

## La teoria giapponese dei Kata

I Kata sono creazioni di un maestro in uno specifico campo di studio.

Sono associati a una qualità pratica, una qualità estetica, una qualità normativa e una qualità relativa. Tali kata originariamente esistevano in varie tecniche individuali, ciascuna dotata di un significato unico. Queste tecniche sono state poi assemblate e unificate in una "architettura" standardizzata e metodica. Per il fatto che un gran numero di persone hanno basato i loro atti, comportamenti, comportamentali ecc. su questa "architettura" metodica, un tale kata ha ottenuto un riconoscimento quasi ufficiale come qualcosa di distinta qualità.

Proprio come nel bugei, tutte le arti dello spettacolo si realizzano attraverso abilità pratiche. Quindi l'eccellenza pratica è ammirata più di ogni altra cosa. Quando si studiano le arti dello spettacolo è innanzitutto considerato importante apprendere le rispettive abilità pratiche sotto la guida di un insegnante eccellente. Tuttavia, le arti dello spettacolo mirano ad acquisire l'abilità suprema (waza). Mirano cioè a scoprire i principi sottostanti, i segreti interiori o i misteri delle tecniche all'interno della rispettiva arte. In altre parole: anche se studiate con un insegnante eccellente questo non è qualcosa di facile da ottenere. Per questo motivo insegnanti ingegnosi formalizzarono l'abilità (waza) in kata, un fatto che troviamo abbondantemente dimostrato nelle tradizioni scritte segrete dei geidō.

Si dice che il karate sia un bujutsu la cui esistenza è interamente determinata dai kata.

Viste dalla prospettiva di attacco e difesa, direzione, veloce e lento, duro e morbido ecc., le caratteristiche dei kata nel karate differiscono immensamente da quelle del jūdō, del kendo e degli altri budō. Nelle arti marziali tradizionali giapponesi come jūdō e kendō, i kata forniscono sia la forma esterna che il contenuto di una tecnica già definita. In altre parole, le abilità pratiche sono già definite in modo tale da dimostrare chiaramente la relazione tra forma esterna (kata) e tecnica (waza). Di conseguenza, si può dire che qui il kata equivale alla tecnica (waza) stessa. Inoltre, i nomi descrittivi vengono utilizzati per le singole tecniche così come per i kata completi e ne descrivono il contenuto tecnico, come nel caso del seoi-nage (proiezione con il dorso) ecc., o del nage-no-kata (forme di proiezione).

## Nage no kata

Nage no kata Durante i primi anni della sua fondazione nel 1882, il Kodokan insegnò la scuola Tenjinshinyoryu e le scuole Kitoryu, rilasciando il certificato di queste due scuole. Tuttavia, al Kodokan, il Randori divenne molto importante e ci fu la necessità di costruire un nuovo kata per aiutare le persone a migliorare nella tecnica: Randori. Pertanto intorno al 17 o 18 Meiji (1884~1885), il Kodokan realizzò il Nage no kata, che consisteva in 10 tecniche di lancio. Successivamente il Kodokan aggiunse altre 5 tecniche per dargli la forma attuale. Le principali differenze del Nage no kata di oggi riguardano Kataguruma e Sumigaeshi. Allo scopo di comprendere il principio di Nagewaza, sono stati scelti tre tipi di tecniche tipiche tra Tewaza, Koshiwaza, Ashiwaza, Masutemiwaza e Yokosutemiwaza. In Meiji 39 (1906), Kano Jigoro fu scelto da Dainippon Butokukai per diventare il presidente. Nage no kata è stato studiato da un comitato di 17 persone. A quel tempo, il Kodokan Nage no kata era accettato dal DaiNippon Butokukai senza modifiche

Prefazioni: Il sistema di Waza (tecniche) Le Koryu (le antiche scuole di Jujutsu) classificavano le tecniche utilizzando una sorta di sistematizzazione che descriveva diversi scenari nella lotta per la vita di un samurai. Era organizzato anche come Kata secondo una modalità di insegnamento. Ciò include Idori (forma seduta), Tachiai (forma in piedi) e Ikiai (forma camminata incrociata). Ha molte somiglianze con il Kime no kata. Inoltre, esistono tecniche aggiuntive come un metodo di arresto, un metodo di riposo e un metodo per somministrare medicinali. Ogni scuola di Jujutsu stabiliva le proprie caratteristiche di contenuto e stile tecnico. L'importanza della pratica Randori fu sottolineata dal Bakufu a metà del XVII secolo sotto lo Shogun Tokugawa Yeshige e Ienari.

Parlando di JUDO i principi che si studiano nei kata sono principi più ampi, come Shizentai no Ri, il principio della postura naturale, e tutto ciò che realmente significa, e Ju no Ri, il principio della cedevolezza, della dolcezza. Nemmeno il Kobudo studiò shizen hontai come nel Kito Ryu Shizentai no ri. Quando Kano creò il judo, le tecniche di lancio divennero il centro dell'arte, poiché coinvolgono i movimenti più complessi e le questioni di coordinazione ed equilibrio, è logico che costituiscano il cuore del sistema. Designò anche lo shizentai, o postura naturale, come la posizione centrale del judo. (Watson, 2008: 39 - 40) Quindi è coerente che quando studi il Nage no Kata, ti inchini a Shomen e al tuo partner, quindi

assumi in shizentai. Kano riteneva che il principio shizentai, o shizentai no ri, fosse importante per ragioni pratiche. Shizentai è una postura rilassata e flessibile da cui attaccare o difendersi senza adottare uno specifico kamae o posizione di combattimento. Diciamo che una postura corretta dello shizen hon tai potrebbe essere quella in cui la distanza tra i due talloni è di circa **un piede**.

Nage No Kata è stato strutturato agli albori del Kodokan quando era accoppiato al Kodokan JUDO Kano Juku come in uso per la scuola privata tradizionale. Inizialmente cioè dal 1882 fino più o meno al 1884 furono insegnati solo i kata Tenjin Shinyo Ryu e Kito Ryu e furono rilasciati i diplomi a nome di quelle scuole Koryu. Per migliorare ed essere utile alla pratica Randori, la pratica del nage no kata (inizialmente eseguita su due passi) e

successivamente del katame no kata furono strutturati in 10 tecniche ciascuno e successivamente fu modificato (1895) Kyu Gokyo 42 tecniche successivamente trasformate in Shin Gokyo ( 1920) 40 tecniche

Gokyo (五教, letteralmente "cinque insegnamenti"), un tradizionale raggruppamento di proiezioni disposte in ordine di difficoltà di ukemi. Quelli raggruppati in Dai ikkyo (第一教?, letteralmente "primo insegnamento") sono relativamente semplici da ricevere mentre quelli raggruppati in dai gokyo (第五教?, letteralmente "cinque insegnamenti") sono più difficili. Qualche tempo dopo, nel 1887, fu aggiunto Ju no Kata o Taiiku no kata (kata ginnico) in cui i principi yawara o ju furono introdotti come pre/per l'esercizio JUDO - Go no Kata (forma per la forza) fu progettato per completare la forma del Ju no Kata con la forma dell'esercizio di Potenza Il JUDO all'epoca era ancora in fase di sviluppo così come le basi del JUDO e del pre JUDO: ukemi Uke: ricevi – Mi: corpo (anche corpo passivo) La prima apparizione della tecnica ukemi in Koryu è assegnata al Sekiguchi Ryu (XVI secolo) quando Sekiguchi Jushin, il Gran Maestro della Scuola, osservò un gatto che atterrava dopo una caduta da un muro e sviluppò mae ukemi e le altre tecniche di caduta, è da considerare che permisero lo sviluppo di Koryu e Sumo, la lotta tradizionale giapponese

la tecnica di cadere in sicurezza era in precedenza trascurata perché inutilizzabile nel combattimento reale legata al concetto di Shinitai o cadavere e in ogni caso non importa come sei stato gettato a terra: a faccia in su (Aomuke), in basso, di lato ecc. Inoltre le tecniche di hold down venivano eseguite principalmente a faccia in giù

Ora sviluppando la tecnica di controllo dell'equilibrio del corpo Kito Ryu in un esercizio di pratica dinamica come Randori era obbligatorio considerare come cadere o essere lanciati in sicurezza per ripetere gli esercizi all'infinito. Dall'obiettivo Koryu: la lotta reale a un metodo di lotta educativo in cui la sicurezza era una delle questioni principali.

Punto di partenza: Reiho Cerimonia di inizio: mentre nel Jujitsu l'inchino doveva essere inteso come un invito al combattimento e quindi effettuato secondo reali regole di combattimento ed il seguito, nel JUDO l'inchino era strutturato per sottolineare l'indirizzo pacifico e non violento, educativo e di rispetto a sottolineare le intenzioni della nuova scuola di combattimento Dall'iniziale Uza Saki alla forma Saza Uki che significa prima il ginocchio sinistro abbassato, e avanzare con la gamba/piede sinistro mentre indietro con la gamba/piede destro sempre per sottolineare il rispetto e l'intenzione non violenta, aggressiva (ref. spada) Come riportato in precedenza, il Nage no Kata è stato sviluppato dalle 10 tecniche iniziali fino alla forma finale condividendo 15 tecniche tra cui modifiche sostanziali derivate dall'inserimento di Kata Guruma (da Fireman carry, >ex sukui nage), Sumi Gaeshi (> Tsuru Otoshi) e Tani Otoshi (>Uki Waza) inizialmente strutturato su due passi, poi tre La forma attuale si deve al trio di esperti formato da Yamashita Yoshitsugu, Nagaoka Hideichi e Murakami Kunio, JUDO Shihan Jigoro KANO si è fidato di loro per lo studio e lo sviluppo dei kata... una commissione di Kata ante litteram

Perché Nage no Kata?

In ogni scuola di Ju jitsu Koryu c'è stato uno o più Nage no Kata in generale organizzato su 10 tecniche e il primo JUDO la cui pratica principale si basava sul Randori o sul combattimento libero aveva bisogno di un esercizio per essere di aiuto e migliorare lo studio per un Randori più efficiente: Randori no Kata cioè Nage e Katame no Kata Cioè Nage no Kata è utile per una migliore conoscenza tecnica del Randori e del JUDO da investire nella pratica quotidiana (randori) così come per essere utile in competizione Come preliminare per essere appreso, uno studente dovrebbe essere esperto nella tecnica ukemi

Mae ukemi, caduta frontale, yoko ukemi (shokuho) ushiro ukemi (koho) e soprattutto Mae Mawari Ukemi (o Zempo Kaiten Mae Ukemi) e Bogyo (gestione del corpo di difesa, la parola per caduta in giapponese è Korobu) Poi è da studiare attentamente la tecnica di controllo dell'equilibrio corporeo sia del proprio corpo (ukemi compreso) che dell'equilibrio del corpo dell'avversario ampiamente conosciuta come Kuzushi

Kuzushi: consiste nel rompere (cioè) la condizione del corpo che ha perso l'equilibrio. Si chiama: kuzure-no-jotai (stato di equilibrio rotto) aite-no-tsukuri (preparazione dell'avversario) jibun-no-tsukuri (preparazione di sé). Struttura Nage no Kata Te waza: studio e sviluppo della tecnica della posizione Koshi waza: studio e sviluppo del tai sabaki (letteralmente gestione del corpo) Ashi waza: studio e sviluppo del timing Ma (schiena/indietro) e yoko (lato) sutemi: gli ultimi due gruppi in cui è stato studiato a fondo l'uso del corpo per rivolgere l'energia cinetica all'avversario, sute significa lancio/gettare, mi corpo come inteso in sute geiko: esercizio di lancio Nage no kata copre tutte le direzioni con tecniche diverse per aumentare l'importanza dello sviluppo

Nage no Kata Reiho Per quanto riguarda gli usi locali e le forme di rispetto che includono quelle religiose è da intendersi che la pratica del JUDO dovrebbe in qualche modo essere iniziata mostrando all'avversario il nostro rispetto e il nostro ringraziamento per l'occasione di confrontarci, di lavorare con, di imparare grazie a

Come ampiamente noto, il JUDO si basa su due aforismi Seiryoku Zenyo: il miglior utilizzo dell'energia/potenza ovvero l'efficienza nel combattere un avversario: competizione e Ji Ta Kyoei un concetto per sviluppare un vantaggio reciproco: studiare il Kata con l'avversario così da realizzare una composizione fruttuosa ed educativa

Il JUDO è laico quindi lo shomen che è la parte principale di un Dojo evita di mostrare qualsiasi simbolo religioso o politico, raramente adornato solo dalla foto del JUDO Shihan Kano Jigoro e/o eccezionalmente dalla bandiera nazionale o altro

A questo riguardo il rispetto e la giusta devozione, quindi la cerimonia offerta reciprocamente rispetta la tradizione giapponese di inchinarsi correttamente in piedi o in ginocchio poiché Ritsurei e Zarei appartengono alla tradizione giapponese come il ritratto allo Shomen di Kano ( Shihan), Sensei (insegnante), Otagai ( compagni)

Partendo da chokuritsu shizei la posizione eretta sull'attenti, talloni uniti

Entrare nel kata o shiai jo è un momento di grande impegno e un'azione di valore quanto entrare in un vero combattimento

Dimensioni dell'area di esercizio del kata: 50 tatami, distanza entrata/arco, tre tatami di lunghezza, impegno per colpo UZU Maki (pugno a martello, con traiettoria semicircolare, circa un tatami di lunghezza) distanza di impegno normale, ad es. circa 60cm. mentre per okuri ashibarai metà (30 cm.) o distanza più vicina e per l'impegno jigotai qualcosa di circa 90 cm

Camminare (Shintai letteralmente avanza e arretra): normalmente suri ashi che fa scivolare sul tatami il piede anteriore

Azione normalmente eseguita in tsugi ashi (letteralmente piede successivo o successivo, piede segue piede, camminata incrociata ayumi ashi solo in tomoe nage)

Normalmente tutti i Nage no Kata vengono eseguiti al centro o nelle sue vicinanze, l'uscita dall'area considerata approssimativamente 6x6m è da considerarsi il risultato di qualche errore

Presa o kumi kata: Per quanto riguarda la sua visione del judo ideale, Kano la spiegò nel 1930 come segue: "Un praticante dovrebbe afferrare il colletto e la manica usando le dita dolcemente, maneggiando la divisa di un avversario come se stesse attento a non far rompere un uovo sodo. Se uno afferrasse con troppa forza il/ l'avversario, che potrebbe sentirlo, potrebbe prepararsi a rispondere prima di te potrebbe causare kuzushi o passare ad un'altra tecnica perché devi liberarti della forza delle dita quando cambi.

Punti principali e importanti: Distanziamento MaAi, RiAi (come si creano sinergie con l'avversario) Intenzione Koi

Hazumi e Ikioi (slancio e forza) Aomuke (a faccia in su) Bunkai e Oyo. Bunkai (分解), che letteralmente significa "analisi" Oyo l'"applicazione" Sen (La prima mossa, precedenza), 2. Metsuke (modo di vedere), 3. Shizei (Postura), 4. Shintai (Come muovere il corpo), 5. Maai (Distanza, tempismo e posizione), 6 Kuzushi (interruzione equilibrio) 7. Tsukuri (letteralmente creare, azione) e Kake (letteralmente iniziare o avviare l'azione). Come imparare Uke: ricevere cioè ricevere azione e più ampiamente insegnamenti attraverso l'azione nel Randori così come nel kata, vivere con corpo reattivo IKITAI

Tori: afferra. presa per l'azione Come Uke con un Tori esperto nei kata per cento o più volte, segui i consigli del maestro e del tuo Tori poi applica come Tori con un principiante come Uke ; Tieni bene presente che la realtà e non la finzione è un must per apprendere la vera tecnica .Quando devi iniziare con un partner dello stesso livello o anche inferiore, cambia raramente ruolo, chiedi sempre il perché.....cerca un insegnante o cerca di capire azioni e reazioni tramite video, libri o esperienze degli anziani, ci vuole tempo ma paga

Come insegnare:

Partire da Reiho per allenare l'attenzione e la cura nei dettagli

Quindi applica i tuoi studenti alla prima tecnica del kata

Dopo la prima tecnica il primo di qualsiasi gruppo, poi prosegui

Prestare attenzione alla connessione e al flusso del set di tecniche

Cambia il ruolo Uke/Tori a causa dell'importanza dell'azione e della reazione e dello sviluppo del Kimochi

Evitate attentamente il sorgere degli automatismi, cercate soprattutto la realtà, prendetevi cura della realtà e studiate l'azione/reazione

Cerca e spiega il trasferimento da Kata a Randori

Compila il modulo con contenuti utili e rendi il modulo vivo in modo utile

Considera SHU HA RI nell'insegnamento come segue

### **Shu Ha Ri.**

dove 'shu' significa imitare in modo pedissequo ed obbligato

Ma dopo che le basi sono state padroneggiate e hai veramente capito cosa sta succedendo nella tecnica, allora passi all'Ha di Shu Ha Ri. Ha significa che inizi a divergere dalla forma rigorosa perché ora stai comprendendo la tecnica e sta iniziando a diventare viva in te. "Ri" significa che alla fine ti separerai completamente dall'insegnamento per la TUA interpretazione . Ci sono un paio di significati diversi a questo. Uno è che lo studente ora è pronto per andare per conto proprio; sono diventati pienamente funzionali e l'arte sono loro e loro sono l'arte, e quindi non sono più vincolati da ciò che stanno facendo. Sentono una certa libertà. È come un pittore che padroneggia i tratti e le basi e poi riesce a sfuggirgli. Perché ora che li padroneggia, non deve più pensarci. Quindi quella forma non diventa una cosa limitante ma piuttosto liberatoria (creatività). Ti consente di andare oltre i confini di ciò che è giusto e sbagliato nel tratto perché ora tutti i tratti che fai sono corretti. La stessa cosa vale con la tecnica: stai sfuggendo alle restrizioni della tecnica perché in effetti sei in grado di far funzionare la tecnica, qualunque cosa accada

Shu: primo stadio (protezione)

Lo stadio di Shu consiste nello studiare correttamente la lezione di un insegnante. L'insegnamento di una determinata scuola deve essere studiato fedelmente senza alcuna modifica. Questa è la fase dell'imitazione. Insomma, è il modo per preservare e tutelare l'integrità e la dignità di una scuola. Questa è la fase di Shu.

Ha: Seconda fase (divagazione, pausa)

Dopo aver progredito ulteriormente e aver ripetuto la pratica del Kata, uno studente inizia a porsi domande e a scoprire da solo. Egli forma il suo maestro e indaga non solo attraverso le istruzioni del Kata. Inoltre, viene sfruttata l'individualità del sé. La larghezza dello stile viene espansa. Il significato di Kata viene indagato in profondità. Questa è una fase di Ha

Ri: Terzo stadio (separato) Inoltre il Kata viene trattato liberamente e in maniera spontanea. È nella posizione della nuova creazione che si fa da soli. Questa è una fase di Ri DAIGO Toshiro 10° Dan

Sōgawa Tsuneo (Università Waseda) ha scritto: Lo stile di jūdō di Kanō Jigoro e le sue opinioni sul corpo e sulla mente furono riassunti al meglio nella sua conferenza del 1889 intitolata "I benefici generali ed educativi del Jūdō". In questa conferenza parla del jūdō nel suo insieme così come è costruito da "jūdō taiiku-hō (rentai – ho cioè metodo di educazione fisica, sport in senso moderno e competizione)" "jūdō shushin-hō (metodo di educazione alla crescita spirituale)" e "jūdō shōbu-hō (metodo di combattimento reale)". Jūdō shobu-hō si riferisce al jūjutsu del periodo Edo: tecniche di arresto e uccisione utilizzate in tempo di guerra e di pace. Jūdō taiiku-hō (rentai) si riferisce al jūjutsu reso sicuro per contribuire al rafforzamento fisiologico del corpo, scopo dell'educazione fisica ora rivolto principalmente all'agonismo (il jūdō che conosciamo oggi è il jūdō taiiku-hō trasformato in sport competitivo). Jūdō shushin-hō mira a includere lo sviluppo intellettuale e l'educazione morale attraverso la pratica del jūdō.

KATA (形) inizierà sempre con ENZAN NO METSUKU (遠山の目付け), un modo di guardare l'intera figura (non un punto particolare), come se guardassi lontano da una montagna. Durante l'esecuzione l'attenzione viene ristretta e infine mantenuta in ZANSHIN (残心) (mente/attenzione persistente) alla fine del KATA (形). Un tipico KATA (形) prevede diverse fasi ma prima di ogni azione viene data molta importanza alla respirazione o KOKYU (呼吸). In generale è opportuno respirare alcune volte con calma prima dell'esecuzione di un KATA (形). La respirazione è essenzialmente addominale e l'avversario non dovrebbe essere in grado di trarre vantaggio dal ciclo respiratorio. Dopo un ciclo respiratorio completo, viene avviata una nuova fase di inspirazione e al termine di questa fase inizia la tecnica. IRI 入り: inizio

I KATA (形) sono spesso descritti solo come TATEMAE (建て前) o OMOTE (表), che si riferisce al "fronte", delle vere tecniche, in contrasto con il vero significato riferito a HONNE (本音) o URA (裏) quanto sotteso/inteso e dentro la forma.

la differenza tra karate KATA (型) e JUDO KATA (形), a volte indicato come KATACHI (形ち). Entrambi hanno un significato simile, tuttavia, l'ultimo cioè JUDO Kanji potrebbe essere visto come una forma più matura, che implica una comprensione oltre la forma, la luce che entra da una finestra

i principi che si studiano nei kata sono principi più ampi, come Shizentai no ri, il principio della postura naturale, e tutto ciò che realmente significa, e Ju no Ri, il principio della gentilezza/cedevolezza

Piero COMINO

Progetto HEIWA Educational JUDO

**"Non è importante essere migliori di qualcun altro, ma per essere migliore di ieri."**

**(J. KANO)**

NAGE no KATA (English version)

During the first years of its establishment in 1882, Kodokan taught Tenjinshinyoryu school and Kitoryu schools, giving the certificate of these two schools. However, at Kodokan, Randori became most important and there was a need to build a new kata to help people **improve in randori**. Therefore around Meiji 17 or 18 (1884~1885), Kodokan made the Nage no kata, which consisted in

10 throwing techniques. Kodokan later added 5 other techniques to give its actual form. The main differences of today's Nage no kata concern Kataguruma and Sumigaeshi. In the purpose of understanding the principle of Nagewaza, each three kinds of typical technique was chosen from Tewaza, Koshiwaza, Ashiwaza, Masutemiwaza and Yokosutemiwaza. In Meiji 39(1906), Kano Jigoro was chosen by Dainippon Butokukai to become chairman. Nage no kata was studied by a 17 committee. At that time, Kodokan Nage no kata was accepted the Dainippon Butokukai without change

Forewords:

### **The system of Waza (techniques)**

Koryu (Old Jujutsu schools) classified techniques using a kind of systematization describing different scenarios in the struggle for life for a samurai. It was also organized as a Kata according to a teaching mode. This includes Idori (sitting form), Tachiai (standing form) and Ikiai (cross walking form). It has several similarities with the Kime no kata. In addition, there are additional techniques such as an arrest method, a rest method for the injury, and a method to provide medicine. Each Jujutsu school did establish its own characteristics of content and technique style.

**Randori** practice importance was stressed by Bakufu at the middle of 17<sup>th</sup> century under Shogun Tokugawa Yeshige and Ienari

Speaking of JUDO the principles which one studies in the kata are larger principles, such as **Shizentai no ri**, the principle of natural posture, and all that that really means, and **Ju no Ri**, the principle of yielding, gentleness. Kobudo did not study shizen hontai either than in Kito Ryu

### **Shizentai no ri**

When Kano created judo, the throwing techniques became the center of the art. Since they involve the most complex movements and issues of coordination and balance, it makes sense that they should form the heart of the system. He also designated *shizentai*, or natural posture, as the central stance for judo. (Watson, 2008: 39 - 40) So it is consistent that when you step out in Nage no Kata, bow to *Shomen* and to your partner, that you then step out in *shizentai*. Kano felt that the principle of *shizentai*, or *shizentai no ri*, was important for practical reasons. *Shizentai* is a relaxed and flexible posture from which to attack or defend without adopting a specific combat *kamae*, or stance. Let's say that a correct shizen hon tai posture could be the one in which the distance between the two heels is about one foot

**Nage No Kata** was structured in the Kodokan early days when it was coupled to Kodokan JUDO Kano Juku as in use for traditional private school

Initially that is from 1882 to more or less 1884 only Tenjin Shinyo Ryu and Kito Ryu kata were taught as well as diploma were issued in the name of those Koryu schools

To enhance and be of use to better Randori practice the nage no kata (initially performed on two steps) and later katame no kata were structured in 10 techniques each as later it was edited (1895) Kyu Gokyo 42 techniques later turned in Shin Gokyo (1920) 40 techniques

[Gokyo](#) (五教?, literally "five teachings"), a traditional grouping of throws arranged in order of difficulty of ukemi. Those grouped in *Dai ikkyo* (第一教?, literally "first teaching") are relatively simple to breakfall from whereas those grouped in *dai gokyo* (第五教?, literally "five teaching") are to more difficult to breakfall

A few time later 1887 it was added Ju no Kata or Taiiku no kata (gymnastic kata) in which the yawara or ju principles were introduced as pre/for JUDO exercise – Go no Kata (go for power) was designed to complete yielding of Ju no Kata with yielding the Power exercise

JUDO at time was still on development as well as JUDO and pre JUDO basics: ukemi

**Uke**: receive – **Mi**: body (also passive body)

The first appearance of ukemi technique in Koryu is assigned to Sekiguchi Ryu (16<sup>th</sup> Century) when Sekiguchi Jushin the Grand Master of the School observed a cat landing after a fall down from a wall and developed mae ukemi, it is to be considered that Koryu and Sumo the traditional Japanese wrestling disregarded the technique to fall down safely because of no use in real fight

connected with the concept of Shinitai or dead body and in any case no matter how you were thrown down: face up ( Aomuke), down, sideways etc.

As well hold down techniques were mainly performed face down

Now developing Kito Ryu body balance control technique in a dynamic practice exercise as Randori it was compulsory considered how to fall down or be thrown safely to repeat exercises endless

From Koryu target: real fight to an educational fight method to which safety was one of the main issues

Start point: **Reiho**

Ceremony of start: while in Jujitsu bowing was to be intended as an invite to fight and therefore done according real fight rules and follow up, in JUDO the bowing was structured to underline the peaceful and non violent, educational and respect address

the new combat school

From the initial Uza Saki to the end form Saza Uki that means first the left knee down, and advance with the left leg/foot while backward with the right leg/foot always to underline the respect and non violent, aggressive, intention (sword)

As before reported the Nage no Kata was developed from the initial 10 techniques to the end form sharing 15 techniques among them substantial modifications derived from the insertion of Kata Guruma ( from Fireman carry, >former sukui nage) , Sumi Gaeshi ( > Tsuru Otoshi) and Tani Otoshi ( >Uki Waza)at the very beginning structured on two steps, later three

The actual form was due to the expert trio made by Yamashita Yoshitsugu, Nagaoka Hideichi and Murakami Kunio ,JUDO Shihan Jigoro KANO trusted them for kata study and development... an ante litteram Kata commission

Why Nage no Kata

About any Ju jitsu Koryu school have had one or more Nage no Kata in general organized on 10 techniques and early JUDO which main practice relied on Randori or free fighting was in need of an exercise to be of aid and enhance the study for a better Randori: Randori no Kata that is Nage and Katame no Kata

That is Nage no Kata is of use for a better Randori and better JUDO knowledge to be reversed in daily practice ( randori) as well as to be of use in competition

As preliminary to be learned a student should be well versed in ukemi technique as

Mae ukemi, front fall, yoko ukemi ( shokuho ) ushiro ukemi ( koho) and over all Mae Mawari Ukemi ( or Zempo Kaiten Mae Ukemi )and Bogyo Ukemi ( defense body management) Fall down word in Japanese is Korobu

Then it is to be carefully studied the technique of body balance control as one's body ( ukemi included) as well as opponent body balance widely known as

Kuzushi

Kuzushi: consists in breaking ( meaning)the condition of the body which has lost equilibrium.

It is called : **kuzure-no-jotai** (state of broken balance)

**aite-no-tsukuri** (preparing of the opponent)

**jibun-no-tsukuri** (preparing of self).

Nage no Kata structure

Te waza: study and development of position technique

Koshi waza: study and development of tai sabaki ( literally body management )

Ashi waza: study and development of timing

Ma ( back) and Yoko ( side) sutemi: the two last group in which the use of body was deeply studied to turn the kinetic energy to the opponent , **sute** means throw, **mi** body as intended in sute geiko: throw exercise

Nage no kata covers all directions with different techniques to enhance the importance to develop different skill and techniques to be of use in different way and situations in which the dynamic applications of JUDO should be performed to be improved

Nage no Kata Reiho

With respect to local use and respect form include standing religious ones it is to be intended that to practice JUDO should in some way to be started showing to the opponent our respect and thanks for the occasion to match with , to work with, to learn thanks to

As widely known JUDO rely on two aphorisms

**Seiryoku Zenyo**: the best use of energy/power that is efficiency in fight an opponent : competition

and **Ji Ta Kyoei** a concept to develop a mutual benefit: Kata study with the opponent

thus to realize a fruitful and educational composition

JUDO is laic therefore the shomen that is the main side of a Dojo avoid to show any religious or political symbol , seldom adorned by the photo of JUDO Shihan Kano Jigoro and/or the National Flag only

To which address the respect and the proper devotion, then the ceremony offered to each other respect the Japanese tradition for bowing properly standing or kneeling as Ritsurei and Zarei belong to the Japanese tradition as to Shomen Shihan portrait, Sensei(teacher), Otagai ( comrades )

Starting from chokuritsu shizei the upright position at attention, **joint heels**

Enter the kata or shiai jo is a moment of high commitment and an action of value as enter in real fight

Dimensions of kata exercise area: 50 tatami, entrance/ bow distance, three in length tatami, engagement for blow UZU Maki ( hammer fist, about one tatami in length )normal engagement distance e.g. about 60 cm. while for okuri ashibarai half ( 30 cm.)or nearer distance and for jigotai engagement something about 90 cm

Walking ( Shintai literally advance and retreat ): normally **suri ashi** that is sliding on tatami the forefeet

Action normally performed in **tsugi ashi** (literally next or following foot , foot follow foot, cross walking only in tomoe nage )

Normally all Nage no Kata is performed at or near the centre, exit the area approximately considered 6x6mt is to be considered as result of some mistake

Grip or kumi kata:

Concerning his vision of ideal judo, Kano explained it in 1930 as follows:

***“A practitioner should grab the collar and sleeve using fingers softly, handling an opponent’s suit as if being careful not to smash a boiled egg. If one grabbed with too much strength the opponent, who could feel it, could prepare to respond before you could cause kuzushi or transition to another technique because you need to get rid of finger strength when you change.”***

Main and Important points:

**MaAi** distancing

**RiAi** (how one creates synergies with the opponent)

**Koi** intention

**Hazumi** and **Ikioi** ( momentum and force )

**Aomuke** ( face up)

**Bunkai and Oyo.** **Bunkai** (分解), literally meaning "analysis" **Oyo** the "application"

**Sen** (The first move), 2. **Metsuke** ( way of seeing), 3. **Shizei** ( Posture), 4.**Shintai** (How to move the body), 5. **Maai** (Distance, timing and position),6 **Kuzushi** (break off balance) 7.**Tsukuri** ( literally make, action) and ( **Kake** ( literally beginning or start action).

How to learn

**Uke:** receive that is receive action and more widely teachings by action in Randori as well as in kata, living reactive body **IKITAI**

**Tori:** grasp. grip for action

As Uke with a Tori well skilled in the kata for one hundred or more times, follow the advice of the teacher and of your Tori then apply as Tori with a beginner as Uke

**Keep well in mind that reality not fiction is a must to learn the true technique**

When you have to start with a partner of the same level or even lower, seldom change role, always ask for why.....look for a teacher or try to understand action and reaction by video, books or elder experience, it takes time but it pays

How to teach

Start from Reiho in order to train attention and care in details

Then apply your students to the first technique of kata

After the first technique as the first of any group, then go on

Pay attention to the connection and the flow of the set

Seldom change the role Uke/Tori because the importance of action and reaction and to develop **Kimochi**

Carefully avoid the rise of automatism, over all look for reality, take care of reality and action / reaction study

Look for and Explain the transfer from Kata to Randori

Fill the form with a useful content and make the form living usefully

Consider SHU HA RI in teaching as follow:

**Shu Ha Ri.**

where 'shu' means to imitate

But after the basics are mastered, and you really understand what's going on in the technique, then you move to the 'Ha' of Shu Ha Ri. Ha means that you start to diverge from the strict form because now you're understanding the technique and it's starting to become alive in you 'Ri' means that you eventually entirely separate from the teaching. There's a couple of different meanings to this. One is that the student is now ready to go on their own; they've become fully functional and the art is them and they are the art, and therefore they aren't bound any more by what they're doing. They feel a certain freedom. This is like a painter who masters the strokes and the basics and then can sort of escape from them. Because now having mastered them, they no longer have to think about them. So that form becomes not a confining thing but rather a liberating thing. It allows you to go beyond the confines of rightness and wrongness in the stroke because now all the strokes you make are correct. The same thing is true with the technique, that you are escaping the restrictions of the technique and in fact you are able to make the technique work no matter what.

**Shu:**first stage (protect)

The stage of Shu consists in studying a teacher's lesson correctly. The teaching of a particular school must be studied faithfully without any change. This is the stage of imitation. In short, it is the way to preserve and protect the integrity and the dignity of a school. This is the stage of Shu.



**Ha:** Second stage (digress, break)

After progressing more and repeating practice of Kata, a student begins to question and discover by himself. He deviates from his master and inquires not only by the instruction of Kata. Furthermore, self individuality is harnessed. The width of the style is expanded. The meaning of Kata is investigated deeply. This is a stage of Ha

**Ri:** Third stage (separate)

Furthermore, Kata is treated freely spontaneously. It is in the position of the new creation which is made by oneself. This is a stage of Ri

DAIGO Toshiro 10<sup>th</sup> Dan

**Sōgawa Tsuneo** (Waseda University) wrote:

Kanō Jigoro's style of *jūdō* and his views on the body and mind were best summed up in his 1889 lecture titled "The General and Educational Benefits of *Jūdō*". In this lecture, he speaks of *jūdō* as whole as it is constructed of "*jūdō taiiku-hō* (rentai – ho that is physical education method, sport in modern sense and competition)" "*jūdō shushin-hō* (spiritual growth education method)" and "*jūdō shōbu-hō* (real fight method)". *Jūdō shōbu-hō* refers to the *jūjutsu* of the Edo period - arresting and killing techniques used in times of war and peace. *Jūdō taiiku-hō* (rentai) refers to the *jūjutsu* made safe to contribute towards physiological body strengthening, the purpose of physical education then turned mainly to competition (the *jūdō* we know today is *jūdō taiiku-hō* that has been turned into a competitive sport). *Jūdō shushin-hō* aims to include intellectual development and moral education through the practice of *jūdō*.

**KATA** (形) will always start with **ENZAN NO METSUKU** (遠山の目付け), a way of looking at the whole figure (not a particular point), as if looking at a far away from a mountain. During the execution the attention is narrowed down and finally maintained in **ZANSHIN** (残心) (remaining, lingering mind) at the end of the KATA (形). A typical KATA (形) has several stages but before any action, a lot of importance is given to breathing or **KOKYU** (呼吸). In general one should breathe a few times calmly before the execution of a KATA (形). Breathing is essentially abdominal and an opponent should not be able to take advantage of the breathing cycle. After a full breathing cycle, a new inspiration phase is started and at the end of that phase, the technique starts. **IRI** 入り: incoming

**KATA** (形) are often described as only **TATEMAE** (建て前) or **OMOTE** (表), which refers to the "front", of the true techniques, in contrast to the true meaning being referred to as **HONNE** (本音) or **URA** (裏).

the difference between **KATA** (型) karate and KATA (形) JUDO, sometimes referred to as **KATACHI** (形ち). Both have a similar meaning, however, the latter that is JUDO Kanji might be seen as a more mature form, that implies an understanding beyond the form, light which enters a window

the principles which one studies in the kata are larger principles, such as **Shizentai no ri**, the principle of natural posture, and all that that really means, and **Ju no Ri**, the principle of gentleness / yielding

Piero COMINO

HEIWA Educational JUDO project

**"It is not important to be better than someone else,  
but to be better than yesterday."**

**(J. KANO)**