

I
PRIMO KATA
o
NAGE-NO-KATA
(Kata delle proiezioni)

Il Nage-no-kata, o Kata delle proiezioni (prima parte del Randori-no-kata, forma dell'esercizio libero), è stato creato dal Prof. Jigoro Kano che ne ha definitivamente fissata la forma e lo spirito.

La sua esecuzione corretta rappresenta l'applicazione ideale delle regole teoriche delle proiezioni.

Costituisce la base di studio dei principi di attacco e difesa del Judo in piedi (Nage-waza), degli spostamenti (Shintai) e dei movimenti del corpo (Tai-sabaki).

E' quindi, sotto ogni aspetto, il primo Kata di Judo, il Kata tipo, il Kata chiave.

La tradizione vuole che una dimostrazione del primo Kata inauguri tutte le manifestazioni e competizioni di Judo per introdurre sia i combattenti che gli spettatori nell'atmosfera del Judo.

Si compone di quindici proiezioni, raggruppate in cinque gruppi di tre tecniche ciascuno come indicato nella tabella della pagina seguente.

Primo Kata (15 tecniche)

Primo gruppo (3 tecniche) Tecniche di braccia (Te-waza)

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. Seconda di braccia: | UKI-OTOSHI |
| 2. Prima di spalla: | KATA-SEOI |
| 3. Terza di spalla: | KATA-GURUMA |

Secondo gruppo (3 tecniche) Tecniche di anca (Koshi-waza)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Prima di anca: | UKI-GOSHI |
| 2. Quinta di anca: | Harai-goshi |
| 3. Ottava di anca: | TSURI-KOMI-GOSHI |

Terzo gruppo (3 tecniche) Tecniche di gamba (Ashi-waza)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. Settima di gamba: | OKURI-ASHI-BARAI |
| 2. Undicesima di gamba: | SASAE-TSURI-KOMI-ASHI |
| 3. Decima di anca: | UCHI-MATA |

Quarto gruppo (3 tecniche) Tecniche di sutemi sul dorso (Ma-sutemi-waza)

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. Primo sutemi: | TOMOE-NAGE |
| 2. Dodicesimo sutemi: | URA-NAGE |
| 3. Settimo sutemi: | SUMI-GAESHI |

Quinto gruppo (3 tecniche) Tecniche di sutemi sul fianco (Yoko-sutemi-waza)

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. Quinto sutemi: | YOKO-GAKE |
| 2. Tredicesimo sutemi: | YOKO-GURUMA |
| 3. Ottavo sutemi: | UKI-WAZA |

Preliminari

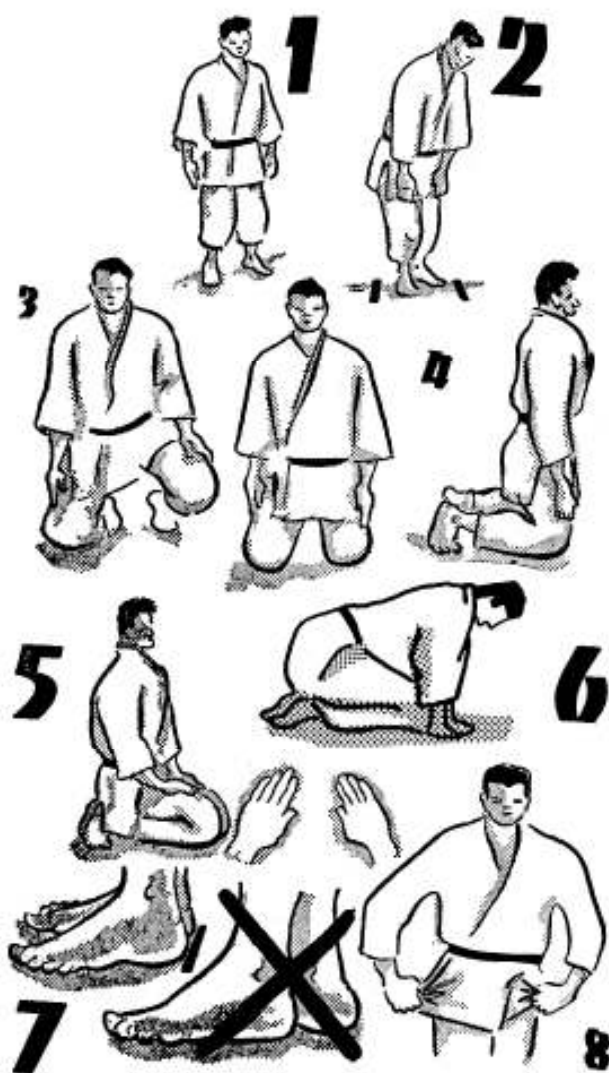
- Il saluto verso Kamiza ai Maestri deve essere effettuato insieme da Tori e Uke prima della dimostrazione di ogni Kata.
- Il lato d'onore viene chiamato joseki; in Francia Tori sta alla destra di joseki in tutti i Kata salvo il settimo mentre in Giappone Tori sta a destra del primo, secondo, terzo, quarto e sesto Kata e a sinistra nel quinto e settimo Kata. Tori e Uke sono a circa tre metri da joseki e ad una distanza di circa 5 metri l'uno dall'altro.
- All'inizio quindi del primo Kata, Tori e Uke sono in piedi in Shizen-tai, l'uno di fronte all'altro, distanti circa 4 metri fra loro (v. fig.1). Ruotano ambedue di circa 30 gradi ed eseguono un saluto in piedi verso joseki (v. fig.2).

Il saluto non deve essere eseguito in modo superficiale ma deve essere indirizzato con convinzione al o ai Maestri in onore dei quali si esegue il Kata.

Talvolta, dopo aver eseguito il saluto verso joseki, Tori e Uke effettuano un ulteriore saluto nella direzione opposta, questo quando la dimostrazione pubblica è rilevante e si vuole mostrare che il Kata è dedicato anche agli spettatori.

- Il saluto in piedi deve quindi essere una dimostrazione del rispetto che gli esecutori hanno nei confronti dei Maestri e degli spettatori, oltre che verso il Judo stesso, e pertanto deve essere un saluto modello.

Tori e Uke uniscono i talloni senza fretta e non in modo brusco, quindi in modo cerimoniale e nel contempo semplice e senza affettazione, inclinano il busto in avanti a gambe tese lasciando scivolare le mani, con i palmi appoggiati sulle cosce e le dita unite verso il basso, lungo le cosce fino a che la nuca è allineata con le spalle. Lo sguardo, che inizialmente è rivolto verso il destinatario del saluto, scende verso il basso per



poi risalire al viso mentre, al termine del saluto, il busto si raddrizza.

- Il saluto in ginocchio (v. fig.3, 4, 5 e 6).

Tori e Uke sono l'uno di fronte all'altro pronti ad eseguire il saluto in ginocchio.

Piegano contemporaneamente la gamba sinistra e appoggiano a terra il ginocchio sinistro a fianco del piede destro, dita in flessione e busto eretto. Poi appoggiano a terra il ginocchio destro, dita del piede in flessione, e si siedono un po' sui talloni tenendo le mani appoggiate sulle cosce con le dita leggermente indirizzate all'interno.

Tori e Uke si sollevano quindi molto leggermente per così mettere le dita dei piedi in distensione e sedersi completamente sui talloni, mani appoggiate sulle cosce e verso l'interno. Le ginocchia distano circa 20 cm fra loro, ovvero la distanza di due pugni affiancati, e tenendo le anche sopra i talloni, Tori e Uke appoggiano i palmi delle mani davanti alle rispettive ginocchia, dita delle mani rivolte verso l'interno, e con lentezza si inclinano col busto in avanti.

- Una volta effettuato il saluto, e dopo aver messo nuovamente i loro piedi in flessione, Tori e Uke si rialzano con il procedimento inverso a quello usato per inginocchiarsi, ovvero sollevano prima il ginocchio destro e poi quello sinistro.
- La posizione Shizen-tai è già stata trattata, i piedi devono trovarsi sulla stessa linea e non essere uno davanti all'altro (v. fig.7).
- In linea di massima Tori e Uke non devono rassettare il proprio judogi nel corso dell'esecuzione di un gruppo del Kata; tuttavia hanno facoltà, in caso di bisogno, di sistemare rapidamente e con discrezione il judogi a condizione di non in-

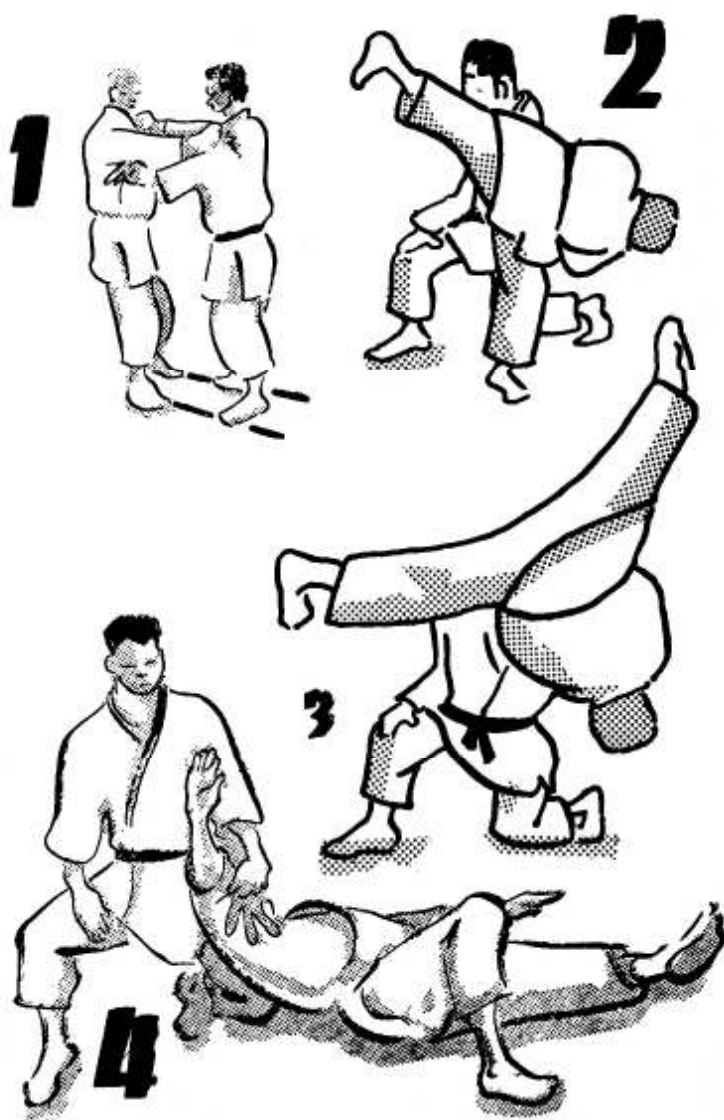
terrompere o spezzare il ritmo del Kata. Alla fine di ogni serie invece si riassisteranno il judogi tirandone le due estremità inferiori in direzione incrociata, prima di girarsi verso il compagno (v. fig.8).

- In Giappone, e similmente in Francia, una volta esauriti i preliminari del Kata come indicato, Tori e Uke fanno un passo avanti col piede sinistro e, dopo aver fatto una pausa, vanno l'uno verso l'altro partendo ambedue col piede sinistro, fermandosi in posizione naturale fondamentale quando sono a circa 80 cm di distanza.

Primo Kata – Primo gruppo

1 – UKI-OTOSHI

- L'asse degli spostamenti del primo Kata può essere schematizzato dalle due linee parallele che uniscono rispettivamente il piede sinistro di Tori e quello destro di Uke, e quello destro di Tori con quello sinistro di Uke.
- Le proiezioni pertanto avverranno sull'asse delle due linee quando Tori sarà su una di esse, oppure se Tori sarà anche lui sull'asse sarà Uke a passare esattamente sopra a Tori.
- Quando Tori e Uke, che si sono diretti l'uno verso l'altro, arrivano a 70-80 cm si fermano. Uke solleva, per primo, lentamente le sue braccia ed effettua la presa fondamentale con la mano sinistra sulla manica destra di Tori e con la destra sul bavero sinistro. Tori effettua subito le prese in modo che le mani serrino il judogi di Uke nello stesso momento in cui Uke afferra il suo.
- Una volta che il contatto reciproco è stato acquisito, senza la minima pausa Uke avanza il piede destro e Tori arretra col sinistro (v. fig.1) una prima volta, quindi una seconda ampliando lo spostamento avanti destro di Uke. Tori e Uke si sono mossi in Tsugi-ashi in ambedue i passi senza quindi mai incrociare i piedi.
- Al terzo passo, Tori appoggia il suo ginocchio sinistro a terra sull'asse del Kata, le dita del piede sinistro in appoggio dietro al tallone destro. Tori deve mantenere lo sguardo rivolto verso la posizione in cui si trova Uke all'inizio della caduta.
- Contemporaneamente Tori tira con le due braccia Uke dall'alto verso il basso lungo la direzione che partendo dalla spalla destra di Uke va verso il piede sinistro di Tori, in un gesto che ricorda quello del suonatore di campane quando tira la corda (v. fig.2 e 3). Uke è fortemente squilibrato in avanti nel momento in cui inizia il terzo passo (v. fig.2 e 3)



per effetto della trazione delle braccia di Tori, il cui busto resta ben eretto nella posizione bassa del Katame-no-kata. Uke effettua una caduta in avanti (v. fig.4) cadendo sull'asse degli spostamenti a sinistra del ginocchio sinistro di Tori. Le gambe di Uke non devono incrociarsi (v. fig.4).

- Tori e Uke si rialzano e si girano l'uno verso l'altro lungo l'asse, ma questa volta Tori è a sinistra e Uke a destra rispetto a joseki; afferrano i loro judogi in presa sinistra (esattamente simmetrica a quella destra) agendo nello stesso modo utilizzato per la presa destra.
- Tori proietta Uke nella seconda di braccia dopo aver effettuato gli spostamenti esattamente simmetrici ai precedenti.
- Tori e Uke si rialzano e si ritrovano rispettivamente nella stessa posizione di inizio del Kata.

Nota: non sarà necessario per le altre proiezioni spiegare l'esecuzione a sinistra, poiché è esattamente simmetrica a quella destra.

Il primo Kata è l'unico in cui le tecniche vengono eseguite sia a destra che a sinistra.

III
TERZO KATA
o
GONosen-NO-KATA
(Kata dei controcolpi)

Il Gonosen-no-kata è la forma fondamentale del Judo per i principianti.

In Giappone è studiato e praticato solo in alcune scuole ed è in particolare il Kata caratteristico di una celebre università nipponica: l'Università Waseda.

E' stato creato una quarantina di anni fa^(*) dai Maestri di questa Università e da allora senza dubbio è stato praticato più frequentemente in Francia e in Europa che nel Giappone stesso.

In questo modo viene felicemente completato il Randori-no-kata.

Estremamente spettacolare può essere dimostrato al rallentatore.

Comprende dodici proiezioni come indicato nella tabella alle pagine seguenti.

() La prima edizione del libro originale di Kawaishi è del 1952 (n.d.t.)*

Uke attacca con:

- | | | |
|-----|-------------------|---------------|
| 1. | Prima di gamba: | O-SOTO-GARI |
| 2. | Terza di gamba: | HIZA-GURUMA |
| 3. | Quinta di gamba: | O-UCHI-GARI |
| 4. | Seconda di gamba: | DE-ASHI-BARAI |
| 5. | Quarta di gamba: | KO-SOTO-GAKE |
| 6. | Sesta di gamba: | KO-UCHI-GARI |
| 7. | Seconda d'anca: | KUBI-NAGE |
| 8. | Quarta d'anca: | KOSHI-GURUMA |
| 9. | Sesta d'anca: | HANE-GOSHI |
| 10. | Quinta d'anca: | HARAI-GOSHI |
| 11. | Decima d'anca: | UCHI-MATA |
| 12. | Prima di spalla: | KATA-SEOI |

Tori contrattacca con:

- | | | |
|-----|----------------------|-----------------------|
| 1. | Prima di gamba: | O-SOTO-GARI |
| 2. | Terza di gamba: | HIZA-GURUMA |
| 3. | Seconda di gamba: | DE-ASHI-BARAI |
| 4. | Seconda di gamba: | DE-ASHI-BARAI |
| 5. | Prima di braccia: | TAI-OTOSHI |
| 6. | Undicesima di gamba: | SASAE-TSURI-KOMI-ASHI |
| 7. | Settima d'anca: | USHIRO-GOSHI |
| 8. | Prima d'anca: | UKI-GOSHI |
| 9. | Undicesima di gamba: | SASAE-TSURI-KOMI-ASHI |
| 10. | Nona d'anca: | UTSURI-GOSHI |
| 11. | Quarta di braccia: | SUKUI-NAGE |
| 12. | Settimo sutemi: | SUMI-GAESHI |

Terzo Kata

1 - Attacco: prima di gamba (O-soto-gari)
Contrattacco: prima di gamba (O-soto-gari)



- Stessi preliminari che per il primo Kata (è talvolta permesso che Tori ed Uke si salutino dalla posizione eretta); Tori a destra e Uke a sinistra rispetto al lato joseki.
- Una volta che il saluto a joseki è stato eseguito, Tori e Uke avanzano uno verso l'altro finché si trovano ad una distanza da potersi afferrare, in posizione naturale. Gli spostamenti devono essere eseguiti a passi abbastanza lenti, i piedi devono sfiorare il tatami.
- Simultaneamente Tori e Uke si mettono in posizione di guardia fondamentale, Tori avanza di un mezzo passo con il piede destro e si posiziona in Migi-shizen-tai.
- Uke, lo ricordiamo, in questo Kata dei contrattacchi, è colui che attacca per primo: avanza di un passo il piede sinistro fino all'altezza del piede destro di Tori e attacca con la prima di gamba (O-soto-gari) (v. fig.1).
- Tori blocca con l'addome e piegando le gambe si pone in Migi-jigo-tai, poi prende appoggio sul suo piede sinistro, sul quale ruota leggermente, e a sua volta contrattacca con la prima di gamba (O-soto-gari) (v. fig.2).
- Uke è troppo vicino per difendersi e viene così proiettato (v. fig.3).

Terzo Kata

2 - Attacco: terza di gamba (Hiza-guruma)

Contrattacco: terza di gamba (Hiza-guruma)

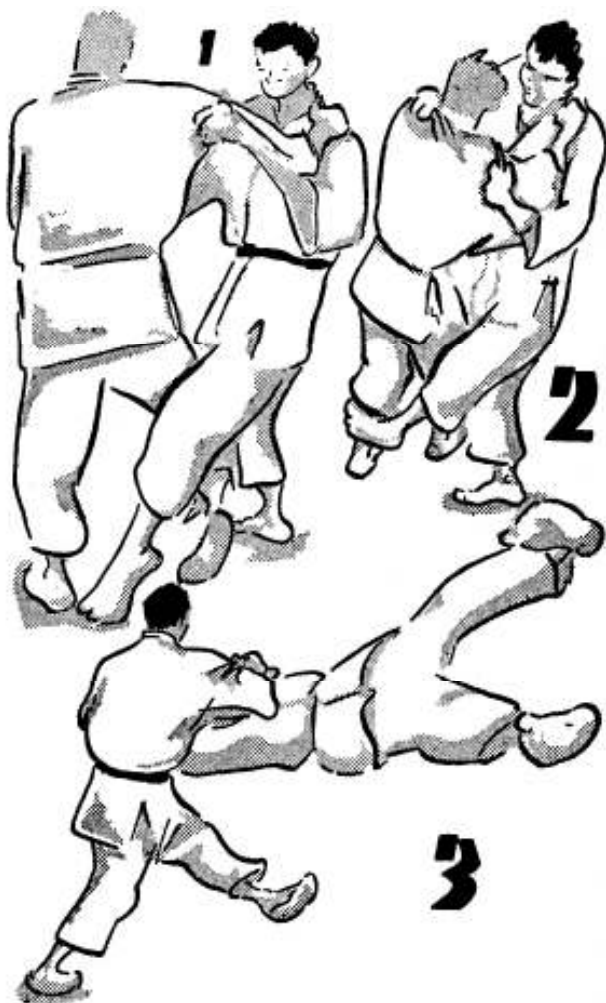


- Uke si rialza con velocità normale dopo essere stato proiettato. Non ritorna nella posizione iniziale, ma resta al posto in cui si è alzato, ovvero all'incirca al posto che Tori aveva all'inizio della tecnica precedente.
- Tori ed Uke assumono ambedue la guardia fondamentale. Tori si trova quindi a sinistra rispetto a joseki ed Uke a destra.
- Tori assume Hidari-shizentai.
- Uke attacca nella terza di gamba a destra (Hiza-guruma), ovvero ponendo la gamba sinistra sulla gamba destra di Tori (v. fig.1).
- Tori indietreggia la gamba destra di circa mezzo passo per così schivare l'attacco e squilibrare Uke in direzione avanti-destro (v. fig.2).
- Quindi attacca con la terza di gamba a destra (Hiza-guruma) e proietta Uke (v. fig.3).

Terzo Kata

3 - Attacco: quinta di gamba (O-uchi-gari)

Contrattacco: seconda e settima di gamba
(De-ashi-barai e Okuri-ashi-barai)



- Tori assume la posizione di Hidari-shizentai.
- Uke attacca con la quinta di gamba (O-uchi-gari) con la gamba destra contro la sinistra di Tori (v. fig.1)
- Tori blocca con l'addome: prende bene appoggio sul suo piede destro flettendo la gamba destra e portando il peso del proprio corpo e il suo equilibrio all'indietro.
- Poi Tori ruota leggermente verso la sua sinistra per accentuare lo squilibrio avanti-destro di Uke, lo solleva con uno sforzo congiunto dei suoi avambracci e dei polsi e lancia la sua gamba destra che va a sollevare le due gambe di Uke (v. fig.2) La pianta del piede sinistro di Tori, rivolta verso l'alto, falcia, nel corso del movimento, la caviglia sinistra di Uke.
- Uke compie quindi una caduta laterale in seguito alla settima di gamba (Okuri-ashi-barai) (v. fig.3).

Nota: questa tecnica racchiude sia la seconda di gamba (De-ashi-barai) che la settima di gamba (Okuri-ashi-barai), nel senso che inizia come seconda ma il più delle volte termina come settima.

La falciata viene comunque eseguita su ambedue le gambe di Uke, e principalmente sulla sua caviglia sinistra.

Terzo Kata

4 - Attacco: seconda di gamba (De-ashi-barai)
Contrattacco: seconda di gamba (De-ashi-barai)



Indice

Introduzione del traduttore	5
Nota dell'editore francese	9
Premessa dell'autore.....	11
Avvertenze	18
I - Primo Kata o NAGE-NO-KATA	
Kata delle proiezioni.....	15 tecniche 19
- Primo gruppo.....	3 tecniche 23
- Secondo gruppo.....	3 tecniche 34
- Terzo gruppo	3 tecniche 40
- Quarto gruppo	3 tecniche 46
- Quinto gruppo	3 tecniche 52
II - Secondo Kata o KATAME-NO-KATA	
Kata al suolo	15 tecniche 59
- Primo gruppo.....	5 tecniche 63
- Secondo gruppo.....	5 tecniche 78
- Terzo gruppo	5 tecniche 90
III - Terzo Kata o GONosen-NO-KATA	
Kata dei controcolpi.....	12 tecniche 101
IV - Quarto Kata o KIME-NO-KATA	
Kata dell'autodifesa	20 tecniche 133
- Primo gruppo "Idori"	8 tecniche 138
- Secondo gruppo "Tachi-ai"	12 tecniche 158
V - Quinto Kata o ITSUTSU-NO-KATA	
Kata dei cinque principi.....	5 tecniche 185
VI - Sesto Kata o JU-NO-KATA	
Kata della cedevolezza	15 tecniche 201
- Primo gruppo.....	5 tecniche 206
- Secondo gruppo.....	5 tecniche 218
- Terzo gruppo	5 tecniche 230
VII - Settimo Kata o KOSHIKI-NO-KATA	
Kata antico	21 tecniche 249
- Primo gruppo "Omote"	14 tecniche 254
- Secondo gruppo "Ura"	7 tecniche 284
Conclusione	299