



Die Hilfe zum Verständnis oder zu Hintergrundwissen von Karatetechniken bzw. geschichtlichen Zusammenhängen funktioniert meiner Erfahrung nach auch im digitalen Zeitalter noch ausgezeichnet in Buchform. Natürlich kann und soll kein Buch den Trainer ersetzen, aber gerade im Bereich Kata ist ein Nachschlagewerk für die Sporttasche beim alleinigen Wiederholen der schon bekannten Kata häufig eine Hilfe – darum soll es hier gehen!

Seit mittlerweile 16 Jahren gibt es die vom DKV präsentierte so genannte „schwarze Buchreihe“ von Fiore Tartaglia. Unterteilt in 4 handliche Nachschlagewerke behandelt er die Shotokan-Kata bis zum und ab Schwarzgurt sowie die Bunkai bis zum und ab Schwarzgurt. Die Verbindung seines Berufs Grafik-Designer und Karateka führte dabei zu einem bis dahin so nicht gekannten und sehr übersichtlichen Ergebnis. War in Kata-Büchern vorher die jeweilige Endposition, z.B. Zenkutsu Dachi Gedan Barai abgebildet werden hier jeweils drei farblich unterlegte Positionen

zwischen zwei Endpositionen als detaillierte Zeichnung dargestellt, die bei allen Kata den Weg von einer Position zur nächsten nachvollziehbar machen. Anhand einer in der Umschlagseite aufklappbaren Legende werden Schrittfolgen, Drehungen sowie Tempowechsel deutlich. Das bei jeder Endposition eingefügte Schrittdiagramm (Enbusen) sorgt für einen nachvollziehbaren Ablauf, in einigen Fällen wird zusätzlich die Seitenansicht gezeigt. Unter jeder Endposition steht der japanische Name der Armtechnik und des Standes, was einen ausgezeichneten Lerneffekt darstellt. Am Ende gibt es zu jeder Kata noch einen kurzen geschichtlichen Einblick, Angaben zur Dauer der Kata und Anwendungsmöglichkeiten einzelner Techniken. Diese Anwendungen (Bunkai) werden in den Bänden 3 & 4 in gleicher grafischer Gestaltung vertieft und geben für jeweils in einer Kata sich wiederholende Techniken verschiedene Anwendungsmöglichkeiten wieder. Diese Bände öffnen meiner Meinung nach den Blick für die mannigfache Nutzung unserer im Kihon geübten Techniken und unterstreichen einmal mehr den Anspruch des Karate-Do als effektive Selbstverteidigung. Abgerundet werden die Bände mit einem kurzen geschichtlichen Abriss des Karate, der Kata und der Bunkai sowie einer erläuternden Legende mit Arm- und Beintechniken bzw. -stellungen, in nicht eindeutigen Fällen ebenfalls wieder mit einer Zeichnung hinterlegt. Durch die Gliederung in 4 Bände kann jeder Karateka im Trainingsverlauf mit zunehmendem Wissensstand seine Bibliothek erweitern. Es gibt eine ganze Reihe guter Kata-Bücher, die große Übersichtlichkeit gepaart mit Wissensvermittlung bewog mich aber dazu euch diese Bücher zum Einstieg in das Thema zu empfehlen. Interessant ist auch der Werdegang des in Italien aufgewachsenen Autors, der seit 1974 Karate betreibt, seit 1982 in Deutschland lebt und arbeitet und mit dem 5. Dan Shotokan viel Erfahrung mitbringt. Im Zuge des unvergesslichen Milleniums-Lehrganges anlässlich der Karate-WM 2014 in Bremen nutzten wir die Gelegenheit mit ihm zu trainieren und unsere Bücher signieren zu lassen ;-)

*Fazit: Eine tolle Buchreihe für Karateka aller
Graduierungen von einem netten und erfahrenen Trainer!*

