

# **IMAF Europe HQ – Branch Germany**

## **Wettkampfregeeln Karate-Do**

### **KATA**

1. Bei der Beurteilung einer von einem Wettkampfteilnehmer oder einer Mannschaft ausgeführten Kata müssen folgende Kriterien berücksichtigt werden :
  - A)Die Kata muß gut ausgeführt werden und muß das klare Verständnis der Prinzipien, die sie enthält, zeigen.
  - B)Die Ausführung der Kata muß volle Aufmerksamkeit (Chakugan), korrekten Krafteinsatz, gutes Gleichgewicht sowie korrekte Atmung zeigen.
  - C) Die Ausführung der Kata sollte auch im Hinblick auf weitere Punkte bewertet werden.
  
2. Korrekte Atmung, gute Demonstration von Kraft, Gleichgewicht, Geschwindigkeit, Zeiteinteilung und Kime.
  
3. Folgerichtigkeit und Korrektheit der Positionen
  - A) Korrekte Gewichtsverteilung gemäß dem demonstrierten Kihon
  - B) Reibungslose und glatte Übergänge zwischen den einzelnen Positionen.
  - C) Korrekte Körperspannung bei den Positionen.
  - D) Fußsohlen fest auf dem Boden
  
4. Techniken zeigen :
  - Genauigkeit
  - Korrektes und konsequentes Kihon mit der gezeigten Stilrichtung

- Korrekte Spannung, korrektes Körperzentrum, Kime
- Genaues Verständnis der Kata (auch Bunkai)

5. Die Kata zeigt einheitlich :

- Ständige Konzentration
- Kontrast von Spannung, Atmung und Bewegung
- Verständnis der gezeigten Techniken
- Realistische, nicht „theatralische“ Demonstration der Kata