

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