

KATA A COPPIE

Sommario

KUZUSHI NO KATA (Kata degli squilibri)	1
1° IPPON KUMITE	1
ATEMI NO KATA (Kata dei colpi)	2
GOSHIN JITSU (Kata delle proiezioni).....	3
2° IPPON KUMITE	6
YO DAN HIZA NO KATA (Kata in ginocchio)	7
YO DAN RITZU NO KATA (Kata in piedi).....	9
JU YON NO WAZA NO KATA (Kata delle 14 tecniche).....	11

KUZUSHI NO KATA (Kata degli squilibri)

1. **Presa al polso contrario:** movimento del polso e dell'anca e spostamento indietro.
2. **Presa al polso contrario:** movimento del polso e dell'anca e spostamento a destra.
3. **Presa al polso contrario:** movimento del polso e dell'anca e spostamento a sinistra.
4. **Presa al polso contrario:** movimento del polso e dell'anca e spostamento in alto e avanti.
5. **Presa al polso contrario:** movimento del polso e dell'anca e spostamento avanti.
6. **Presa al polso contrario:** movimento del polso e dell'anca e spostamento in indietro e in basso.
7. **Presa al polso contrario:** movimento del polso e dell'anca, passando il braccio di Uke sulla sua faccia e svolgimento laterale.
8. **Presa ai polsi doppia:** spostare indietro ed in basso il peso. Ruotare contemporaneamente i polsi verso il basso.

1° IPPON KUMITE

1. **Presa al polso diretto:** svincolamento (Ge Dan Barari), Mawashi Tsuki (andata) e Uraken (ritorno).
2. **Presa al polso diretto:** svincolamento (Uchi Uke), Mawashi Tsuki (andata) e Uraken (ritorno).
3. **Presa al polso diretto:** svincolamento (Jodan Age Uke), Mawashi Tsuki (andata) e Uraken (ritorno).
4. **Presa al polso contrario:** svincolamento (Soto Uke), Uraken al fegato (andata, destro), Mawashi Tsuki (andata, sinistro), Uraken (ritorno, sinistro) e Seiken Tsuki (andata, destro).
5. **Presa al polso diretto:** svincolamento (Fan Hook), Mae Geri (al costato), schiaffo (andata) e schiaffo contrario (ritorno).
6. **Presa al polso diretto:** svincolamento (Circle Palm), Mawashi Geri (al ventre), schiaffo (andata) e schiaffo contrario (ritorno).
7. **Presa al polso diretto:** svincolamento al volo (Low Arch), Ushiro Geri (guardando il bersaglio).

ATEMI NO KATA (Kata dei colpi)

1. **Presa al polso diretto:** tentativo di presa al polso, svincolamento sul lato con Tai Sabaki e Shuto al collo.
2. **Presa al polso contrario:** presa del polso con la mano bloccata. Tai Sabaki. Shuto all'inguine con leva al gomito durante il caricamento del colpo.
3. **Presa al polso diretto:** svincolamento con presa del polso verso l'esterno. Mano al viso in rotazione verso l'alto e O Soto Otoshi.
4. **Presa ai polsi doppia:** presa dei polsi, sbilanciamento all'indietro e Hiza Geri, portando la braccia di Uke in alto.
5. **Presa al polso diretto:** svincolamento con presa del polso verso l'esterno. Mano sulla spalla e Kansetsu Geri.
6. **Presa ai polsi doppia:** svincolamento a mani unite, prima in basso verso Uke e poi indietro in alto. Morote Nukite al collo.
7. **Presa al polso contrario:** fare spazio con mano presa. Presa al polso di Uke e svincolamento con leva al polso in rotazione. Mae Gari al costato.
8. **Presa ai polsi doppia:** svincolamento (polso contro polso) e Uraken al viso.
9. **Presa al polso diretto:** svincolamento con presa del polso verso l'esterno. Rotazione (passando sotto il braccio e tirando). Hiza Geri al viso.
10. **Doppia presa da dietro:** in anticipo sulla presa, Ushiro Empi e Mawashi Tsuki contemporanei. Passare dietro con il braccio e ampio giro con spostamento verso l'esterno esterno. Portare in leva la spalla, schiacciando le mani verso il basso e le braccia verso il corpo.
11. **Presa al bavero da dietro:** presa al polso con passo in avanti. Tai Sabaki per mettere in leva il braccio. Mae Geri al costato.
12. **Doppio attacco dell'alto:** Morote Uke, doppia manata alle orecchie. Morote Gari.
13. **Presa al bavero e Mawashi Tsuki:** spostamento a sinistra con Shuto Uke Teisho all'inguine. Strangolamento con strisciamento sulla trachea, mentre si cammina in avanti.

GOSHIN JITSU (Kata delle proiezioni)

- 1. Presa doppia ai polsi:** svincolamento (di un polso e presa dell'altro), Shuto al collo e leva al braccio in Kiba Dachi (posizione a gambe larghe). Leva al gomito.
- 2. Presa al bavero:** trazione del braccio e Tsuki alla gola. Leva di rotazione mentre si avanza. Spinta a terra sulla spalla. Leva di controllo a terra con spalla bloccata. Uke: caduta in avanti con braccio bloccato.
- 3. Presa al bavero contrario e trazione:** Tsuki Chudan (pugno contro gamba). Tai Sabaki (rotazione) con presa doppia al polso. Leva al gomito con rottura. Proiezione in avanti verso il basso. Uke: caduta rotolata in avanti.
- 4. Presa ad un braccio da dietro:** svincolamento (gomito in rotazione verso il basso). Sokuto Jodan Geri (calcio laterale) con trazione al ritorno e leva al gomito per portare a terra. Leva a polso e gomito con ginocchio interno appoggiato e la mano sul ginocchio alto. Uke: caduta in avanti con braccio bloccato.
- 5. Presa al collo da dietro (cravatta):** manata doppia dall'alto verso il basso sull'avambraccio di Uke. Shuto all'inguine e spostare il bacino verso l'esterno. Rotazione verso il basso con pressione del pollice sul gomito di Uke per mettere in leva il braccio. Stendere il braccio di Uke e portare a terra con trazione all'indietro. Leva di controllo dietro la schiena, posizionandosi a fianco di Uke. Uke: caduta in avanti con braccio bloccato.
- 6. Presa abbracciata da dietro (presa dell'orso):** Empi (gomitata). Pestone/scorticamento dello stinco e blocco del braccio contemporanei. Uscire all'indietro, a fianco di Uke, con spinta del braccio verso il basso. Leva al braccio con mano infilata sulla spalla, mentre si tiene la leva al polso. Proiezione con spinta avanti verso il basso. Uke: caduta rotolata in avanti.
- 7. Mawashi Tsuki (pugno circolare):** parata doppia, con gomito sul petto. Proiezione O SOTO GARI, con recupero. Leva al gomito (braccio

stretto fra le gambe). Uke: caduta laterale.

8. **Uppercut (pugno a gancio):** parata morbida in Tai Sabaki (rotazione) con aggancio del polso. Proiezione con spinta sul gomito in avanti e verso il basso. Uke: caduta rotolata in avanti.
9. **Seiken Tsuki (pugno diretto):** parata esterna con presa al polso. Tai Sabaki (rotazione) portandosi dietro a Uke. Leva di controllo sul petto, aggiungendo la mano sotto il mento di Uke e aprendo dal lato opposto, mentre si spinge in avanti il bacino di Uke con la gamba.
10. **Mae Geri (calcio diretto):** spostamento laterale all'esterno e ritorno con spinta (in avanti e verso l'alto) con mano sotto la coscia.
11. **Mawashi Geri (calcio circolare):** avanzamento con bloccaggio della gamba (mano vicina sotto e l'altra sopra). Proiezione ruotando e tirando all'indietro la gamba presa. Leva alla schiena a terra, con presa alla testa (capelli, mento, bavero, o altro). Uke: caduta in avanti con gamba bloccata.
12. **Tentativo di estrazione de coltello:** Soto Uke (parata con avambraccio) per bloccare l'estrazione. Seiken Tsuki (pugno diretto) al viso. Presa doppia della spalla e rotazione (360°) verso terra. Leva di controllo sulla spalla. Uke: caduta in avanti con braccio bloccato.
13. **Coltellata dall'alto:** schivata all'esterno con presa doppia al polso. Passo e proiezione con Kote Gaeshi (leva al polso in rotazione). Cambio di rotazione a terra e leva di controllo alla spalla (braccio spinto verso terra). Uke: caduta in zempo.
14. **Coltellata diretta:** parata Low Arch (spostamento verso l'esterno con giro dell'avambraccio verso il basso). Passo con presa al polso e rottura del gomito con il corpo.
15. **Bastonata circolare:** parata doppia e Seiken Tsuki (pugno diretto) al volto. Proiezione O SOTO TOSHI. Leva di controllo a terra spingendo il ginocchio verso l'esterno sul gomito di Uke. Uke: caduta laterale.
16. **Bastonata a due mani dall'alto:** schivata laterale e bloccaggio di entrambe le braccia al corpo. Sbilanciamento con mano sulla faccia che

tira indietro e continua oltre Tori. Uke: caduta laterale.

17. **Bastonata circolare bassa:** parata con presa del braccio armato. Proiezione TE UCHIMATA.
18. **Minaccia da pistola al ventre:** deviazione con mano sinistra (dal basso verso l'alto in diagonale). Seiken Tsuki (pugno diretto) con l'altra al volto e Hiza Geri (ginocchiata) contemporanei.
19. **Minaccia da pistola al ventre:** rotazione del busto per uscire dalla traiettoria. Presa doppia al polso e leva con Tai Sabaki dalla parte opposta, per portare a terra Uke. Leva al polso (tacchino). Uke: caduta in zempo.
20. **Minaccia da pistola da dietro:** a mani alzate, rotazione del busto con gomitata per deviare l'arma. Strisciamento verso il basso su bicipite, mentre si arretra. Leva alla spalla a terra. Uke: caduta in avanti con braccio bloccato.

2° IPPON KUMITE

1. **Uraken (colpo laterale):** uscita laterale dando la schiena a Uke. Ude Uke (parata con avambraccio) e Ushiro Empi (gomitata indietro) alla nuca.
2. **Seiken Tzuki (pugno diretto) basso:** uscita laterale con rotazione contraria. Presa al polso e passo in avanti con leva sul gomito di Uke. Uke: caduta rotolata in avanti.
3. **Mae Geri (calcio diretto):** RIO ASHI GARI (presa al bavero e gamba) e proiezione (in Kiba Dachi).
4. **Seiken Tzuki (pugno diretto):** uscita laterale interna. Morote Teisho (doppio colpo con palmi) e Kekkomi Geri (calcio diretto spinto) al ventre.
5. **Seiken Tzuki (pugno diretto):** schivata laterale esterna. Giro dietro con rotazione contraria. Proiezione su gamba arretrata di Uke. Uke: caduta all'indietro.
6. **Seiken Tsuki (pugno diretto):** passo avanti all'interno dei piedi di Uke. Schivare abbassandosi. Rotazione su gamba avanzate e agganciare dietro il ginocchio di Uke con l'altra.
7. **Seiken Tsuki (pugno diretto):** uscita laterale interna. Mawashi Tobi Geri (calcio laterale saltato) alla testa.
8. **Mae Geri (calcio diretto):** parata a mana morta arretrando. Ushiro Geri (calcio all'indietro).
9. **Seiken Tsuki (pugno diretto):** uscita laterale interna. SUZUKI WAZA (testata) al naso con presa ai baveri.
10. **Seiken Tsuki (pugno diretto):** uscita laterale interna con rotazione contraria. Ushiro Empi (gomitata indietro) allo stomaco e Mawashi Tzuki (pugno circolare) al viso contemporanei, con spinta all'indietro.
11. **Mawashi Tzuki (pugno circolare):** parata con presa al braccio e al colletto, al volo. Proiezione UCHI MATA calciata.
12. **Mawashi Geri (calcio circolare):** schivare abbassandosi sotto il calcio. Ruotare (360°) facendo perno sul piede avanti e allungare l'altra gamba per eseguire una spazzata circolare bassa.

YO DAN HIZA NO KATA (Kata in ginocchio)

1. **Mawashi Tzuki (pugno circolare):** Morote Uke (parata doppia) in anticipo. Leva al gomito di Uke in rotazione verso l'interno. Tai Sabaki mantenendo la leva al gomito. Uke: caduta in zempo.
2. **Seiken Tzuki (pugno diretto):** Soto Uke (parata laterale da esterno ad interno). Girare sotto il braccio e prendere in leva al gomito. Tai Sabaki e spinta in avanti e verso il basso di Uke. Uke: caduta in avanti con braccio bloccato.
3. **Haito all'inguine:** parata doppia verso il basso. Presa alle dita, con una mano, e al polso, con l'altra mano. Tirare verso di sé il braccio per poi eseguire leva al polso, in direzione contraria e dal basso verso l'alto.
4. **Nukite agli occhi:** Parata con mano in mezzo alle dita. Presa al dito e leva verso il basso. Ruotare lateralmente il dito preso e posizionare la mano sull'orecchio di Uke. L'altra mano si posiziona sull'altro orecchio di Uke. Ruotare la testa lateralmente ed eseguire un Tai Sabaki. Uke: caduta laterale con una mano bloccata.
5. **Mawashi Tzuki (pugno circolare):** parata doppia in anticipo. Girare le mani sotto la spalla. Forbice al collo. Uke: Caduta rotolata in avanti.
6. **Shuto (dal fianco destro a 45°):** parata doppia in ritardo. Presa all'avambraccio ed al gomito. Ruotare infilando la gamba esterna fra Uke e Tori, sdraiandosi a terra. Leva al gomito. Uke: caduta in Zempo contro mano.
7. **Mawashi Tzuki (pugno circolare, dal fianco destro a 45°):** parata doppia in anticipo. Colpo verso l'alto sotto al gomito di Uke. Presa della mano e rotazione sotto il braccio di Uke, con cambio di ginocchio.
8. **Coltellata singola dall'alto (da dietro):** parata in anticipo e blocco del braccio fuori dalla spalla. Proiezione IPPON SEOI NAGE. Uke: caduta laterale.
9. **Presa al collo doppia (da dietro):** presa delle mani di Uke, inclinandosi in avanti. Svincolamento ruotando le mani di Uke. Testata indietro, tirando Uke. Leva ai gomiti per sollevarlo e scaricamento laterale con rotazione del busto. Uke:

caduta laterale.

10. **Haito al ventre (dal fianco sinistro a 45°):** parata doppia in ritardo. Giro sotto la spalla e forbice al collo. Uke: caduta rotolata in avanti.
11. **Mawashi Tzuki (pugno circolare, dal fianco sinistro a 45°):** parata doppia in anticipo. Con la mano lontana scivolare fino a prendere il bavero contrario. Con quella vicina, prendere l'altro bavero. Ruotare sotto Uke, puntando il gomito del braccio vicino nella pancia di Uke. Strangolamento a terra. Uke: caduta rotolata in avanti.

YO DAN RITZU NO KATA (Kata in piedi)

1. **Mawashi Tzuki (pugno circolare):** Morote Uke (parata doppia) in anticipo. Leva al gomito di Uke in rotazione verso l'interno. Tai Sabaki mantenendo la leva al gomito. Uke: caduta in Zempo.
2. **Seiken Tzuki (pugno diretto):** Soto Uke (parata laterale da esterno ad interno). Girare sotto il braccio e prendere in leva al gomito. Tai Sabaki e spinta in avanti e verso il basso di Uke. Uke: caduta rotolata in avanti.
3. **Haito all'inguine:** parata doppia verso il basso. Presa alle dita, con una mano, e al polso, con l'altra mano. Tirare verso di sé il braccio per poi eseguire leva al polso, in direzione contraria e dal basso verso l'alto.
4. **Nukite agli occhi:** Parata con mano in mezzo alle dita. Presa al dito e leva verso il basso. Ruotare lateralmente il dito preso e posizionare la mano sull'orecchio di Uke. L'altra mano si posiziona sull'altro orecchio di Uke. Ruotare la testa lateralmente ed eseguire un Tai Sabaki. Uke: caduta laterale.
5. **Mawashi Tzuki (pugno circolare):** parata doppia in anticipo. Girare le mani sotto la spalla. Forbice al collo. Uke: Caduta rotolata in avanti.
6. **Shuto (dal fianco destro a 45°):** parata doppia in ritardo. Presa all'avambraccio ed al gomito. Ruotare infilando la gamba esterna fra Uke e Tori, sdraiandosi a terra. Leva al gomito. Uke: caduta in Zempo contro mano.
7. **Mawashi Tzuki (pugno circolare, dal fianco destro a 45°):** parata doppia in anticipo. Colpo verso l'alto sotto al gomito di Uke. Presa della mano e rotazione sotto il braccio di Uke.
8. **Coltellata singola dall'alto (da dietro):** parata in anticipo e blocco del braccio fuori dalla spalla. Proiezione IPPON SEOI NAGE. Uke: caduta laterale.
9. **Preso al collo doppia (da dietro):** presa delle mani di Uke, inclinandosi in avanti. Svincolamento ruotando le mani di Uke. Testata indietro, tirando Uke. Leva ai gomiti per sollevarlo e scaricamento laterale con rotazione del busto. Uke: caduta laterale.
10. **Haito al ventre (dal fianco sinistro a 45°):** parata doppia in ritardo. Giro sotto la

spalla e forbice al collo. Uke: caduta rotolata in avanti.

11. **Mawashi Tzuki (pugno circolare, dal fianco sinistro a 45°):** parata doppia in anticipo. Con la mano lontana scivolare fino a prendere il bavero contrario. Con quella vicina, prendere l'altro bavero. Ruotare sotto Uke, puntando il gomito del braccio vicino nella pancia di Uke. Strangolamento a terra. Uke: caduta rotolata in avanti.

JU YON NO WAZA NO KATA (Kata delle 14 tecniche)

1. **Attacco dall'alto:** schivare buttandosi a terra sul lato sinistro, Mae Geri al ventre con gamba destra, agganciare la gamba avanzata con entrambe le mani, infilare gamba dietro a quella presa e spingere sull'altra e Kakato Geri (tallonata) sul cocige.
2. **Doppio attacco dall'alto:** Morote Uke (parata doppia), TOMOE NAGE raccolto a seguire e Seiken Tzuki di chiusura.
3. **Presa al bavero:** svincolamento laterale e ASHI GARAME (forbice sull'anca).
4. **Mawashi Tzuki (pugno circolare):** UKI WAZA (proiezione con gamba fuori e sbilanciamento indietro a 45°) e Tzuki (pugno) al ventre di passaggio.
5. **Seiken Tzuki (pugno diretto) contro gamba al basso ventre:** uscita laterale esterna, leva e rottura del gomito con tallone, rotazione con gamba sulla faccia di Uke e leva al gomito a terra.
6. **Mae Geri (calcio diretto):** schivare buttandosi a terra sul lato destro, Mawashi Geri al ventre, forbice alle gambe e chiusura in rotazione su se stessa.
7. **Seiken Tsuki (pugno diretto) petto/viso:** uscita laterale, presa doppia (a panino), leva di Aikido con rotazione dietro la schiena e controllo a terra con leva al braccio.
8. **Mawashi Tzuki (pugno circolare):** parata doppia e proiezione YOKO WAKARE (presa doppia al braccio, sparendo sotto).
9. **Seiken Tzuki (pugno diretto) contro gamba:** parata UCHI UKE dall'esterno, Shuto all'inguine e presa al polso, cambio presa, Tai Sabaki con leva al braccio più presa al collo e proiezione in avanti.
10. **Anticipo di presa:** doppio calcio volante e caduta MAE UKEMI (in avanti).
11. **Mawashi Tzuki (pugno circolare) contro gamba:** proiezione TE GURUMA (ruota sulla testa) con SUMI GAESHI (SASSAE con calcio di passaggio).
12. **Mawashi Tzuki (pugno circolare) basso contro gamba:** parata Low Arch e Shuto al collo contemporanei, Tai Sabaki con leva al braccio più presa al collo e proiezione in avanti.
13. **Seiken Tsuki (pugno diretto):** uscita laterale con presa al bavero al volo, rotazione dietro e strangolamento volante cadendo all'indietro.
14. **Contro-tecnica:** tentativo di UKI OTOSHI scavalcato con SASSAE e chiusura con strangolamento a terra.