



Tamashii Ryu Ju Jitsu – ASD

JU TAI NO KATA



魂
流
柔
術

JU TAI NO KATA

della

Tamashii Ryu Ju Jitsu ASD

Redatto a cura del:
M° Primo FRUZZETTI

Approvato dal Consiglio TRJJ
(Vers. 1 – 30 novembre 2013)

Le modifiche e/o integrazioni al presente documento approvate dal Consiglio Direttivo, verranno rese note con apposite circolari a tutte le Società affiliate alla TRJJ tramite la Segreteria Generale.



STORIA DELLE MODIFICHE APPORTATE

Approvato da:	Consiglio Direttivo TRJJ	30 novembre 2013
Versione 1:	JU TAI NO KATA (prima versione) Approvato dal Consiglio Direttivo TRJJ il 30 novembre 2013.	
Distribuzione:	PUBBLICA	Il contenuto del presente documento è di proprietà della TRJJ. Tutti i diritti riservati.

LEGENDA

Il documento fa riferimento allo standard interno della TRJJ per la gestione della documentazione.

Distribuzione

La distribuzione di un documento può essere:

- **PUBBLICA**, se il documento può circolare senza restrizioni;
- **INTERNA**, se il documento può circolare solo all'interno della TRJJ;
- **RISTRETTA**, se il documento è distribuibile ad un numero limitato di destinatari;
- **CONTROLLATA**, se il documento è distribuibile ad un numero limitato di destinatari e ogni copia è controllata.



JU TAI NO KATA

SOMMARIO

STORIA DELLE MODIFICHE APPORTATE	2
SOMMARIO	3
PREMESSA	4
INIZIO: ZA REI	5
TECNICA N° 1: HIZAGASHIRA	6
TECNICA N° 2: “DOPPIA NELSON”	7
TECNICA N° 3: UDE GATAME	8
TECNICA N° 4: KUCHIKI DAOSHI	9
TECNICA N° 5: WAKI GATAME	10
TECNICA N° 6: USHIRO EMPI UKI	11
TERMINE: ZA REI	13



JU TAI NO KATA

PREMESSA

Ju Tai no Kata : Kata del corpo flessibile/cedevole/morbido.

Il kata rappresenta una sintesi del lavoro di molti anni sul tatami frutto del lavoro originale del sottoscritto e dei miei allievi in primis il M. Aliboni Franco. Ho selezionato alcune delle tecniche che applichiamo regolarmente per perfezionare i movimenti, per migliorare la fluidità, per insegnare agli allievi alcuni movimenti, sia in piedi (tachi waza) che a terra (ne waza), tipici delle arti marziali tradizionali, per praticare nel rispetto proprio della tradizione marziale e dei suoi principi: rispetto, controllo, efficacia. Questo fa sì che i giovani Jutsuka intraprendano un percorso formativo di rigore e rispetto delle regole che gli servirà nel quotidiano.

Sono 6 tecniche eseguite sia migi che idari. In quattro azioni attacca Uke, in due attacca Tori. Nelle azioni, infatti, si applicano i principi di concatenamento (renraku) e di contro tecnica (gaeshi), come avviene in un randori, in un allenamento e talvolta nella realtà.

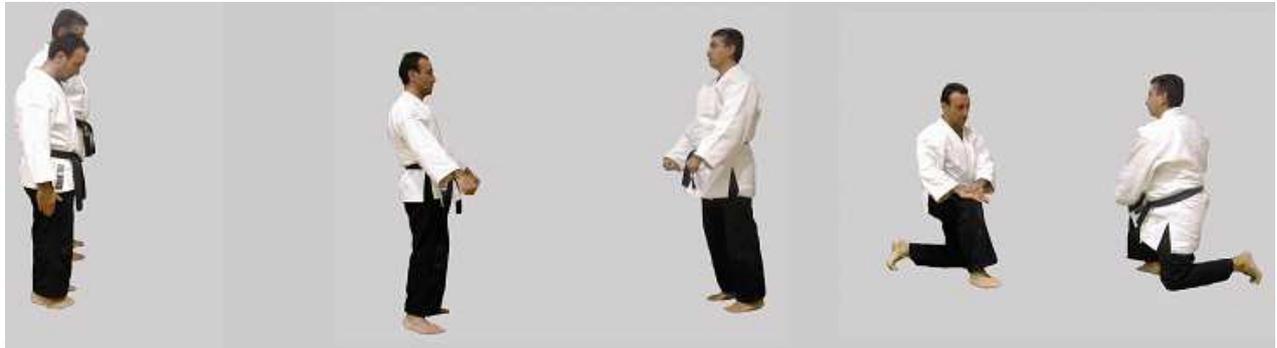
Come molti kata le sue azioni non hanno lo scopo di rappresentare una autodifesa reale, ma un metodo di studio, una sorta di lessico che, diventando familiare al jutsuka, lo guida verso la “composizione” del proprio testo, ovvero della propria autodifesa o modo di muoversi sul tatami e/o in caso di necessità.

Ju Tai no Kata, sei inserito in un programma regolare di lavoro che comprende per i kyu tutti i Kata di “Ukemi Uke Atemi no Kata”, da Shodan, Nidan, Sandan, Godan, aiuta i praticanti del Ju Jitsu metodo Bianchi Moderno ad accostarsi allo studio dei Kata superiori con preparazione e competenza.

M° Primo Fruzzetti
VI° dan

JU TAI NO KATA

Inizio: ZA REI



Note preliminari:

1. il kata va eseguito sia destra che a sinistra
2. ogni azione ha un nome, che deriva dalla tecnica principale, al fine di una migliore memorizzazione viene indicata la direzione della tecnica del suo complesso, ovvero della caduta di Uke.
3. La direzione è espressa sempre rispetto ad Uke.

JU TAI NO KATA

Tecnica n° 1: HIZAGASHIRA

Direzione: Avanti



Uke attacca con oitsuki jodan.

Tori avanza verso l'interno, para con morote uke, contraccando con shuto sul lato dx del collo.



Afferra poi uke dietro la nuca e spingendo verso terra porta iza gashira nella zona addominale di uke.

Ritraendo la stessa gamba e continuando la trazione tori porta a terra uke. Poggia poi il ginocchio sinistro sulle costole di uke, provocando una leva sulla spalla. La tecnica si conclude con uraken uchi al volto.

JU TAI NO KATA

Tecnica n° 2: “DOPPIA NELSON”

Direzione: Indietro



Tori attacca con oitsuki jodan.

Uke avanza verso l'esterno con il piede destro, e para con uchi uke interna. Afferra poi dietro la nuca di uke, passando entrambe le mani sotto le ascelle cercando di fare una doppia presa tipo nelson.

Tori si libera alzando le braccia e scivolando a terra in avanti. Ruota poi sul fianco dx afferrando con la mano destra il tallone e con la mano sinistra spingendo sulla rotula lo spinge a terra e si alza.



Passando all'interno con il braccio dx sotto la sua zona poplitea del ginocchio dx, costringe uke a ruotare pancia a terra.

Mantenendo la leva al ginocchio destro, poggiando il ginocchio sx sulla schiena ed afferrando il capelli di uke accentua l'arco alla colonna vertebrale.

Tecnica n° 3: UDE GATAME

Direzione: Indietro



Uke attacca con oitusuki jodan. Tori esce verso l'esterno parando con uchi uke.

Con un ampio tai sabaki si porta all'altezza della spalla dx di uke, afferrando con la sua mano sinistra il polso dx di uke costringe così uke a ruotare di 180°.



Particolare: passa con tutto il corpo sotto l'ascella di uke.

Applica la leva sul gomito ude gatame portandolo a terra

Mae geri al volto di uke

Tecnica n° 4: KUCHIKI DAOSHI

Direzione: Indietro a destra



Tori attacca oitsuki jodan. Uke avanza con il piede destro, para con uchi uke, afferra il polso dx di uke con la mano dx piegandolo verso la schiena. Afferra poi il bavero di tori con la mano sx.



Tori afferra con la sua mano dx il polso della mano dx di uke, e si libera dall'azione ruotando verso sx, colpisce con uraken uchi le costole di uke. Controlla con una mano sul ginocchio di uke per impedirne l'azione e porta il suo braccio dx dietro la schiena di uke.



Lascia poi la presa, afferra con la mano sn il tallone dx di uke e con la mano dx sulla rotula, appoggiando nel contempo l'interno del piede dx dietro il tallone dx di uke ed esegue kuchiki daoshi.

Mantenendo il piede di uke sotto l'ascella dx, con il piede sx va a cercare la sua caviglia sx.

Scendendo a terra mantenendo le prese provoca una leva alla caviglia.

JU TAI NO KATA

Tecnica n° 5: WAKI GATAME

DIREZIONE: Avanti a destra



Uke attacca con oitsuki jodan uke esce verso l'esterno parando con uchi uke interna e contrattaccando con oitsuki al viso.

Di seguito afferra con la mano sx il polso dx di uke mantenendo la presa fa una rotazione in senso antiorario passando sotto l'ascella.

Di seguito afferra con la mano sx il polso dx di uke mantenendo la presa fa una rotazione in senso antiorario, "esponendo il gomito verso il viso di uke" passando sotto l'ascella, conclude il passaggio in waki gatame.



Al termine della rotazione tori allenta la presa sul polso dx di uke il quale reagisce cercando di colpire con mawashi tsuki sx.

Tori para con il braccio dx e applica kotegaeshi al polso dx di uke.

Portato a terra uke, ne distende il braccio di uke esegue un cambio di mano.



Provocando una leva di ude gatame sul suo braccio dx.

In reazione uke per liberarsi cerca di colpire con il braccio sx rimasto libero tori para dall'interno avvolgendo il braccio e provocandone la distensione.

JU TAI NO KATA

Tecnica n° 6: USHIRO EMPI UKI

DIREZIONE: Avanti a destra



Uke attacca, in oitsuki jodan tori si sposta in avanti interno, para con uchi uke sx e contemporaneamente colpisce al mento uke.

Con la stessa mano dx continuando la rotazione tori afferra il polso dx di uke.



Colpisce con ushiro empi uchi prima all'addome.

E poi al viso creando l'opportunità per cambiare presa.



Afferrando la mano sx di uke con la mano sx, con un ampio tai sabaki in senso antiorario

provoca una leva sul polso costringendo uke a piegarsi in avanti.

JU TAI NO KATA



Colpisce con mawashi geri sx nella zona pettorale per costringere uke ad alzarsi nel ritrarre il piede sx lo posa poi ampiamente in avanti

creando così l'opportunità per avanzare con il piede destro e colpire contemporaneamente in haito uchi alla base del collo sul lato dx.



Portando il ginocchio dx in appoggio a terra mantenendo la presa al polso sx

facendo una rotazione col braccio di 360° esegue kote gaeshi.



A terra uke cerca di colpire tori con mawashi tsuki dx. Tori schiva con un tai sabaki, appoggia a terra il braccio di uke in estensione e colpisce il gomito di uke con tsuki.

JU TAI NO KATA

Termine: ZA REI

