindet Atemtechniken und langsame Kombinationen mit schnellen und starken Passagen. Suparinpei ist ebenfalls wie Sanchin und Seisan noch vor der China-Reise HIGASHIONNAS ins Naha-Te aufgenommen worden.
Shiho tsuki 1-6 (<i>ipponme, nihonme, sanbonme, yonhonme, gohonme, rokkume</i>)	"Fausttechniken in 4 Richtungen"; Grundkata von HIROSHI KINJO