



QUADERNI DEL KODOKAN

QUADERNO N° 3

I KATA DEL JUDO

Dalla sua nascita il KODOKAN TORINO ha coltivato la vocazione alla perfezione del GESTO JUDO poiché è sempre stata Mia convinzione che nella bellezza del gesto, nell'armonia del gesto, nella perfezione del gesto, in tutto ciò sta l'efficacia del gesto.

E' quindi indispensabile conoscere e coltivare lo studio dei KATA per poter giungere alla perfezione del gesto Judo e quindi poter accedere al massimo di efficacia nell'azione indispensabile al raggiungimento del fine ed il tempo mi ha dato ragione.

Già dal 1955, in un momento in cui quasi nessuno conosceva il Judo e tantomeno i KATA, mi ero prodigato con articoli ed interventi di vario tipo a promuoverne e la conoscenza e la pratica.

Mario Brucoli

Quaderni del KODOKAN

Quaderno N° 3

a cura del M.^o Mario Bruccoli C.N. 4^o DAN



I KATA:

- 1 NAGE NO KATA
- 2 KATAME NO KATA
- 3 CONOSEN NO KATA
- 4 KIME NO KATA
- 5 KODOKAN GOSHIN JUTZU NO KATA
- 6 JU NO KATA
- 7 ITZU TZU NO KATA
- 8 KOSHIKI NO KATA

aggiornamento

Settembre 1982
Luglio 1986

Judo Kodokan Club-via Filadelfia 88-10134 Torino

1

I KATA - ovvero - LA GRAMMATICA DEL JUDO



Per praticare correttamente, per progredire e comprendere il JUDO, due esercizi ci si presentano questi sono il "RANDORI" ed il "KATA".

Per un progredire armonioso nella comprensione dello Spirito e nella acquisizione della Tecnica non si deve trascurare né l'uno né l'altro di questi esercizi.

Tra questi due modi di "ESSERE IL JUDO" esiste una profonda relazione; la stessa che troviamo tra la grammatica e la composizione.

La grammatica insegna le regole, i fondamenti, dello scrivere e del parlare corretto, questo è il KATA mentre il RANDORI rappresenta la composizione, l'arabesco libero.

Per poter eseguire bene e comprendere i significati profondi del RANDORI è dunque indispensabile conoscere a fondo il KATA.

In generale il punto debole del JUDO MODERNO è rappresentato dai KATA ovvero dai fondamenti che vengono volutamente ignorati dai più e, quando va bene, sono considerati come delle inutili perdite di tempo oppure, per renderli "più accessibili" vengono modificati al punto da snaturarne non solo la forma ma anche l'essenza vanificandone così la pratica.

Come il JUDO è la pratica della sincerità, così i KATA devono essere praticati con sincerità.

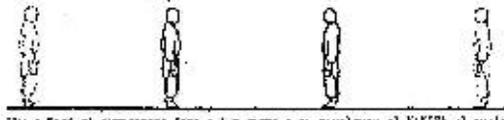
Gli attacchi DEVONO essere sinceri: così come DEVONO essere sincere le azioni di TORI.

Il Nage no Kata, o Kata delle proiezioni, prima parte del RANDORI NO KATA, la forma di "esercizio libero", è stato creato dal M° Jigoro Kano che ne ha formalizzato in modo definitivo sia la forma che lo spirito.

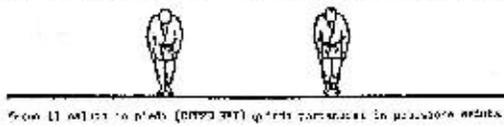
Nel Nage no Kata il M° Jigoro Kano ha condensato l'insegnamento nella scuola HEIKO RYU (una delle più antiche scuole di JU JITSU del Giappone) da lui frequentata e della quale, alla morte dell'ultimo Maestro, fu diventato l'erede naturale ed indiscusso.

Nel Nage no Kata è condensata l'essenza del NAGE KATA pertanto rappresenta il fondamento del cosiddetto JUDO IN PIEDI (TACHI WAZA)

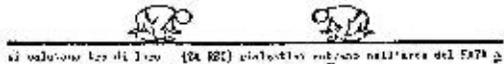
NAGE NO KATA



Una a Tori si avvicina fino a 2 m circa e si rivolge al UKEVA al posto



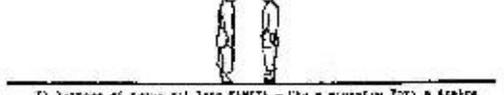
Con il braccio destro (DEXTERA) UKEVA si prepara a cadere



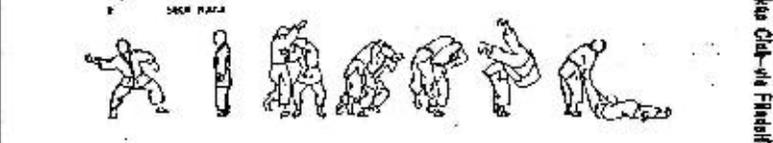
si volge verso di Tori (Uchi Mawashi) cadendo nell'area del 50% p

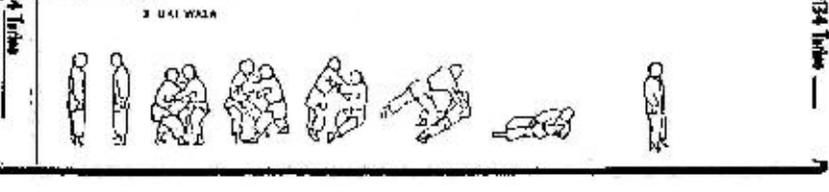
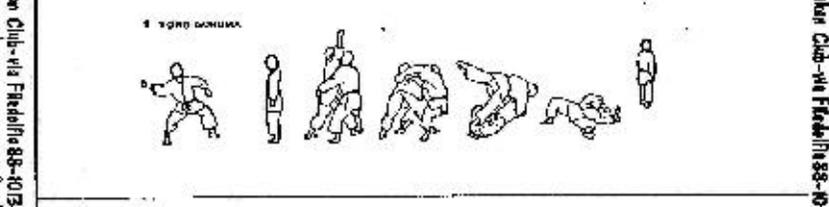
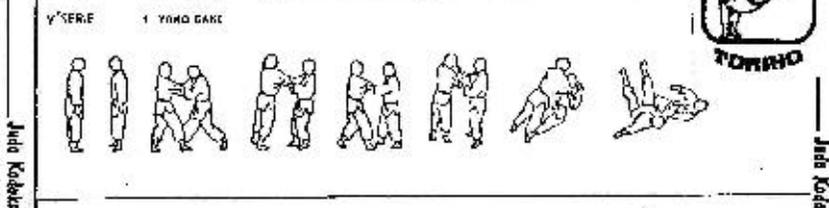
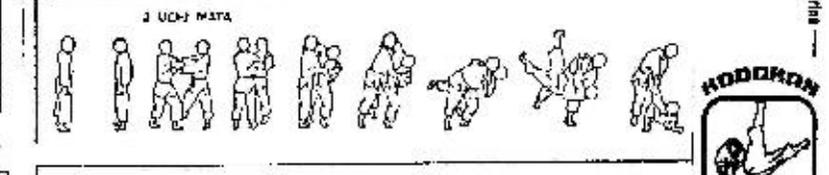
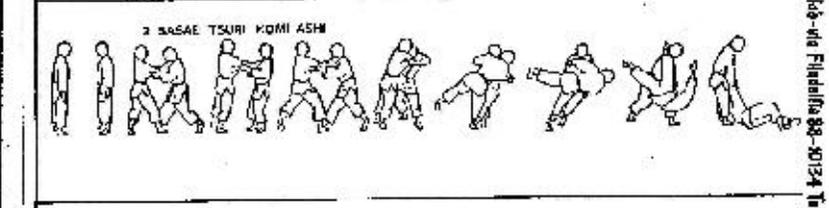
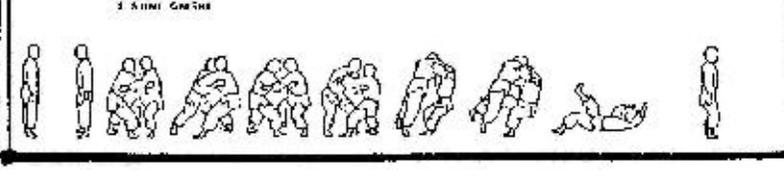
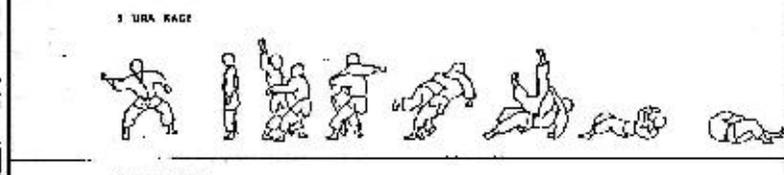
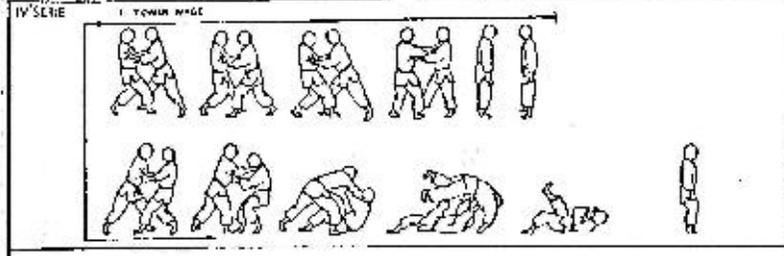
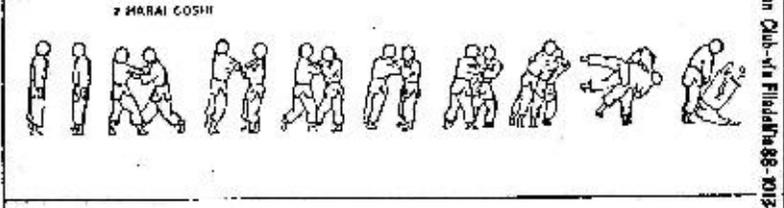
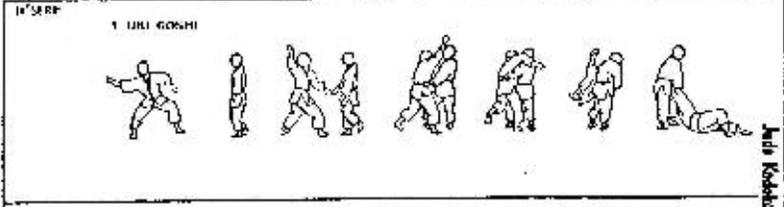


Avvicinando con il piede sinistro e al avvicinarsi a distanza di presa.



Il lettore si ferma sul lato KAMITA - Una a sinistra Tori a destra





Judo Kodokan Club-via Fiesoldi/88-40134 Torino

Judo Kodokan Club-via Fiesoldi/88-40134 Torino



Judo Kodokan Club-via Fiesoldi/88-40134 Torino

Judo Kodokan Club-via Fiesoldi/88-40134 Torino

KATAME-NO-KATA

I OSAE-KOMI
 II JIME
 III KANSETSU

固の形



Judo Kodokan Club - via Philadelphia 88-10134 Torino

GO NO SEN NO KATA

(DALLA UNIVERSITA' DI WASEDA)

5



Osoto Gari contro
Osoto Gari



Hiza Guruma
contro Hiza Guruma



De Ashi Barai contro
Uchi Gari



De Ashi Barai Kaeshi
contro De Ashi Barai



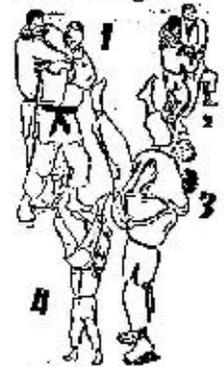
Tai Otoshi contro
Ko Soto Gake



Sasae Tsurikomi Ashi
contro Kouchi Gari



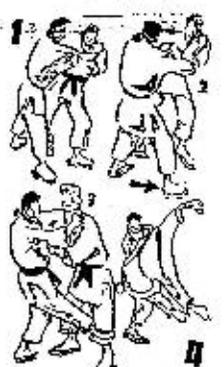
Uchi no Goshi contro
Kubi Nage



Uchi Goshi contro
Koshi Guruma



Sasae Tsurikomi Ashi
contro Harai Goshi



Utzuri Goshi
contro Harai Goshi



Sukumi Nage contro
Uchi Mata



Yoko Guruma
contro Kata Sesi



KIME-NO-KATA

PRIMA SERIE "DOG"



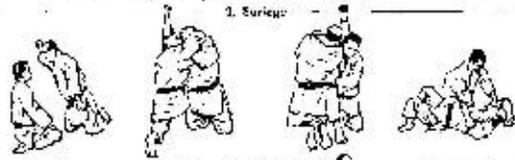
1. Ryōdō-dori



2. Tsukikomi



3. Suriage



4. Yoko-uchi



5. Uchi-iridori



6. Tsukibao



7. Kiri-komi



8. Yoko-tsuki

SECONDA SERIE TACHI-KAI

6



1. Ryōdō-dori



2. Tsukikomi



3. Suriage



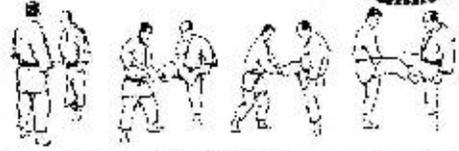
4. Yoko-uchi



5. Uchi-iridori



6. Tsukibao



7. Keage



8. Uchi-iridori



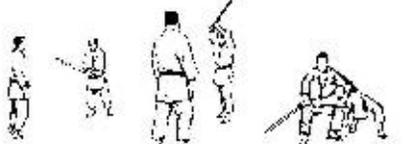
9. Tsukikomi



10. Kiri-komi



11. Haka-gake



12. Kiri-komi

DIFESE DA PUGNI

DIFESE DA PRESE VARIE

1. RYOTE-DORI

2. HIGARIER-DORI

3. MICIERI-DORI

4. KAIJUDE-DORI

5. USHIDERI-DORI

6. USHIPO-JIME

7. KAKAE-DORI

8. NANAME-UGIJI

9. AGITSUKI

10. GANMEN-TSUKI
DIFESE DA CALCI

11. MAJGERI

12. YOKOGERI

DIFESE DA PUGNALE

13. TSUISUKAKE

14. CHYOKUJESHIKI

15. NANAME-TSUKI
DIFESE DA BASTONE

16. FRIAGE

17. EPIGROZHI

18. MOJOTETSUKI
DIFESE DA PISTOLA

19. SHOMENTSUKE

20. KOSHIGAMAE

21. HAIMENTSUKE

Kodokan Goshinjutsu

7

Judo Kodokan Club-via Filadelfia 88-10134 Torino

Judo Kodokan Club-via Filadelfia 88-10134 Torino

JU NO KATA ①



1° GRUPPO

TSUKI-DASHI



KATA-OSHI



RYOTE-DORI



KATA-MAWASHI



AGO-OSHI



2° GRUPPO

KIRI-OROSHI



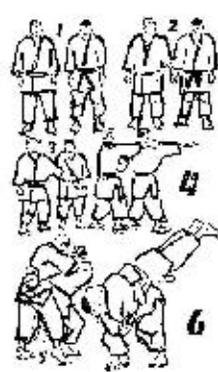
RYO-KATA-OSHI



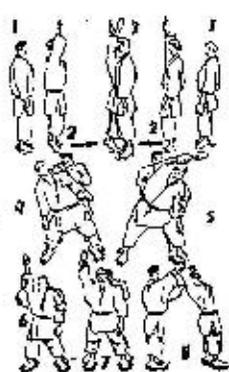
NAMATE-UCHI



KATATE-DORI



KATATE-AGE

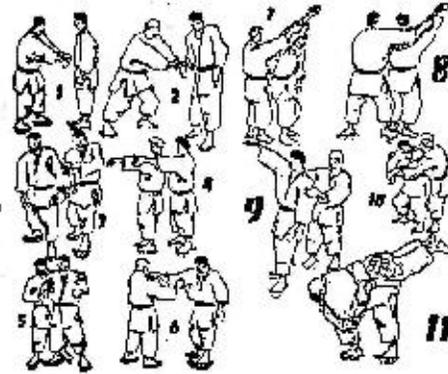


JU NO KATA (2°- Sequito)

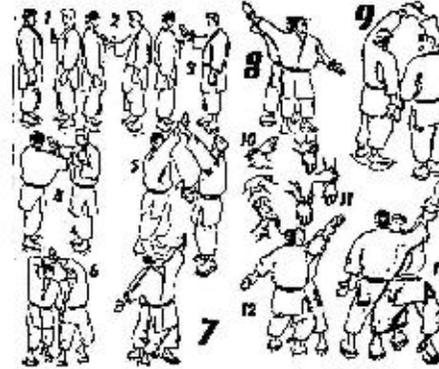
3° GRUPPO -



OBI-TORI



MUNE-OSHI



TSUKI-AGE



UCHI-OROSHI



RYOGAN-TSUKI



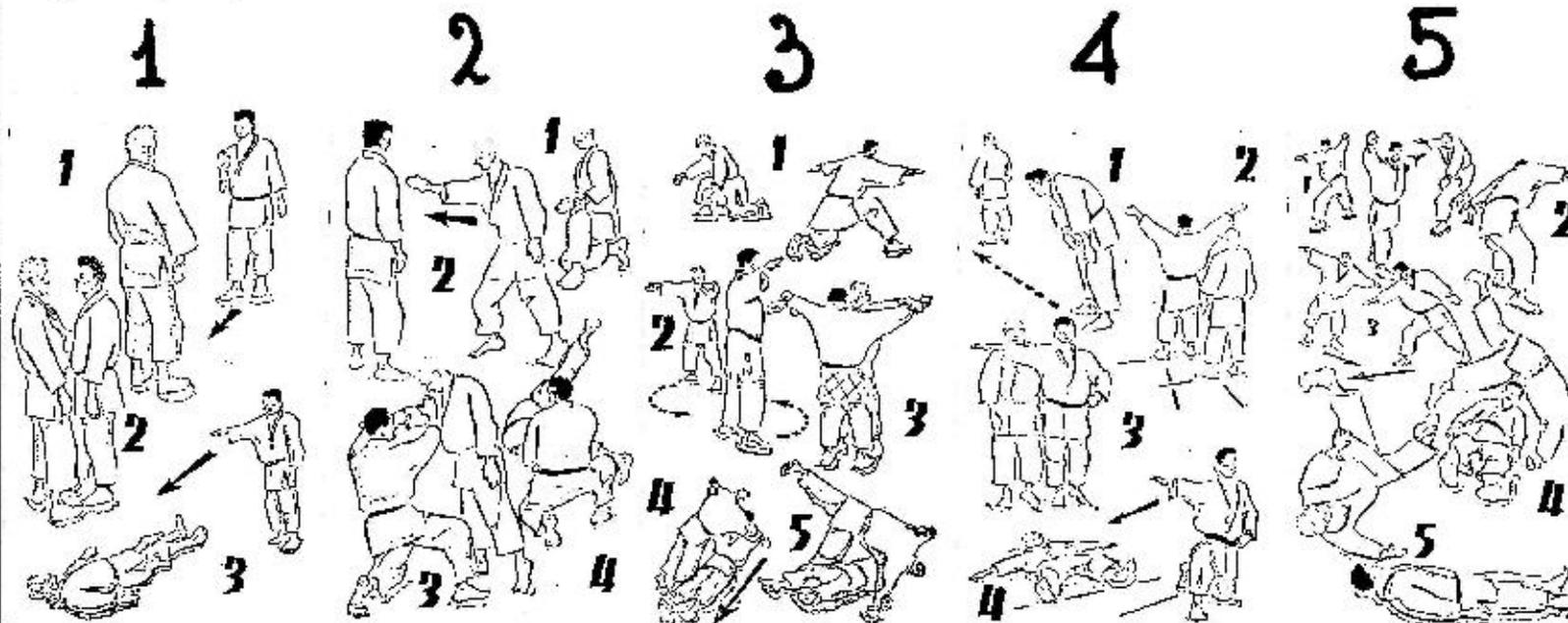
ITZU TZU NO KATA



10

L' ITZU TZU NO KATA, ovvero il Kata dei cinque principi senza nome, è il primo dei Kata superiori. Esso rappresenta per Jigoro Kano che lo ha creato, il "CUORE" stesso del Judo ed al di là di tutte le apparenze esso vuole illustrare in modo tangibile quanto affermato dalla "FILOSOFIA DEL JUDO" che il fine della pratica è il grande afflato con i grandi principi cosmici di armonia e di equilibrio universale nella loro continuità e nella loro alternanza ciclica.

- 1) principio della concentrazione dell'energia e dell'azione diretta
- 2) principio della reazione e della non resistenza
- 3) principio ciclico del cerchio ovvero del turbine
- 4) principio dell'alternanza del pendolo ovvero flusso e riflusso
- 5) principio del vuoto ovvero dell'inerzia,-



Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino

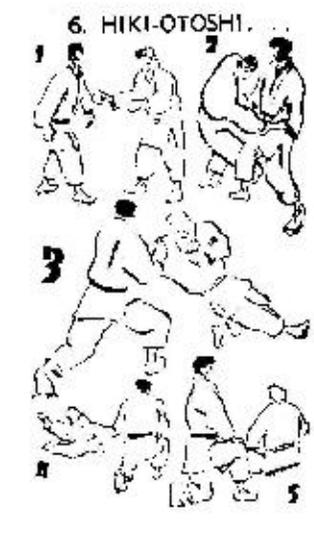
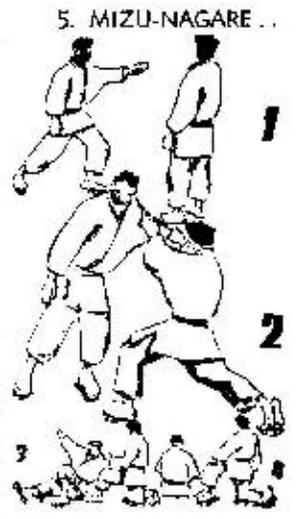
Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino - Stadio Comunale
 LA SCUOLA S. IREPORE U. MMT. MARZIALI GIAPPONESE IN TORINO DAL 20 GENNAIO 1962

KOSHIKI-NO-KATA

1ª SERIE

OMOTE - 14 waza
 di fronte o forma
 fondamentale.

da 1 a 7



Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino - Stadio Comunale

KOSHIKI-NO-KATA

1ª SERIE

OMOTE-14WAZA
di fronte o forma
fondamentale.

Tecniche
da 8 a 14



8. UCHI-KUDAKI ...



9. TANI-OTOSHI ...



10. KURUMA-DAOSHI



11. SHIKORO-DORI ...



12. SHIKORO-GAESHI ...



13. YUDACHI ...



14. TAKI-OTOSHI ...



KOSHIKI-NO-KATA

Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino - Stadio Comunale

LA SCUOLA SUPERIORE DI ARTI MARZIALI GIAPPONESI IN TORINO DAL 23 GENNAIO 1985

2^a SERIE

URA-ZWAZA

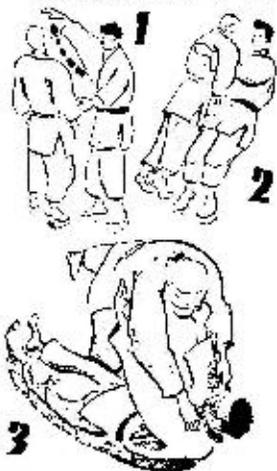
IN ROVESCIMENTO

O FORME
DERIVATE

1. MI-KUDAKI



4. RYU-SETSU



5. SAKA-OTOSHI



12. KURUMA-GAESHI



3. MIZU-IRI



16. YUKI-ORE



7. IWA-NAMI

