

Introduzione : il KATA in generale

Shinkage-ryū Hyōhō Mokuroku no koto by Yagyū Sekishūsai (1601) Un kata sviluppa la capacità di azione che viene trasmessa come esempio ; Per di più un KATA è sempre sviluppato ed interpretato da genialità e grandi maestri del passato come massime autorità di scuola nel campo e nell'esperienza. Pertanto tali kata venivano riconosciuti come capolavori di abilità ed accettati come riferimento di prestigio dalla maggioranza, un kata veniva accettato come quasi una prescrizione legale e normativa tale da essere portato come riferimento obbligato degli insegnamenti, era comunque non una forma artistica bensì un percorso obbligato a quanti seguivano un insegnamento pratico: Originato da importanti movimenti culturali come Sen no Rikyū (利休, 1522 – 1591) il Maestro della cerimonia del THE, o il Poeta *haiku* Matsuo Bashō (芭蕉, 1644 – 1694)

I KATA sono all'origine delle più famose scuole che tramandavano le tradizioni ed i segreti di famiglia (*hiden* 秘伝), le istruzioni ed insegnamenti orali (*kuden* 口伝) e nel caso di tecniche di combattimento redatti e divulgati opportunamente dai più famosi artisti marziali quali il militare Kamiizumi Ise-no-Kami (ca. 1508 – 1577) ed il Caposcuola Yagyū Munetoshi (1529 – 1606) per il *Shinkage-ryū* gli iniziatori delle prime prototipiche RYUHA

Ryū 流: Tecnica e tecnologia intesa come metodo , stile, sistema. modalità o formula

Ha 派: un gruppo di persone che segue la stessa dottrina, insegnamento, opinione, metodo

Nelle arti marziali come JUDO o Kendo il KATA propone sì la forma ma nel contempo i contenuti, il principio, in altre parole il KATA mette in relazione la forma con la tecnica (*Waza*) conseguentemente ne deriva che il KATA è la tecnica stessa, tant'è che la denominazione è la stessa

A proposito di KATA JUDO Kano SHIHAN scrive: la ragione per cui ho edito i KATA di JUDO è il numero crescente di allievi e la diffusione del JUDO che ha impedito il diretto insegnamento individuale come negli inizi (Kano 1927) mentre Draeger ed Otaki (1983) dicono: è opinione diffusa ma sbagliata che lo studio dei kata serve al miglioramento della tecnica, questo è un aspetto minore dello studio dei KATA dato che l'abilità tecnica può essere perfezionata con altri metodi lo studio con i KATA è funzionale alla comprensione della tecnica e del JUDO che richiede di unire la perfezione tecnica alla perfezione del sé (completamento dell'individuo) il KATA infatti è espressione dell'interiorizzazione e comprensione del principio espressa dalla forma realizzata come KIAI e come KI MOCHI per raggiungere lo stato Muga Mushin .**Il KATA è il mezzo di produrre una azione senza cognizione dell'azione, Arte senza pretesa di Arte, senza percezione del tempo espressione del vuoto** cioè in sintesi:

in'yo-wago (armonia tra gli opposti) , **senshin** (ottimizzazione dell'efficienza), **seiboku** (totale devozione), **genshitsu** (si può tradurre come raffinatezza del gesto – esclusione di forza e violenza, l'autore ricorda Kyuzo Mifune JUDO dalla giacca vuota)> **JUDO (insegnamento di Daigo Toshiro 1926 – 2021)**

Il **Seiryoku Zen'yō Kokumin Taiiku no Kata** (精力善用国民体育の形, forme dell'educazione fisica nazionale del miglior impiego dell'energia) è un metodo di ginnastica JUDO codificato dal KODOKAN (anni 20) sviluppando l'iniziale concetto di scuola SEI RYOKU ZEN YO solo successivamente completato da JI TA YU WA KYO EI.

Esso non è un kata di scuola in senso stretto come invece lo sono il nage-no-kata, il katame-no-kata, etc., ma piuttosto consiste in una serie di tecniche prestabilite atte al risveglio muscolare, ricondizionamento fisico, al miglioramento della decisione (*kime*), e della fluidità dei movimenti (*jū*). Il numero di ripetizioni dell'esercizio a "solo" Tandoku Dosa è **un minimo indicativo**

Il numero 5 ha una grande importanza nella tradizione e nella cultura Giapponese e nel Buddismo, da cui i cinque elementi, i cinque movimenti, i cinque principi di insegnamento, la forma delle cinque tecniche, etc.

Seiryoku Zen'yō Kokumin Taiiku no Kata (精力善用国民体育の形)

Tandoku-renshu (単独動作, individuale)

- Primo gruppo: (第一類)
- Goho-ate (五方当, cinque atemi in cinque direzioni da fermo):
 - Hidari-mae-naname-ate (左前斜当, colpire in obliquo avanti a sinistra)
 - Migi-ate (右当, colpire a destra)
 - Ushiro-ate (後当, colpire indietro)
 - Mae-ate (前当, colpire in avanti)
 - Ue-ate (上当, colpire in alto)
- Ō-goho-ate (大五方当, atemi in cinque direzioni con un passo):
 - Ō-Hidari-mae-naname-ate (大左前斜当, colpire in obliquo avanti a sinistra)
 - Ō-Migi-ate (大右当, colpire a destra)
 - Ō-Ushiro-ate (大後当, colpire indietro)
 - Ō-Mae-ate (大前当, colpire in avanti)
 - Ō-Ue-ate (大上当, colpire in alto)
- Goho-geri (五方蹴, calciare in cinque direzioni):
 - Mae-geri (前蹴, calciare in avanti)
 - Ushiro-geri (後蹴, calciare indietro)
 - Hidari-mae-naname-geri (左前斜蹴, calciare in obliquo avanti a sinistra)
 - Migi-mae-naname-geri (右前斜蹴, calciare in obliquo avanti a destra)
 - Taka-geri (高蹴, calciare il più in alto possibile)
- Secondo gruppo: (第二類)

- Kagami-migaki (鏡磨, pulire lo specchio ref. Kanku Dai)
 - Sayu-uchi (左右打, colpire a destra e a sinistra)
 - Zengo-zuki (前後突, colpire avanti e indietro)
 - Ryote-ue-tsuki (両手上突, colpire con il pugno in alto)
 - Ō-ryote-ue-tsuki (大両手上突, colpire in alto con un salto)
 - Sayu-kogo-shita-zuki (左右交互下突, colpire in basso a destra e a sinistra)
 - Ryote-shita-zuki (両手下突, colpire in basso con entrambi i pugni)
 - Naname-ue-uchi (斜上打, colpire in diagonale in alto)
 - Naname-shita-uchi (斜下打, colpire in diagonale in basso)
 - Ō-naname-ue-uchi (大斜上打, colpire in diagonale in alto con un passo)
 - Ushiro-sumi-zuki (後隅突, colpire indietro nell'angolo)
 - Ushiro-zuki (後打, colpire indietro)
 - Ushiro-zuki-mae-shita-zuki (後突前下突, colpire indietro e verso il basso)
- **Sotai-renshu** (相对動作, allenamento in coppia)
 - **Kime-shiki** (極式練習 ref. Kime no kata)
 - Idori (居取, in seiza):
 - Ryote-dori (両手取, prendere entrambi i polsi)
 - Furi-hanashi (振放, liberare con forza)
 - Gyaku-te-dori (逆手取, prendere al rovescio ai polsi)
 - Tsukkake (突掛, colpire allo stomaco)
 - Kiri-kake (切掛, colpire di taglio verso il basso)
 - Tachiai (立合, in piedi):
 - Tsuki-age (突上, upper-cut)
 - Yoko-uchi (横打, colpire al lato)
 - Ushiro-dori (後取, prendere da dietro)
 - Naname-tsuki (斜突, colpire in diagonale con il coltello)
 - Kiri-oroshi (切下, tagliare dall'alto con la spada)
 - **Jū-shiki** (柔式練習, ref Ju no Kata)
 - Prima serie (一教):
 - Tsuki-dashi (突出, trapassare con la punta delle dita)
 - Kata-oshi (肩押, spingere la spalla)
 - Kata-mawashi (肩廻, ruotare le spalle)
 - Kiri-oroshi (切下, tagliare dall'alto verso il basso)
 - Kata-te-dori (片手取, prendere un polso)
 - Seconda serie (二教):

- Kata-te-age (片手上, sollevare un braccio)
- Obi-tori (帯取, prendere la cintura)
- Mune-oshi (胸押, spingere il petto)
- Tsuki-age (突上, upper-cut)
- Ryogan-tsuki (両眼突, colpire gli occhi)

Seiryokuzenyo Kokumintaiku 1924

- **Tandokudosa** (esercizi a solo)
- (Daiichirui) Gohouate Ohgohouate Gohouate
- (Dainirui) Kagamimigaki Sayuuchi Zengouchi Uetsuki Ohuetsuki
- Sayukougoshitatsuki Ryoteshitatsuki Nanameueuchi Nanameshitauchi
- Ohnanameueuchi Ushirosumitsuki Ushirouchi Ushiromaeshitatsuki
- **Soutaidousa** (esercizi di coppia)
- (Daiichirui) Idori Tachiai
- (Dainirui)
- Ju no kata
- Tsukidashi Kataoshi Katamawashi Kirioroshi Katatetori Katateage
- Obitori Muneoshi Tsukiage Ryougantsuki

Questo Kata fu creato da KANO Shihan nel 1924 come riferimento ideale per l'educazione fisica ed indirizzato al "sociale" cioè ad una pratica allargata, intesa per tutti con la finalità di offrire degli esercizi ginnici che pur richiamando le basi delle arti marziali e del JUDO SHOBU HO potesse offrire un esercizio salutistico disciplinato, non da ultimo provvedere correggere possibili difetti dalla pratica JUDO poi, come nel periodo piuttosto diffuso nelle manifestazioni, anche in occidente, utile per le dimostrazioni ginniche di massa tipiche dei regimi del tempo.

Indubbia l'influenza del karate e dell'incontro con Funakoshi Gichin (1922) infatti Funakoshi insegnò i kata del karate di scuola al Kodokan dal Luglio al Settembre del 1922, successivamente KANO ebbe occasione di vedere all'opera Kenwa Mabuni e Chojun Miyagi in Okinawa ma solo nel 1926, per il resto è oggetto di studio la indubbia relazione tra le arti marziali Cinesi e l'esperienza e la produzione di KANO che impegnò nella redazione del SRZTK gli anni dal 1924 al 27

Per quanto KANO Shihan già nelle sue prime presentazioni del JU JUTSU e del JUDO, Lindsay / Kano JIUJUTSU "the old Samurai Art of fighting without weapons" (18/04/1888) e KANO 1889 "Jūdō ippan narabi ni sono kyōikujō no kachi" avesse recisamente negato, in base alle sue ricerche una possibile genesi del JU JUTSU dalle discipline di combattimento Cinesi ed in particolare come ispirato da Chen Yuan Yun 陳元贇 (1587 – 1674) in quanto comunque il JU JUTSU risultasse ben precedente (ref, BUBISHI e KIKOSHINSHO. VIII° Secolo), restava innegabile l'influenza sul Karate di Okinawa fortemente ispirato alle scuole cinesi del periodo TANG (618 – 907 A.D.) tanto da dare il nome generico al Karate di Okinawa e conseguentemente evidente l'influenza su SRZTK dall'incontro di KANO con FUNAKOSHI 1922 e seguenti

È significativo che nella descrizione, in particolare delle forme di atemi, tra il compendio di KANO e la descrizione di FUNAKOSHI : Ryukyu Kenpo – Karate del 1922 in questo libro non c'è accenno ad atemi utilizzando il lato della mano tesa e del gomito, cosa che invece avviene nel successivo libro Karate Kyohan dello stesso autore edito nel 1935

La struttura SZKT infatti richiama le esercitazioni di base anche se semplificate del Karate pur mantenendo un ponte con il JUDO SHOBU HO che al tempo aveva vissuto il transito tra il SHINKEN SHOBU no KATA e quello che poi sarà il KIME no KATA dalle iniziali 10 tecniche a 13 per poi essere formalizzato nelle 20 tecniche anche attuali approvate dal BUTOKUKAI e successivamente patrimonio KODOKAN inserite nell'ufficiale BUTOKUKAI JU JUTSU SEITEI KATA (kata ufficiali del BuTokuKai)

Nel divenire del pensiero di KANO SHIHAN la deriva che potremmo definire come sportiva si era già consolidata, dopo gli anni 20 come deviazione del KODOKAN JUDO delle origini tanto da portarlo a considerare con attenzione le discipline che, come Kendo ed Aikido che offrivano possibili soluzioni all'impasse in cui il JUDO andava a trovarsi nell'impossibilità di inserire nel Randori, già ben depurato dalle situazioni di rischio , la distanza e gli atemi al punto che KANO studia un nuovo kata con l'uso di armi innocue, considera anche e soprattutto il KENDO ed invia TOMIKI ad approfondire l'esperienza AIKIDO da cui, pur apprezzandone la tecnica, si tiene ben lontano data l'ispirazione religioso settaria (OMOTO KYO) il KODOKAN JUDO è obbligatoriamente laico!

KANO SHIHAN a far data al'incirca dal 1915 inizia una revisione critica del metodo JUDO senza riuscire a risolvere le contraddizioni di indirizzo e le deviazioni dal modello originale, in particolare l'espressione sportiva che dopo il primo TENRAN (1929) assumerà una sempre più decisa degenerazione, sportiva appunto, relegando l'aspetto marziale a riferimenti ormai desueti con una inevitabile contaminazione anche dell'aspetto etico e della disciplina proposta.

Comunque, dopo l'enunciato SEIRYOKU degli inizi del NOHONDEN KODOKAN JUDO si arriva a ZEN'YO del 1912 , poi concretato con KOKUMIN TAIKU tra 1924 e 26 : SRZTK rimane come esperienza limitata al periodo 1924 anni 40 circa.

Con la Presidenza del contrammiraglio NANGO Jiro il SRZTK durante la guerra e la pausa del dopoguerra, la pratica del SRZTK diventa episodica, confinata in genere al femminile per essere solo recentemente riconsiderata nel KODOKAN in occasione dell'annuale Kagami Biraki e non a caso con interpreti femminili dopo una pausa considerevole, infatti corrono ben oltre 30 anni tra le dimostrazioni, pubblicazioni di SRZTK di KOTANI Sumiyuki e OTAKI Tadao dal titolo SAISHIN JUDO no KATA ZEN e la successiva ripresa sotto la Presidenza UEMURA, il Kodokan infatti solo recentemente ha riproposto SRZTK e GO no KATA (quest'ultimo nato come Go Ju no Kata e tutt'ora allo studio per una improbabile riedizione a breve)

KANO Shihan visitò la Cina nel 1902 e fu invitato ad assistere a dimostrazioni di *Bashi* (“把勢” otto posizioni di base)e *Shuaijiao* (“摔脚”shuai = gettare a terra , Jiao usando le gambe).ed ebbe a commentare la somiglianza con il JU JUTSU, in particolare da notare che la progressione di apprendimento/insegnamento di ShuaiJiao è simile al SRZKT ed in ogni caso a ben vedere SHUAIJIAO e TenjinShin'yo RYU mostrano una progressione simile, comunque la coincidenza del viaggio di KANO in Cina e la possibile influenza su SRZTK appare piuttosto remota dato il tempo trascorso mentre certamente l'incontro e la possibile frequentazione con la cultura Cinese (Kobunkan e seguenti) e le teorie anche educative possono aver influenzato il pensiero iniziale di KANO concretatosi dopo l'incontro con FUNAKOSHI in un KATA rivolto ad un'ampia audience per lo studio delle tecniche di Atemi allargato ad un esercizio salutistico e di massa, in conclusione

possiamo ben dire che stando alla documentazione acquisita si è trattato di un progetto incompleto o meglio non completato basato sulla esperienza diretta di KANO acquisita con la pratica del JU JUTSU e la documentazione collegata ma viziata da un orientamento parziale quale quello degli atemi nel JU JUTSU diversamente impiegati che nel Karate o in altre Arti Marziali, generalmente infatti nel JU JUTSU gli atemi impiegati, prevalentemente Metsu Bushi e Suri Age precedono e sono funzionali all'azione che non concludono come comunemente accade nel Karate

Nei Kata del metodo JUDO ed in quelli adottati da KitoRyu e TenjinShinyo Ryu le azioni riferibili ad atemi, infatti, sono preliminari a quella conclusiva generalmente risolta in un controllo dell'equilibrio o in una situazione terminale: strangolamento, minaccia di lussazione, immobilizzazione

Pertanto SRTK può essere considerato come un utile studio di educazione fisica preliminare ad approfondire la tecnica di ATEMI WAZA da un lato e dall'altro ad integrare il JUDO indirizzato come SHOBU HO in una divulgazione allargata comunque utile e sinergica al JUDO TAIKU HO la corrente prevalente sportiva per poter confluire in quello che KANO SHIHAN definiva JUDO SUSHIN HO la conclusiva identità etica di sintesi in cui dovrebbero augurabilmente fondersi Sport e l'Arte di Combattimento tradizionale **nel fluire e progredire dell'esperienza**. Come dagli allegati si evince che comunque è discutibile affermare che l'UTOPIA JUDO anche nel pensiero dell'ideatore e nelle successive evoluzioni si possa considerare come conclusa.

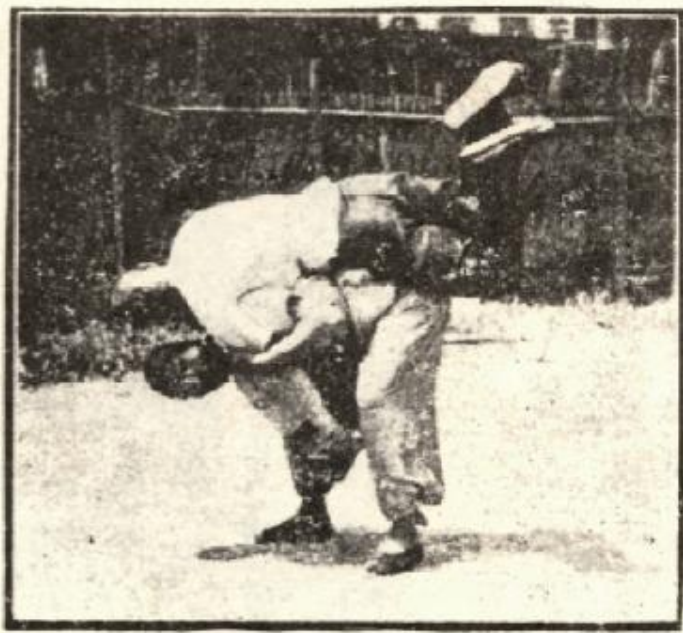
L'attuale JUDO Sport offre una retrograda forma di competizione di JU JUTSU arricchita da tecniche di situazione importate da lotte tradizionali, regolamentata con frequenti modifiche e limitazioni ben discoste dal disegno originale e di discutibile innocuità pratica, non da ultimo si devono considerare le categorie di peso con vertiginosi adeguamenti, funzionali solo alla gara, i sistemi di qualificazione etc. sarebbero sufficienti al distinguo tra il NIHONDEN KODOKAN JUDO delle origini e lo SPORT praticato da FN ed Internazionali

Non parliamo poi della preparazione fisica e della "forza esplosiva" richiesta nonché delle metodiche di abilità per compensare l'assenza di gestualità tecnica inevitabilmente maturabile solo in tempi lunghi se non sostenuta da eccezionali qualità comunque sempre limitate.

il JUDO grazie alle traduzioni pratiche offerte da già affermati specialisti di JU JUTSU aveva surclassato proprio nel confronto le oltre 170 scuole di JU JUTSU del periodo Bakumatsu – per il NIHONDEN KODOKAN JUDO quanti si dedicavano alla gara con discipline di lotta o peggio ancora al professionismo sportivo il destino era segnato: espulsione

SRZTK è forse uno dei tentativi di riprogrammare il JUDO, tentativi continuati da KANO SHIHAN ma mai perfezionati al punto da porsi una domanda aggiornata ed adeguata alle attuali tendenze:

“perché STZK non è oggetto di gara?”



Daokoudai (Shuaijiao)



Kata-mawashi (SKT)

Table 2. Kicking technique of SKT and Karate (1)

<i>Mae-geri</i> in SKT	The Karate kick (Gichin Funakoshi's book)
<i>Move the body's centre of gravity to the left leg, bend the knee, point the toes forward, and use the ball of the foot to attack up to the height of the knee. This time the eye goes to toe</i> [Kano 1930: 27].	<i>In the kick forward, the centre of gravity should move to the left leg, use the middle of plantar arch and toe to attack. Some people also bend the toe and kick with the joint</i> [Funakoshi 1922: 37].

Table 3. Kicking technique of SKT and Karate (2)

<i>Ushiro-geri</i> in SKT	<i>Ushiro-geri</i> in Karate
<i>After kicking forward, bend the knee and raise the thigh, then stretch the knee, using the heel to kick right behind</i> [Kano 1930: 27].	<i>When grabbed by an opponent from behind, kick immediately using the heel to kick (DEL: to upside) upwards. In this situation, the target is the groin or shin.</i> [Funakoshi 1935: 30].

Kano stated the following remarkable statement and view in 1918: *“In conclusion, I would like to add something taught as kata in kendo into the practice of judo after rebuilding it.”*, and *“It is considered that kendo should be incorporated into judo as one of the most important requirements after its reconstruction.”* In conclusion vorrei aggiungere qualche cosa come I Kata del Kendo nella pratica del JUDO dopo averlo ricostituito – è da considerarsi che il Kendo dovrebbe essere incorporato nel JUDO come uno dei più importanti componenti dopo la sua ricostruzione”

The following remarks that Kano [11: 2–4] made in 1930 show that there are two types of judo (1) the method for beginners and (2) judo performed from a distance as the method for seniors: *You ought to grab the opponent's practice suit, not strongly, but by fingers, lightly. I taught that in practice you grab the opponent's lapel by one hand and the sleeve by one hand. However, that method is just for beginners. You ought not to grab the suit by only one predetermined way.*

1918: *In the Kodokan, each person practices randori by grasping his opponent's collar and sleeve. This must be done for beginners to improve their skill, but that method is not the ultimate one. If*

you grasp your opponent's collar and sleeve, you must grasp extremely softly and without strength. Otherwise, you cannot move quickly [9, p.76]

Table 4. The technique classification of Solo practice in Shuaijiao

	Number of forms	Throwing techniques (Nage-waza)	Grappling techniques (Katame-waza)	Striking techniques (Atemi-waza)	Agility or strength training	Un-known
Solo practice	24	9	1	3	8	3*

* These 3 forms are techniques for releasing the gripped hand or collar

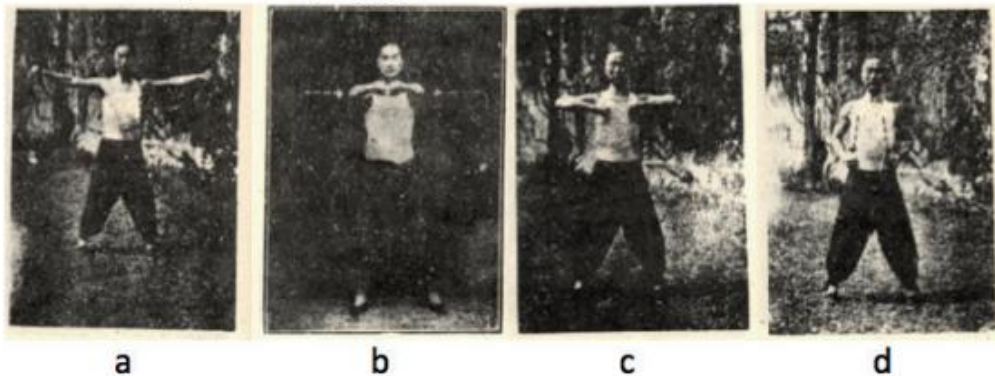


Figure 2. Forms of Qianhouhezhou in Shuaijiao

Tecniche a SOLO del SHUAIJIAO: numero delle forme 24 – tecniche di proiezione 9 – tecniche di controllo a terra 1 – tecniche di percussione ATEMI 3 – tecniche per coltivare agilità, energia, allenamento 8 – tecniche miste non definibili 3, queste ultime riguardano la liberazione da prese

I riferimenti utili a questo breve su Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata provengono grazie alle documentazioni offerte da:

SHISHIDA Fumiaki (Waseda Univ.) - CHANG Liu , KYUNGWON Jung coautori

MURATA Naoki (Kodokan Museum , BUDO Society Japan)

KANO J. e Lindsay T. (Nihonden Kodokan JUDO – the Asiatic Society of Japan)

DAIGO Toshiro, KODOKAN JUDO

KOTANI Sumiyuki e OTAKI Tadao , SAISHIN JUDO no KATA ZEN

CHEN Yuan Yun

JUDO Therapist History

HEARN Laskadio (The fighting Spirit of Japan)

MATSUMOTO Tatsuya (Japan BUDO Academy)

Journal of Martial Art Anthropology

Redatto da: Piero COMINO per FVG FIJLKAM – JUDO 15/XI/2023 – 141°