



I. Árg.

Febrúar 1988

2. Tbl.

EFNI:

Frá stjórn KAI.  
bls.2

Frá ritnefnd.  
bls.3

Shotokan-meist-  
aramótið 1987.  
bls.4

Goju æfinga-  
búðir í Sviss.  
bls.4

Goju-kai meist-  
aramótið 1988.  
bls.5

Æfingar með ...  
- Gerry Fleming  
Bls.6  
- Ingo De Jong  
bls.7

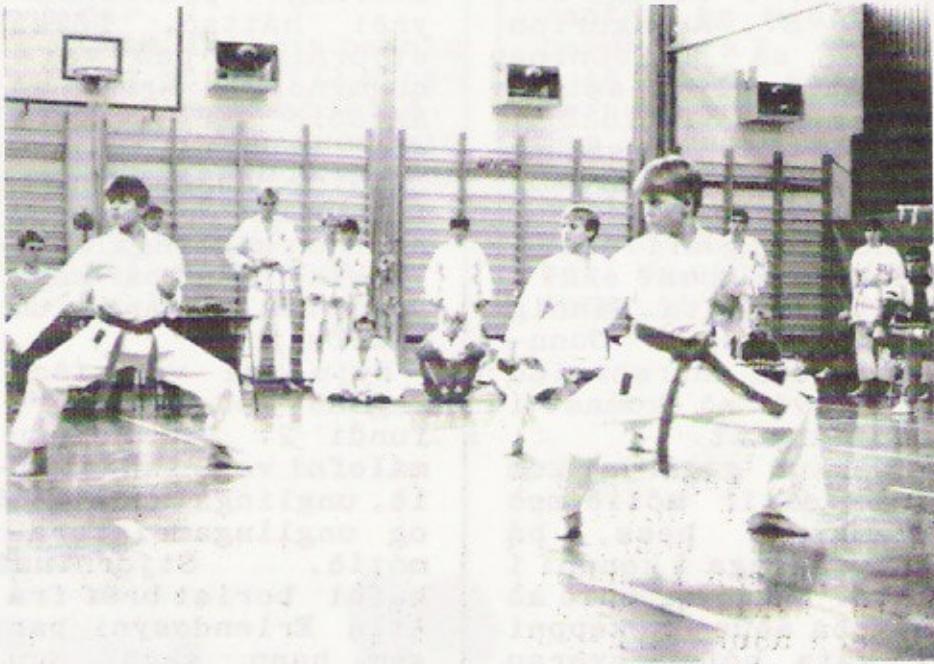
Unglingalandslið.  
bls.8

Íþróttablaðið.  
KGH.  
bls.9

Unglingameist-  
aramótið 1988.  
bls.10

Um kata.  
bls.11

# Fréttabréf



Frá Unglingameistaramótinu 1988.

Ábyrgðarmaður:  
Reinharð Reinhartsson

Heimilisfang Ritnefndar:  
Karatesamband Íslands, Ritnefnd  
Íþróttamiðstöðin Laugardal  
104 Reykjavík

## Frá stjórn KAÍ.

Haldnir hafa verið fimm stjórnarfundir í desember og janúar. Sá fyrsti var 5. des. Helsta mál á dagskrá var árangur og uppgjör landsliðsins á Norðurlandameistaramótinu sem haldið var í Drammen í Noregi 21. nóv. '87. Árangurinn varð sá að Jónína Olesen náði 2. sæti í sínum þyngdarflokkí í kumite og 3. sæti í kata. Árni Einarsson náði einnig 2. sæti í sínum þyngdarflokkí í kumite en komst ekki í úrslit í kata. Einnig var Sigurjón Gunnsteinsson hársbreidd frá því að komast í undanúrslit.

Nokkur gagnrýni kom fram eftir mótið með framkvæmd pess, þá sérstaklega í keppni í kata. Ekki var búið að ákveða áður en keppni í kata hófst hversu margir kæmust í úrslit og ekki var eining meðal formanna karatesambanda Norðurlanda um fjölda dómara í kata. Á fundi eftir mótið var ákveði að petta yrði komið á hreint fyrir næsta NM. Einnig var samþykkt að ekki væri nauðsynlegt að hafa dýnur í keppni í kumite en þær væru vel þegnar ef hægt væri að útvega þær. Í úrslitum verður keppt um fyrsta sæti en um það þriðja í undanúrslitum.

Næstu NM verða: '88 í Svíþjóð og '89 á Íslandi.

Seinni fundurinn í desember var haldinn þann ellefta. Áðalmálið á dagskránni var stofnun unglingslandsliðs. Rætt hafði verið við Árna Einarsson og

Ævar Þorsteinsson um að taka að sér þjálfun unglingslandsliðsins en Ævar baðst undan því.

Var Árni því boðaður á fundinn og reifaði hann fyrir stjórn KAÍ hugmyndir sínar um hvernig þjálfuninni yrði háttæð. Leist stjórninni það vel á hugmyndir Árna að ákveðið var að gera við hann ráðningarsamning. Annars staðar í blaðinu er grein um stofnun unglingslandsliðsins og er þar sagt frá áætlun Árna um þjálfunina.

Nýju ári var síðan fagnað með stjórnarfundi 2. jan. Helstu málefni voru landsliðið, unglingslandsliðið og unglingsameistaramótíð. Stjórninni hafði borist bréf frá Atla Erlendssyni þar sem hann sagði upp stöðu sinni sem landsliðspjálfari. Í bréfinu pakkaði Atli landsliðsfólkini einnig fyrir samstarfið á liðnum árum.

Í framhaldi af uppsögninni var samþykkt að leita eftir manni til að sjá um landsliðið til bráðabirgða, eða þar til fastur þjálfari fengist.

Samþykkt var á fundinum að ráða Árna Einarsson til reynslu sem unglingslandsliðspjálfara tímabilið janúar til maí '88. Einnig var samþykkt að æfingatímabilin yrðu tvö á ári, það er jan - maí og ágúst - des.

Að lokum var fundað um Unglingsameistaramótíð 1988 og var ákveðið að halda það laugardaginn 6. febrúar í Hagaskóla.

Samþykkt var að aldur keppenda miðaðist við fæðingarár en ekki fæðingardag.

Stuttur fundur var síðan 16. janúar og snérist hann allur um æfingar með Gerry Fleming sem haldnar voru í samvinnu við KFR, KFB og UBK þar sem þessi félög sáu um að útvega aðstöðu fyrir æfingarnar.

Annars staðar í blaðinu eru myndir frá æfingunum með Gerry.

Aftur var stuttur fundur 30. janúar. Kynnt voru bréf sem borist höfðu erlendis frá.

Borist hafði bréf frá Hollandi þar sem sagt var frá Opna hollenska meistaramótinu sem fer fram 5. og 6. mars.

Einnig barst bréf frá Englandi um Opna enska meistaramótíð, hið fyrsta þar í landi, sem verður haldið dagana 25. og 26. júní.

Ákveðið var að senda félögunum bréf þar sem efni bréfanna væri kynnt betur.

Þá hafa borist listar frá Danmörku og Noregi yfir alla karateklúbba þeirra. Karl Gauti ætlar að senda lista yfir karatefélög og deildir á Íslandi til hinna Norðurlandanna.

Þeir sem eru á förum til Norðurlandanna og vilja halda áfram að æfa geta komið við á skrifstofu KAÍ og fengið heimilsföng þeirra klúbba sem eru í nágrenni við dvalarstaði þeirra þar.

## Frá ritnefnd.

Enn og aftur hvetjum við lesendur fréttabréfsins til að láta í sér heyra.

Við í ritnefndinni stefnum að því að koma næsta blaði út um miðjan apríl sem jafnframt yrði síðasta fréttabréfið á þessu misseri.

Ætlunin er að gefa ársritið út um mánaðarmótin ágúst, september. Í því verður annáll vetrarins auk frumsaminna og þýddra greina.

Við hvetjum einnig formenn eða stjórnir allra félaganna innan KAI til að senda okkur kynningar á félögum sínum og áætlunum fyrir næsta vetur, því vonast er til að geta dreift blaðinu í bókabúðir.

Gætu félögin pannig reynt að ná til byrjenda í gegnum blaðið.

Aftur auglýsum við eftir greinum og efni til birtingar í fréttabréfið eða ársritið. Ritnefndin er

tilbúin til að reyna að þýða greinar ef þær eru sendar henni í ljósriti.

Hvernig væri nú að taka fram pennann og senda okkur línu um fréttabréfið, hvernig ykkur finnst það, hvað vantar og hvað mætti betur fara?

Að lokum vill ritnefndin þakka hlý orð sem henni bárust á Goju-kai meistaramótinu.

þar til næst, lifið heil og stundið æfingarnar !!



Frá æfingum með Jim Martin.

## Shotokan-meistaramótið 1987.

Mótið var haldið sunnudaginn 13. desember í íþróttahúsinu á Selfossi. Keppendur komu frá Breiðabliki, Gerplu, Selfossi og Þórshamri. Dómarar voru Karl Gauti Hjaltason og Karl Sigurjónsson. Þetta er fimmra Shotokan-meistaramótið sem haldið hefur verið. Keppa átti í kata unglings, kata kvenna, kata karla, hópkata, sveitakeppni í kumite karla, opnum flokki í kumite karla og opnum flokki í kumite kvenna en síðast nefndu greininga varð að hætta við sökum skorts á keppendum. Alls voru 26 keppendur á mótinu.

Úrslit í þeim greinum sem keppt var í urðu sem hér segir:

### Kata unglings:

1. Magnús Eyjólfsson Gerplu
2. Magnús Guðlaugsson Þórshamri
3. Birgir Jónsson Gerplu

### Kata kvenna:

1. Ingibjörg Júliusd. Þórshamri

### Kata karla:

1. Ísak Jónsson Þórshamri
2. Svanur Eypórsson Þórshamri

3. Águst Österby Selfossi

### Hópkata:

1. Þórshamar
2. Breiðablik
3. Selfoss

### Kumite, sveitir:

1. Breiðablik A-sveit
2. Þórshamar
3. Selfoss

### Kumite karla:

1. Finnbogi Karlsson Breiðablik
2. Ísak Jónsson Þórshamri
3. Helgi Jóhannesson Breiðablik
4. Gunnar Gunnarsson Selfossi

## Goju-kai æfingabúðir í Sviss 3.-9. júlí '88.

Það stendur til að fara á Goju-kai æfingabúðir í Murren í Sviss í sumar. Nú fyrir stuttu bárust nánari upplýsingar frá Sviss um búðirnar.

Kennrarar munu verða Shihan Goshi Yamaguchi, Shihan Hiromasa Kikuchi, Shihan Ingo De Jong og Yokyo Walter Seeholzer sem jafnframt er yfirkennari Goju-kai í Sviss.

Æft verður frá mánuðegi til föstudags, 2-3 æfingar á dag og

verður páttakendum skipt eftir gráðum í hópa. Farið verður í upphitun, undirstöður Goju-kai, öndun, kata, bunkai, kumite, og fleira. Æft verður í stórum íþróttasal sem hægt er að skipta í smarri einingar og einnig er dojo á staðnum til æfinga.

Í frítínum er hægt að fara í tennis, squash (boltar og spaðar á staðnum), sund og sauna, öllum að kostnaðarlausu.

Æfingagjaldið er

SVF. 490 sem er um 13.500 kr og verður að greiðast í byrjun mars. Gjaldið er fyrir æfingunum, húsnæði og premur málitiðum á dag á meðan á búðunum stendur.

Flugfar til Zurich er um 25.000 kr fyrir fullorðinn en endanlegt verð fyrir sumarið kemur 1. mars.

Þeir sem hafa áhuga á að fara ættu að hafa samband við formann síns félags sem fyrst og leita nánari upplýsinga.

# Goju-kai meistaramótið 1988.

Mótið var haldið laugardaginn 23. janúar í íþróttahúsi Hvassaleitisskóla. Keppendur voru frá Baldri, Hvolsvelli, Karatefélagi Reykjavíkur (KFR), Stjörnunni, Garðabæ og Þór, Þorlákshöfn.

Dómarar á mótinu voru Atli Erlendsson, Árni Einarsson, Jónína Olesen og Stefán Alfreðsson.

Keppt var í kata og kumite og keppendur, sem voru 55, tóku flestir pátt í báðum greinunum. Mótið hófst klukkan 14.00 og lauk um kl 18.30 með verðlaunaafhendingu. Gekk mótið hratt og örugglega fyrir sig.

Urslit urðu sem hér segir:

## Kata stelpna 15 ára og yngri:

1. Harpa Svansdóttir  
KFR

## Kata kvenna:

1. Áslaug Jónasdóttir  
KFR
2. Anna Carlsdóttir  
KFR
3. Ósk M. Ólafsdóttir  
KFR

## Kata stráka 10-12 ára:

1. Unnar S. Bjarnason  
KFR
2. Sigurður A. Jónsson  
KFR
3. Svavar E. Sölvason  
KFR

## Kata stráka 13-15 ára:

1. Gísli Helgason  
Stjarnan
2. Gylfi S. Gylfason  
KFR
3. Þorsteinn Bjarnason  
Stjarnan

## Kata karla:

1. Halldór Svavarsson  
KFR
2. Sigurjón Gunnsteins  
KFR
3. Ólafur Hreinsson  
KFR

## Kumite stelpna 15 ára og yngri:

1. Harpa Svansdóttir  
KFR
2. Fríða Jónsdóttir  
KFR
3. Harpa Georgsdóttir  
KFR

## Kumite kvenna:

1. Sólveig Halldórsd.  
KFR
2. Anna Carlsdóttir  
KFR

## 3. Hildur Svavarsd. KFR

## Kumite stráka 10-11 ára:

1. Björn Harðarsson  
Stjarnan
2. Sigurður A. Jónss.  
KFR
3. Svavar E. Sölvason  
KFR

## Kumite stráka 12-13 ára:

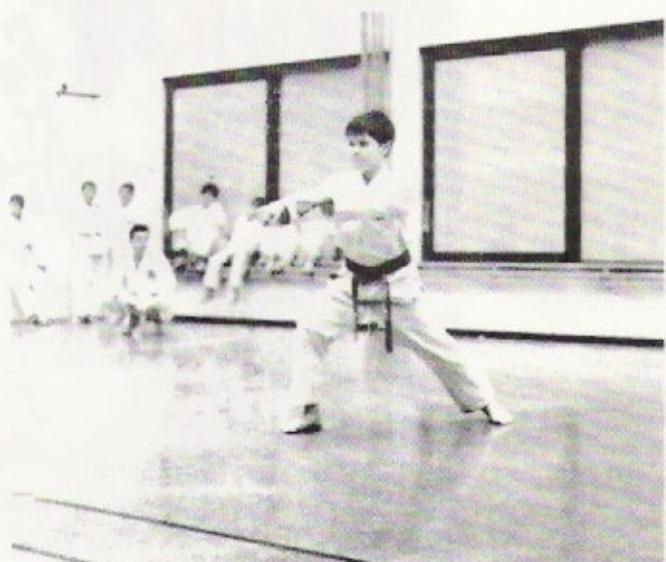
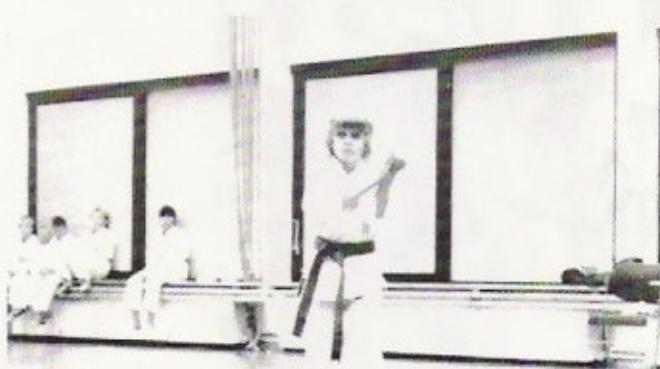
1. Gylfi S. Gylfason  
KFR
2. Þorsteinn Bjarnas.  
Stjarnan
3. Unnar S. Bjarnason  
KFR

## Kumite stráka 14-15 ára:

1. Davíð Kristinss.  
Stjarnan
2. Róbert Axelsson  
Stjarnan
3. Einar Símonarson  
KFR

## Kumite karla:

1. Sölvi Rafn Rafnss.  
Baldur
2. Konráð Stefánsson  
KFR
3. Halldór Svavarsson  
KFR

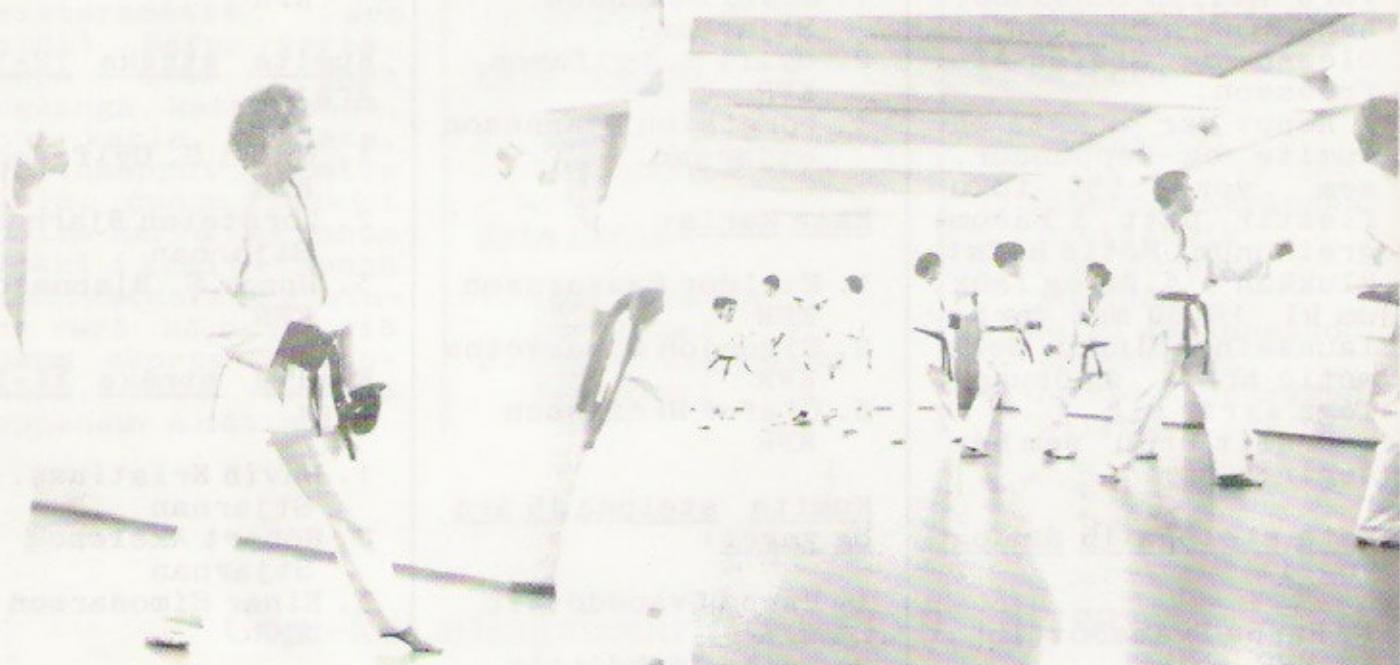


## Frá æfingum með Gerry Fleming.

Dagana 8. til 10. janúar var Gerry Flemming hér á landi í boði KAI. Hélt hann kumite æfingar sem voru vel sóttar.

Þess má geta að þegar Gerry Fleming var hér á ferð í nóvember síðast liðnum þáði hann af KAI Matsuru karate-gi af

pynnri gerðinni og sagði þá að þetta væri ekta kepfnisbúningur. Hér á síðunni eru nokkrar myndir sem teknar voru á æfingum með Gerry Fleming.



## Frá æfingum með Shihan Ingo De Jong.

Shihan Ingo De Jong kom til Íslands og kenndi dagana 31. janúar til 6. febrúar.

Æfingarnar voru skipulagðar af Goju-kai á Íslandi og voru

opnar fyrir meðlimi allra félaganna sem eru innan Goju-kai.

Farið var í undirstöður Goju-stilsins, kata, bunkai, kumite og fleira. Æfingunum

lauk með gráðun fyrir 6. kyu og herra.

Hér á síðunni eru nokkrar myndir sem teknar voru á æfingum með Shihan Ingo De Jong.



## Unglingalandslíð.

Ákveðið var að stofna unglingalandslíð á síðasta ársþingi KAI. Á milli jóla og nýárs var síðan haldinn fundur stjórnar KAI með Árna Einarsyni þar sem hann kynnti hugmyndir sínar um þjálfun unglingalandslíðs. Ákvað stjórn KAI að ráða Árna sem unglingalandslíðspjálfara eftir þá kynningu.

Samkvæmt reglum WUKO er unglingalandslíð skipað unglingum á aldrinum 16 til 20 ára. Því var ákveðið að hafa æfingarnar opnar fyrir alla 14 til 20 ára sem eru 7. kyu og yfir, því þó keppandi hafi ekki náð tilskyldum aldursmörkum til að fá að taka pátt í keppni, þá tekur tíma að rækta upp góðan keppnismann.

Ákveðið var að æfa frá miðjum janúar fram í maí og síðan byrja á fullu aftur í ágúst eftir sumarfrí.

Hugmyndir Árna voru að hafa nú í janúar opnar æfingar fyrir alla á milli 14 og 20 ára sem hefðu áhuga, þó í samvinnu við kennara félagana. Ef kennari félags telur einhvern nemanda sinn efni í keppnismann þá endilega að senda hann á opnu æfingarnar.

Eftir opnu æfingarnar í janúar verður valinn um 10 manna hópur sem verður landsliðshópurinn og æfir hann síðan tvísvar til fjórum sinnum í mánuði.

Eftir sem áður verður opin æfing í hverju mánuði þar sem nýir menn eiga möguleika að komast í hópinn.

Allir kennarar eru hvattir til að senda efnilega nemendur á opnu æfingarnar.

Þegar búið verður að velja hópinn verða ákveðnar æfingar nokkuð fram í tímann þannig að enginn purfi að missa af æfingunum.

Þeir sem ekki mæta á æfingu án þess að hafa tilkynnt það í tíma eða hafa gilda afsökun og þeir sem ekki mæta á réttum tíma verða settir úr hópnum **strax**.

Þeir sem ekki hafa áhuga á að vera í landsliðinu eiga ekki erindi í hópinn!

Landsliðshópnum verður síðan skipt í A- og B-hóp og birtur verður listi þar sem hver og einn getur séð hvar hann stendur í hópnum og hvaða möguleika hann hefur á að komast í unglingalandslíð ef keppni er framundan.

Einnig geta þeir sem eru í B-hópnum keppt að því að komast í A-hópinn og hinir um að

halda sæti sínu.

Ef mótt eða keppni er framundan mun það verða tilkynnt með góðum fyrirvara, 1-2 mánuðir, og jafnframt hverjir eiga möguleika á að komast í liðið.

EKKI er víst að allar æfingar verði sviti og púl því einnig geta verið fræðslutímar, til dæmis, að horfa á myndbönd frá móturnum, tímar til að byggja upp keppnisanda o.s. frv.

KAI og Árni eru nú að vinna að því, í samvinnu við Gerry Fleming að fara til Skotlands til að keppa við nokkrar karateklúbba þar, til þess að öðlast keppnisreynslu og til að koma heim með nokkrar sigra í farteskinu.

Einnig er hugmynd í gangi um að stilla upp úrvalsliði á móti unglingalandslíðinu í keppni hér heima.

Betta á allt eftir að koma í ljós.



Frá unglingalandslíðsæfingu.

# ÍPRÓTTABLAÐIÐ

## Eins og bolti í laginu.

"Þegar guð skóp himin og jörð hafði hann það hugfast að knattspyrnan ætti eftir að verða göfugust allra íþróttategina. Þess vegna ákvað hann að hafa sólina eins og bolta í laginu."

Bannig hefst ritstjórnarspjall þorgríms Þráinssonar í 3.tbl íþróttablaðsins 1987 og má ætla að sá sem lætur slikt sér um munn fara hafi ekki mikil álit á öðrum íþróttum, enda virðist.

Þorgrímur ekki sjá aðrar íþróttir fyrir sólinni sinni.

Það hefur lengi viljað loða við alla íþróttaumfjöllun að boltagreinunum sé gert allhátt undir höfuð og að margra áliti, á kostnað annarra íþróttategina.

Um petta má þó eflaust lengi deila. Einnig er pettalíka ódugnaði hinna að kenna að geta ekki otað sínum tota nægjanlega.

Fyrir forvitnissakir vildi ég kanna hvort hægt væri að festa tilhneigingu þessa í tölulegar staðreyndir og tók ég þá auðvitað blað okkar íþróttamanna fyrir.

Kannaði ég lauslega efni 48. árgangs blaðsins og flokkaði síður eftir íþróttateginum. Undanskildi ég þær síður er fóru í auglýsingar, almenna íþróttaumfjöllun, t.d. fréttabréf ísí, o.s. frv. og hér eru niðurstöðurnar:

Fótbolti.....	118 síður.
Handbolti.....	57 síður.
Körfubolti.....	19 síður.
Blak.....	1 síða.
<hr/>	
Boltaíþróttir.....	195 síður.
<hr/>	
Sund.....	15 síður.
Frjálsar.....	9 síður.
Golf.....	7 síður.
Skíði.....	7 síður.
Fimleikar.....	6 síður.
Judo.....	4 síður.
Tennis.....	3 síður.
<hr/>	
Aðrar íþróttir.....	51 síða.
<hr/>	
Flokkað íþróttaefnin.....	246 síður.

Ekki er petta nú hávisindaleg könnun og eflaust hægt að finna annmarka á henni en hún gefur þó vissar vísbendingar.

T.d. staðfestir

könnunin að fótboltinn skin skærast allra íþróttu í blaðinu og Þorgrímur getur áfram talið sig sannan sóldýrkanda enda trúrmálstaðnum. Kannski

væri það ekki svo vitlaus hugmynd að hafa blaðið eins og bolta í laginu á hálfarf aldar afmæli þess á næsta ári, svona nokkurs konar afmælisútgáfu.

# Unglingameistaramótíð 1988.

Mótíð var haldið í Íþróttahúsi Hagaskóla, föstudaginn 6. febrúar. Mótíð hófst kl. 14.15 og lauk kl. 18.30. Yfirdómari var Karl Gauti Hjaltason og honum til aðstoðar Árni Einarsson, Stefán Alfredsson og Ævar Þorsteinsson.

Keppendur komu frá Baldri, Breiðablik, Gerplu, Karatefélagi Reykjavíkur, Karateféluginu Þórshamri, Stjörnunni og Þór og voru um 100.

Úrslit urðu sem hér segir:

## Kata barna fædd 1977 og síðar:

1. Sigurður A. Jónsson KFR
2. Eiríkur Steinsson STJ
3. Benedikt Arason UBK

## Kata barna fædd 1975 og '76:

1. Unnar S. Bjarnason KFR
2. Gylfi S. Gylfason KFR
3. Ágúst Magnússon GER

## Kata unglings fæddir 1973 og '74:

1. Arnar O. Bjarnason KFR
2. Magnús F. Guðlaugs. KFP
3. Gísli Helgason STJ

## Kata unglings fæddir 1971 og '72:

1. Magnús Eyjólfsson GER
2. Sigmundur Rafnsson BAL
3. Ragnar De Santos GER

## Hópkata:

### 1. KFR

- Arnar O. Bjarnason  
Gylfi S. Gylfason  
Unnar S. Bjarnason

### 2. GER

- Magnús Eyjólfsson  
Ragnar De Santos  
Birgir Jónsson

### 3. KFR

- Þórður Halldórsson  
Harpa Svansdóttir  
Arnar Sigurðsson

## Kumite drengja fæddir 1975, '76 og '77:

1. Bjarki Friðriksson UBK
2. Unnar S. Bjarnason KFR
3. Gylfi S. Gylfason KFR

## Kumite drengja fæddir 1973 og '74:

1. Davíð Kristjánsson STJ
2. Árni P. Jónsson UBK
3. Magnús Guðlaugsson KFP

## Kumite drengja fæddir 1971 og '72:

1. Sigmundur Rafnsson BAL
2. Magnús Eyjólfsson GER
3. Snæbjörn Rafnsson BAL

## Kumite stúlkna:

1. Sólveig Halldórsd. KFR
2. Valgerður Helgad. UBK
3. Oddbjörg Jónsdóttir UBK



## Um kata.\*

Þó ættartré gömlu meistaranna séu flókin, er nokkuð auðvelt að rekja þau vegna þess að til er mikið af rituðum heimildum um þá og til eru vitnisburðir samtíamanna þeirra. Það sama er ekki hægt að segja um kata.

Kata á uppruna sinn í Kína og berst í gegnum aldirnar til Okinawa. Þar var þeim breytt og þær einfald- aðar til þess að gera þær aðgengilegri byrjendum. (Sum kínversk form hafa yfir 200 hreyfingar.)

Okinawabúar notuðu ekki alltaf kínversku táknið þegar þeir skrifuðu nöfnin á kata. Þess í stað létu þeir sér nægja að hljóðrita nöfnin sem síðan breytust með mismunandi mállyskum. Í dag er því oft ekki hægt að þýða nöfnin á Okinawa-kata. Þegar karate og þar með kata var kynnt í Japan fengu þær flestar enn ný nöfn og þá japönsk.

Þess vegna getur sama kata haft þróð nöfn, kínverskt, Okinawa og japansk. T.d. varð Kosokun að Kushanku og síðan að Kanku.

Eins og af þessu má lesa pá er sagnfræði kata flókin. Eftir sem áður eru menn sammála um að um síðustu aldamót hafi einungis 24ar kata verið æfðar. Allar kata í dag hafa því verið þróðar út frá þeim.

Þær hafa síðan verið flokkadar eftir stóru Okinawa stilnum premur: Shuri-te, Naha-te og Tomari-te. Þessar 24 kata eru:

Sanchin,  
Saifa,  
Sanseru,  
Seisan (Hangetsu),  
Seipai,  
Seienchin (Saipa),  
Shisochin,  
Kururunfa,  
Suparumpei,  
Neihanchi (Tekki),  
Kushanku (Kanku),  
Passai (Bassai),  
Wanshu (Empi),  
Wankan (Matsukase),  
Ouseishi (Gojushiho),  
Jion,  
Jutte,  
Jiin,  
Lorei (Meikyo),  
Chinte,  
Chinto (Genkaku),  
Unsu,  
Niseishin (Nijushiho),  
og Sochin.

Af ofangreindum kata tilheyra eftirtaldar til gamla Naha-te stilssins: Sanshin, Saifa, Seiunchin, Shisochin, Sanseru, Seisan, Kururunfa, Seipai og Suparumpai.

Þær sem eftir eru skiptast á milli gömlu Shuri-te og Tomari-te stilana. En vegna þess hve stutt er á milli bæjanna er erfitt að segja hvaða kata tilheyri hvorum stil. Þó er venja að telja Passai, Kushanku, Ouseishi og Chinte til Shuri-te. Jion, Jutte, Jiie, Unsu, Niseishi og Sochin til Tomari-te og Lorei (Rohai), Wankan, Wanshu og Chinto til bæði Shuri-te og Tomari-te.

Frá síðustu aldamótum hefur nokkuð verið gert af því að búat til nýjar kata.

Í Goju-ryu bjó Chojun Miyagi til kata Gekisai á öðrum áratug

aldarinnar sem einfalt form fyrir byrjendur. Einnig er Kata Tensho einföldun á kínverska forminu Rokishu.

Anko Itosu, gamall meistari frá Shuri-te stilnum gerði Kusanku-sho (Kanku-sho) og Bassai-sho. Gichin Funakoshi kenndi þær ekki en þær voru teknar upp af stofnendum JKA, sem útskýrir veru þeirra í Shotokan. Við gerð Pinan kata var Itosu undir áhrifum frá Kushanku, Passai, Chinto og Jion. Hann lauk gerð þeirra 1905 og þær voru teknar inn í stilinn 1907. Í þeim er fremur lögð áhersla á líkamlega uppbyggingu en raunverulegan bardaga. Þær fengu síðar japanska heitið Heian.

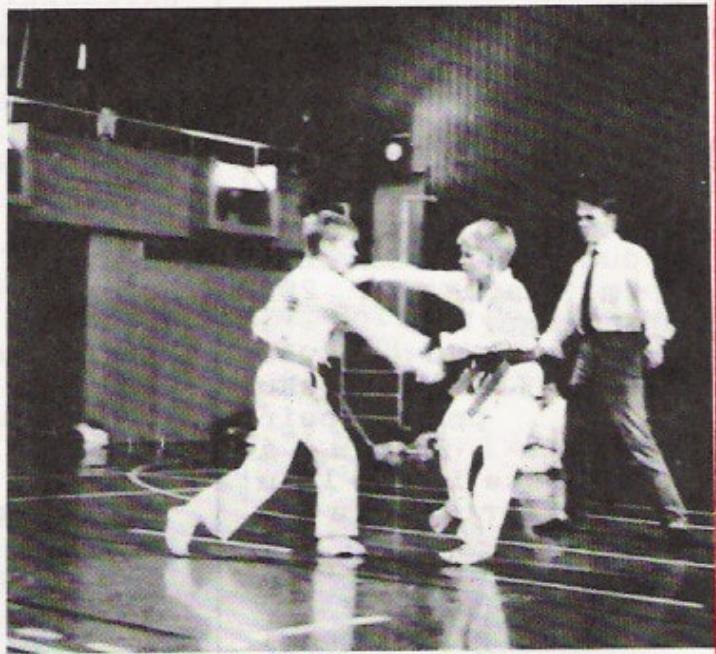
Gichin Funakoshi, sem umskírði þessar kata bjó einnig til þrjár Taikyoku kata og Ten no kata.

Eftirtaldar kata eru á lista WUKO yfir keppniskata:

Saifa,  
Hangetsu (Seisan),  
Seipai,  
Seienchin,  
Suparumpai,  
Kanku Sho,  
Kanku Dai (Kusanku),  
Bassai Sho,  
Bassai Dai (Passai),  
Empi (Wanshu),  
Gojushiho Sho,  
Gojushiho Dai,  
Jion,  
Jitte,  
Genkaku (Chinto),  
Unsu,  
Nijushiho (Niseishi).

Mynda -

hornið



Frá unglingameistaramótinu

