

I KATA DI JUDO



**A CURA DEL M° DANIELE MAINENTI 6° DAN
DOCENTE NAZIONALE DI KATA**

Introduzione storica ai Kata

Tutte le arti marziali orientali prevedono nei loro metodi di allenamento esercizi di “forma”.

Sono, nella sostanza, il voler tramandare, di generazione in generazione, gesti “immutati” nel tempo che vogliono sancire alcuni principi guida dell’arte marziale stessa.

In Giappone questi esercizi di “forma” vengono chiamati Kata.

Quindi, ogni arte marziale giapponese ha classificato e codificato alcune tecniche con una loro sequenza prestabilita, che si leghino tra loro e permettano di eseguire un unico esercizio continuo, di una determinata durata di tempo, atto a dimostrare un principio dell’arte marziale stessa.

Parallelamente a questi esercizi di “forma”, ogni scuola ha degli esercizi di “non forma” o più comunemente detti di “combattimento libero”.

Con lo studio della “forma” si allena l’essenza dell’arte marziale, nel “combattimento libero” la si mette in pratica.

Nel Judo i Kata vengono definiti la grammatica, il randori, e lo shiai in seguito, sono il componimento libero.

Tutte le scuole di arti marziali di un tempo includevano nei loro metodi di apprendimento lo studio della forma abbinata alla pratica libera.

Il Maestro Jigoro Kano, il fondatore del Judo, studiò in due celebri scuole di ju jutsu dell’epoca:

- la **Tenshin shin’yo ryu** di emanazione prettamente civile,
- la **Kito ryu** di emanazione prettamente militare.

Da queste due scuole egli trasse la maggior parte dei kata che attualmente si praticano al Judo Kodokan e li inserì nel proprio metodo sin dai primi anni della fondazione (tra il 1882 e il 1922).

- **Nage no kata** o forma dei lanci
- **Katame no kata** o forma dei controlli
- **Kime no kata** o forma della decisione
- **Ju no kata** o forma della cedevolezza
- **Koshiki no kata** o forma delle cose antiche
- **Itsutsu no kata** o forma dei cinque

Nage no kata e **Koshiki no kata** derivano dalle esperienze della **Kito ryu**.

Katame no kata e **Kime no kata** derivano dalle esperienze della **Tenshin shin’yo ryu**.

Ju no kata e **Itsutsu no kata** vengono intese come creazioni autonome di Jigoro Kano, anche se i “**Densho**” della **Tenshin shin’yo ryu** trattano di un **Gokui no kata** composto da cinque tecniche molto simili (insegnamento ultimo).

IL NAGE NO KATA



LA FORMA DELLE TECNICHE DI PROIEZIONE O DEI LANCI

Il Nage No Kata fu ideato dal fondatore del Judo, Jigoro Kano, tra i primi kata della propria scuola tra il 1884 e il 1887. E esso, assieme al Koshiki No Kata, derivano dall'esperienza del fondatore nella scuola di ju-jitsu della Kito Ryu.

Insieme al Katame No Kata (che invece deriva dall'esperienza di Jigoro Kano nella scuola di Tenshin-shin'yo Ryu), il Nage No Kata costituisce il Randori No Kata.

Perciò per migliorarsi e progredire nel proprio judo, per il randori il judoka dovrà praticare con costanza questi due kata; per migliorare i propri kata, il judoka dovrà praticare con costanza il randori e l'uchi komi.

E' composto da 15 tecniche comprendenti tecniche di Tachi Waza e di Sutemi Waza che vengono eseguite su entrambi i lati, proprio per dimostrare che il judo richiede la pratica ambidestra per lo sviluppo armonico del corpo.

Nel Nage No Kata abbiamo un riepilogo completo di:

- Prese
- Posizioni
- Spostamenti.

Nel Nage No Kata si applicano e si studiano le tre fasi che compongono la tecnica:

- Kuzushi (direzione dello squilibrio)
- Tsukuri (preparazione, adattamento alla fase conclusiva)
- Kake (conclusione, proiezione).

Vengono altresì applicati e studiati i principi che poi applicheremo nel nostro judo:

- Sen (prendere l'iniziativa)
- Omote (cogliere l'opportunità)
- Go No Sen (contrasto, opporsi all'iniziativa)
- Sen No Sen (anticipare l'iniziativa)
- Hyoshi (attacco in combinazione, renraku waza).



LE TECNICHE

Il Nage No Kata è composto da quindici tecniche suddivise in cinque gruppi. Tutte le tecniche, come dicevamo prima vengono eseguite su tutti e due i lati (destro e sinistro):

Te Waza:

- Uchi Otoshi (principio Omote)
- Seoi Nage (principio Go No Sen)
- Kata Guruma (principio Omote)

Koshi Waza:

- Uki Goshi (principio Go No Sen)
- Harai Goshi (principio Omote)
- Tsuru Komi Goshi (principio Hyoshi)

Ashi Waza:

- Okuri Ashi Barai (principio Sen)
- Sasae Tsuru Komi Ashi (principio Sen No Sen)
- Uchi Mata (principio Sen)

Ma Sutemi Waza:

- Tomoe Nage (principio Sen)
- Ura Nage (principio Go No Sen)
- Sumi Gaeshi (principio Sen)

Yoko Sutemi Waza:

- Yoko Gake (principio Omote)
- Yoko Guruma (principio Hyoshi)
- Uki Waza (principio Sen)

ELEMENTI DA OSSERVARE NELL'ESECUZIONE DEL NAGE NO KATA (da "Criteri di Valutazione IJF gennaio 2022")

UKI OTOSHI:

Uke prende l'iniziativa e fa la presa spingendo Tori.

Tori non alza le braccia mentre indietreggia in *tsugi-ashi*, durante il terzo passo Tori tira in basso per proiettare.

Quando Uke è proiettato, non salta, non si butta.

Tori finisce la tecnica guardando in avanti.

La posizione delle ginocchia di Tori (leggermente all'interno).

SEOI NAGE:

Uke attacca con due passi in avanti (sinistro-destro/destro-sinistro).

Tori rompe l'equilibrio di Uke in avanti e lo carica sulla sua spalla destra/sinistra per proiettarlo.

Difesa di Uke: entrambi i piedi allineati, i talloni sollevati per lo squilibrio di Tori (palmo della mano sinistra/destra sul fianco sinistro/destro di Tori).

KATA GURUMA:

Tori cambia la sua presa alla manica di Uke durante il secondo passo; il terzo passo di Tori è più grande.

Uke si difende irrigidendo la parte superiore del proprio corpo.

Tori si posiziona per caricarlo (spostando la sua gamba esterna) senza afferrare i pantaloni di Uke.

UKI GOSHI:

Uke attacca con due passi in avanti (sinistro-destro/destro-sinistro).

Tori fa un passo per raggiungere l'attacco e proietta Uke in diagonale (Uke non si difende).

HARAI GOSHI:

Tori cambia la sua presa dalla manica alla spalla sinistra/destra di Uke passando sotto l'ascella di Uke durante il secondo passo.

Tori si posiziona per *tsukuri* e *kuzushi* al terzo passo.

Difesa di Uke: entrambi i piedi quasi allineati, talloni sollevati.

Tori spazza con la gamba distesa.

TSURI KOMI GOSHI:

Al terzo passo Tori muove il suo piede destro/sinistro di fronte al piede destro/sinistro di Uke per tirarlo in avanti.

Difesa di Uke: entrambi i piedi allineati, portando indietro la parte superiore del corpo senza sollevare i talloni.

Tori squilibra Uke in avanti, si ritira immediatamente con il suo piede sinistro/destro, fa perno e si abbassa molto premendo i propri fianchi contro le cosce di Uke, il quale alza i talloni solo quando Tori lo squilibra.

OKURI ASHI BARAI:

Tori deve cambiare il ritmo ed applicare *kuzushi*.

Tori spazza orizzontalmente e proietta Uke nella direzione in cui si sta muovendo senza sollevare il corpo di Uke.

SASAE TSURI KOMI ASHI:

Dopo il secondo passo, Tori deve spostarsi diagonalmente all'indietro.

Tori proietta Uke sul terzo passo facendo perno sul piede destro/sinistro (non deve avanzare).

UCHI MATA:

Tori muove Uke in ampi movimenti circolari (le sue braccia tirano orizzontalmente).

Durante la terza rotazione, Tori spazza in alto ed esternamente la gamba avanzante di Uke.

TOMOE NAGE:

Tori si muove in avanti in *ayumi-ashi* rompendo l'equilibrio di Uke all'indietro.

Uke resiste al terzo passo spingendo indietro Tori e avanzando (entrambi i piedi allineati).

Quando Uke inizia a spingere indietro Tori, questi cambia la presa, avanza con il suo piede sinistro/destro dentro i piedi di Uke, abbassando il proprio corpo e sollevando in avanti e in alto per rompere l'equilibrio di Uke.

Tori appoggia il suo piede destro/sinistro sullo stomaco di Uke e nello stesso momento

Uke allinea i suoi piedi (i talloni di Uke sono sollevati). Tori proietta Uke sopra la sua testa.

Dopo la caduta Uke si rialza in *shizen hon tai*.

URA NAGE:

Uke attacca con due passi in avanti (sinistro-destro/destro-sinistro).

Tori evita il pugno di Uke durante il secondo passo, avanza lentamente, sinistro-destro/destro-sinistro (non deve saltare con entrambi i piedi contemporaneamente), posiziona il suo braccio sinistro/destro attorno alla vita di Uke e il palmo della mano destra/sinistra sul basso addome per avvicinare Uke a contatto.

Tori proietta Uke sopra la sua spalla sinistra/destra e finisce con entrambe le spalle sul *tatami*. Uke resta a terra, non si rialza subito.

SUMI GAESHI:

Tori sbilancia Uke sollevando il suo braccio destro/sinistro mentre indietreggia nella posizione di *jigo-tai*.

Uke per mantenere il suo equilibrio porta il suo piede destro/sinistro avanti nella posizione difensiva (*jigo-tai*).

Tori (posizionando il piede destro/sinistro fra i piedi di Uke) rompe l'equilibrio di Uke in avanti nuovamente prima di proiettarlo.

Dopo la caduta Uke si rialza in *shizen hon tai*.

YOKO GAKE:

Tori sbilancia Uke inclinandolo verso il suo angolo frontale destro/sinistro durante il terzo passo (mezzo passo) per proiettarlo lateralmente.

Tori indietreggia lentamente con il suo piede destro/sinistro; non appena i due piedi sono vicini, spinge sulla caviglia di Uke con il suo piede sinistro/destro e proietta Uke all'indietro.

YOKO GURUMA:

Uke attacca con due passi in avanti (sinistro-destro/destro-sinistro).

Tori cerca di eseguire *Ura Nage*.

Uke difende piegandosi in avanti.

Tori rompe diagonalmente l'equilibrio di Uke inserendo in profondità la sua gamba destra/sinistra fra le gambe di Uke.

Tori si sdraia sul suo fianco sinistro/destro per proiettare Uke diagonalmente.

Dopo la caduta Uke si rialza in *shizen hon tai*.

UKI WAZA:

Tori rompe l'equilibrio di Uke durante il primo passo (nella posizione *jigo-tai*).

Uke si muove in avanti con il suo piede posteriore per mantenere l'equilibrio (in posizione *jigo-tai*).

Tori rompe l'equilibrio di Uke diagonalmente in avanti e si sdraia sul lato per proiettare Uke in diagonale.

Dopo la caduta Uke si rialza in *shizen hon tai*.



IL KATAME NO KATA



LA FORMA DELLE TECNICHE DI CONTROLLO

Il Katame No Kata fu ideato dal fondatore del Judo, Jigoro Kano, tra i primi kata della propria scuola tra il 1884 e il 1887. Il Katame No Kata deriva dalle esperienze del Maestro Kano della scuola di ju jutsu Tenshin shin'yo ryu. Inizialmente consisteva di dieci tecniche, successivamente portate alle attuali quindici (1895).

Insieme al Nage No Kata, il Katame No Kata costituisce il Randori No Kata, perciò per migliorarsi e progredire nel proprio judo, per il randori il judoka dovrà praticare con costanza questi due kata. Per migliorare i propri kata, il judoka dovrà praticare con costanza il randori e l'uchi komi.

Con questo kata si pratica e si applica lo studio della lotta a terra e quindi dei controlli (osae waza), delle tecniche di soffocamento (shime waza) e delle tecniche di leva articolare (kansetsu waza).

Come in tutti i kata, anche nel Katame No Kata va osservato un rigido cerimoniale dall'apertura sino alla chiusura del kata. L'abbigliamento, il portamento, la respirazione, gli spostamenti e le posizioni fanno intrinsecamente parte di questo rigido cerimoniale.

Particolari in questo kata gli spostamenti (shikko), con il ginocchio sinistro al suolo e con il piede destro che scivola in avanti e indietro con fluidità mentre il busto deve essere eretto con spalle dritte.

Per quanto riguarda le posizioni e le distanze distinguiamo:

- **kyoshi no kamai** (posizione inginocchiata di guardia) che viene assunta dai contendenti all'inizio, alla fine e durante il cambio tra un gruppo ed un altro; questa posizione viene assunta da Tori anche tra una tecnica e l'altra.
- **chikama** (piccola distanza, distanza ravvicinata), circa 30 cm, è la distanza che Tori assume prima e dopo l'esecuzione della tecnica.
- **toma** (lunga distanza, distanza lontana), circa 120 cm, è la distanza che Tori assume prima e dopo l'applicazione di *chikama*.

Nel primo gruppo (osae waza) Tori parte con un controllo, Uke cerca tre modi di liberarsi che abbiano principi logici (nige waza), corretti e credibili; ad ogni tentativo di Uke, Tori dovrà mettere in campo altrettante soluzioni connesse e logiche per mantenere il controllo. I modi di liberarsi da parte di Uke non sono codificati, prestabiliti, basta che si dimostri la logicità degli stessi, anche se, oramai, i modi di liberarsi nella realtà sono oramai standardizzati con alcune varianti tra una coppia ed un'altra.

Nel secondo (shime waza) e terzo (kansetsu waza) gruppo la reazione di Uke all'applicazione del soffocamento o della leva articolare sarà una. Uke segnerà la resa battendo due volte con la mano o con il piede.

Il ritmo di questo kata è abbastanza lento negli spostamenti sul tatami e nelle posizioni di preparazione alla tecnica, ma deve essere vitalizzato e velocizzato ad ogni contatto tra Tori ed Uke.

Tori deve effettuare le azioni ed i controlli con decisione e Uke deve cercare di liberarsi o di resistere con sincerità. E' solo grazie alla sincerità e decisione (kime) degli esecutori che questo kata diventa spettacolare. Per quanto riguarda le osae waza ci deve essere continuità, sia negli attacchi, che nelle difese, padronanza e controllo da parte di Tori in ogni tentativo di Uke di liberarsi.

Uke è di fondamentale importanza in questo kata. E' Uke che imprime – sin dalla prima tecnica - ritmo e decisione all'esecuzione della coppia. Più Uke applicherà decisione e ritmo, più Tori risponderà di conseguenza.

LE TECNICHE

Il Katame No Kata è composto da quindici tecniche suddivise, come dicevamo prima, in tre gruppi:

Osae Waza:

- kesa gatame
- kata gatame
- kami shiho gatame
- yoko shiho gatame
- kuzure kami shiho gatame

Shime Waza:

- kata juji jime
- hadaka jime
- okuri eri jime
- kata ha jime
- gyaku juji jime

Kansetsu Waza:

- ude garami
- ude hishigi juji gatame
- ude hishigi ude gatame
- ude hishigi hiza gatame
- ashi garami

ESEMPI DI TENTATIVI LOGICI DI NIGE WAZA (TECNICHE DI FUGA) CHE VANNO PER LA MAGGIORE NELLE OSAE WAZA

Kesa Gatame:

- 1) Uke si sposta sul fianco dx e con tutte e due le mani cerca di applicare una leva al gomito sx di Tori; quest'ultimo segue il movimento di Uke sollevando il bacino e allungando la gamba sx mentre il ginocchio dx viene inserito al fianco sx di Uke.
- 2) Uke tenta di agganciare con le proprie gambe la gamba dx di Tori il quale sforbicia con le gambe e assume la posizione di *kesa gatame*.
- 3) Uke cerca di rovesciare Tori verso la sua sx. Tori segue il movimento allungando la gamba sx e chiude con ginocchio e piede dx a terra.

Kata Gatame:

- 1) Uke unisce le mani e spinge prima con il braccio dx il collo di Tori per crearsi spazio, poi spinge verso il basso per sfilare il braccio dx e potersi girare pancia a terra. Tori chiude con entrambe le ginocchia a terra contrastando la spinta di Uke.
- 2) Uke cerca di fare spazio infilandosi sotto di Tori per agganciarli la gamba dx, Tori sforbicia le gambe e assume la posizione di *kesa gatame*.
- 3) Uke tenta la capovolta all'indietro sulla propria spalla sx, ma Tori raccoglie e annulla l'attacco di Uke assumendo di nuovo il controllo di *kata gatame*.

Kami Shiho Gatame:

- 1) Uke afferra con tutte e due le mani le spalle di Tori, finta rovesciamento sul fianco dx e repentinamente poi si porta sul proprio fianco sx; Tori annulla il tentativo di rovesciamento divaricando lateralmente la gamba dx.
- 2) Uke cerca allora, infilando il proprio braccio sx sotto il collo di Tori, di girarsi pancia a terra. Tori divarica lateralmente anche la gamba sx.
- 3) Uke spingendo sulle spalle di Tori tenta di sfilarsi verso l'avanti per prendere spazio e poter fare una capovolta all'indietro salendo sulla schiena di Tori; quest'ultimo annulla richiamando a sé Uke con le braccia e contemporaneamente divaricando le gambe (sedere sollevato e addome che spinge verso il tatami per il massimo controllo).

Yoko Shiho Gatame:

- 1) mano sx sul collo e mano dx sull'ascella (torace) di Tori, Uke tenta di effettuare *sankaku*. Tori oppone resistenza chiudendo bene a sé Uke, schiacciando con l'addome a terra stende la gamba dx all'indietro.
- 2) Uke si mette sul fianco dx e tenta di portarsi sotto a Tori per agganciarli la gamba dx: Tori annulla sforbiciando le gambe e assumendo la posizione di *ushiro kesa gatame*.
- 3) Uke cerca di rovesciare Tori verso la sua sx, Tori annulla sollevando il sedere e divaricando le gambe ruota verso sx. Chiude puntando la testa sul tatami.

Kuzure Kami Shiho Gatame:

- 1) Uke cerca di infilare il braccio sx sotto il collo di Tori per girarsi pancia a terra. Tori annulla sforbiciando con le gambe e posizionandosi in *ushiro kesa gatame*.

- 2) Uke passa il braccio sx oltre la testa di Tori e aiutandosi anche con le ginocchia tenta nuovamente di andare pancia a terra. Tori annulla allungando la propria gamba sx.
- 3) Uke tenta il rovesciamento verso sx, Tori annulla sollevando il sedere e divaricando la gamba sx lateralmente.

DIFESE DI UKE NEI SHIME WAZA E KANSETSU WAZA

In entrambi i gruppi Uke effettua un solo tentativo di neutralizzare l'attacco di Tori.

Kata Juji Jime:

Uke tenta di difendersi spingendo sui gomiti di Tori ed andando in ponte.

Resa con battuta della mano sx sul corpo di Tori.

Hadaka Jime:

Mano sx di Uke su manica dx di Tori, mano dx di Uke sulla spalla dx di Tori, aggrappandosi e tirando verso il basso.

Resa con piede dx sul tatami.

Okuri Eri Jime:

Sia difesa che resa come per Hadaka Jime. Le prese di uke sono un po' più alte.

Kata Ha Jime:

Uke prende con il proprio polso sx la propria mano dx e spinge una due volte verso il basso.

Resa con piede dx sul tatami.

Gyaku Juji Jime:

Uke afferra i gomiti di Tori aiutandosi per rovesciarlo sul fianco sx.

Resa con battuta della mano sx sul corpo di Tori.

Ude Garami:

Uke va in ponte verso Tori.

Resa con mano sx sul corpo di Tori.

Ude Hishigi Juji Gatame:

Uke cerca di spostarsi verso sx per sfilare il braccio.

Resa con mano sx sulla gamba di Tori.

Ude Hishigi Ude Gatame:

Uke cerca di piegare il proprio braccio girandosi verso Tori.

Resa con mano dx su coscia sx di Tori.

Ude Hishigi Hiza Gatame:

Uke esegue caduta mae ukemi cercando di avvicinarsi a Tori per piegare il braccio in leva.

Resa con mano sx sul tatami.

Ashi Garami:

Uke esegue caduta mae ukemi per allontanarsi dal corpo di Tori e sfilare la gamba attorcigliata. Resa con mano sinistra sul tatami.

IL JU NO KATA



LA FORMA DELLA CEDEVOLEZZA

Il Ju No Kata, il Kata della cedevolezza, è stato per parecchio tempo considerato il “Kata delle donne”.

Il Ju No Kata invece fu ideato da Jigoro Kano tra il 1884 e il 1887 assieme al Nage No Kata, al Katame No Kata e al Kime No Kata, epoca in cui le donne non praticavano ancora il Judo.

Inizialmente il Ju No Kata consisteva di dieci tecniche ed era definito il Kata della ginnastica (Taiso No Kata). Solamente nel 1907 si arrivò all'attuale classificazione con quindici tecniche, prendendo appunto il nome di Ju No Kata.

La prima donna a partecipare alle lezioni di Judo impartite al Kodokan da Jigoro Kano è stata Sueko Ashiya, la quale ha iniziato l'attività nel 1893, quindi sei anni dopo che Kano aveva ideato il Taiso No Kata.

E' pur vero che sin da subito il fondatore del Judo non aveva una propria metodologia per insegnare alle donne. Assieme al proprio allievo Tsunejiro Tomita perfezionò quindi uno specifico programma partendo proprio dall'insegnamento del Ju No Kata che permetteva un'introduzione graduale al Judo, onde non spaventare le praticanti prima di aver raggiunto un grado ed un'esperienza tali da potersi cimentare in tecniche più complesse.

Questo Kata propone lo studio dell'alternanza tra “Yin” (l'energia nascosta, la passività) e “Yan” (l'espressione appariscente dell'energia, l'iniziativa).

Come detto prima, la particolarità di questo Kata, pur essendo classificato come Kata superiore, sta nel fatto che esso può essere insegnato a qualsiasi livello di apprendimento del praticante e a qualsiasi età, non necessita di un tatami e nemmeno del judogi.

Il Ju No Kata può essere praticato dovunque e da chiunque, anche appunto da persone anziane.

Magari non ce ne rendiamo conto, ma il Ju No Kata è un ottimo e valido strumento che possiamo tranquillamente inserire in qualsiasi momento della lezione di Judo, sia durante il riscaldamento, che l'allenamento specifico, che il defaticamento. Lo possiamo insegnare tranquillamente sia ai giovani, che agli anziani, inesperti o esperti.

Questo kata, specialmente all'inizio, deve essere praticato con la massima lentezza in quanto lo scopo principale dell'esercizio è la massima precisione del gesto.

Il gesto stesso racchiude in sé però tutti i principi del Judo: il colpire, lo schivare, il caricare, lo squilibrare, il controllare, etc.

Se sin da subito velocizzo il Kata, qualche passaggio sicuramente sfuggerà al mio controllo mentale, non potrò far mia la corretta applicazione della tecnica e continuerò a ricadere nei medesimi errori.

Seppur in questo Kata i movimenti siano lenti, sin da principio, dobbiamo eseguirlo con la massima concentrazione ed efficacia. Il colpire, lo schivare, lo squilibrare il controllare, debbono essere eseguiti nello stesso tempo con la massima tensione e fluidità, per evitare che la rappresentazione del Kata diventi una cosa "morta".

Proprio quando le tecniche si susseguono meccanicamente, il Kata perde ogni suo significato.

Se l'esecuzione è viva, vera, reale, genuina allora si avrà spettacolo.

I movimenti devono essere fluidi, non pesanti, ma nello stesso tempo trasmettere nello spettatore l'economia, l'armonia e l'efficacia del movimento finalizzato.

Se il nostro corpo è rigido, se non sentiamo la posizione e il movimento, non arriveremo mai a rappresentare degnamente questo Kata, tra i più accessibili, ma nello stesso tempo tra i più complicati.

Per spiegare meglio il concetto di "tensione e fluidità massime" prendiamo ad esempio la tecnica "uchi oroshi" (colpire dall'alto). Uke esegue un movimento circolare con il proprio braccio destro per caricare il pugno che poi andrà a cercare di colpire dall'alto la testa di tori. In questo movimento di preparazione – che deve essere lento e con una velocità costante (massima fluidità) – uke deve dimostrare che il braccio ed il pugno hanno la massima forza, sono caricati per colpire, per distruggere. Uke deve sentire l'energia scorrere dai muscoli addominali, al braccio, sino ad arrivare alla punta delle dita. In questa fase importanza vitale è il controllo del respiro e la partecipazione all'azione dei muscoli addominali (tanden).

Prima di approcciarci alle varie tecniche, mi preme sottolineare che il Ju No Kata, assieme al Kime No Kata e al Kodokan Goshin Jutsu fa parte dei Kata della difesa personale e quindi si affronta anche lo studio degli atemi waza (tecniche per colpire i punti vitali).

Il Ju No Kata rappresenta appieno la filosofia del judo e, secondo il Maestro Kano, sarebbe il primo kata da studiare.

"Ju" è il principio della cedevolezza. Tecnicamente è rappresentato dal salice che si piega davanti alla furia della tempesta così che i suoi rami flessibili non si spezzino, mentre la rigidità della quercia è sradicata. Non è da intendere come un completo abbandono, ma utilizzare la propria forza per mantenere salde le radici e non opporre una resistenza diretta alla forza della tempesta.

“Ju” è un principio formulato in tempi antichi dalla filosofia cinese, poi ripreso ed adottato anche in Giappone, ed applicato nei vari aspetti della vita: strategia militare, politica, condotta personale, etc.

Questo principio fu interpretato da Kano con “il miglior impiego dell’energia nell’utilizzazione dello spirito e del corpo per raggiungere il massimo risultato con il minor sforzo”.

LE TECNICHE

Di fondamentale importanza in questo Kata sono le distanze tra tori ed uke nella posizione di partenza di ogni tecnica, distanza che ben evidenzieremo prima della succinta spiegazione di ogni tecnica.

Il Ju No Kata si compone di tre serie (kyo) di cinque tecniche ciascuna:

Dai Ikkyo (primo principio-studio della respirazione):

- | | |
|----------------|-------------------------|
| - tsuki dashi | traffiggere con la mano |
| - kata oshi | spingere la spalla |
| - ryote dori | presa ai polsi |
| - kata mawashi | far girare le spalle |
| - ago oshi | spingere il mento |

Dai Nikkyo (secondo principio-studio delle posizioni):

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| - kiri oroshi | tagliare dall’alto |
| - ryokata oshi | spingere in basso le spalle |
| - naname uchi | colpo diagonale (uto – agli occhi) |
| - katate dori | afferrare una mano |
| - katate age | sollevare la mano |

Dai Sankyo (terzo principio-stato di armonia “wa”, movimenti attivi “yo” e movimenti passivi “in”):

- | | |
|----------------|----------------------|
| - obi tori | afferrare la cintura |
| - mune oshi | spinta sul torace |
| - tsuki age | pugno montante |
| - uchi oroshi | colpo dall’alto |
| - ryogan tsuki | dita negli occhi |

ELEMENTI DA OSSERVARE NELL’ESECUZIONE DELLE TECNICHE (da “Criteri di Valutazione IJF gennaio 2022”)

“DAI IKKYO” primo principio, studio della respirazione

Tsuki dashi:

Distanza: circa 1,80 mt.

- 4) Uke avanza in *tsugi ashi* e gradualmente e continuativamente solleva il braccio (cintura, gola) colpendo tori a *uto* al terzo passo.

- 5) Uke attacca in mezzo alle sopracciglia di tori al terzo passo. Tori afferra il polso dx di uke con il pollice verso il basso e il polso sx con il pollice verso l'alto.
- 6) Tori e uke cercano di liberarsi (aprendo e chiudendo le gambe durante le rotazioni, presa delle mani con i pollici in alto).
- 7) Conclusione: rottura dell'equilibrio di uke all'indietro (estensione del braccio dx di uke).

Kata oshi:

Distanza: piede sx di tori e piede dx di uke allineati e vicini

- 4) Uke solleva la sua mano dx e spinge da dietro sulla spalla dx di tori.
- 5) Tori si piega; uke si piega quando tori si abbassa e quindi tira la spalla di tori indietro con il suo palmo dx; tori indietreggia tenendo le quattro dita della mano dx di uke con la sua mano dx.
- 6) Uke prepara la propria mano sx prima di attaccare.
- 7) Uke colpisce in mezzo agli occhi di tori con la punta delle sue dita della mano sx avanzando con il piede sx e tori contrattacca afferrando prima le dita della mano sx, poi della dx, estendendo entrambe le mani mentre indietreggia.
- 8) Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro con le braccia estese.

Ryote dori:

Distanza: circa mezzo passo

- 4) Uke afferra entrambi i polsi di tori.
- 5) Tori rompe in avanti l'equilibrio di uke ed esegue la tecnica *soto makikomi*.
- 6) Caricamento di tori e sollevamento di uke.

Kata mawashi:

Distanza: circa mezzo passo

- 1) Uke ruota le spalle di tori (mano dx dietro la spalla dx di tori, mano sx davanti la spalla sx di tori).
- 2) Tori rompe in avanti l'equilibrio di uke con la sua mano sx ed esegue la tecnica *ippon seoi nage* (caricamento di uke sulla propria spalla).
- 3) Caricamento di tori e sollevamento di uke.

Ago oshi:

Distanza: circa tre passi

- 4) Tori avanza di tre passi (si gira di lato al terzo passo).
- 5) Uke avanza in *tsugi ashi* e solleva il braccio gradualmente e continuamente (cintura, gola) colpendo tori al mento al terso passo.
- 6) Per difendersi tori gira il piede sx, il corpo e la sua faccia a sx; afferra la mano dx di uke con la sua mano dx appoggiando il proprio pollice sul palmo di uke e avanza col piede dx ruotando di 180°.
- 7) Uke prepara la mano prima di attaccare.
- 8) Uke colpisce tori in mezzo alle sopracciglia con la punta delle sue dita della mano sx avanzando con il piede sx e tori contrattacca (afferra la mano) spostando indietro il suo piede sx.
- 9) Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro bloccandolo con le braccia piegate.

“DAI NIKKYO” secondo principio, studio delle posizioni

Kiri oroshi:

Distanza: circa due passi

- 1) Uke prepara l'attacco (indietreggiando con il piede dx, ruotando a dx e aprendo il palmo della mano dx contemporaneamente).
- 2) Uke attacca con *te gatana* avanzando con il suo piede dx.
- 3) Tori indietreggia (piede dx-sx), afferra il polso dx di uke, avanza con due passi in *tsugi ashi* per rompere l'equilibrio di uke verso l'angolo posteriore dx.
- 4) Uke spinge il gomito dx di tori per staccare la presa sul suo polso dx e gira tori di 180° con un ampio movimento.
- 5) Tori ruota sul suo piede sx e afferra le quattro dita della mano sx di uke con la propria mano sx (dal basso) appoggiando il pollice sx sul palmo di uke.
- 6) Tori continua portandosi alla spalle di uke e rompendone indietro l'equilibrio.
- 7) Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro estendendo il braccio sx di uke.

Ryokata oshi:

Distanza: lunghezza delle braccia di uke (i palmi di uke toccano le spalle di tori)

- 1) Uke attacca tori da dietro spingendo le spalle verso il basso (con i palmi delle mani).
- 2) Per difendersi tori si abbassa, il piede sx indietreggia di mezzo passo, il piede dx avanza di mezzo passo a sx, si gira, afferra il polso dx di uke con la sua mano sx, il piede sx indietreggia di mezzo passo (uke avanza di mezzo passo), il piede dx si sposta a sx di mezzo passo, afferra il polso dx di uke con la mano sx.
- 3) Tori si gira, cambia la presa sul polso dx e avanza, alzandosi lentamente, tirando uke.
- 4) Uke si difende spingendo con la mano sx sulla schiena di tori.
- 5) Tori si gira a sx, sposta indietro i piedi (dx e sx); uke abbassa i talloni sul tatami; tori posiziona la parte alta del suo braccio sx sul petto di uke e spinge all'indietro.
- 6) Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke spingendo con la parte alta del braccio sx e sollevando ed estendendo il braccio dx di uke.

Naname uchi:

Distanza: circa un passo

- 1) Uke cerca di colpire con il braccio dx diagonalmente in mezzo alle sopracciglia di tori con *te gatana*.
- 2) Tori schiva e afferra il polso dx di uke, poi contrattacca con le dita della mano dx (palmo rivolto verso il basso).
- 3) Uke afferra il polso di tori, si gira a sx e tira tori in avanti. Tori libera il polso spingendo la mano sx di uke con la propria mano sx e avanza con il piede sx.
- 4) Uke posiziona la mano dx sul gomito di tori e lo obbliga a girarsi.
- 5) Tori ruota e solleva uke in *ura nage* (il busto si inclina indietro). Le gambe di uke sono unite e le braccia allungate sopra la testa.

Katate dori:

Distanza: tori e uke sono l'uno a fianco dell'altro

- 1) Uke afferra il polso dx di tori.
- 2) Tori solleva il braccio steso (eseguendo un *kansetsu waza*) avanzando diagonalmente con il piede dx.

- 3) Uke per difendersi avanza con il piede dx spingendo il gomito dx di tori con il suo palmo dx e stacca la sua mano sx per tirare la spalla sx di tori.
- 4) Tori ruota e solleva uke con *uki goshi* (dovrebbe essere comunque nella forma di *o goshi* in modo da far sollevare entrambe le gambe di uke abbastanza in alto).

Katate age:

Distanza: circa 2,70 m.t

- 1) Dopo aver sollevato il proprio braccio dx, tori e uke si avvicinano.
- 2) Tori si sposta con il suo piede dx per evitare la collisione (aprire la porta), tenendo la spalla sx di uke e il gomito dx; uke reagisce, tori blocca il gomito sx di uke; uke reagisce nuovamente (tori si mette dritto controllando le reazioni di uke; le azioni e reazioni sono lente e tori e uke sono molto vicini l'uno all'altro).
- 3) Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro con il braccio dx esteso.

“DAI SANKYO” terzo principio, stato di armonia (“Wa”), movimenti attivi (“Yo”) e passivi (“In”)

Obi tori:

Distanza: circa un passo

- 1) Uke avanza con il piede sx (incrocia le braccia con la mano sx sopra e con entrambi i palmi rivolti verso il basso) e cerca di afferrare la cintura di tori.
- 2) Tori afferra il polso sx di uke con la sua mano dx (il dorso della mano rivolto verso dietro) e tira verso la sua sx, poi afferra il gomito sx di uke con la sua mano sx e spinge verso l'alto; spinge poi la spalla dx di uke con la sua mano dx, mentre cerca di girare a dx attorno al corpo di uke.
- 3) Uke, ruotando, tira il gomito dx di tori lateralmente e tira la spalla sx di tori mentre spinge il gomito di tori verso l'alto.
- 5) Tori si gira nuovamente e tira uke vicino a sé dal fianco per sollevarlo in *uki goshi* (dovrebbe essere comunque nella forma di *o goshi* in modo da far sollevare entrambe le gambe di uke abbastanza in alto).

Mune oshi:

Distanza: circa pezzo passo (un po' più stretto)

- 1) Uke spinge il suo palmo dx contro la parte sx del petto di tori; tori spinge il polso dx di uke con la sua mano sx in *Yahazu* (forma a V) e spinge con la sua mano dx contro la parte sx del petto di uke; Uke afferra il polso dx di tori e entrambi ruotano verso *Shomen* cambiando la presa mentre si spostano.
- 2) Tori bloccando il braccio dx di uke e cambiando la presa sul braccio sx allungato di uke (al gomito), rompe l'equilibrio di uke all'indietro verso l'angolo posteriore dx.
- 3) Conclusione: Tori avanza col piede dx e poi con il sx, abbassa i fianchi e rompe maggiormente l'equilibrio di uke.

Tsuki age:

Distanza: circa un passo

- 1) Uke indietreggia col piede dx, poi avanza con un montante cercando di colpire il mento di tori.
- 2) Tori si inclina indietro per evitare l'attacco di uke, afferra il pugno con la mano dx, posiziona il palmo sx sul gomito dx di uke e avanza col piede sx e gira uke.

- 3) Uke ruota di 360° sul piede sx.
- 4) Tori tira il braccio dx di uke stendendolo verso l'alto, afferrando il gomito dx di uke con la propria mano sx, passando attorno alla spalla di uke come in *ude garami*, rompendo all'indietro l'equilibrio di uke verso l'angolo posteriore dx. Tori muove i piedi sx-dx.

Uchi oroshi:

Distanza: circa due passi

- 1) Uke sollevando il suo pugno dx e il suo braccio in un ampio cerchio, avanza con il piede dx e cerca di colpire la parte alta della testa di tori con il dorso del suo pugno dx.
- 2) Tori indietreggia (piede dx-sx), afferra il polso dx di uke con la sua mano dx (dall'alto con una presa regolare), fa due passi in avanti in *tsugi ashi* per rompere l'equilibrio di uke nell'angolo posteriore dx.
- 3) Uke ruota la propria mano sx con la punta delle dita verso il basso per appoggiare il proprio palmo sul gomito dx di tori da davanti e spingerlo per far in modo di far ruotare l'intero corpo di tori con un movimento ampio alla sua sx.
- 4) Tori fa perno con il piede sx, la mano sx afferra il polso dx di uke (dall'alto) e si sposta dietro ad uke, rompendo l'equilibrio di uke all'indietro.
- 5) Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro ed esegue un *kansetsu waza* sul braccio sx di uke con la propria mano sx e contemporaneamente uno *shime waza* con il polso dx.

Ryogan tsuki:

Distanza: circa un passo (un po' più ampio)

- 1) Uke solleva la propria mano dx e attacca tori agli occhi colpendolo (dita allungate, medio e anulare separati), avanzando con il piede dx.
- 2) Tori si gira a sx, evita il colpo, e afferra il polso dx di uke per tirare il braccio con la propria mano sx.
- 3) Uke avanza con il piede sx e afferra il polso sx di tori con la propria mano sx per liberare il proprio braccio dx.
- 4) Tori spinge il gomito sx di uke con il proprio palmo dx per liberare il suo braccio sx.
- 5) Uke fa perno sul suo piede dx.
- 6) Tori attacca uke agli occhi colpendolo con la mano sx (dita allungate, medio e anulare separati), avanzando con il piede sx.
- 7) Uke si gira a dx, schiva e afferra il polso sx di tori per tirare il braccio con la propria mano dx.
- 8) Tori avanza con il piede dx e afferra il polso dx di uke con la propria mano dx per liberare il braccio sx.
- 9) Uke spinge il gomito dx di tori con il proprio palmo sx per liberare il braccio dx, cerca di ruotare tori, ma tori passa il proprio braccio attorno alla vita di uke e lo solleva con *uki goshi* (dovrebbe essere comunque nella forma di *o goshi* in modo da far sollevare entrambe le gambe di uke abbastanza in alto).

IL KIME NO KATA



LA FORMA DELLA DECISIONE

Le prime stesure di questo kata risalgono ai primi periodi del Kodokan, quando fu inserito lo Shinken Shobu No Kata (forma del combattimento reale) composto da un numero inferiore di tecniche rispetto all'attuale Kime No Kata.

Il Kime No Kata deriva dalle esperienze di Kano nella scuola di ju jutsu Tenshin shin'yo ryu.

La forma e la forza sono evidenziate al massimo in questo kata. Questo kata è senz'altro uno dei più affascinanti e densi di storia. Un kata molto teatrale, drammatico, che ci riporta indietro nel tempo in cui in Giappone i samurai vivevano in simbiosi con le proprie armi e non se ne separavano mai.

I due protagonisti stanno combattendo per la vita. Le loro azioni sono portate con la massima decisione e forza. I samurai affermavano "un colpo, una vita", l'attimo in cui bisogna a tutti i costi sopraffare per non essere sopraffatti.

"Ki" è l'energia interiore.

"Kime" è l'energia interiore finalizzata ad un'azione concentrando tutto se stesso in un movimento, decisione estrema.

"Kiai" (letteralmente "sistemare lo spirito, l'energia") è l'espressione esteriore del "Ki" ovvero dell'energia interiore eseguita con la decisione estrema. E' un grido che nasce da una contrazione addominale dovuta all'abbassamento del diaframma.

LE TECNICHE

Il Kime No kata è composto di venti tecniche e suddiviso in due parti. La prima “Idori” è composta da otto tecniche che si eseguono da posizione inginocchiata. La seconda è chiamata “Tachi ai” ed è composta dalle restanti dodici tecniche eseguite dalla posizione eretta.

IDORI:

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| - Ryote dori | presa ai polsi |
| - Tsukkake | pugno al ventre |
| - Suri age | colpire con il palmo della mano |
| - Yoko uchi | pugno laterale |
| - Ushiro dori | presa alle spalle da dietro |
| - Tsukkomi | pugnalata al ventre |
| - Kirikomi | fendente |
| - Yoko tsuki | pugnalata al fianco |

TACHI AI:

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| - Ryote dori | presa ai polsi |
| - Sode dori | presa alla manica |
| - Tsukkake | diretto al viso |
| - Tsuru age | pugno dal basso |
| - Suri age | colpire con il palmo della mano |
| - Yoko uchi | pugno laterale |
| - Ke age | calcio al basso ventre |
| - Ushiro dori | presa alle spalle da dietro |
| - Tsukkomi | pugnalata al ventre |
| - Kirikomi | fendente |
| - Nuki age | bloccare lo sfodero della spada |
| - Kiri oroshi | fendente di spada |

ELEMENTI DA OSSERVARE NELL'ESECUZIONE DEL KIME NO KATA (da “Criteri di Valutazione IJF gennaio 2022”)

IDORI:

Ryote dori:

Distanza: circa 90 cm all'inizio, poi Uke e Tori si avvicinano alla distanza di *hiza-zume* (due pugni) spostandosi sulle ginocchia.

Uke afferra i polsi di Tori senza puntare i piedi (*kiai*).

Tori sale sulle punte, unisce le proprie ginocchia e calcia Uke al plesso solare (*kiai*), poi con il ginocchio destro appoggiato sul tatami e il sinistro sollevato, mantiene la presa sul polso destro di Uke e si gira alla sua sinistra, tirando il braccio sinistro diagonalmente in

avanti e bloccandolo sotto la sua ascella. Mentre tira, si esercita una pressione sul gomito per eseguire *waki-gatame*.

Uke deve stare sulle ginocchia e si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori.

Tsukkake:

Distanza: *hiza-zume*.

Uke punta i piedi e cerca di colpire Tori al plesso solare con il pugno girato (*kiai*).

Tori velocemente punta i piedi e ruota di 90° alla sua destra facendo perno sul ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, allunga il pugno con la sua mano sinistra, tira per rompere in avanti l'equilibrio di Uke e colpisce con il pugno destro girato fra le sopracciglia di Uke (*kiai*).

Tori afferra il polso destro di Uke, lo tira contro il proprio fianco destro e mantiene il polso contro la sua coscia, passa attorno al collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra. Si muove diagonalmente in avanti con due passi ed esegue *hara-gatame* controllando il collo di Uke.

Uke deve stare sulle ginocchia e si arrende battendo due volte sul tatami.

Suri age:

Distanza: *hiza-zume*.

Uke punta i piedi e cerca di colpire la fronte di Tori con il palmo aperto della mano destra (*kiai*).

Tori velocemente punta i piedi, para con la sua mano destra afferrando il polso di Uke, la sua mano sinistra sotto l'ascella di Uke, calcia Uke al plesso solare (*kiai*). Tori poi ruota facendo perno torcendo il braccio di Uke e spingendolo faccia a terra. Spinge il braccio di Uke in avanti (con il palmo rivolto verso il basso), fa due passi in avanti sulle ginocchia (sinistro/destro) e posiziona il suo ginocchio sinistro sul gomito di Uke per eseguire la leva sollevando la sua mano.

Uke si arrende battendo due volte sul tatami.

Yoko uchi:

Distanza: *hiza-zume*.

Uke punta i piedi e cerca di colpire la tempia sinistra di Tori con il suo pugno destro (*kiai*).

Tori velocemente punta i piedi, evita il colpo passando sotto il braccio destro di Uke, alza il suo braccio destro, avanza di un passo a destra e mette Uke in *kata-gatame* con il solo braccio destro.

Tori fa pressione contro la schiena di Uke con la sua mano sinistra e spinge Uke all'indietro sulla sua schiena avanzando con il suo piede sinistro. Spinge il gomito destro di Uke sulla faccia (ginocchio destro sul tatami, ginocchio sinistro sollevato), colpisce Uke sul plesso solare con il suo gomito (mano aperta) (*kiai*).

Uke dopo la tecnica, si siede a *toma* (circa 1,20 m) guardando Tori prima di alzarsi e camminare attorno a Tori, passando sul lato destro di Tori per sedersi a un passo dietro Tori.

Ushiro dori:

Distanza: un passo dietro Tori all'inizio, Uke avanza a circa 20 cm dietro Tori strisciando le ginocchia.

Uke punta i piedi, avanza con il suo piede destro e abbraccia Tori dietro le spalle (*kiai*).

Tori reagisce puntando i piedi e alzando le braccia lateralmente per rompere la presa, afferra la manica sinistra di Uke con la sua mano destra e sopra con la mano sinistra, stende indietro la sua gamba destra (con il piede in tensione) fra le gambe di Uke, rotola a sinistra per eseguire un *makikomi*.

Tori mentre controlla Uke, colpisce con il pugno sinistro all'inguine Uke (*kiai*).

Uke si mette in ginocchio e torna seduto dietro a Tori alla distanza di un passo. Si alza e cammina attorno alla destra di Tori e si siede a *toma* (circa 1,20 m) guardando Tori.

Tsukkomi:

Uke raccoglie il pugnale (mano destra in alto, mano sinistra in basso) e lo posiziona con la lama rivolta verso l'alto nel *judogi*, ritorna e si siede di fronte a Tori.

Distanza: circa 90 cm all'inizio, poi Uke si avvicina a circa 45 cm strisciando le ginocchia.

Uke estrae il pugnale puntando i piedi, avanza il piede sinistro e cerca di pugnare Tori allo stomaco (*kiai*).

Tori punta i piedi velocemente e ruota di 90° alla sua destra sul suo ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, allunga il braccio di Uke con la sua mano sinistra, tira per rompere in avanti l'equilibrio di Uke e colpisce con il pugno destro girato tra le sopracciglia di Uke (*kiai*), afferra il polso destro di Uke, lo tira contro il proprio fianco destro e mantiene il polso contro al sua coscia, passa attorno al collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra. Si muove diagonalmente in avanti con due passi ed esegue la leva *hara-gatame* controllando il collo di Uke.

Uke deve stare sulle sue ginocchia ed arrendersi battendo due volte sul tatami. Ritornando a sedere nella posizione iniziale, Uke riposiziona il pugnale dentro il *judogi*.

Kiri komi:

Distanza: circa 45 cm.

Uke estrae il pugnale dal *judogi* e lo sposta alla cintura sul lato sinistro come se fosse una spada corta (*wakizashi*). Punta i piedi, avanza il piede destro, estrae la spada corta e cerca di tagliare la parte alta della fronte di Tori (*kiai*).

Tori punta i piedi, afferra il polso destro di Uke con entrambe le mani ed evita il fendente, fa perno sul ginocchio sinistro, ginocchio sinistro a terra e ginocchio destro sollevato, tira diagonalmente in avanti per rompere l'equilibrio di Uke.

Blocca il braccio di Uke sotto la sua ascella ed esegue *waki-gatame*.

Uke deve stare sulle ginocchia e arrendersi battendo due volte sulla gamba di Tori.

Uke si siede a *toma* (circa 1,20 m) guardando Tori.

Uke estrae la spada corta dalla sua cintura e la riposiziona dentro al *judogi* come un pugnale.

Yoko tsuki:

Uke si alza e cammina a destra attorno a Tori e si siede al fianco di lui.

Distanza circa 20 cm di lato.

Uke estrae il pugnale, si gira, punta i piedi, avanza con il piede sinistro e cerca di pugnalarlo Tori sul lato destro, tenendo la lama verso l'alto (*kiai*).

Tori punta i piedi velocemente e ruota di 180° alla sua destra sul ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, allunga il braccio con la sua mano sinistra, tira per rompere in avanti l'equilibrio di Uke e colpisce con il pugno destro girato fra le sopracciglia di Uke (*kiai*). Afferra il polso destro di Uke, lo tira contro il proprio fianco destro e mantiene il polso contro la sua coscia, passa attorno al collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra. Si muove diagonalmente in avanti con due passi ed esegue la leva *hara-gatame* controllando il collo di Uke.

Uke deve stare sulle ginocchia e arrendersi battendo due volte sul tatami.

Entrambi tornano nella posizione seduti uno a fianco dell'altro. Poi Uke posiziona il pugnale nel *judogi*, si alza, cammina e si siede a *toma* (circa 1,20 m) guardando Tori.

Uke riposiziona il pugnale sul tatami seduto in *seiza*.

TACHI AI:

Ryote dori:

Distanza di Uke: un passo (circa 40 cm).

Uke afferra i polsi di Tori avanzando con il piede destro (mezzo passo) (*kiai*).

Tori tira indietro leggermente verso l'esterno le proprie braccia, rompendo in avanti l'equilibrio di Uke, calcia Uke all'inguine (*kiai*) abbassando poi subito il piede.

Tori tira il braccio sinistro di Uke diagonalmente ed esegue *waki-gatame* da posizione eretta.

Uke si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori.

Tori e Uke tornano alla posizione iniziale, Uke si posiziona di fronte a Tori a *toma* circa 1,20 m di distanza.

Sode dori:

Uke cammina attorno a Tori sul lato destro (mentre Tori indietreggia leggermente) e si posiziona dietro Tori alla sua sinistra. Afferra la manica sinistra di Tori, prima con la sua mano sinistra e poi con la mano destra, e forza Tori a camminare in avanti con il piede destro-sinistro-destro.

Al terzo passo Tori si muove a destra per rompere l'equilibrio di Uke in quella direzione. Tori calcia sul ginocchio destro di Uke con il suo piede sinistro (*kiai*), ruota di 180° a sinistra, afferra la manica destra di Uke (dentro il gomito) e il bavero sinistro e proietta Uke con *o-soto-gari*.

Tsukkake:

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a tre passi di distanza (circa 1,80 m).

Uke avanza con il piede sinistro, guardia sinistra, fa un ampio passo con il suo piede destro e cerca di colpire in faccia Tori con il pugno destro girato a *uto* (in mezzo alle sopracciglia di Tori) (*kiai*).

Tori, facendo perno sul piede sinistro, si gira di 90° a destra con *tai-sabaki* per evitare il colpo, afferra l'avambraccio destro di Uke vicino al polso dall'alto e lo tira in avanti verso il basso per rompere l'equilibrio di Uke.

Quando Uke tira indietro stendendo il braccio, Tori passa dietro ad Uke con il suo piede destro e poi con il sinistro, mette il suo braccio destro attorno alla gola di Uke e lo tira indietro.

Afferra la propria mano sulla spalla sinistra di Uke come in *hadaka-jime*, indietreggia con il suo piede sinistro ed esegue il soffocamento.

Uke si difende cercando di tirare verso il basso l'avambraccio di Tori con entrambe le mani e poi si arrende battendo sul tatami due volte con il piede destro.

Tsuki age:

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a circa un passo di distanza.

Uke avanza con il suo piede destro e tenta un montante contro il mento di Tori (*kiai*).

Tori si inclina indietro per evitare il colpo, afferra il polso di Uke con le due mani, tira in alto e in avanti diagonalmente. Tori blocca il braccio di Uke sotto l'ascella e esegue *waki-gatame* da posizione eretta.

Uke si arrende battendo due volte con la mano sinistra sulla gamba di Tori.

Suri age:

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a circa un passo di distanza.

Uke avanza con il suo piede destro e cerca di colpire Tori alla fronte con il palmo della mano destra aperta (*kiai*).

Tori si inclina indietro e devia il colpo sul gomito di Uke con il suo avambraccio sinistro e contemporaneamente colpisce Uke allo stomaco con il pugno destro girato (*kiai*). Immediatamente lo proietta con *uki-goshi* a sinistra.

Yoko uchi:

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a circa un passo di distanza.

Uke avanza con il suo piede destro e cerca di colpire Tori alla tempia sinistra con il pugno destro (*kiai*).

Tori avanza con il piede sinistro, passa sotto il pugno e contemporaneamente appoggia la sua mano destra sul petto a sinistra di Uke per spingerlo leggermente indietro. Afferra il bavero sinistro di Uke con la sua mano destra e passa dietro ad Uke prima con il suo piede destro e poi con il sinistro. Passa la mano sinistra attorno al collo di Uke e afferra il bavero destro. Tori spinge la propria fronte contro la nuca di Uke e indietreggia con il piede sinistro abbassando i fianchi, eseguendo *okuri-eri jime*.

Uke si difende tirando verso il basso il braccio sinistro di Tori e si arrende battendo due volte sul tatami con il piede destro.

Ke age:

Distanza, un passo.

Uke avanza con un piccolo passo con il piede sinistro e cerca di calciare Tori all'inguine (*kiai*).

Tori arretra con il piede ed esegue un *tai-sabaki* alla sua destra di 90°, con la mano sinistra afferra la caviglia di Uke e poi, afferrando anche con la mano destra, tira il piede di Uke a sinistra, gira i fianchi a sinistra e calcia Uke all'inguine (*kiai*).

Tori e Uke si guardano mantenendo una distanza *toma* (circa 1,20 m).

Ushiro dori:

Uke si sposta dietro a Tori a 90 cm circa, girando attorno al suo fianco destro. Nel frattempo Tori indietreggia di un passo.

Tori avanza di tre passi, sinistro-destro-sinistro, Uke segue Tori ma, durante il terzo passo, cambia tempo e avanza con il suo piede destro, afferrando Tori sulla parte alta delle braccia.

Tori apre immediatamente i gomiti all'esterno e afferra la parte alta della manica destra di Uke con entrambe le mani. Poi proietta Uke con *seoi-nage*.

Tori, ginocchio destro appoggiato, ginocchio sinistro sollevato, colpisce Uke in mezzo agli occhi con *te-gatana* (*kiai*).

Tori torna nella posizione iniziale, Uke a *toma* (circa 1,2 m).

Tsukkomi:

Uke raccoglie il pugnale (mano destra sopra, mano sinistra sotto), lo posiziona all'interno della giacca, con la lama rivolta verso l'alto. Torna in posizione a una distanza di circa 90 cm.

Uke estrae il pugnale, avanza con il piede sinistro e cerca di pugnalarlo Tori al plesso solare (*kiai*).

Tori ruota velocemente con un *tai-sabaki* di 90° a destra e allunga l'attacco con la sua mano sinistra, tira per rompere l'equilibrio di Uke in avanti e lo colpisce con il suo pugno destro girato in mezzo agli occhi (*kiai*), afferra il polso destro di Uke con la sua mano destra, lo tira contro il suo fianco destro. Tenendo il polso contro la sua coscia, passa il braccio sinistro attorno al collo di Uke per afferrargli il bavero destro. Avanza con due passi in diagonale ed esegue la leva *hara-gatame* controllando il collo di Uke.

Uke deve battere due volte sulla gamba di Tori per arrendersi e poi riposiziona il pugnale nella giacca.

Kiri komi:

Uke, circa 90 cm da Tori, estrae il pugnale dalla sua giacca e lo posiziona nella cintura, sul lato sinistro come una spada corta (*wakizashi*).

Uke avanza con il piede destro e mira dritto alla fronte di Tori (*kiai*).

Tori afferra il polso di Uke con entrambe le mani ed evita il fendente. Tori blocca il braccio di Uke sotto la propria ascella e indietreggia diagonalmente eseguendo *waki-gatame*.

Uke si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori e ritorna a *toma* (circa 1,20m).

Uke riposiziona la spada corta nella cintura, poi la estrae e, come se fosse un pugnale, la infila nella cintura.

Nuki gake:

Uke posiziona il pugnale sul tatami e prende la *katana* (mano destra sopra e mano sinistra sotto), la infila nel lato sinistro della cintura con la lama in alto e ritorna in posizione di fronte a Tori con distanza *toma* (circa 1,20 m).

Uke avanza con il piede destro e cerca di estrarre la *katana*.

Tori avanza con il suo piede destro vicino a quello di Uke e gli blocca il polso destro con la sua mano destra per bloccare l'attacco.

Tori muove velocemente in avanti il piede destro, poi, spostando il proprio piede sinistro dietro a Uke passandogli attorno, con la mano sinistra passa attorno al collo di Uke per afferrargli il bavero destro. Indietreggia diagonalmente, rompendo l'equilibrio di Uke ed esegue *kata-ha-jime*.

Uke si attende battendo due volte sul tatami con il suo piede destro.

Kiri oroshi:

Uke è nella posizione iniziale, Tori a circa 2,70 m.

Uke avanza con il piede destro e lentamente estrae la *katana* con la punta che mira agli occhi di Tori (in posizione *seigan*).

Uke avanza di un passo in *tsughi-ashi*.

Tori indietreggia di un passo iniziando con il piede destro.

Uke avanza con il piede sinistro e alza la *katana* sopra la sua testa in posizione *jodan*, poi avanza con il piede destro, cerca di tagliare la parte altra della testa di Tori.

Tori indietreggia con il piede sinistro, esegue velocemente un *tai-sabaki* di 90° a destra e schiva il taglio, afferra il polso destro di Uke con la sua mano destra, lo tira al suo fianco destro e lo appoggia contro la sua coscia. Tori con la mano sinistra passa attorno al collo di Uke per afferrargli il bavero destro. Tori si muove in avanti diagonalmente di due passi (destro-sinistro-destro) ed esegue *ude-hishiji-hara-gatame*, mentre stringe il bavero destro di Uke per controllargli il collo.

Uke si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori.

Tori in posizione *shizen-hontai*, Uke torna alla sua posizione iniziale mantenendo la *katana* leggermente inclinata in basso a destra con la lama all'interno.

Uke riporta la *katana* all'altezza degli occhi di Tori e la riposiziona nel fodero andando in posizione *shizen-hontai*. Mentre Uke riposiziona la *katana* sul tatami in preparazione della cerimonia di chiusura, Tori torna alla sua posizione iniziale.



IL KODOKAN GOSHIN JUTSU



LA FORMA MODERNA DELLA DIFESA PERSONALE DEL KODOKAN

Il **Kodokan Goshin Jutsu**, il Kata della difesa personale moderna, è il più recente dei Kata del Kodokan essendo stato creato nella sua forma definitiva nel gennaio del 1956, in epoca ben lontana dalla morte del fondatore del metodo Judo (il **prof. Jigoro Kano** ricordiamo morì il 5 maggio del 1938).

E' la forma che, assieme al **Kime No Kata** (il Kata della decisione) e al **Ju No Kata** (il Kata della cedevolezza), introduce allo studio della difesa personale.

Il Kodokan Goshin Jutsu è stato per tre anni oggetto di studio di un comitato di venticinque esperti composto dai maestri:

10^a dan

*Nagaoka Shuichi
Mifune Kyuzo
Samura Kaichiro*

9^ dan	<i>Oda Join Kurihara Tamio Nakano Shozo</i>
8^ dan	<i>Arai Gensui Ito Takasue Koi Goichi Kawakami Tadashi Kikuchi Yoji Kudo Kazuzo Koyasu Masao Kotani Sumiyuki Sawa Itsuyo Susuki Kiyoji Takahashi Kisaburo Takahashi Hamakichi Nagahata Isao Hayakawa Masaru Otaki Tadao</i>
7^ dan	<i>Sakamoto Fusataro Sato Chugo Tomiki Kenji Matsumoto Yoshizo</i>

L' 8 gennaio del 1956 è stata creata la sequenza definitiva ma solo nel 1958 è stato adottato ufficialmente.

Il 15 luglio 1987 ne è stata effettuata una prima revisione.

Il 1 dicembre 1992 è la data dell'ultima revisione.

Il suo spirito è simile a quello del **Kime No Kata**, tanto che venne denominato anche Shin Kime No Kata o nuovo Kime No Kata.

E' molto differente, invece, sotto l'aspetto tecnico. Infatti tutte le tecniche sono state accuratamente scelte fra le tattiche più recenti di offesa-difesa dell'epoca, al fine proprio di essere più comprensibili ed attuali.

Attraverso la pratica del KdK veniamo inoltre introdotti allo studio degli **Atemi Waza**. Con il termine Atemi Waza vengono identificate le tecniche di percussione che possono essere eseguite sia di braccio (mano e gomito) che di gamba (piede e ginocchio).

Nell'esecuzione di un **Atemi Waza** è importantissima **la decisione, la precisione ed il controllo**.

Inoltre l'applicazione degli **Atemi Waza** ci porta inevitabilmente allo studio del **KIAI**. La parola è formata da due ideogrammi il **ki'** (*energia vitale*) e l' **ai'** (unire) e, in estrema sintesi, si può definire come la **manifestazione della propria energia interna**.



Molto importante è l'**atteggiamento** che si deve mantenere durante l'esecuzione del kata. Un atteggiamento diverso rispetto a tutti gli altri Kata in quanto, essendo il KdK "meno ritualizzato" lascia più "libertà" nei movimenti a **Tori** ed **Uke**.

E' formato da 21 tecniche suddivise in due gruppi:

- il primo, di 12 tecniche, denominato **"ToShu no Bu"** (senza uso di armi);
- il secondo, di 9 tecniche, denominato **"Buki No Bu"** (con l'uso di armi).

Il gruppo senz'armi è composto da:

7 prese:

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| - - ryote dori | presa ai polsi |
| - - hidari eri dori | presa al bavero sinistro |
| - - migi eri dori | presa al bavero destro |
| - - kata ude dori | presa ad un solo braccio |
| - - ushiro eri dori | presa al bavero da dietro |
| - - ushiro jime | soffocamento a mani nude da dietro |
| - - kakae dori | abbraccio dorsale |

3 attacchi di pugno:

- - naname uchi colpire in diagonale
- - ago tsuki pugno al mento (uppercut)
- - ganmen tsuki pugno diretto al viso

2 attacchi di calci:

- - mae geri calcio frontale
- - yoko geri calcio laterale

Il gruppo con le armi è composta da:

3 attacchi di pugnale (Tanto):

- - tsukkake pugnalata al ventre
- - choku tsuki pugnalata diretta
- - naname tsuki pugnalata diagonale

3 attacchi di bastone (Tsu-e):

- - furi age bastonata dall'alto
- - furi oroshi bastonata alla tempia
- - morote tsuki bastonata con due mani

Attacchi di pistola (Kenju):

- - shomen zuke attacco di pistola frontale
- - koshi gamae attacco di pistola sul fianco (guardia all'anca)
- - haimen zuke attacco di pistola alle spalle

Di seguito qualche consiglio:

Come per tutti gli altri Kata di Judo, lo studio del KdK va iniziato lentamente, tecnica per tecnica, senza eseguire i movimenti con rapidità. Gli Atemi vanno eseguiti già dall'inizio però con il massimo controllo, la massima precisione e decisione (imparate ad usare il Kiai sin da subito mentre eseguite le tecniche lente; questo vi permetterà di assimilare il momento del Kiai nell'esecuzione della tecnica).

Altro elemento importante sono i controlli, per lo più eseguiti con leve e proiezioni. Curate la corretta applicazione di ogni leva (**te-gatame, waki-gatame, kote-hineri, kote-gaeshi**).

Apparentemente esso sembra più semplice del Kime No Kata in quanto meno ritualizzato nei movimenti e nelle posizioni.

In realtà questo Kata ha una caratteristica diversa dagli altri Kata che lo rende altrettanto complesso ed interessante: **“Iki Ai Nagara”**, ovvero l'avvicinamento e l'allontanamento a seconda dell'attacco del nostro avversario.

Ogni attacco è diverso dall'altro e di conseguenza è diversa anche la distanza tra Tori e Uke. La **“giusta distanza”** va ricercata avanzando o indietreggiando, sia nell'azione di offesa che nell'azione di difesa. Questa necessità di ricercare il **“momento migliore”** attraverso una corretta distanza è uno degli elementi più interessanti e più difficili del Kata.

ELEMENTI DA OSSERVARE NELL'ESECUZIONE DELLE TECNICHE (da "Criteri di Valutazione IJF gennaio 2022")

Corretto posizionamento delle armi sul tatami all'inizio e raccolta di esse alla fine del kata:

Uke ha il pugnale con la lama rivolta verso l'alto e il bastone nella mano destra; entrambi con la punta rivolta indietro verso il basso con il pugnale all'interno. La pistola è nel *judogi*.

Uke indietreggia con il piede destro, avanza verso *shomen* per circa 3 metri, sta in piedi con i talloni uniti; mentre è inginocchiato in *seiza* appoggia prima il bastone e poi il pugnale vicino a sé stesso (con la lama verso sé e la punta verso sinistra), poi la pistola (con la canna verso sinistra e il calcio verso di sé) più lontana. Il lato destro della pistola deve essere allineato con l'estremità del pugnale.

Alla fine del kata, Uke indietreggia con il piede destro, avanza verso *shomen* per recuperare le armi; si inginocchia in *seiza* dalla posizione in piedi con i talloni uniti, prende prima il pugnale e poi il bastone. La pistola resta nel *judogi*.

RYOTE DORI:

Uke e Tori vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro, afferra i polsi di Tori, attacca all'inguine di Tori con il ginocchio destro (*kiai*).

Tori indietreggia a sinistra con il piede sinistro, libera il polso destro dalla presa, poi con un *atemi* colpisce con *te-gatana* la tempia di Uke (*kiai*), indietreggia, poi si sposta diagonalmente ed esegue *kote-hineri* al polso di Uke e controlla il braccio destro di Uke con il suo braccio sinistro stando in piedi, guardando in avanti.

Per arrendersi, Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra e non deve piegarsi troppo.

HIDARI ERI DORI:

Uke e Tori vanno al centro.

Uke avanza con il piede destro, afferra il bavero sinistro di Tori con la mano destra e cerca di spingere Tori indietro verso il basso.

Tori afferra e apre il suo stesso bavero sinistro verso l'esterno con la mano sinistra mentre indietreggia verso sinistra con il piede sinistro; con *me-tsubushi* con la mano destra aperta colpisce la faccia di Uke (*kiai*), Tori esegue *kote-hineri* controllando il polso destro di Uke, tirando Uke diagonalmente indietro alla sua destra con la mano sinistra e spingendo giù il gomito di Uke con il pollice e le dita a formare una "V", porta Uke al suolo, controlla con *te-gatame* con il ginocchio sinistro contro la schiena di Uke spingendo il braccio destro contro la sua testa.

Uke è sdraiato prono e batte due volte sul *tatami*.

MIGI ERI DORI:

Uke e Tori vanno al centro.

Uke afferra il bavero destro di Tori con la sua mano destra (le quattro dita dentro), indietreggia con il piede sinistro, tirando veementemente verso il basso Tori.

Tori avanza con il piede destro e colpisce Uke al mento con un montante destro (*kiai*).

Tori afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra in *kote-gaeshi* e poi unisce la mano destra, indietreggia con il piede sinistro e gira il proprio corpo a sinistra per proiettare Uke in avanti.

KATA UDE DORI:

Posizione iniziale: Uke è in piedi in *shizen-hontai* dietro alla destra di Tori.

Uke avanza il piede sinistro ed esegue una leva al braccio e al gomito destro di Tori da dietro.

Uke spinge Tori e avanza (sinistro-destro-sinistro); Tori è costretto ad avanzare.

Tori al terzo passo si gira a metà verso Uke ed esegue un calcio laterale all'interno del ginocchio sinistro di Uke con il lato del piede destro (*kiai*).

Tori appoggia il piede destro, avanza con il sinistro e si sposta diagonalmente eseguendo *waki-gatame* da in piedi, guardando in avanti.

Per arrendersi Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra, Uke non deve piegarsi troppo.

USHIRO ERI DORI:

Posizione iniziale: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke afferra il colletto posteriore di Tori da dietro e indietreggia con il piede sinistro cercando di farlo cadere sulla schiena.

Tori fa perno sul proprio corpo ruotando a sinistra con il piede sinistro, solleva la mano sinistra per proteggersi la faccia e colpisce Uke al plesso solare con il pugno destro (*kiai*).

Tori controlla il polso di Uke con la spalla sinistra e il collo ed esegue la leva *ude-gatame* rompendo l'equilibrio di Uke verso l'angolo posteriore destro di Tori.

Per arrendersi Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra, Uke non deve piegarsi troppo.

USHIRO JIME:

Posizione iniziale: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke prova ad eseguire *hadaka-jime* da in piedi.

Tori incastra il mento per difendersi e tira in basso l'avambraccio di Uke con entrambe le mani. Gira il proprio corpo a sinistra controllando il braccio destro di Uke con la sua spalla destra, cambia presa con la mano sinistra ed esegue pressione sul gomito destro di Uke con la mano destra; Tori tira Uke al suolo e lo blocca con la leva *te-gatame*.

Uke è sdraiato prono e batte due volte sul *tatami*.

KAKAE DORI:

Posizione iniziale: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke avanza con il piede destro e abbraccia da dietro Tori alla vita bloccando le braccia. Appena entra in contatto con Uke, Tori pesta con il tallone destro vicino al collo del piede destro di Uke (*kiai*), poi abbassa i fianchi e si libera dalla presa allargando i gomiti. Tori afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra, gira il proprio corpo a destra facendo un passo con il piede sinistro ed esegue una leva con la mano sinistra al polso destro di Uke e posiziona il suo avambraccio con la mano aperta sul gomito destro di Uke. Tori avanza con il piede sinistro

controllando il gomito destro di Uke, si gira a destra, avanza diagonalmente con il piede destro e proietta Uke diagonalmente in avanti.

Uke non si rialza.

Tori si mette in *shizen-tai*.

NANAME UCHI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke attacca per colpire con il pugno destro la tempia sinistra di Tori (piede sinistro-destro, *kiai*).

Tori indietreggia con il piede destro, schiva e para il braccio destro di Uke con la mano sinistra (mignolo rivolto in alto) e dà ad Uke un montante destro (*kiai*).

Tori gira la mano sinistra per afferrare il braccio destro di Uke; mentre mantiene la parte alta del braccio destro di Uke spinta contro l'interno, posiziona la sua mano destra in *yahazu* (forma a "V") contro la gola di Uke e lo proietta in *osoto-otoshi*.

AGO TSUKI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke attacca per colpire Tori al mento con un montante destro (piede destro avanti, *kiai*).

Tori indietreggia leggermente con il piede sinistro e devia il colpo da sotto con la mano destra, afferra il polso di Uke con la mano destra, gira e solleva il braccio di Uke (gomito sollevato) verso la sua faccia, torcendo il braccio destro di Uke in una leva.

Tori fa un passo ampio con il piede sinistro in avanti spingendo in avanti il gomito destro di Uke con la mano sinistra e lo proietta diagonalmente in avanti alla sua sinistra.

Uke non si rialza.

GANMEN TSUKI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke si mette in guardia sinistra e attacca per colpire la faccia di Tori con il pugno sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata (*kiai*).

Tori evita il colpo avanzando alla sua destra, colpendo Uke al costato sinistro con il pugno destro (*kiai*).

Tori si sposa dietro Uke con *tsugi-ashi* destro-sinistro ed esegue *hadaka-jime* indietreggiando prima con il piede sinistro e poi con il piede destro in *tsugi-ashi*.

Uke si difende tirando verso il basso l'avambraccio destro di Tori con entrambe le mani, poi batte due volte sul *tatami* con il piede per arrendersi. Tori lascia Uke, si sposta a sinistra e lascia che Uke cada sulla schiena.

MAE GERI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke attacca calciando Tori all'inguine con la pianta del piede destro in *Mae-geri* (*kiai*).

Tori indietreggia con il piede destro e gira a destra per evitare l'attacco, afferra la caviglia con la mano sinistra, con la mano destra afferra e ruota in senso antiorario la pianta del piede destro di Uke così da fargli perdere l'equilibrio; poi lo spinge in avanti in *tsugi-ashi* e proietta Uke a terra sulla schiena raccogliendo e spingendo il piede destro con entrambe le mani.

YOKO GERI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza diagonalmente con il piede sinistro e cerca di calciare Tori al fianco in *yoko-geri* con la parte esterna del piede destro (*kiai*).

Tori avanza diagonalmente, piede sinistro-destro e spazza via il calcio di Uke con il proprio avambraccio e le dita stese. Si posiziona dietro ad Uke appoggiando le mani sulle sue spalle; appoggia a terra il ginocchio sinistro e tira giù Uke sulla schiena sul lato posteriore destro.

BUKI (CONTRO GLI ATTACCHI ARMATI): COME RICONSEGNARE LE ARMI AD UKE

Pugnale: Tori lo riconsegna ad Uke con entrambe le mani, la lama verso sé stesso e la punta verso destra.

Bastone: Tori lo riconsegna ad Uke con entrambe le mani.

Pistola: Tori la riconsegna ad Uke con entrambe le mani, il calco verso Uke e la canna rivolta verso destra.

TSUKKAKE:

Uke raccoglie il pugnale inginocchiato (ginocchio destro sollevato), infila il pugnale dentro al *judogi* con la lama rivolta verso l'alto.

Tori e Uke vanno al centro e si fermano a mezzo passo di distanza.

Uke estrae il pugnale (lama rivolta verso l'alto) indietreggiando con il piede destro nel momento in cui raggiunge la corretta distanza.

Tori fa un passo destro-sinistro a sinistra di Uke, prende il gomito sinistro di Uke e lo spinge alla sua sinistra con la mano destra, applica *me-tsubishi* agli occhi di Uke con il palmo della mano sinistra (*kiai*).

Tori afferra il polso sinistro di Uke con la sua mano sinistra e solleva, cambiando la mano destra (palmo rivolto verso il basso) sul gomito sinistro di Uke, trascina Uke al suolo e controlla il gomito sinistro di Uke con *te-gatame*.

Uke è sdraiato prono e batte due volte sul *tatami* mantenendo il pugnale.

CHOKU TSUKI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata estrae il pugnale (con la lama rivolta verso l'alto); avanza poi con il piede destro e cerca di pugnalare Tori allo stomaco (*kiai*).

Tori avanza con il piede sinistro per parare il colpo e controlla con la sua mano destra il gomito di Uke, esegue un montante con il suo pugno destro (*kiai*); poi afferra con entrambe le mani il polso destro di Uke e lo tira in avanti in diagonale eseguendo *waki-gatame* in posizione eretta e con lo sguardo rivolto davanti.

Per arrendersi Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra e non si deve piegare troppo.

NANAME TSUKI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata estrae il pugnale (con la lama rivolta verso l'alto) dal *judogi* con la presa girata e lo solleva per colpire; Uke avanza con il piede destro e cerca di pugnalare Tori al lato sinistro del collo (*kiai*).

Tori evita la pugnalata indietreggiando con il suo piede destro e ruota verso destra; afferra il polso destro di Uke con la sua mano sinistra in *kote-gaeshi*, unisce la

mano destra immediatamente e proietta Uke bloccandogli il polso mentre avanza con il piede destro e indietreggia con il sinistro (*tai-sabaki*).

Tori esegue *te-gatame* sul braccio destro di Uke controllando con il ginocchio destro il lato destro di Uke. Uke batte due volte sul *tatami* con la mano sinistra. Tori tira via il pugnale dalla mano destra di Uke; Tori prende il pugnale senza afferrarlo dal lato della lama.

FURI AGE:

Uke riposiziona il pugnale sul *tatami* e raccoglie il bastone inginocchiato (ginocchio destro alzato), tenendo il bastone nella sua mano destra, puntandolo verso il basso. Tori e Uke vanno al centro.

Uke indietreggia di un passo con il piede destro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, tenta un attacco sollevando il bastone sopra la sua testa.

Tori avanza profondamente con il piede sinistro, bloccando il braccio destro di Uke con il proprio avambraccio sinistro e spinge (colpisce) il mento di Uke verso l'alto con la parte bassa del palmo della sua mano destra per rompere all'indietro l'equilibrio di Uke (*kiai*).

Tori proietta Uke con *o-soto-gari*.

FURI OROSHI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, solleva il bastone in alto a destra con entrambe le mani (Tori si ferma).

Uke avanza con il piede destro attaccando diagonalmente contro il lato sinistro della testa (tempia) di Tori (*yokomen* sinistro) (*kiai*).

Tori indietreggia con il piede destro per evitare il bastone, poi avanza con il piede sinistro e con un *atemi* colpisce Uke in faccia con il dorso del suo pugno sinistro (*kiai*).

Tori afferra il bastone con la mano destra contrattaccando con l'*atemi te-gatana* sinistro al centro delle sopracciglia di Uke (*kiai*), poi spinge Uke indietro verso il basso così forte da farlo cadere, tirando via il bastone dalle mani di Uke.

MOROTE TSUKI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke deve essere pronto a colpire Tori al plesso solare con la punta del bastone nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata. Uke attacca avanzando con il piede sinistro (*kiai*).

Tori avanza con il piede destro mentre ruota alla sua sinistra con *tai-sabaki* e spazza il bastone per deviarlo con la mano destra (le quattro dita rivolte verso l'alto).

Tori afferra il bastone davanti alla presa sinistra di Uke con la sua mano sinistra (palmo verso il basso), poi afferra il bastone con la mano destra fra le due mani di Uke (palmo verso il basso), mentre avanza con il piede destro davanti ai piedi di Uke. Avanza diagonalmente in *tsugi-ashi* con il piede destro controllando il gomito sinistro di Uke con una leva; eseguendo pressione sul gomito sinistro, proietta poi Uke mantenendo il bastone; si mette poi in guardia sinistra cambiando la presa del bastone e puntandolo contro Uke. Uke non si rialza.

SHOMEN ZUKE:

Uke posiziona il bastone sul *tatami* e raccoglie la pistola inginocchiato (ginocchio destro sollevato) e la mette dentro al *judogi*.

Tori e Uke vanno al centro.

Uke ordina di alzare le mani "*te wo agero!!*".

Tori alza le mani lentamente. Uke appoggia la bocca della pistola contro lo stomaco di Tori (il piede destro mezzo passo avanti). Quando Uke abbassa lo sguardo per controllare il fianco destro di Tori con la mano sinistra, Tori ruota i fianchi verso destra per afferrare la canna e afferra il carrello della pistola con la mano sinistra, pollice verso l'alto, e allo stesso tempo afferra il polso di Uke con la mano destra. Tira il polso destro di Uke in avanti mentre spinge il carrello della pistola verso il basso per puntare la canna contro l'ascella destra di Uke e gli toglie la pistola (usando solo un movimento di fianchi).

KOSHI GAMAE:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke ordina di alzare le mani "*te wo agero!!*".

Uke tiene la pistola al proprio fianco e la punta verso l'addome di Tori (piede sinistro in avanti). Tori solleva le mani lentamente ed Uke si avvicina.

Quando Uke abbassa lo sguardo per controllare il fianco destro di Tori con la mano sinistra (piede sinistro in avanti), Tori ruota i fianchi a sinistra, afferra il carrello della pistola con la mano destra e punta la canna della pistola lontano da sé, afferra il calcio della pistola con la mano sinistra tirandola verso il proprio lato destro (con un movimento di fianchi); Tori piega il polso destro di Uke e Uke senza forze lascia andare la pistola. Tori allora colpisce Uke in faccia con il calcio della pistola (*kiai*).

HAIMEN ZUKE:

Uke va dietro a Tori.

Uke ordina di alzare le mani "*te wo agero!!*" quando Tori arriva al centro.

Tori alza le mani lentamente. Uke appoggia la bocca della pistola contro il centro della schiena di Tori (il piede destro è avanzato di mezzo passo).

Quando Tori sente la mano di Uke contro il suo fianco sinistro, abbassa la propria spalla destra e ruota velocemente per affrontare Uke spostandosi a destra con il suo piede sinistro, per afferrare la canna della pistola bloccando l'avambraccio destro di Uke al gomito contro il proprio corpo con il braccio destro così da far puntare la pistola verso l'alto, afferra il carrello della pistola con la mano sinistra (pollice in su), controllandolo e poi girando in avanti velocemente verso sinistra, proietta Uke sul tatami mentre gli toglie la pistola.

Tornano alla loro posizione iniziale.

Evoluzione delle gare di Kata in Italia e nel Mondo

L'attività dei Kata di Judo a livello nazionale ed internazionale si sta sempre più sviluppando. Essa, all'interno della nostra Federazione, fino al 2008 ha fatto parte delle attività promozionali. Dal 2009 è stata istituita una apposita "Commissione Kata e Master", primo ed ulteriore passo perché il Kata possa ben presto assumere dei connotati agonistici a tutti gli effetti. Ma come e perché si è arrivati a oltre un secolo dalla nascita del Judo solo ora alle competizioni di Kata?

Bisogna prima di tutto pensare che tutt'ora, tra i praticanti di questa affascinante arte marziale, ci sono:

- fautori delle competizioni e che quindi considerano il Judo sport a tutti gli effetti;
- fautori dell'arte marziale e che quindi guardano al Judo come un'arte, una via e mal digeriscono le competizioni di Judo, che esse siano di shiai, piuttosto che di Kata.

Come dicevamo, in seno alla nostra Federazione, di concerto con le Federazioni Internazionali, si è intrapresa la strada di promuovere le competizioni di Kata, sin tanto che esse non assurgeranno ad una struttura ben definita e in grado di poter divenire a tutti gli effetti agonismo, come attualmente lo è lo shiai e come, d'altro canto, nella nostra cugina arte marziale del Karate lo sono il kumite e il kata, considerati entrambi attività agonistica a tutti gli effetti.

Già lo scorso secolo, a livello internazionale e in più riprese, si è parlato di competizioni di Kata, ma possiamo considerare l'anno 2000 il momento della svolta vera e propria.

Sinteticamente, per quanto riguarda i Kata, dalla nascita del Judo Kodokan possiamo suddividere il secolo scorso in tre periodi.

- 1° periodo (1878 – 1938): è il periodo dove i Kata del Kodokan vengono concepiti e formulati da Jigoro Kano e dai suoi più stretti collaboratori. Vengono acquisiti dei Kata da altre scuole di JuJitsu dell'epoca dalle quali il fondatore aveva attinto per ideare il Judo. Questi Kata vengono studiati, rielaborati, ampliati. Vengono ideati nuovi Kata. E' il periodo di massimo splendore per i Kata del Judo Kodokan dove si organizzano dei centri di studio appositi. Bisogna altresì considerare che in questo periodo le uniche due forme di pratica fisica riconosciute dal Judo erano il Randori e il Kata; la competizione era considerata esclusivamente un tipo di Randori.
- 2° periodo (1939 – 1989): dopo la morte di Jigoro Kano (1938) si ha un lento declino dei Kata che seguono due linee di pensiero: una giapponese ed una occidentale, quest'ultima influenzata dai vari maestri giapponesi sparsi per il mondo. Iniziano le diverse interpretazioni esecutive e gli occidentali, non riuscendo a comprenderle, le evitano. Per arginare questi accadimenti, il Kodokan di Tokyo istituisce un comitato per l'unificazione dei Kata e partorisce il Kodokan Goshin Jitsu (1956). Ma ciò non basta, anche perché le gare di shiai attorno agli anni '60 hanno il netto sopravvento. Continuano le critiche e si pongono in dubbio i principi stessi dei vari Kata che, secondo alcuni, non rispecchiano i principi del fondatore. I Kata vengono studiati quasi esclusivamente per gli esami di passaggio di dan.

- 3° periodo (1990 – 2000): nell'ultimo decennio del secolo scorso si ha un ritorno allo studio dei Kata, anche perché le competizioni di shiai sono sempre più esasperate e oramai poco hanno a che fare con il Judo tradizionale e le federazioni nazionali iniziano ad avere un calo dei praticanti. Il Kodokan di Tokyo va in contrasto con la I.J.F. e viene relegato a semplice federazione nazionale.

Come dicevamo prima, il 2000 si può considerare l'anno di svolta per i Kata di Judo.

Infatti dal 21 al 26 marzo del 2000 si svolge proprio a Roma il “Seminario Mondiale sui Kata”. L'intento della Federazione Internazionale (I.J.F.) è quello di unificare i Kata per poter dare il via a delle competizioni nazionali, continentali e intercontinentali.

In quella sede, francesi scontenti, vengono presi come modello i Kata del Kodokan di Tokyo, i cui filmati, seppur datati, continuano ad essere buona base di studio per approcciarsi al mondo dei Kata.

In Italia, per le prime competizioni ufficiali promosse dalla Federazione Nazionale, dal 2000 dovremo aspettare ancora tre anni; intanto viene nominato Responsabile dell'Attività Nazionale dei Kata il M° Stefano Stefanel (6° dan), Consigliere Federale che presiede la Commissione Attività Promozionale della F.I.J.L.K.A.M..

Il vulcanico e cocciuto friulano inizia a lavorare sodo sul suo “progetto Kata”. Sa che se vuole costruire un movimento serio e credibile deve organizzare una struttura ben definita. Deve raccogliere le persone che si interessano ai Kata, formare una prima classe arbitrale e nominare dei docenti federali che possano iniziare a divulgare alla periferia il Kata, sino ad allora relegato a solo momento

di studio per prepararsi ad un esame di passaggio di dan, ma ora prossimo alle competizioni.

Il **15 febbraio 2003** è la data del **1° Gran Premio Nazionale di Kata** che viene ospitato al Palafijlkam di Ostia con in gara il Nage No Kata e il Kodokan Goshin Jutsu.

Il **2 ottobre 2003** a Kecskemet in Ungheria si svolge il **1° Campionato Europeo Master di Kata** indetto dall'E.J.U..

Il **4 novembre 2005** è la data del **1° Campionato Europeo Assoluto di Kata**. Viene convocata la prima Nazionale Italiana di Kata composta dai fratelli Alberto e Nicola Grandi per il Nage No Kata, Ubaldo Volpi e Maurizio Calderini per il Ju No Kata, Giuseppe de Berardinis e Roberto Paniccià per il Kime No Kata, Elio Paparello e Nicola Ripandelli per il Katame No Kata e Daniele Mainenti e Andrea Faccioli per il Kodokan Goshin Jutsu.

Come da pronostici della vigilia, che ci davano per la Nazionale da battere, è un trionfo per l'Italia. Tre ori (Nage No Kata, Ju No Kata e Kodokan Goshin Jutsu), un argento (Kime No Kata) e un bronzo (Katame No Kata). Primi nel medagliere continentale.

Intanto il 29 e 30 aprile 2006 si svolge il 4° Gran Premio Nazionale di Kata. E' l'ultimo Gran Premio. Dall'anno successivo ci sarà il Campionato Italiano. Ma, grazie ai Campionati Europei di Londra 2005, la Federazione Nazionale assegna ai vincitori del 4° Gran Premio il titolo di "Campioni d'Italia". E' anche la prima volta che sono in programma le esecuzioni di tutti e cinque i Kata da competizione.

In campo internazionale l'evento clou dell'anno per i Kata sarà la **Coppa del Mondo di Kata** che si disputa a Parigi il **22 e 23 novembre 2008** e che sarà

preludio al **1° Campionato del Mondo** disputato a Malta il **17 e 18 ottobre 2009**.

Per la Coppa del Mondo del 2008 Italia ancora protagonista. Nipponici in testa con quattro ori e un argento; un oro per la Romania e a seguire l'Italia con tre “pesanti” argenti e due quarti posti.

Per il primo Campionato del Mondo 2009 due argenti e tre bronzi per l'Italia.

.....l'avventura continua.....



la prima Nazionale Italiana di Kata al 1° Campionato Europeo di Londra 2005

IL KATA IN PILLOLE (ALCUNI CONSIGLI)

**Tratti dal libro online “Pianeta Kata” del M° Daniele Mainenti
Copyright FIJLKAM 2009**

L'importanza dei due ruoli: Tori e Uke

Nel Judo, tori ed uke hanno due ruoli ben distinti e nello stesso tempo univoci, due ruoli che, pur differenziati, giocoforza debbono essere visti come indispensabili per poter correttamente migliorarsi nell'applicazione delle tecniche. L'uno completa l'altro. Non c'è tori se non c'è uke. In una qualsiasi dimostrazione di Judo, che sia un Kata piuttosto che un randori, se uno dei due non è all'altezza dell'altro, questa differenza la si vedrà vistosamente, a discapito quindi dell'esecuzione dell'esercizio stesso.

Ma vediamo bene cosa vuol dire uke e cosa vuol dire tori.

Uke

Solitamente si tende a definire uke come colui che “subisce la tecnica”, cioè colui il quale viene proiettato e quindi il “perdente”.

Nel Judo, l'atleta che subisce la proiezione è uke, il “ricevente”.

Nel Kendo, l'atleta che difende è ukedaschi, la “spada che riceve”.

Nel Karate, l'atleta che subisce l'attacco è ukete, la “mano che riceve”.

Capire l'importanza quindi di questo concetto è una nuova strada che si apre al praticante.

Fungere quindi da uke in un allenamento, non vuol dire subire in modo passivo e basta la tecnica. Se si comprende l'importanza dell'atto, se si assume il corretto atteggiamento nel ricevere, si impara allo stesso tempo ad incamerare correttamente la tecnica portata da tori, ma più importante ancora, si impara a ricevere la tecnica, ad assorbirne l'energia.

Più il praticante diventa esperto, più egli, nei confronti di altri allievi più giovani o meno esperti, tende ad assumere un atteggiamento “ricevente”. Lascia cioè che il meno esperto sfoghi i propri attacchi, dimostrando dimestichezza nell'assorbire l'energia in eccesso del giovane senza scomporsi più di tanto. In questa “inattività” del più esperto c'è molto di più di quanto non sembri.

Tori

Tori rappresenta il “buono”, il “non violento”, colui che, facendo un corretto uso della propria forza combinata alla forza di uke, riesce a neutralizzarlo, a proiettarlo, a disarmarlo, a renderlo inoffensivo. Letteralmente significa: “colui che compie l'azione”.

Jigoro Kano diceva che “con il cedere (*“ju”*) un judoka può sconfiggere il proprio avversario poiché ci sono molti esempi nel Jujitsu dove questo principio è applicato. Ma non sempre si riesce a vincere solo cedendo poiché alle volte si deve comunque utilizzare la forza. Il principio del cedere non può essere applicato in tutti i metodi usati nei combattimenti. In ogni forma di attacco, per raggiungere il nostro obiettivo dobbiamo fare il migliore uso della nostra energia mentale e della forza fisica. Questo principio è valido sia per attaccare, che per difendersi”.

Così Jigoro Kano riconosceva quindi la necessità di usare la forza includendola nel principio del Judo, dove il praticante doveva saper ricercare, oltre al *“ju”*, il corretto uso della propria forza che doveva sommarsi alla forza espressa da uke.

Ma se ci pensiamo bene, difficilmente, se non in alcuni esercizi prestabiliti, i due ruoli di tori ed uke sono separati nettamente.

Durante un randori, durante uno shiai, ognuno dei due contendenti utilizza entrambi i ruoli a seconda delle varie opportunità create da se stesso, oppure dal proprio avversario.

Durante l'esecuzione di un Kata, uke (il ricevente), prima di ricevere, è tori, colui che compie l'azione. Tori, prima di attaccare e neutralizzare, è uke, colui che riceve.

Comprendere tutto questo, anche nel momento in cui ci si appresta a decidere i ruoli di una coppia che dovrà prepararsi per le competizioni di Kata, vuol dire dare ad entrambe le figure pari dignità, pari importanza.

Durante l'esecuzione di un Kata, dove i due ruoli sono già a priori quindi determinati, l'importanza di uke è pari a quella di tori.

Se uke non effettua i giusti attacchi o non applica la giusta determinazione nel portarli, tori, per quanto bravo, non riuscirà a dimostrare il principio stesso del Kata che sta rappresentando, per cui l'esecuzione della coppia risulterà scarsa, priva di efficacia, fuorviante dal principio che si voleva dimostrare.

Anche tori dovrà essere all'altezza di uke. Se tori non ha la giusta determinazione nel parare, eludere e neutralizzare gli attacchi di uke, anche qui avremo un'esecuzione scarsa e di poco conto.

Poiché abbiamo visto che i due ruoli sono parimenti importanti, l'intesa tra tori e uke dovrà essere massima e condivisa appieno. La coppia, forse ancor prima di formarsi, deve esser conscia che i due ruoli che si andrà ad assumere sono, entrambi, importanti ed hanno la medesima valenza.

Nel Kata, specialmente quando ci si prepara a delle competizioni, non si può cambiare tori o uke ad ogni allenamento; ciò per via della diversa struttura morfologica del compagno, delle relative diverse distanze, del diverso grado di apprendimento. La coppia deve mirare all'affiatamento massimo e quindi tori ed uke devono allenarsi assieme, il più possibile.

Bisogna avere quindi un comune senso di responsabilità, di correttezza e sensibilità nei confronti di se stessi, ma ancor più del compagno.

E' un lavoro di coppia nel quale è la coppia che emerge. Assieme si cresce, ci si specializza, ci si affina. Assieme si affronta la competizione. Assieme si vince o si perde. Si può perdere per l'errore commesso dal proprio compagno, ma entrambi si è perso, è la coppia che ha perso.

Fin qui abbiamo inteso il Judo come sport individuale. Ma con l'avvento delle competizioni di Kata, il concetto di sport individuale va rivisto.

Nel Kata infatti la prestazione sportiva, intesa naturalmente nel gesto tecnico della competizione, viene espressa non dal singolo (tori o uke), ma dalla coppia.

Se quindi è la coppia che vince o che perde, dobbiamo considerare il Judo, in questo caso, come uno *“sport di squadra”*.

Si apre un orizzonte nuovo, sia per l'atleta, che per il suo insegnante.

Entrambe le figure devono esser pronte a rimettersi in gioco ed affrontare anche tutte le problematiche connesse appunto agli *“sport di squadra”*.

La strada per arrivare ad un buon livello di interpretazione del Kata è lunga, ma se la si affronta assieme con il pari stimolo, la pari voglia, le pari motivazioni, è una strada dritta e in discesa. Se le motivazioni e gli obiettivi sono diversi, la strada sarà ardua e in salita e, troppo lontano, non si andrà di certo.

Abbiamo visto quindi che entrambi i ruoli sono importanti. Ma il praticante di Kata dovrebbe saper però affrontare tutti i Kata, sia nel ruolo di tori, che di uke. Questo è un invito che rivolgo a tutti gli appassionati di Kata. Solo studiando tutti i Kata nella loro completezza e in entrambi i ruoli, la nostra visione del Judo si amplierà.

Nei primi anni delle competizioni di Kata, i regolamenti permettevano di presentarsi su più Kata, invertendo anche i ruoli di tori e uke. Io e il mio compagno, ad esempio, al 1° Campionato Europeo Master E.J.U. 2003, abbiamo gareggiato in ben quattro Kata.

Il regolamento attuale, tendente ad un'alta specializzazione dei Kata e dei ruoli, permette alla coppia di gareggiare in un solo Kata.

Nel momento in cui, quindi, ci si appresta ad affrontare le competizioni di Kata, bisogna effettuare due scelte:

- 1) la scelta del Kata sul quale si vorrà gareggiare: qui i fattori sono molteplici e vanno dal grado di apprendimento di un Kata rispetto ad un altro, dalla morfologia della coppia, dall'età della coppia, dal sesso, etc.
- 2) i ruoli: chi lavorerà come tori e chi come uke.

Le prime competizioni potrebbero essere un buon banco di prova e potrebbero dare alla nostra coppia utili elementi di valutazione per decidere anche a posteriori un'eventuale cambiamento di ruoli, ma anche di Kata. Questa scelta deve essere ben ponderata, perché è di importanza vitale per il futuro competitivo e per i relativi frutti, in termini di risultati, che se ne potranno trarre. E' bene quindi che i due soggetti coinvolti, magari anche con l'ausilio del proprio insegnante, affrontino con la dovuta serenità e la dovuta apertura mentale il problema della scelta sia del Kata, che del ruolo, poiché per arrivare ad un buon livello tecnico e a una buona simbiosi tra la coppia non bastano certo pochi mesi. Il ritornare indietro sulle proprie scelte, non sempre è positivo e potrebbe, oltre al tempo perso, compromettere la serenità e i comuni obiettivi che la coppia deve sempre avere chiari in mente.

Mi considero fortunato, rispetto ad altri miei compagni di Nazionale, perché io e il mio partner siamo nella stessa palestra. Ci possiamo allenare assieme, sostanzialmente, quando vogliamo. Quando a seguire parlerò dell'allenamento specifico dei Kata, è inteso che le sedute settimanali nelle quali ci alleniamo in vista delle gare sono almeno tre con tempi di almeno 1 ora, 1 ora e mezza per seduta. Ho altresì la fortuna di avere un club dove altri possono insegnare al mio posto mentre mi preparo per una competizione. Altri miei compagni di Nazionale non frequentano la stessa palestra e per improntare gli allenamenti in vista delle gare, riescono ad incontrarsi una volta, al massimo due, la settimana. Ne concerne che in questi casi la seduta di allenamento si debba gioco-forza prolungare.

La scelta iniziale va quindi ponderata, tenendo anche conto del fattore "comodità – scomodità", che ci certo non va sottovalutato. Bisogna esser certi di poter assolvere all'impegno, preso oggi per il futuro a seguire, nei confronti di se stessi, ma in particolar modo nel rispetto del proprio partner.

L'allenamento dei Kata

Mi capita spesso di chiedere a qualche partecipante ai corsi di preparazione agli esami di passaggio di dan che vengono organizzati nella mia regione, in che modo lui si alleni per apprendere i Kata.

Il più delle volte, mi viene risposto che, dopo aver provato per un po' ogni tecnica singolarmente, il suo allenamento consiste nell'eseguire tre o quattro volte il medesimo Kata dall'inizio alla fine, saluto compreso... Ma facendo così, se tutto va bene, in un allenamento di un'ora sarò riuscito a provare cinque o sei volte il mio Kata.

Vedrò ora di schematizzare le varie fasi di apprendimento, perfezionamento e mantenimento di un qualsiasi Kata, al fine ultimo di prepararmi per una competizione.

1° Fase – Apprendimento

Torniamo un attimo indietro. Lasciamo perdere per un attimo il Kata e vediamo le varie fasi di apprendimento di una qualsiasi tecnica, in una qualsiasi palestra di Judo.

Inizialmente, l'insegnante dimostra all'allievo come si esegue la tecnica. Perché l'allievo capisca, il nostro insegnante dimostra la tecnica al rallentatore, da fermo piuttosto che in movimento, evidenziando però fin da subito tutti i principi che stanno alla base del Judo: la posizione (shisei), la presa (kumi kata), lo squilibrio (kuzushi), la rotazione del corpo (tai sabaki), il contatto (michaku), la rottura della posizione (tsukuri), l'esecuzione (kake) e infine la caduta del compagno (ukemi).

Il nostro allievo ora prova la tecnica. Per iniziare ad apprenderla, anche lui è invitato ad eseguirla lentamente al fine di correggere fin da subito gli errori più grossolani. L'allenamento prosegue. Si prova ora la tecnica con una combinazione di passi. Siamo ancora in una fase di esecuzione lenta, anche perché il nostro allievo deve ancora assimilare gli schemi motori della nuova tecnica e comunque vogliamo che evidenzi tutti i principi del Judo. L'insegnante interviene e, mano a mano, corregge l'allievo. Solo quando l'insegnante vede che l'allievo ha raggiunto una discreta sicurezza e quanto minima fluidità, gli fa provare la tecnica più velocemente.

Perché l'atleta possa fare sua la tecnica e la possa applicare nel randori, l'insegnante propone all'allievo l'uchi komi, più o meno veloce, più o meno potente, fintanto che, piano piano, la tecnica viene assimilata ed entra nel bagaglio tecnico dell'allievo.

Ma perché l'allievo possa mantenere, anzi migliorare il gesto tecnico acquisito, lo stesso deve essere costantemente stimolato non solo col randori, ma, in particolar modo, con l'uchi komi.

Randori e Kata sono le due vie che Jigoro Kano aveva tracciato per studiare il Judo. Sono due vie che dovrebbero correre parallele e dovremmo percorrerle entrambe per capire la nostra arte marziale.

Purtroppo, per tanti motivi oggi come oggi, hanno preso direzioni diverse. Nella maggior parte dei casi la strada del randori è ben delineata e solo ogni tanto nella vita del judoka si può incrociare con quella del Kata, quando appunto si ha la preparazione di un esame per un passaggio di dan. Superato l'esame, le strade si dividono per magari incrociarsi di nuovo a distanza di qualche anno, all'approssimarsi di un altro esame.

Tutto questo per far intendere che quando parliamo di randori e quando parliamo di Kata, alla fin fine, parliamo di Judo.

E allora, perché non applicare anche al Kata la stessa metodologia di apprendimento che utilizziamo per le tecniche che poi applicheremo nel randori? Quando mi alleno, ad esempio, nell'uchi mata e lo provo con uno spostamento circolare per il randori, non me ne rendo conto, ma mi sto allenando per applicare la stessa tecnica che poi potrò applicare nel Nage No Kata.

Qualsiasi Kata io voglia iniziare a studiare, dovrò di esso prenderne singolarmente ogni tecnica e provarla lentamente.

In questa fase è importantissimo per me eseguire il gesto tecnico il più correttamente possibile applicando tutti i principi del Judo che abbiamo visto sopra (shisei, kumi kata, kuzushi, etc.).

Bisogna tener presente che nell'esecuzione di ogni singolo movimento debbo ricordare tre tipi di memoria: la memoria gestuale, la memoria coordinativa e infine la memoria "spirituale" (quella cioè che gradatamente mi apre la strada all'"ura"). Per unificare e comprendere questi tre tipi di memoria occorre del tempo, per i primi due tipi di memoria parecchio tempo, per l'ultimo, la "spirituale", forse ci arriverò col tempo, forse no.

Se eseguo il Kata velocemente, qualche passaggio sicuramente sfuggirà al mio controllo mentale, non potrò far mia la corretta applicazione della tecnica e continuerò a ricadere nei medesimi errori.

Inoltre, un'esecuzione lenta mi consente di cogliere il progressivo sviluppo delle immagini mentali e comprenderne l'utilità. Si affinano cioè le mie capacità introspettive, quell'"osservare me stesso" che fa scaturire, proprio dal gesto fisico, immagini e impressioni.

Nel "*Tai Chi Chuan*" si dice che ... "il Kata si esegue lentamente anche per avere il tempo di meditare..."

Solo quando avrò assimilato correttamente la tecnica, cercherò di velocizzarne il movimento utilizzando proprio l'uchi komi, sia da fermo, che in movimento.

In questa fase, quando parlo di movimento, non mi servirà applicare tutti i passi previsti per il Kata che sto studiando. Mi basterà effettuare lo spostamento finale, al massimo, il penultimo e l'ultimo assieme.

Quando sarò riuscito a raggiungere una discreta padronanza di tutte le tecniche che compongono il Kata, solo allora e non prima, cercherò di metterle assieme per abbozzare l'esecuzione del Kata nella sua completezza.

In questa fase avrò comunque cura di ritornare a rallentarne i movimenti, sia quelli di preparazione (che sto solo ora assimilando), sia quelli finali (che ho già assimilato con il precedente lavoro dell'uchi komi).

Il tempo che dedicherò al Kata nella sua completezza (che personalmente preferisco lasciare alla fine dell'allenamento e comunque ogni tre o quattro sedute per una o due volte, non di più) è irrisorio rispetto al tempo che continuerò a dedicare all'uchi komi. Quest'ultimo, ripeto, è essenziale e di vitale importanza per aumentare il livello tecnico del mio Kata.

Attraverso i Kata, Jigoro Kano ha voluto tramandare i principi del Judo. Ogni Kata deve quindi rispettare il principio per cui è stato ideato.

Il judoka, prima di iniziare a studiare un nuovo Kata, deve aver ben chiaro in testa il principio che sta alla base e regola l'esecuzione del Kata stesso.

Alle volte vediamo esecuzioni di Kata che definiamo “vuote”. I movimenti magari tecnicamente sono corretti, ma gli atleti non hanno saputo applicare il principio del Kata che hanno eseguito e la loro esecuzione appare scialba, priva di significato.

Ogni Kata va interpretato seguendo il principio per cui è stato ideato.

Prendiamo, ad esempio, uno dei Kata il cui principio è la decisione (Kime No Kata piuttosto che Kodokan Goshin Jitsu). Uke, quando attacca, deve portare la propria tecnica con la massima velocità e potenza. Il suo attacco deve servire per “neutralizzare” tori, la cui risposta deve essere altrettanto repentina e potente per poter a sua volta “neutralizzare” uke. Gli atemi devono essere portati con la massima potenza e il massimo controllo (non posso fermarmi a venti centimetri dal punto in cui dovrebbe arrivare il mio colpo; due, tre centimetri possono andar bene, non di più).

Ad ogni atemi, sia di uke che di tori, corrisponde un kiai (più o meno potente a seconda della potenza stessa dell'atemi). Il kiai di tori deve seguire quello di uke di una frazione di secondo, non deve essere simultaneo a quello di uke. Se si ha la sovrapposizione dei due kiai dimostriamo che la tecnica è falsa, artificiosa, predeterminata proprio perché tori sa già a priori quale sarà l'attacco di uke, anticipandolo.

Le leve devono dimostrare il massimo controllo e neutralizzazione dell'avversario.

In questa fase è importante avere un modello da seguire e a cui far riferimento. I filmati dei Kata del Kodokan messi a disposizione da tempo dalla F.I.J.L.K.A.M. sono la base per il modello che dobbiamo seguire (almeno fintanto che la Federazione Internazionale non potrà visionare nuovi video che il Kodokan di Tokyo ha in animo di proporre, ma che al momento non ha ancora prodotto). In questi video però, sappiamo che ci sono alcuni errori; il video poi è stato ideato con uno scopo didattico e quindi nelle esecuzioni non vengono appieno evidenziati i tempi, i ritmi e la decisione che bisogna adottare in una competizione.

Sono comunque a disposizione e facilmente reperibili filmati delle più importanti competizioni di Kata nazionali, continentali e mondiali. Questi video sono utili, anzi indispensabili, per l'atleta che vuol iniziare a cimentarsi nelle competizioni di Kata. Con la visione di questi filmati si potranno vedere tempi, ritmi e decisione necessari in gara.

Nella fase di apprendimento, consiglio comunque di attenersi il più possibile ai filmati del Kodokan che vanno visti e rivisti parecchie volte e ogni qualvolta si abbia un dubbio su un'esecuzione di una tecnica, ma anche in seguito, e poi diremo il perché.

Altro consiglio che mi sento di dare per migliorare il proprio Kata e che può benissimo essere inserito già sin da subito nella fase di apprendimento, è quello di provare il Kata, sia nel ruolo di tori, che di uke, da soli, senza il proprio partner.

Mimare gli attacchi, le difese, gli spostamenti, prima lentamente e poi con la massima velocità e potenza, mi aiuta ad assimilare la padronanza del gesto tecnico che poi andrò ad eseguire con il mio compagno.

Questo tipo di allenamento andrebbe possibilmente fatto davanti ad uno specchio, anche perché sarà proprio davanti allo specchio che potrò correggere immediatamente gli errori di postura che tenderò ad assumere inconsciamente e che altrimenti poi per me sarà più difficile togliere.

Abbiamo già detto che una buona esecuzione di un Kata deve essere elegante. Alle volte vediamo dei Kata eseguiti senza rilevanti errori tecnici, ma dove i movimenti e le posture dei due atleti sono “brutte da vedere”, non sono eleganti e, giocoforza, penalizzate dai giudici.

Il lavoro da soli davanti allo specchio, quindi, mi permette di studiare l’eleganza dei miei movimenti oltre, ovviamente, migliorare la mia performance in generale.

2° Fase: Perfezionamento

Quando l’esecuzione delle tecniche avrà raggiunto un livello adeguato e i ruoli della coppia, siamo certi, sono ben definiti (scelta di chi farà iltori e chi l’uke), si potrà passare alla fase di perfezionamento.

Anche qui l’allenamento dovrà privilegiare al massimo l’uchi komi. Non mi dovrà importare, più di tanto, l’esecuzione del Kata nella sua globalità.

Ovvio che nell’uchi komi, sia da parte di tori che di uke, dovrò esprimere al massimo il principio del Kata sul quale ho scelto di lavorare. Ogni tecnica, ogni gesto, deve essere finalizzato al corretto principio.

Dieci, quindici ripetizioni della tecnica almeno prima di passare alla successiva, avendo cura, nelle tecniche dove è prevista la caduta di uke, di non farlo cadere ogni volta (consiglio una caduta ogni cinque entrate e magari aiutandomi nel lavoro utilizzando dei materassi per attutire le cadute di uke, specialmente quelle più violente).

Pensiamo al Nage No Kata, sarebbe alquanto arduo per uke dover affrontare in una seduta di allenamento 300/400 ukemi.

In questa fase, se ci sono delle imperfezioni da correggere piuttosto che delle varianti che si è deciso di adottare, per quelle tecniche oggetto di rivisitazione bisogna fare un passo indietro ed eseguire l’uchi komi più lentamente, sin tanto che non verranno assimilate e fatte proprie.

Anche nella fase di perfezionamento uso il lavoro “da soli davanti allo specchio”.

L’esecuzione completa del Kata – qui nella fase di perfezionamento, ma poi anche in quella di mantenimento - la potrò provare ogni tre o quattro sedute di allenamento, avendo cura comunque di metterla alla fine della lezione.

Si vede come, l’impostazione data a questo tipo di allenamento, sia molto simile all’allenamento che facciamo fare ai nostri “agonisti” per prepararli allo shiai. Per l’atleta, il sudare durante l’allenamento, il faticare, il cercare di andare oltre le proprie possibilità, sono sinonimi di appagamento del lavoro svolto. Sotto la doccia egli sarà stanco, ma appagato.

L’uchi komi applicato all’allenamento della pratica dei Kata mi permette, oltre che di migliorare la prestazione atletica, di sudare, di faticare, di cercare di andare oltre le mie possibilità. Sotto la doccia il mio senso di appagamento sul lavoro svolto mi farà dimenticare, o meglio sopportare, la fatica fatta.

Se utilizziamo quindi questa metodologia, vediamo che possiamo tranquillamente proporre a tanti nostri allievi lo studio dei Kata. Alle volte ci troviamo di fronte a degli allievi che, pur essendo dotati fisicamente e tecnicamente, non riescono ad esprimere nelle gare di shiai appieno il proprio potenziale. Ciò è dovuto al fatto che non hanno o non riescono a tirar fuori quella grinta necessaria alla competizione di shiai. Dopo un po’ di batoste in gara, corriamo il rischio di perderli, forse non

faranno più attività agonistica, lasceranno la palestra, forse cambieranno sport andando magari a fare uno sport di squadra, oppure non faranno più niente. Peccato, proprio perché erano tecnicamente e fisicamente dotati.

Vi posso assicurare che gareggiare nei Kata, da le stesse scariche adrenaliniche, le stesse emozioni delle gare di shiai. Il nervosismo pre gara, le gambe molli e tremanti quando ti chiamano e stai salendo sul tatami (poi, fatto il saluto, tutto deve passare), la gioia di vincere, salire sul podio per farsi cingere la medaglia al collo, sentire le note del proprio inno nazionale e vedere la bandiera italiana salire più alta di tutte, la delusione di perdere... tutte queste emozioni ci sono e sono della medesima entità.

Tornando ai nostri atleti dotati, ma non portati all'agonismo dello shiai... Piuttosto che perderli, perché non proviamo ad avvicinarli al Kata. Presentando loro una metodologia di apprendimento e allenamento, dando loro delle giuste motivazioni, facendo loro vedere questa nuova "carta" per emergere, daremo loro una ulteriore possibilità di mantenersi attivi, vivere nuove emozioni, ma quello che più conta è che avremo giocato una carta in più perché restino nella nostra palestra.

Nella progressione degli allenamenti è bene che ci sia una terza persona (meglio se il proprio insegnante) che controlli l'operato della coppia. Questo in special modo nel momento riservato all'esecuzione completa del Kata. Quello che si sente da dentro, non sempre rispecchia quello che viene visto da fuori. Subito dopo l'esecuzione, assieme alla terza persona intervenuta, è bene analizzare con la dovuta critica costruttiva l'esecuzione stessa, prima nella sua globalità e poi andando a discutere sulle tecniche che dovrebbero essere corrette.

Altro consiglio che mi sento di dare, è quello di riprendere le proprie esecuzioni con una telecamera a scadenze pressoché costanti (potrebbe andar bene una volta al mese), visionando sia i filmati precedenti (di allenamento o di gara), che quelli appena registrati. Anche qui la coppia deve fare, assieme alla terza persona, un'analisi dettagliata e costruttiva dei progressi che si sono fatti, ma anche e soprattutto degli eventuali "passi indietro".

Prendete quindi come buon consiglio, l'abitudine di filmare tutte le vostre gare e se sapete che in gara ci sono coppie collaudate e forti, filmate anche le loro esibizioni. C'è sempre da imparare.

3° Fase: Mantenimento

Dicevamo prima, "passi indietro"? Purtroppo sì, infatti mano a mano che si va avanti negli allenamenti e nelle esecuzioni si tende a "personalizzare" il proprio Kata. La personalizzazione nello shiai di per sé è elemento alquanto comune addirittura venendo ricercata e se la personalizzazione della tecnica porta al risultato, ben venga.

Nel Kata, invece, bisogna fare ben attenzione alla "personalizzazione" della tecnica. In competizione, il nostro Kata dovrà essere giudicato da dei giudici che hanno in mente un modello al quale fare riferimento. Più la nostra tecnica si discosta da questo modello, più correremo il rischio di essere penalizzati in sede di valutazione finale.

Nelle competizioni di Kata bisogna "fare" e "disfare". Andare avanti nel perfezionamento facendo attenzione a non personalizzare troppo le tecniche. Ritornare indietro nel momento in cui ci siamo accorti di aver troppo personalizzato.

Prima di ogni campionato, mi sono sempre preso la briga di rivedere i filmati delle mie ultime gare. Vado a rivedere le mie esecuzioni confrontate con quelle dei miei più validi avversari che, con ogni probabilità, ritroverò in gara. Le commento con il mio compagno e con il mio maestro. Rivedo i filmati del modello del Kodokan. In una determinata tecnica scelgo se mantenere la mia linea, oppure di modificarla, di poco o di tanto. Questo vuol dire andare alla ricerca della perfezione (agognata), ma questo vuol dire che in ogni Kata c'è sempre qualcos'altro da imparare, da migliorare, da sistemare a qualsiasi livello sia l'atleta.

Come in ogni specialità sportiva, non si può ambire a mantenere al top la nostra prestazione per tutto l'anno. E' da considerare poi che l'attività dei Kata porta a dei gesti tecnici, anche complessi, ma ripetitivi che, alla lunga, tendono a smorzare gli stimoli e quindi si ha bisogno di periodi di "scarico". La specializzazione imposta dai regolamenti poi (ora si può gareggiare in un solo Kata), tende ad ampliare il problema della ripetitività che non deve mai incorrere nella monotonia.

Occorre quindi impostare gli allenamenti in relazione agli appuntamenti agonistici di maggior rilievo in calendario, possibilmente scegliendone due (i più importanti), non di più e lavorare per arrivare ad essi al top della forma.

Facciamo un esempio: ho il Campionato Italiano a fine marzo, il Campionato Europeo a metà maggio e il Campionato del Mondo a fine novembre. Mi do quindi i miei due obiettivi prioritari: Europei e Mondiali.

L'allenamento specifico in vista non tanto del Campionato Italiano, ma del Campionato Europeo di metà maggio, meglio iniziarlo non prima di fine febbraio, anche perché se lo iniziassi prima, correrei il rischio di arrivare troppo esausto, non tanto fisicamente, ma quanto mentalmente, all'appuntamento dell'Europeo. Il Campionato Italiano mi servirà come test per valutare il mio stato di preparazione. Da metà aprile vado ad intensificare i miei allenamenti in vista dell'Europeo del mese successivo.

Passato l'Europeo, ho bisogno di un periodo di "scarico" e quindi preferisco mettere in un cassetto il mio Kata e lavorare sul randori e sull'uchi komi (di tecniche non prettamente attinenti al Kata). Parte dell'allenamento lo dedico a provare altri Kata. Ad esempio, in estate, quando in palestra i corsi sono chiusi e ci ritroviamo in pochi per allenamenti liberi, amo lavorare sul Koshiki No Kata, anche perché è un Kata che ha bisogno di molto spazio (e di molti anni di pratica prima di iniziare a comprenderlo...un poco).

E' ulteriormente importante lavorare tutto l'anno sull'uchi komi e sul randori, Questi due esercizi fondamentali del Judo mi permettono di mantenere la dovuta scioltezza e fluidità che poi mi saranno utili nell'allenamento specifico del Kata.

Verso metà settembre, reinizio l'allenamento specifico del mio Kata in vista del Campionato del Mondo, trascorso il quale ho di nuovo bisogno di un periodo di "scarico".

Questo vuol essere solo un esempio, l'atleta, a seconda del tipo e livello di gara in cui compete, può far sue siffatte indicazioni. Per chi compete a livello nazionale, i due appuntamenti più importanti possono senz'altro essere, oggi come oggi, il Campionato Italiano e il Torneo delle Regioni.

Durante i periodi di "scarico", può essere utile partecipare a qualche competizione di livello inferiore, presentando però un Kata diverso da quello nel quale solitamente ci si allena e, ancor meglio, girando i ruoli di tori e di uke.

Seppur la decisione iniziale dei ruoli sia stata ponderata da entrambi i componenti della coppia, parlo ovviamente del Kata nel quale ci si specializza, potrebbe succedere che, alla lunga, l'uke tenda a risentirne, si senta un po' demotivato e inizi a considerare il suo ruolo come secondario. Per quanto approfondito prima nel capitolo "tori e uke", i due ruoli hanno la pari importanza e dignità. Ciò nonostante, questo problema sta sempre dietro l'angolo e in qualche modo bisogna, nei limiti del possibile, cercarvi di porre rimedio.

Indispensabile è l'armonia della coppia. Ci potranno anche essere dei momenti di atrito che devono essere affrontati prontamente, dando ad essi la giusta misura. Il dialogo aperto è essenziale per superare questi possibili momenti di crisi.

Utile quindi, al fine proprio di una rimotivazione della coppia, partecipare nei periodi di "scarico" alle competizioni meno importanti con ruoli invertiti.

Ci potrebbero poi essere gare dove sia espressamente prevista la presentazione di un Kata eseguito dalla stessa coppia due volte e con ruoli invertiti. Ad esempio in Giappone ogni estate a fine luglio dopo i corsi organizzati al Kodokan sui Kata, è previsto un "Kata Contest" con partecipazione facoltativa, dove i judoisti si esibiscono nei Kata di loro scelta, con doppia esecuzione e a ruoli invertiti.

La motivazione e la serenità della coppia va costantemente monitorata, ma queste problematiche potrebbero anche non capitare mai. Ho conosciuto persone che amano il ruolo di uke e mai lo cambierebbero con quello di tori.

Abbiamo visto, ai fini di una preparazione per le competizioni di Kata, come sia importante una corretta programmazione degli allenamenti sin dalla fase di apprendimento. Il perfezionamento e il mantenimento richiedono molta perseveranza e quasi "pignoleria". Non mi stancherò mai di ripetere che niente di più sbagliato è incorrere nella personalizzazione e credere di non aver più niente da imparare. "Fare" e "disfare" è prioritario per raggiungere l'obiettivo di costruire un Kata da competizione che sia all'altezza della situazione e ci possa dare soddisfazioni in termini di risultati agonistici.

Il rivedere il modello, il rivedersi costantemente, il riesaminare le esibizioni in gara proprie e degli antagonisti diretti o dei migliori in circolazione, ci permette di rimetterci in gioco ogni volta, ci dà continui stimoli e sensazioni diverse che ci permettono di progredire negli obiettivi che ci siamo fissati e, perché no, nel superarli.

"La costanza della prestazione" e "l'affidabilità della coppia"

Vorrei ora affrontare i concetti di "costanza della prestazione" e "affidabilità della coppia", obiettivi che ogni atleta deve aver ben chiaro in testa lavorando per arrivare ad essi.

Per "costanza della prestazione" intendo quando l'atleta ha raggiunto un livello tecnico adeguato e dimostra di saperlo tenere nel tempo. Ogni competizione è diversa dall'altra. Ogni gara dell'atleta non sarà uguale ad un'altra per tanti e tanti motivi dovuti al momento, al luogo, allo stato fisico e psicologico, alle motivazioni, al nervosismo, ecc..

Il vero campione però è l'atleta che dimostra il suo valore non nell'estemporaneità di una singola prestazione, ma nel tempo e nei risultati che acquisisce in più competizioni e in più anni. Par logico desumere che non tutte le prestazioni potranno essere uguali o crescere con una costante progressiva standardizzata. Anche il campione potrà quindi avere i suoi alti e bassi, ma comunque sempre dimostrerà il proprio valore con un livello tecnico quantomeno adeguato ("affidabilità") nel gesto che rappresenta.

Applicare la "costanza della prestazione" nelle competizioni di Kata, significa far sì che la coppia arrivi ad ottenere un'ottima "padronanza base della propria performance", sotto la quale essa non andrà.

La "costanza della prestazione" è determinante per ottenere il risultato. La coppia potrà avere, a seconda delle gare, uno standard qualitativo diverso dovuto ai fattori che abbiamo visto prima: al momento, al luogo, allo stato fisico e psicologico, alle motivazioni, al nervosismo, ecc., ma comunque dimostrare un livello tecnico base sotto al quale essa non andrà.

L'errore tecnico in una gara di Kata sarà sempre e comunque dietro l'angolo (il saltare completamente una tecnica durante una competizione può succedere anche alla coppia campione). Ma se la coppia, ad esempio, ogni due o tre gare commette sempre lo stesso errore, non si potrà certo considerarla "affidabile" e si parlerà di "discontinuità della prestazione".

Altro requisito quindi della "coppia campione" sarà la sua "affidabilità" che dimostrerà con la "costanza delle proprie prestazioni".

L'affidabilità e la costanza della prestazione vengono con l'allenamento. Più l'allenamento è mirato, programmato, perseguito, più la coppia acquista padronanza e sicurezza del proprio livello tecnico e psicologico.

La gestione della prestazione sportiva

Il Kata prevede una successione prestabilita di tecniche. Nella competizione di Kata, il dimenticarsi una tecnica viene considerato un errore talmente grave che, con il regolamento attuale, porta la coppia a divenire matematicamente fanalino di coda della classifica.

...

Detto ciò, proprio per evitare la dimenticanza della tecnica, che può essere fatta sia da tori, che da uke, un consiglio che mi sento di dare è questo: "entrambi gli atleti devono avere la massima lucidità in ogni momento della prestazione. Nel breve tempo che intercorre tra una tecnica e un'altra, essi devono pensare sia alla tecnica da eseguire immediatamente, che alla successiva. Nella loro testa, gli atleti devono "montare" il loro Kata, passo dopo passo, come in un film."

Questa lucidità va mantenuta e curata dall'inizio alla fine del Kata, saluto iniziale e finale compresi, visto che sia l'uno che l'altro portano punteggio come una qualsiasi tecnica.

In competizione, capita che i nostri due atleti sentano di aver commesso un errore. Questa imperfezione, il più delle volte, compromette anche l'una o le due esecuzioni successive perché, infatti, si è portati istintivamente a ripensare all'errore commesso e non si ha la lucidità necessaria per affrontare le tecniche seguenti, aggravando quindi la prestazione generale in termini di punteggio.

Bisogna allenarsi a saper gestire la propria prestazione. L'errore iniziale è stato fatto. Nessuno e niente potrà porvi rimedio. Il ripensare all'errore di certo non porterà ad alcun risultato positivo, anzi rischierà di compromettere ulteriormente il punteggio complessivo.

Appena colto l'errore, bisogna sforzarsi di cancellare dalla propria mente l'episodio e concentrarsi immediatamente sulla tecnica successiva, riprendendo quindi in mano la situazione nel più breve tempo possibile.

Inizialmente, mantenere la piena lucidità in ogni fase della prestazione sportiva è difficile. L'allenamento in palestra e l'esperienza direttamente fatta sui tatami di gara ci aiutano a saper gestire con la massima lucidità tutte le fasi del nostro Kata da competizione, specialmente nelle criticità.



Conclusione

...nell'ambiente del Judo abbiamo chi lo considera sport a tutti gli effetti e chi lo considera un'arte, una via e mal digerisce le competizioni di qualunque forma esse siano: se Shiai, o Kata.

I contrasti e le divergenze esistono. Essi appartengono al dna umano e sempre esisteranno. Riscontriamo opinioni diverse in tutti i campi, nella loro diversità, magari anche tutte logiche.

Gare di Kata sì, gare di Kata no. Due opinioni contrastanti. Ogni fautore di un filone potrà addurre le proprie giuste considerazioni, le proprie opinioni, contrastanti, ma comunque entrambe logiche.

Qual è il mio parere? Solo uno. Io amo il Judo. Amo questo sport. Amo questa arte marziale. Come voi d'altronde.

Il Kata è una parte del Judo che deve comunque essere studiata, affrontata per cercare di completare la conoscenza di questa disciplina che abbiamo scelto di praticare.

Ben vengano quindi le gare di Kata se esse permetteranno che nelle palestre si pratichi il Kata e gli insegnanti tecnici affrontino lo studio dei Kata.

Mi rivolgo alle palestre, agli insegnanti tecnici perché solo essi possono proporre con le giuste motivazioni, i giusti accorgimenti il tema Kata ai loro giovani.

Non è pensabile che un movimento che si sta creando per sviluppare ulteriormente il Kata, non li renda partecipi di questo cambiamento di rotta.

Dal 2000 l'I.J.F, l'E:J:U: e la F.I.J.L.K.A.M. stanno lavorando per segnare una rotta indelebile sugli oceani del "Pianeta Kata".

Non è una rotta nuova, ma solo ed esclusivamente una rotta che abbiamo avuto modo di usare poco, una rotta che conosciamo, chi più, chi meno, a malapena.

Una rotta che però ci può portare tante soddisfazioni, darci nuovi stimoli per apprendere, dare ai nostri allievi nuove possibilità di confrontarsi, dare alle nostre palestre nuove proposte e motivi per mantenerle vive, piene di persone che imparino, grazie a noi, ad amare a loro volta il Judo.

M° Daniele Mainenti, 6° dan

- dal 2003 al 2010 Campione Italiano Kodokan Goshin Jutsu
- 6 titoli di Campione Europeo dal 2005 al 2010 Kodokan Goshin Jutsu
- 3 titoli di Vice Campione Mondiale dal 2008 al 2010 Kodokan Goshin Jutsu
- insignito dell'”EJU Kata Award” nel 2010
- medaglia d'Argento al Valore Atletico del Coni
- medaglia di Bronzo al Merito Sportivo del Coni
- Atleta Azzurro
- Docente Nazionale di Kata



**con il M° Haruki Uemura (9°dan)
Presidente del Kodokan di Tokyo
riceve diploma “Jukutatsu” per il Kime No Kata nel 2012**