



## **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.<sup>o</sup> Mario Bruccoli C.N. 4° DAN



## I KATA:

- 1 NAGE NOKATA
- 2 KATAMENO KATA
- 3 CONOSEN NOKATA
- 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'agire 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 sbrutarne 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 MIKE KAWA pertanto rappresenta il fondamento del cosiddetto JUDO IN PIEDI (TACHI WAZA)

Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino

## NAGE NO KATA

2



Una a Tori al centro, una a Uke a destra e si rivolgono al KATA al posto.



Con il solito in piedi (SHIZUKU TAI) pronti per iniziare la proiezione scelta.



Si volgono tra di loro (DAI NICHU) e si affrontano nell'area del 50% p.



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



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

## 1° SERIE



## 2° SERIE



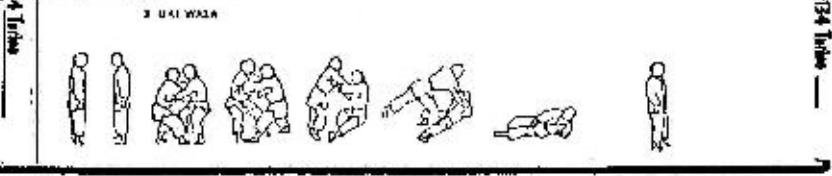
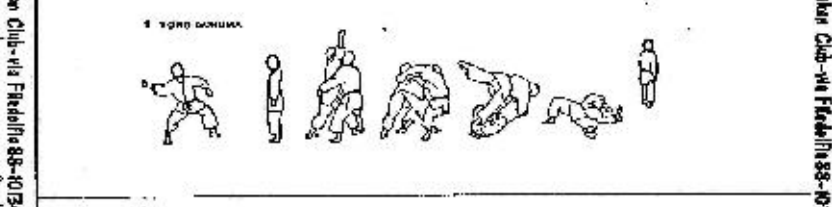
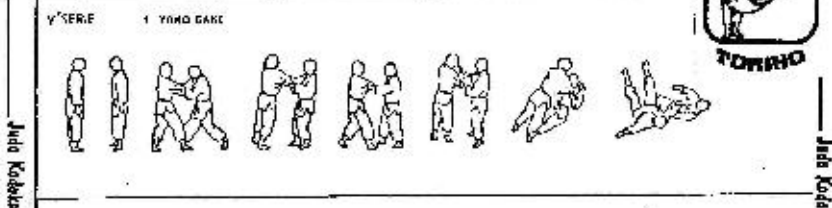
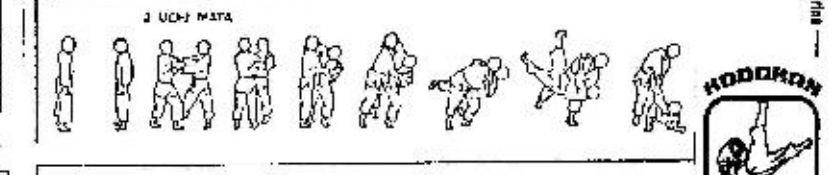
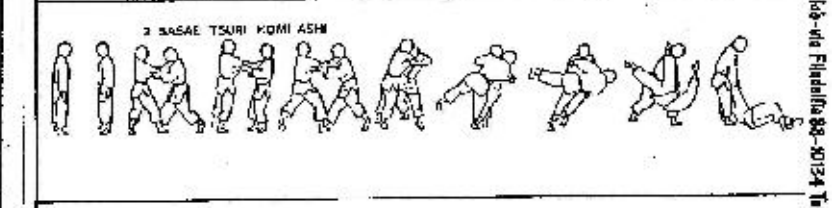
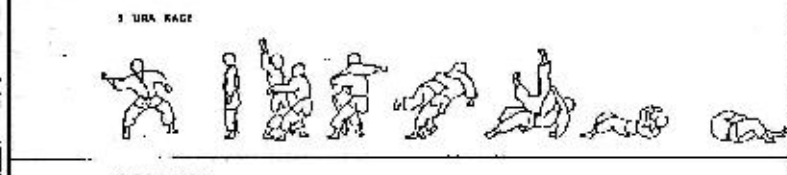
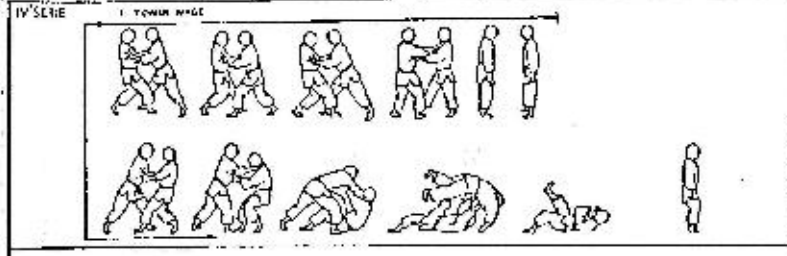
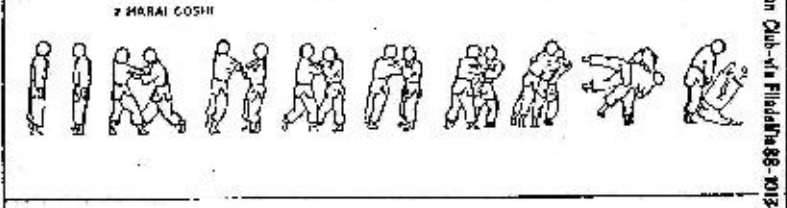
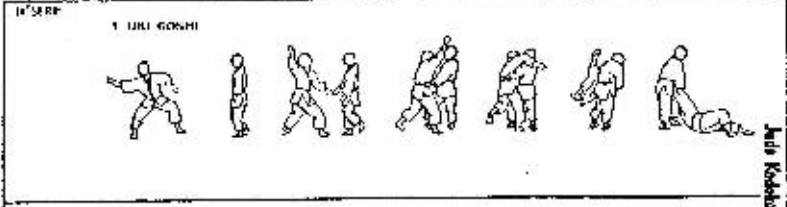
## 3° KATA SUKUMI



Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino



Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino



Judo Kodokan Club-via Fiesoldo 88-40134 Torino

Judo Kodokan Club-via Fiesoldo 88-40134 Torino



Judo Kodokan Club-via Fiesoldo 88-40134 Torino

Judo Kodokan Club-via Fiesoldo 88-40134 Torino

# KATAME-NO-KATA

I OSAE-KOMI  
 II JIME  
 III KANSETSU

# 固の形



Posizioni I Kesa-katame. II Kata-katame. III Kami.scho-katame. IV Yoko.Sicho. V Kuzure.Kami.Scho.katame.



I Kata-Juji.Jime. II Hadaka.Jime. III Okuri.Eri.Jime. IV Kata.Ha.Jime. V Yoko.Juji.Jime.



I Ude.Garami. II Ude.Hisigi.Juji.Katame. III Uda.Hisigi. IV Ude.Hisigi. V Hiza.Katame. VI Ashi.Garami.

Judo Kodokan Club - via Filadelfia 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  
Ouchi 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



Uki 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"



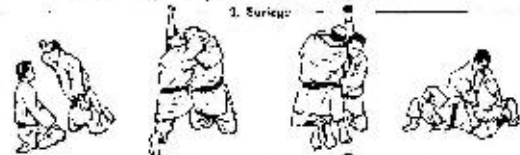
1. Ryōtō-dori



2. Tsukisumori



3. Suriage



4. Yoko-uchi



5. Ushiro-dori



6. Tsukibao



7. Kiri-komi



8. Yoko-tsuki

SECONDA SERIE TACHI-AI

6



1. Ryōtō-dori



2. Sode-dori



3. Tsukibao



4. Tsukiage



5. Suriage



6. Yoko-uchi



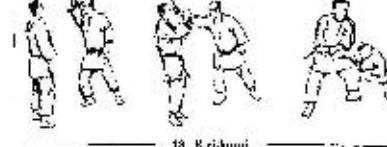
7. Keage



8. Ushiro-uchi



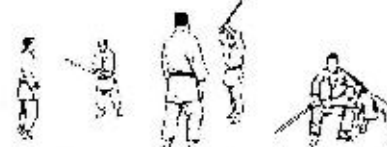
9. Tsukiumi



10. Kiri-kumi



11. Haka-gake



12. Kiri-kumi



DIFESE DA PUGNI

Kodokan Goshinjutsu

DIFESE DA PRESE VARIF

1. RYOTE-UDORI

2. HIGARIER-DORI

3. MIERI DORI

4. KAIJUDE-DORI

5. USHIDERI-DORI

6. USHIPO-JIME

7. KAKAE-DORI

8. NANAME-UGIJI

9. AGITSUKI

10. DANMEN-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

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



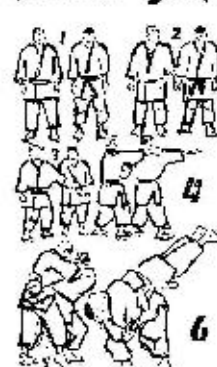
### RYO-KATA-OSHI



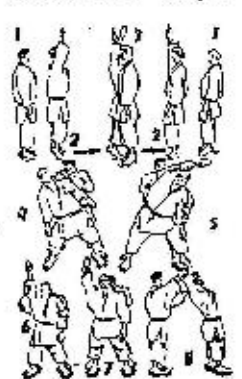
### NAMATE-UCHI



### KATATE-DORI



### KATATE-AGE

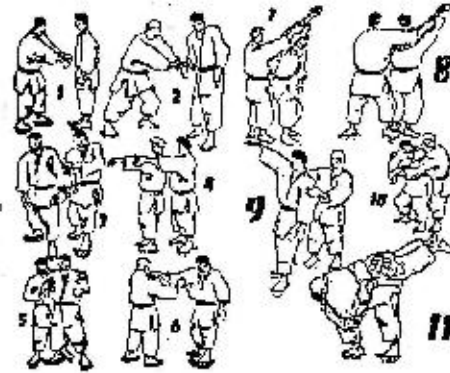


# JU NO KATA (2° - Sequito)

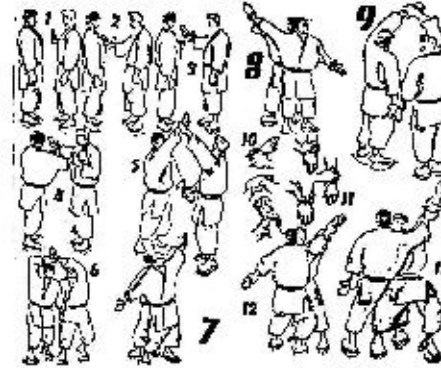
3° GRUPPO -



## OBI - TORI



## MUNE - OSHI



## TSUKI - AGE



## UCHI - OROSHI



## RYOGAN - TSUKI



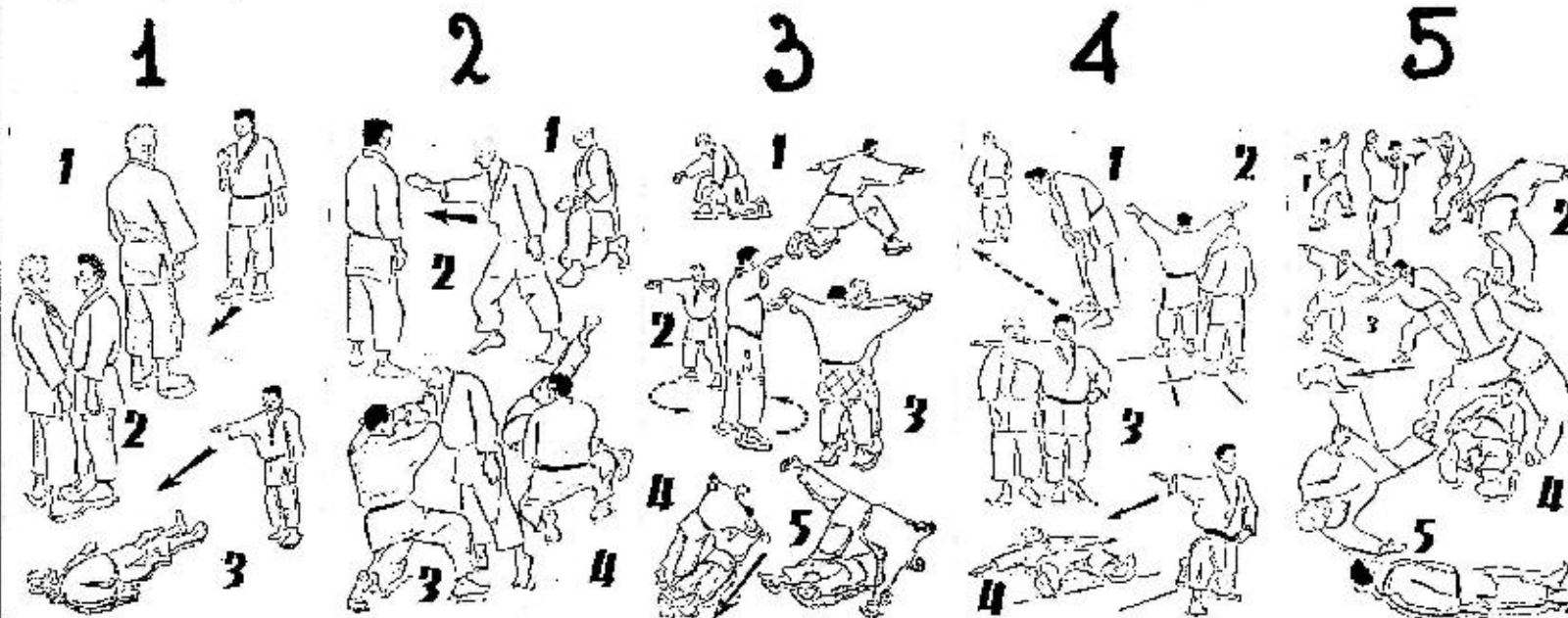
# ITZU TZU NO KATA



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

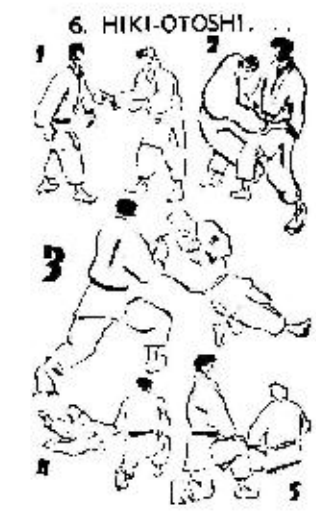
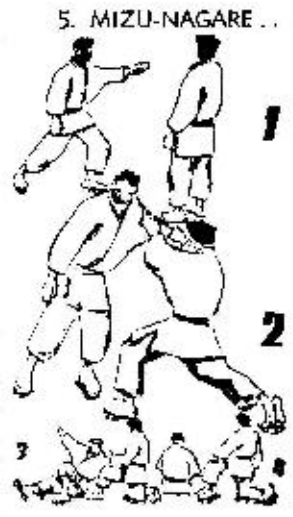
Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino - Stadio Comunale  
 LA SCUOLA S. IREPORE U. ANI: MARZIALI GIANNINI IN TORINO DAL 20 GENNAIO 1962

# 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<sup>a</sup> SERIE

URA-ZWAZA

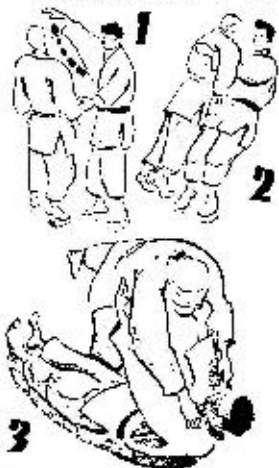
IN ROVESCIMENTO

O FORME  
DERIVATE

1. MI-KUDAKI



4. RYU-SETSU



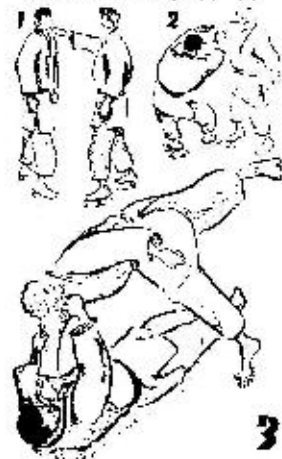
5. SAKA-OTOSHI



12. KURUMA-GAESHI



3. MIZU-IRI



16. YUKI-ORE



7. IWA-NAMI

