**LE FORME DEL JUDO ( KATA)**

**Così come nella maggior parte delle Arti Marziali orientali, anche nel Judo una parte dello studio è riservata ai Kata. Lo studio dei Kata si rende necessario per meglio comprendere il significato, non solo tecnico, ma anche storico e filosofico, dell' Arte Marziale che si pratica. In giapponese, il termine Kata assume vari significati tra cui quello di "Forma fondamentale" o "Modello".**

**In considerazione del fatto che molte tecniche di judo tendono ad essere personalizzate dagli atleti e da molti maestri, il Kata assume lo scopo principale di preservare la corretta esecuzione delle tecniche stesse.**

**I principali Kata del Judo sono i seguenti:**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**Nage no Kata**](http://www.judopreneste.com/nage_no_kata.htm) | [**Katame no Kata**](http://www.judopreneste.com/katame_no_kata.htm) |

* [**Kodokan Goshin Jitsu**](http://www.judopreneste.com/kodokan_goshin_jitsu.htm)
* [**Kime no Kata**](http://www.judopreneste.com/kime_no_kata.htm)
* [**Ju no Kata**](http://www.judopreneste.com/ju_no_kata.htm)
* [**Itsutsu no Kata**](http://www.judopreneste.com/itsutsu_no_kata.htm)
* [**Koshiki no Kata**](http://www.judopreneste.com/koshiki_no_kata.htm)

**A questi principali Kata si aggiungono i seguenti:**

* **Gonosen-no-kata**
* **Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no kata**
* **NAGE NO KATA**
* [[http://www.judopreneste.com/images/sinipal.gif](http://www.judopreneste.com/te_waza.htm)**Te waza**](http://www.judopreneste.com/te_waza.htm)
* **Uki otoshi, ippon seoi nage, kata guruma**
* [[http://www.judopreneste.com/images/sinipal.gif](http://www.judopreneste.com/koshi_waza.htm)**Koshi waza**](http://www.judopreneste.com/koshi_waza.htm)
* **Uki goshi, harai goshi, tsurikomi goshi**
* [[http://www.judopreneste.com/images/sinipal.gif](http://www.judopreneste.com/ashi_waza.htm)**Ashi waza**](http://www.judopreneste.com/ashi_waza.htm)
* **Okuri ashi barai, sasae tsurikomi ashi, uchi** **mata**
* [[http://www.judopreneste.com/images/sinipal.gif](http://www.judopreneste.com/ma_sutemi_waza.htm)**Ma sutemi waza**](http://www.judopreneste.com/ma_sutemi_waza.htm)
* **Tomoe nage, ura nage, sumi gaeshi**
* [[http://www.judopreneste.com/images/sinipal.gif](http://www.judopreneste.com/yoko_sutemi_waza.htm)**Yoko sutemi waza**](http://www.judopreneste.com/yoko_sutemi_waza.htm)
* **Yoko gake, yoko guruma, uki waza**
* **KATAME NO KATA**
* E' la forma delle tecniche di controllo e lotta a terra. Contiene 15 tecniche divise in tre gruppi. Ogni gruppo si occupa di una parte specifica del katame waza. Nell'esecuzione di questo Kata, sia Tori che Uke devono osservare attentamente le loro rispettive posizioni ed il loro atteggiamento quando sono in attesa, quando si avvicinano e quando devono stendersi a terra.
* ***Gruppo I: osae komi waza**
* *Kesa gatame
* *Kata gatame
* *Kami shio gatame
* *Yoko shio gatame
* *kuzure kami shio gatame
* ***Gruppo II: Shime waza**
* *Kata juji jime
* *Hadaka jime
* *Okuri eri jime
* *Kata ha jime
* *Gyaku juji jime
* ***Gruppo III. kansetsu waza**
* *Ude garami
* *Ude hishigi juji gatame
* *Ude hishiji ude gatame
* *Ude hishigi hiza gatame
* *Ashi garami
* **Kodokan Goshin Jitsu**
* **Il Kodokan Goshin Jitsu è la nuova forma di difesa personale creata dal Kodokan nel gennaio 1956. Ha come caratteristica principale l'adattamento delle tecniche di difesa personale del Judo al moderno combattimento reale. E costituito da 21 tecniche di difesa personale, contro le 20 del** [**Kime no Kata,**](http://www.judopreneste.com/kime_no_kata.htm) **suo predecessore. Questa nuova forma di difesa personale viene anche chiamata Shin-Kime-no-kata (nuove forme di autodifesa).**
* **KIME NO KATA**
* E' il Kata del combattimento reale, per la vita. Dimostra venti tecniche di difesa da attacchi a mani nude e con armi da taglio. Si divide in due parti: I) Idori di otto tecniche eseguite dalla posizione in ginocchio, II) Tachi ai di dodici tecniche eseguite stando nella posizione in piedi. In questo Kata vengono impiegate tecniche di atemi (colpi inferti) e si distingue per l'estrema decisione e velocità con cui viene eseguito.
* **Parte I: Idori (posizione inginocchiata)**
* *Ryote dori - presa alle due mani
* *Tsu kake - pugno allo stomaco
* *Suri age - colpo scivolato al viso
* *Yoko uchi - pugno laterale
* *Ushiro dori - afferramento da dietro
* *Tsukomi - traforare con il pugnale
* *Kiri Komi - fendere la testa con il pugnale
* *Yoko tsuki - colpo al fianco con il pugnale
* **Parte II: Tachi ai (posizione eretta)**
* *Ryote dori - presa alle due mani
* *Sode tori - presa per le maniche
* *Tsu kake - pugno al viso
* *Tsuki age - pugno uppercut
* *Suri age - colpo scivolato al viso
* *Yoko uchi - pugno laterale
* *Ke age - colpo ai testicoli
* *Ushiro dori - presa alle spalle
* *Tsukomi - traforare con il pugnale
* *Kiri Komi - fendere la testa con il pugnale
* *Nuki kake - impedire di sguainare la katana
* *kiri oroshi - fendente con la katana

**JU NO KATA**

Questo kata dimostra nel modo più evidente il principio Ju della cedevolezza, con una serie di quindici tecniche divise in tre gruppi di cinque ciascuno, che esemplificano dei movimenti di attacco e di difesa, mettendo in evidenza il modo corretto di sfruttare la propria forza e quella dell'avversario. Viene eseguito lentamente, non comporta cadute e quindi può venire utilizzato come ottimo esercizio fisico, tenuto presente che può venire eseguito in ogni luogo, anche senza judogi da persone di ogni sesso e età; conferisce un perfetto senso dell'equilibrio ed un buon controllo dei muscoli.

**I gruppo:**

* Tsuki dashi - trafiggere con la mano -
* Kata oshi - spingere con la spalla -
* Ryote dori - presa alle due mani -
* Kata mawashi - rotazione della spalla -
* Ago oshi - respingere il mento -

**II gruppo:**

* Kiri oroshi - fendente alla testa -
* Ryokata oshi - appoggiarsi alle due spalle -
* Naname uchi - colpire obliquamente -
* Katate dori - presa con la mano -
* Katate age - alzare la mano per colpire -

**III gruppo:**

* Obi tori - presa per la cintura -
* Nume oshi - respingere il petto -
* Tsuki age - pugno in uppercut -
* Uchi oroshi - pugno dall'alto in basso -
* Ryogan tsuki - colpo agli occhi con le dita -

**Itsutsu no kata**

**Questo kata comprende cinque forme tecniche senza appellativo e numerate semplicemente dall'uno al cinque. Itsutsu no kata è molto particolare e si rivolge ai judoka esperti nella comprensione profonda del Judo.**

**Riportiamo una descrizione sommaria delle 5 tecniche che lo compongono:**

* **Tori spinge Uke con la mano destra sul petto e nel farlo capitombolare all'indietro.**
* **Uke viene proiettato in uki otoshi dopo avere tentato di colpire simbolicamente Tori al ventre con una daga.**
* **Tori proietta Uke in yoko wakare dopo che i due avversari hanno descritto una sorta di "vortice" concentrico.**
* **Tori corre dietro a Uke, lo depone, allarga le braccia a croce, mette la mano sinistra sull'anca, arretra e spinge il petto dell'altro con il braccio destro. Arretrando ancora, sbilancia Uke che cade sul dorso.**
* **La quinta ed ultima forma rassomiglia alla terza e termina in un yoko wakare speciale, poiché i due avversari non si toccano.**

**KOSHIKI NO KATA**

**E' il Kata delle cose antiche, della scuola di ju jitsu Kito ryu che Jigoro Kano aveva frequentato in gioventù. Questa forma è stata mantenuta nel patrimonio tecnico del Judo Kodokan per ricordare le antiche tecniche del ju jitsu e perché nella sua esecuzione appare evidente il modo di sfruttare l'energia dell'avversario a proprio vantaggio. E' composto di 21 tecniche divise in due parti: 1) omote, di 14 tecniche eseguite piuttosto lentamente ed in modo un po' impacciato come se gli esecutori indossassero l'armatura da samurai; 2) ura, di 7 tecniche eseguite in modo sciolto e veloce.**

**Parte I: Omote**

* **Tai - posizione di partenza del corpo-**
* **Yume no uchi - in un sogno -**
* **Riokuhi - evitare l'impiego della forza brutale -**
* **Mizu guruma - il mulino ruotante per la forza dell'acqua -**
* **Mizu nagare - corrente d'acqua nel ruscello -**
* **Hiki otoshi - tirare e far cadere -**
* **Koda ore - tronco dell'albero cadente -**
* **Uchi kudaki - ridurre in polvere -**
* **Tani otoshi - caduta nella valle -**
* **Kuruma da ochi - cadere a ruota -**
* **Shikoro dori - sradicare il casco -**
* **Shikoro gaeshi - rovesciare con il casco -**
* **Yu dachi - acquazzone estivo della sera -**
* **Taki otoshi - caduta a cascata -**

**Parte II: Ura**

* **Mi kudaki - ridurre il corpo in polvere -**
* **Kuruma gaeshi - ruota capovolta -**
* **Mizu iri - piombare nell'acqua -**
* **Ryu setsu - la neve sul salice -**
* **Saka otoshi - caduta a capofitto -**
* **Yuki ore - ramo spezzato dalla neve -**
* **Iwa nami - scoglio spezzato dalla neve -**