

Sosei Mas Oyamas drei Prinzipien für die Meisterung einer Kata:

1. Tempo der Technik
2. Trefferpunkte
3. Kontrolle der Atmung

Katas südlichen Ursprungs

- Sanchin: - drei Schlachten (tree Battles)
 - Koordination von Stand, Atmung, Armbewegung
 - oder: das Zusammenfügen von Körper, Geist, Gedächtnis
 - oder: Oyama spricht von Koordination von
 Gedächtnis, Geist und Technik
- Tensho: - sich drehende Handrücken (Turning Palms)
 - wechselnde Hände (changing Hands)
 - Gegenstück zu Sanchin
 - Oyama sagte, diese Kata sei von den fortgeschrittenen Katas
 am unerlässlichsten
- Gekisai Sho: - Erobern und Besetzen im Kleinen
 (Conquer and Occupy Minor)
 - oder: Die Festung stürmen im Kleinen
 - Minor: statt eins
 - keine wirkliche Bedeutung
- Gekisai Dai: - Erobern und Besetzen im Großen
 (Conquer and Occupy Major)
 - oder: Die Festung stürmen im Großen
 - Major: statt zwei
 - kein wirklicher Sinn
- Saiha: - Maximale Zerstörung (Maximum Destruction)
- Seienchin: - häufige Übersetzung: Der Sturm in der Ruhe
 (the storm within the calm)
 - Bedeutung: - Attack the Rebellions outpost
 - oder: Suppress the Retreat
 - drückt die Notwendigkeit aus, die Schwäche des Geistes zu
 überwinden
- Garyu: - Der sich zurückziehende Drache (Reching Dragon)
- Seipai: - 18 Hände (Eighteen Hands)

Katas mit nördlichem Einfluß

- Taikyoku: - erster Grund (First Cause; Grand Ultimat)
 - Oyama: Basis aller Katas
 - von Gichin Funakoshi erfunden
- Pinan/Heian: - friedfertiger Geist (Gedächtnis); friedvolle Sicherheit
 (Peaceful Mind; Peaceful Safety)
 - von Anko Hosu (Trainer Funakoshis) ~1905
 - stellen vereinfachte Formen von fortgeschrittenen
 chinesischen Formen dar (einschließlich Kanku),
 um Kinder zu unterrichten
 - das regelmäßige Üben von Karate-Do verhilft zu einem
 ruhigen Geist und zum zufriedenen Herzen
- Yantsu: - Die sicheren drei (safe tree)
 - manchmal auch übersetzt als:
 Die Reinheit aufrecht erhalten (To Maintain Purity)
- Tsuki no Kata: - Schlag Kata (Punching Kata)
- Sushiho: - 54 Schritte (Fifty Four Steps)
- Kanku: - Den Himmel sehen (View the Heavens)
 - In den Himmel sehen (Gaze at the Sky)
 - früher hieß die Kata „Kushanku“

Nummerierungen :

- 1) Taikyoku
- 2) Pinan/Heian, Yantsu, Tsuki no Kata, Sushiho, Kanku
- 3) Sanchin, Tensho
- 4) Gekisai Sho, Gekisai Dai, Saiha, Seienchin, Garyu, Seipai