



KATA

La parola KATA significa "modello"; il KATA fa parte integrante della cultura giapponese. Infatti, per ogni manifestazione più importante della vita del Giappone vi è un Kata: il Kata della disposizione dei fiori (IKEBANA) o della cerimonia del tè (CHANO-JU) ecc. In sostanza, coi Kata si vogliono tramandare dei rituali, dei gesti che si devono ripetere e che si ripeteranno in modo immutabile.

Come in tutte le arti marziali anche nel Judo abbiamo dei Kata ordinati secondo un principio di gradualità.

Si è ricorso ad essi per trasmettere alcune tecniche fondamentali che vengono apprese attraverso una forma di allenamento rigorosamente codificata rispettosa dello spirito e delle finalità del Judo.

I Kata di Judo si eseguono sempre assieme ad un partner ad eccezione della prima parte del Seiroku - Zen - You Kokumin Taiiku No KATA (KATA DELLA MASSIMA EFFICACIA).

Il Kata può essere paragonato ad una sorta di rappresentazione teatrale, dove gli attori-duellanti conoscono esattamente le azioni che devono eseguire e dove vengono rappresentati due principi difendenti: la forza pura aggressiva (UKE) e la forza intelligente e cedevole (TORI).

Il Kata, per quei praticanti che non si dedicano esclusivamente all'agonismo, è un metodo che permette di continuare lo studio del Judo ad un livello superiore.

Esistono cinque KATA FONDAMENTALI: Nage No Kata (Kata delle proiezioni); Katame No Kata (delle tecniche di controllo), Kime No Kata (della decisione); il Kodokan-Goshinjitsu (autodifesa) ed il Ju No Kata (della flessibilità).

Abbiamo, inoltre, altri Kata dei quali due antichissimi come: ITSUTSU NO KATA (dei cinque principi) ed il KOSHIKI NO KATA (del metodo antico) ed uno modernissimo, lo SHINTAI KOKI NO KATA, creato dal M° FRANCO GIRALDI.

JUDO: SPORT DI COMBATTIMENTO E DISCIPLINA DI DIFESA

Nato dalle tecniche ancestrali dei Samurai, il Judo è un eccellente metodo di difesa. Nella società moderna, dove regna l'aggressività, le donne e gli adulti in generale possono, con una valutazione rapida della situazione e gesti semplici e precisi, schivare un'aggressione, resistere e anche contrattaccare con la massima efficacia.

Queste tecniche, raggruppate sotto differenti terminologie quali "autodifesa" o "ju-jutsu", fanno parte integrante del Judo.

I molteplici aspetti, che sono presenti nella pratica di questo sport, attirano un numero sempre maggiore di praticanti, i quali seguono gli insegnamenti di Maestri che hanno ottenuto tale qualifica dopo aver partecipato ai vari corsi e superato diversi esami.

Lo studio del Judo come autodifesa produce un senso di fiducia in se stessi innegabile ed è un eccellente diversivo.

