



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Nage no Kata

Traduzione a cura di Alessio Oltremari

PRELIMINARI

Il 10 Aprile 1960, sotto la presidenza del Presidente Kano, fu aperta una Conferenza di Ricerca. Dopo una approfondita discussione, ciò che segue è emerso come la definitiva formulazione del Nage no Kata.

Questo Kata è inteso come una esposizione dei principi del Nage Waza, e di tre tipiche proiezioni tratte da ognuna delle cinque parti del Kata: Te Waza, Koshi Waza, Ashi Waza, Ma Sutemi Waza e Yoko Sutemi Waza, con ogni tecnica dimostrata sia a destra che a sinistra.

Tori (colui che proietta) e Uke (colui che è proiettato), prendono il loro posto nel Dojo, a circa 6 metri di distanza (la lunghezza di tre tatami) l'uno dall'altro, e si voltano verso Joseki.

Guardando verso Joseki, Tori è alla sinistra ed Uke alla destra.

(Ovvero dal punto di vista di Joseki Tori si trova a destra ed Uke a sinistra N.d.T.).

Essi eseguono il saluto in piedi contemporaneamente guardando Joseki, poi si voltano l'uno di fronte all'altro ed eseguono il saluto inginocchiato.

Rialzatisi, essi eseguono insieme un passo avanti con il piede sinistro seguito dal piede destro, finendo nella posizione di Shizen Hon Tai, uno di fronte all'altro.

Poi avanzano con calma l'uno verso l'altro per iniziare il Te Waza.

La dimostrazione ha luogo nel centro del Dojo.

(Uke e Tori si incontrano, nella attuale versione del Kodokan a circa un metro dal centro. Essi infatti sono a sei metri al momento del saluto, avanzando con il primo passo si portano a quattro metri, poi avanzando l'uno verso l'altro Uke percorre circa un metro, mentre Tori all'incirca tre metri. I due si trovano così a circa un metro dal centro in direzione della parte di Uke. N.d.T.).

Allo scopo di essere chiari, i movimenti sono descritti in modo sezionato, ma deve essere fatta attenzione che questi non risultino rotti durante la dimostrazione.

TE WAZA

Uki Otoshi

Uke avanza il piede destro per prendere Tori in Shizentai a destra.

Tori prende approfitta di questa opportunità e si ritira di un passo in Tsugi Ashi (piede sinistro, piede destro), prendendo in Shizentai a destra e tirando Uke per sbilanciarlo verso l'avanti.

Per mantenere l'equilibrio, Uke cede alla trazione e completa il suo passo in Tsugi Ashi (piede destro, piede sinistro).

Tori indietreggia ancora come prima, tirando Uke per sbilanciarlo in avanti.

Per mantenere l'equilibrio Uke avanza come prima.

Tori tira ancora, muovendo il suo passo sinistro indietro.

Uke avanza il passo destro come prima.



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Tori improvvisamente indietreggia il piede sinistro lontano e all'indietro, scendendo sul ginocchio (con le dita dei piedi in flessione) nella linea descritta dal piede destro.

L'angolo tra la parte bassa della gamba sinistra di Tori e l'asse indietro è di 30/45 gradi.

Con un movimento Tori proietta Uke avanti e verso il basso.

Uke si rialza trovando Joseki alla sua sinistra. Tori girando si alza e trova così Joseki alla sua destra.

Uke si muove per incontrare Tori alla stessa distanza della tecnica precedente, e prendendo in Shizentai a sinistra i due eseguono Uki Otoshi a sinistra.

Tori, finita la tecnica, si rialza avendo Joseki alla sua sinistra, Uke lo trova invece alla sua destra.

I due adesso si apprestano ad eseguire Seoi Nage.

Seoi Nage

Tori e Uke si vengono incontro fino a raggiungere la distanza di circa due metri l'uno dall'altro (la lunghezza di un tatami).

Uke avanza con il piede sinistro, portando il suo pugno destro sopra la testa, poi completando il passo con la gamba destra, porta il pugno (la parte destra del pugno) direttamente sopra la testa di Tori. Tori devia l'avambraccio di Uke con il bordo esterno del suo avambraccio sinistro, muovendo il suo piede destro all'interno del piede destro di Uke. Tori prende adesso circa alla metà della manica destra di Uke con la sua mano sinistra, e squilibra Uke in avanti.

Tori gira poggiando sul suo avampiede destro, portando il suo braccio destro sotto l'ascella di Uke, fino a prendere vicino al punto della spalla. Tori porta ora il suo piede sinistro all'interno del piede sinistro di Uke e lo solleva, spingendo con il suo dorso.

Allungando entrambe le ginocchia e piegandosi, Tori esegue la proiezione tirando verso il basso con entrambe le braccia. Tori ha adesso Joseki alla sua destra.

Uke si rialza e si porta come all'inizio della tecnica a circa due metri da Tori, standogli di fronte.

Quindi avanza e colpisce con il pugno sinistro, ne consegue la proiezione a sinistra.

Kata Guruma

Tori e Uke si ritrovano a circa 60 centimetri.

Uke prende Tori in Shizentai destro. Tori approfitta della opportunità e si ritira di un passo (piede sinistro, piede destro) in Tsugiashi, prendendo in Shizentai destra e tirando Uke per sbilanciarlo verso l'avanti. Per tenere l'equilibrio, Uke cede alla trazione, e completa il suo movimento in Tsugiashi (piede destro, piede sinistro).

Tori indietreggia in Tugiashi come prima, e mentre va indietro porta la sua mano sinistra sotto l'ascella di Uke (con le dita rivolte verso l'alto) fino a prendere la parte interna della manica destra di Uke all'altezza della sua metà, tirando per sbilanciarlo in avanti.

Uke avanza come in precedenza per mantenere l'equilibrio.



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Tori indietreggia il piede sinistro in un grande passo, e tira Uke così che egli avanza con il piede destro perdendo l'equilibrio.

Tori adesso abbassa le sue anche nella posizione di Jigotai e quando Uke si alza sulle punte, appoggia il lato destro del collo sulla anca destra di Uke. Tori poi porta la sua mano destra non troppo profondamente, oltre la coscia destra di Uke.

Tirando con energia e portando il gomito sinistro in direzione delle proprie anche, Tori avvicina il piede sinistro verso il destro, arrivando alla posizione di Shizenhontai, sollevando Uke in un solo movimento con la forza delle anche, e proiettandolo verso l'angolo avanti a sinistra.

Tori trova adesso Joseki alla sua destra.

Uke si alza invece avendo Joseki alla sua sinistra.

Uke si muove per fronteggiare Tori prendendo Shizentai a sinistra, ed ora i due eseguono il secondo Kata Guruma.

Al termine della tecnica, i due ritornano alla posizione di partenza, poi lentamente avanzano per eseguire il gruppo dei Koshi Waza.

Koshi Waza

Uki Goshi

Tori e Uke muovono l'uno verso l'altro fino a che c'è fra di loro la distanza di circa due metri (la lunghezza di un tatami).

Uke avanza con il piede sinistro, portando allo stesso tempo il pugno destro sopra la sua testa, poi mentre avanza con il passo destro egli porta il lato destro del pugno verso il basso contro la testa di Tori.

Tori approfitta di questa opportunità e muove verso Uke (piede sinistro, piede destro) così che il colpo passa dietro di lui. Mentre Tori abbassa la sua spalla sinistra, piegandosi leggermente indietro, il suo braccio sinistro entra profondamente sotto l'ascella destra di Uke e lo circonda intorno alla linea della cintura. Uke viene tirato contro l'anca sinistra di Tori e squilibrato verso l'avanti.

Con la mano destra Tori prende l'esterno della parte media della manica di Uke, e lo proietta girando il proprio corpo verso destra.

Tori si trova ora con Joseki alla propria destra.

Uke si alza avendo Joseki alla sua sinistra e si muove per incontrare Tori, alla stessa distanza della proiezione precedente. Uke alza il suo pugno sinistro, ed al suo attacco segue la proiezione sul lato opposto.

Harai Goshi.

Uke prende Tori in Shizentai destra.

Tori approfitta di questa opportunità ed indietreggia in Tsugiashi (piede sinistro, piede destro), prendendo in Shizentai destra e tirando Uke per sbilanciarlo verso l'avanti.

Per mantenere l'equilibrio, Uke cede alla trazione e completa il suo passo in Tsugiashi (piede destro, piede sinistro).

Tori indietreggia come prima, portando la sua mano destra sotto l'ascella di Uke, e appoggiando il palmo della mano contro la scapola sinistra, tirando Uke in avanti.



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Per mantenere l'equilibrio Uke avanza come prima.

Tori gira il suo piede sinistro ruotando diagonalmente verso il retro del suo piede destro, tirando Uke con entrambe le mani e facendo avanzare un poco il piede destro di Uke sbilanciandolo verso l'avanti destro. Tori porta la sua anca destra a contatto contro l'addome di Uke, e proietta Uke con una forte azione di spazzata della sua gamba destra contro la gamba destra di Uke.

Tori si trova ora con Joseki alla sua destra.

Uke si alza con Joseki alla sua sinistra.

Uke si muove per fronteggiare Tori alla stessa distanza della prima tecnica, adottando Shizentai a sinistra. Viene eseguito così Harai Goshi a sinistra.

Tsuri Komi Goshi

Uke prende Tori in Shizentai a destra come nelle tecniche precedenti.

Tori approfitta della opportunità e prende Uke in Shizentai destra, ma portando la sua mano destra al bavero dietro al collo. Come nelle tecniche precedenti indietreggia in Tsugi Ashi, tirando Uke.

Per mantenere l'equilibrio Uke fa un passo in Tsugiashi (piede destro, piede sinistro).

Tori indietreggia ancora come prima, tirando Uke per sbilanciarlo verso l'avanti.

Uke avanza come prima per mantenere il suo equilibrio.

Tori indietreggia un poco il suo passo sinistro, tirando Uke avanti.

Uke nel frattempo inizia a muovere il suo piede destro per effettuare un altro passo.

Tori porta il suo piede destro verso la parte interna del piede destro di Uke che sta avanzando e nel frattempo con le mani "pesca" Uke tirando verso l'alto e verso di sé.

Uke adesso cerca di mantenere l'equilibrio avanzando con il suo passo sinistro, arrivando con i piedi al livello di Shizenhontai, con il suo corpo che tende all'indietro.

Tirando Uke direttamente verso l'avanti, Tori gira il suo piede sinistro ruotando fino ad arrivare all'interno del piede sinistro di Uke e abbassa le anche fino a portarle a contatto delle cosce di Uke.

Poi raddrizzando le ginocchia, spingendo in alto con le anche e tirando verso il basso con le mani, proietta Uke direttamente in avanti con un solo movimento.

Tori ha adesso Joseki alla sua destra.

Uke si alza con Joseki alla sua sinistra.

Uke si avvicina a Tori, portandosi alla stessa distanza di prima, adotta Shizentai a sinistra ed esegue la tecnica sull'altro lato.

Alla fine entrambi ritornano alla posizione originale (di inizio del secondo gruppo N.d.T.), si voltano fronteggiandosi l'un l'altro e lentamente avanzano per iniziare il gruppo degli Ashi Waza.

Ashi Waza

Okuri Ashi Barai

Tori ed Uke si incontrano a circa trenta centimetri di distanza assumendo la posizione del Shizenhontai (livello delle gambe).



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Uke va ad effettuare ora la presa destra, mantenendo la posizione di Shizenhontai.

Anche Tori prende la presa destra. Controllando Uke, Tori si muove verso destra (piede destro, piede sinistro) in Tsugiashi, portando Uke verso la sua sinistra.

Uke si muove verso la sua sinistra (piede sinistro, piede destro) simultaneamente a Tori.

Tori ripete il movimento, controllando Uke con una specie di spinta verso l'alto, di cui aumenta gradualmente la forza.

Uke segue la azione di Tori come prima.

Tori fa un grande passo con la sua gamba destra, spingendo il corpo di Uke diagonalmente verso alto e verso la sinistra di Uke, come seguendo la linea della chiglia di una barca.

Poi Tori gira il suo piede sinistro verso l'alto e mettendo forza nella punta del mignolo, porta la pianta del piede sotto la parte esterna della caviglia di Uke, falciando nella direzione del movimento ed eseguendo la proiezione.

Tori rimane dove è, con Joseki alla sua sinistra.

Uke si alza con Joseki alla sua destra, e si porta di fronte a Tori, dopo di che i due eseguono Okuri Ashi Barai a sinistra.

Sasae Tsuru Komi Ashi

Tori ed Uke si fronteggiano a circa sessanta centimetri di distanza.

Uke prende Tori in Shizentai destra, avanzando il suo piede destro.

Tori approfitta della opportunità, indietreggiando in Tsugi Ashi (piede sinistro, piede destro), prendendo Uke in Shizentai destra e tirando per squilibrarlo.

Per mantenere l'equilibrio, Uke avanza (piede destro, piede sinistro) in Tsugi Ashi.

Tori indietreggia come prima.

Uke avanza come in precedenza.

Tori adesso non ferma il suo piede destro, ma descrive una curva sul tatami verso il lato indietro destro, dove ferma il piede con le dita rivolte verso l'interno.

Tori gira il suo corpo verso la sua sinistra, tirando verso l'alto.

Uke sta per avanzare ancora il suo passo destro, per ristabilire il suo equilibrio minacciato dalla trazione di Tori.

Tori porta la pianta del suo piede sinistro sopra la caviglia destra di Uke, e usando quel piede come un supporto tira Uke oltre di esso con una grande azione della mano sinistra aiutata dalla destra.

Uke viene proiettato sul lato indietro sinistro di Tori.

Tori ha adesso Joseki alla sua destra.

Uke si alza con Joseki alla sua sinistra e va di fronte a Tori. A questo punto i due eseguono Sasae Tsuru Komi Ashi sull'altro lato.

Uchi Mata

Tori e Uke si incontrano a circa sessanta centimetri.

Uke avanza il suo piede destro e prende in Shizentai.

Tori in modo simile avanza il piede destro e prende in Shizentai. Adesso Tori avanza il suo passo sinistro in diagonale verso la sua sinistra, per poi indietreggiare il passo destro verso l'indietro a sinistra, usando la mano destra



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

per effettuare una forte trazione così da portare Uke intorno al lato destro di Tori.

Uke segue, muovendo prima il passo sinistro e poi il destro, descrivendo una curva sul tatami.

Tori ripete lo spesso movimento.

Uke per mantenere l'equilibrio ripete anch'esso i suoi movimenti precedenti.

Tori muovendo il passo e tirando Uke bene intorno a sé come prima, adesso con entrambe le mani rompe l'equilibrio di Uke direttamente in avanti mentre Uke sta arrivando con la sua gamba sinistra. Tori abbassando il suo corpo, infila la sua gamba destra fra le gambe di Uke, portando a contatto la parte posteriore della sua coscia destra con la parte interna della coscia sinistra di Uke, e lo proietta con una falciata.

Tori ha adesso Joseki alla sua destra.

Uke si muove per portarsi di fronte a Tori.

Prendendo la presa sinistra, i due eseguono Uchi Mata a sinistra.

Finita la tecnica, i due ritornano alla loro posizione originale, si girano fino ad essere di fronte, e lentamente avanzano per eseguire il prossimo gruppo di tecniche.

Ma Su temi Waza

In questo gruppo i movimenti che collegano una tecnica all'altra sono appena più veloci.

Tomoe Nage

Uke avanza il suo piede destro di un mezzo passo e prende in Shizentai a destra.

Tori esegue un mezzo passo destro come Uke e prende in Shizentai a destra.

Tori avanza ora tre passi veloci, destro, sinistro, destro, spingendo per rompere all'indietro l'equilibrio di Uke.

Per mantenere il proprio equilibrio, Uke cede alla spinta e cammina all'indietro con il passo sinistro, destro, sinistro (muovendo i passi dalla stessa parte di Tori). Poi Uke inizia a resistere e spingere nella direzione contraria.

Quando Uke spinge, Tori mette il suo piede sinistro all'interno del piede destro di Uke, passa poi la mano sinistra sotto il braccio destro di Uke per andare a prendere il bavero destro e infine rompe l'equilibrio di Uke direttamente in avanti con una trazione di entrambe le mani.

Uke avanza a questo punto il passo sinistro fino all'altezza del piede destro.

Tori piega il ginocchio destro più che può, gira la punta del piede verso l'alto e applica il piede gentilmente nella parte bassa dell'addome di Uke. Tori porta ora le anche sul tatami, vicino al tallone, allunga la gamba destra e tira con le mani descrivendo una curva, proiettando Uke sopra la propria testa.

Uke esegue una caduta avanti a destra, rialzandosi in piedi.

Tori si alza, ed ha a questo punto Joseki alla sua destra.

Uke si muove per incontrare Tori, poi i due eseguono Tomeo Nage a sinistra.

Ura Nage

Tori ed Uke si incontrano a circa due metri di distanza (la lunghezza di un tatami).



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Uke fa un passo avanti con il piede sinistro, sollevando allo stesso tempo il suo pugno destro sopra la sua testa. Tori avanza poi con il piede destro, portando il lato destro del suo pugno direttamente in basso verso la sommità della testa di Tori.

Scivolando sotto il pugno, Tori porta il suo passo sinistro bene dietro di Uke, in modo che questo non riesca a colpire ed il pugno passi oltre la spalla sinistra di Tori.

Le anche di Tori sono abbassate e il suo braccio sinistro circonda da dietro le anche di Uke (sulla linea della cintura). Tenendo Uke verso di sé, Tori con un solo movimento porta il piede destro all'interno del piede destro di Uke. Quindi porta il palmo della mano destra, con le punte rivolte verso l'alto, sulla parte inferiore dell'addome di Uke.

Con l'azione delle anche e delle mani, sradica Uke e piegando il proprio corpo verso l'indietro fino a cadere, proietta Uke sopra la spalla sinistra.

Tori si rialza avendo Joseki alla sua destra.

Uke rialzandosi trova invece Joseki alla sua sinistra, poi si muove per incontrare Tori.

Poi i due eseguono Ura Nage dalla parte opposta.

Sumi Gaeshi

Tori ed Uke si incontrano alla distanza di circa un metro.

Uke avanza la gamba destra, prendendo Tori in Jigotai chiuso a destra.

Tori assume similmente Jigotai chiuso a destra.

(In questa presa, il palmo destro è applicato contro la scapola sinistra del compagno, il braccio destro passa sotto l'ascella. La sinistra tiene la parte alta della manica destra del compagno, mentre il braccio sinistro intrappola il suo braccio destro. La testa del nostro compagno si trova sul lato, destro della nostra testa, il corpo è piegato in avanti e le anche sono un poco abbassate).

Tori, facendo fluttuare Uke con l'aiuto della mano destra, fa un grande passo indietro con la gamba destra.

Uke cede alla trazione e avanza con la gamba sinistra.

Dopo questo passo, Uke cerca di aggiustare la sua posizione (portando il suo piede destro ancora in avanti).

(Quando Uke cerca di ritornare alla posizione di Jigotai destra) Tori usando entrambe le mani fa fluttuare Uke verso l'alto. Uke per mantenere l'equilibrio avanza diagonalmente verso la sua destra.

Quando Uke arriva con i piedi allo stesso livello orizzontale, Tori indietreggia il piede sinistro portandolo vicino al destro, e squilibra Uke in avanti.

Tori, lasciandosi cadere direttamente all'indietro, porta il collo del piede destro a contatto con la coscia di Uke, all'altezza della parte posteriore del ginocchio sinistro. Tori spinge Uke verso l'alto agendo dal basso, usando entrambi le mani e scendendo a terra proietta Uke oltre la propria testa.

Rialzandosi Uke trova Joseki alla sua sinistra, Tori lo ritrova invece alla sua destra.

Uke va incontro a Tori, ed entrambi eseguono la proiezione dalla presa di Jigotai sinistra.

Poi essi ritornano alla posizione originale, si voltano fronteggiandosi l'un l'altro e, avanzando lentamente, si apprestano ad eseguire in prossimo gruppo, iniziando con Yokoi Gake.



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Yoko Sutemi Waza

Yoko Gake

Tori ed Uke si incontrano alla distanza di circa sessanta centimetri.
Uke avanza il passo destro per prendere il Shizentai a destra.
Tori approfitta di questa opportunità e indietreggia di un passo con il piede sinistro in Tsugiashi (piede sinistro, piede destro), prendendo in Shizentai a destra e tirando Uke per sbilanciarlo verso l'avanti.
Per mantenere l'equilibrio, Uke cede ed avanza in Tsugiashi (piede destro, piede sinistro).
Tori indietreggia ancora, tirando Uke.
Uke avanza ancora in Tsugiashi, ma stavolta con il suo corpo un po' tirato all'indietro.
Tori porta un poco indietro il suo passo sinistro.
Uke nella posizione del corpo tirata all'indietro, sposta in avanti il piede destro.
Tori intanto porta il suo piede destro vicino al sinistro, e con l'azione di entrambe le mani squilibra Uke sul bordo esterno del piede destro.
Tori si lascia cadere sul suo fianco sinistro, falciando con una azione di spinta contro il fronte esterno della parte al di sotto della caviglia di Uke.
Allo stesso tempo Tori usa la mano sinistra come se alzasse un cucchiaio, con la mano destra che aiuta il movimento.
Questa azione proietta Uke sul lato sinistro di Tori.
Uke si rialza e trova Joseki alla sua destra. Tori rialzandosi trova Joseki alla sua sinistra.
(Poi i due si scambiano di posizione, trovando Joseki dalla parte opposta N.d.T.)
Uke si avvicina a Tori ed essi eseguono il secondo Yoko Gake.

Yoko Guruma

Tori ed Uke si incontrano a circa due metri di distanza.
Uke cerca di colpire la testa di Uke allo stesso modo che in Ura Nage.
Tori approfitta della opportunità ed entra nella tecnica di Ura Nage.
Uke cerca di evitare la proiezione, piegando improvvisamente la parte superiore del corpo verso l'avanti.
Tori utilizza questa nuova posizione di Uke tirandolo direttamente in avanti con la mano sinistra.
Tori adesso scivola la sua gamba destra descrivendo una curva, profondamente all'interno delle gambe di Uke, e lasciando cadere il suo corpo sul fianco sinistro.
La mano destra di Tori spinge verso l'alto ed Uke è proiettato oltre la spalla sinistra di Tori.
Uke si alza trovando Joseki alla propria sinistra. Tori si alza avendo Joseki alla propria destra.
Uke va incontro a Tori, ed i due eseguono il secondo Yoko Guruma.

Uki Waza

Tori ed Uke si incontrano a circa un metro di distanza.



Freebudo Traduzione a cura di Alessio Oltremari

Uke avanza e adotta Jigotai chiuso a destra (come in Sumi Gaeshi).

Anche Tori assume Jigotai chiuso a destra (come in Sumi Gaeshi).

Tori fa fluttuare Uke verso l'alto con la sua mano destra e tira il suo piede destro indietro in un grande passo.

Uke cede e avanza il piede sinistro.

Quando Uke cerca di aggiustare la sua posizione (cercando di tornare in Jigotai destra). Tori lo fa fluttuare ancora di più usando entrambe le mani.

Per mantenere l'equilibrio, Uke fa un passo in diagonale verso il proprio fronte destro.

A questo punto Tori, usando entrambe le mani, sbilancia Uke verso l'angolo avanti a destra, velocemente estende la sua gamba sinistra e si lascia cadere sul suo fianco sinistro, portando la sua gamba in una curva verso l'angolo indietro a sinistra.

Uke viene proiettato al di là della spalla sinistra di Tori.

Uke si rialza con Joseki alla sua sinistra. Tori si rialza avendo Joseki alla sua destra.

Uke si avvicina a Tori, ed i due eseguono Uki Waza dalla posizione di Jigotai a sinistra.

Poi entrambi ritornano alla posizione originale, e si voltano fronteggiandosi in Shizenhontai.

CONCLUSIONE

Entrambi fanno un passo indietro (piede destro, piede sinistro) così che essi si trovano alla distanza di 6 metri circa (la lunghezza di tre tatami), ed eseguono Zarei, o saluto inginocchiato.

Entrambi si alzano e voltatisi verso Joseki eseguono il saluto in piedi, dopo di che si ritirano.