

Le mot « KATA » signifie « forme » ou « moule ». Cet exercice d'enchaînement de techniques est un combat contre plusieurs adversaires imaginaires destiné à former le corps et l'esprit du pratiquant. Débutant par une défense, il s'achève souvent par une défense.

L'enseignement des Kata consiste à créer l'automatisation de la gestuelle vers une technique de plus en plus élaborée, puis d'y inclure progressivement dynamisme, puissance, précision le tout orienté vers la recherche de l'efficacité.

Le Kata apporte aux pratiquants une meilleure compréhension de son corps au travers des méthodes de maîtrise de son énergie, des mouvements de rotations, des accélérations, de la rapidité et de la souplesse. Un travail régulier des Kata améliore également l'équilibre, la respiration et la maîtrise musculaire (alternance de tension et relaxation).

Hironori Ohtsuka a fixé les neuf Kata de son école. Ce sont les cinq Kata Pinan, plus Naihanshi, Kushanku, Seishan et Chinto. Neuf Kata pour une école, cela semble bien peu par rapport au Shito-ryu qui en compte près d'une cinquantaine. Mais pour Hironori Ohtsuka le nombre de Kata n'avait aucune valeur.

Aujourd'hui, sept Kata ont été ajoutés par les successeurs de Hironori Ohtsuka afin de proposer aux élèves un répertoire de connaissances suffisamment large pour effectuer des comparaisons. L'école Wado-Ryu enseigne seize Kata.

Les Six principes du Kata selon Tatsuo Suzuki :

<b>Ikita Kata</b>	Les Kata doivent être vivants et exécutés avec volonté.
<b>Inen</b>	Le pratiquant doit s'imprégner de l'esprit du Kata.
<b>Chikara no Kyojaku</b>	La puissance des techniques est variable.
<b>Waza no Kankyu</b>	Le rythme des mouvements est variable.
<b>Kisoku no Donto</b>	Le rythme de la respiration est propre à chaque Kata. Les inspirations et expirations doivent être placées à des moments très précis.
<b>Balance</b>	Equilibre et stabilité sont indispensables à l'exécution du Kata.