



Tamashii Ryu Ju Jitsu – ASD

SHODAN KANSETZU NO KATA



魂
流
柔
術

SHODAN KANSETZU NO KATA

della

Tamashii Ryu Ju Jitsu ASD

Redatto a cura del:
M° Franco ALIBONI

Approvato dal Consiglio TRJJ
(Vers. 1 – 19 settembre 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.



SHODAN KANSETZU NO KATA

STORIA DELLE MODIFICHE APPORTATE

Approvato da:	Consiglio Direttivo TRJJ	19 settembre 2013
Versione 1:	SHODAN KANSETZU NO KATA (prima versione) Approvato dal Consiglio Direttivo TRJJ il 19 settembre 2013.	
Distribuzione:	PUBBLICA	Il contenuto del presente documento è di proprietà della TRJJ. Tutti i diritti riservati.

LEGENDA

Stato del documento

Le firme sulla copertina del presente documento fanno 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.



SHODAN KANSETZU NO KATA

SOMMARIO

STORIA DELLE MODIFICHE APPORTATE.....	2
SOMMARIO	3
PREMESSA	4
KANSETSU NO KATA SHODAN	5
TACHI KANSETSU WAZA	6
1° TECNICA: KOTE MAWASHI.....	6
2° TECNICA: KUZURE KOTE MAWASHI.....	7
3° TECNICA: NIKYO.....	8
4° TECNICA: SANKYO.....	9
5° TECNICA: UDE HISIGI GATAME.....	10
6° TECNICA: UDE HISIGI UDE GATAME SOTO.....	11
7° TECNICA: GYAKU WAKI GATAME.....	12
8° TECNICA: UDE GATAME UCHI.....	13
9° TECNICA: HARA GATAME.....	14
10° TECNICA: UDE GARAMI SOTO.....	15
11° TECNICA: TEKUBI URA GARAMI.....	16
GATAME NE WAZA	18
12° TECNICA: UDE HISIGI UDE GATAME.....	18
13° TECNICA: UDE HISIGI GATAME.....	19
14° TECNICA: UDE HISIGI TEKUBI GATAME.....	20
15° TECNICA: KUZURE UDE HISIGI TEKUBI GARAMI.....	21
16° TECNICA: IKKYO.....	22
17° TECNICA: WAKI GATAME.....	23
18° TECNICA: WAKI GATAME - USCITA.....	24
RINGRAZIAMENTI.....	25



SHODAN KANSETZU NO KATA

PREMESSA

La seguente dispensa è la rielaborazione del lavoro originale del M° Romano Magnani. Il lavoro basato sulle applicazioni di tecniche di Kansetsu waza, in concatenazione e controllo, è stato proposto a livello nazionale alla fine degli anni '90, ed è entrato di pieno diritto a fare parte del normale programma di lavoro e studio di Tamashii Ryu Ju Jitsu.

Il Kata ha lo scopo di rappresentare per i praticanti di Ju Jiutsu, e per cultori e praticanti di Arti Marziali in genere, un aiuto per studiare le tecniche di lussazione articolare (Kansetsu Waza), non come tali ma come mezzo per controllare l'avversario in funzione della sua reazione al dolore, come esplicitato nel settore C del programma dei settori del Metodo Bianchi, base di preparazione per molti jutsuka italiani.

Inserito nel lavoro dei kyu li aiuta ad applicare la tecnica di lussazione articolare, che studieranno successivamente nei programmi tecnici ma che avranno già imparato ad applicare in pratica.

La dispensa, rielaborata e preparata dal sottoscritto, ha l'intento di costituire un aiuto per chi vuole approfondire lo studio del Kata.

M°Franco Aliboni



SHODAN KANSETZU NO KATA

KANSETSU NO KATA SHODAN

Il primo Kata di lussazioni e leve articolari, denominato Kansetsu No Kata Shodan prevede alcune Kansetsu Waza, codificate e raccolte in un Kata specifico, che ne prevede lo studio e l'esecuzione pratica secondo il principio del Renraku (successione logica).

Il Kata inizia con il saluto rituale:

Dopo il saluto Ritsu Rei al Tatami, Tori e Uke si posizionano a circa un metro di distanza uno dall'altro in piedi (Tachi Ai) in atteggiamento di guardia fondamentale (Shizen Tachi Hontai) e si portano al centro del Tatami.

Scendono in Seiza, quindi rivolti verso il lato d'onore (Joseki) rivolgono il saluto cerimoniale Za Rei in direzione della giuria e degli ospiti presenti.

Al termine del saluto effettuano una rotazione di 90 gradi in modo da ritrovarsi uno di fronte all'altro, con Tori che presenta il fianco sinistro al lato d'onore al fine di effettuare tra loro il saluto cerimoniale.

Successivamente, si alzeranno fermandosi a circa un metro di distanza uno dall'altro in posizione Tachi Ai.

Il Kata è basato su 11 tecniche di controllo doloroso eseguite in posizione in piedi (Tachi Ai Waza) e 7 a terra (Ne Waza), con due tecniche di passaggio per portare a terra Uke, ed inizia con l'esecuzione di una tecnica applicata in difesa da presa al polso sinistro effettuata da Uke con la mano destra (Migi Dori) seguita da pugno sinistro (Mawashi Oi Tsuki) al viso.

TACHI KANSETSU WAZA

TECNICHE DI LUSSAZIONE ARTICOLARE ESEGUITE IN POSIZIONE IN PIEDI

1° Tecnica: Kote Mawashi

Torsione del polso.

Uke effettua una presa al polso sinistro di Tori con la mano destra (Migi Dori) e contemporaneamente cerca di colpirlo al viso con il pugno sinistro (Mawashi Oi Tsuki). Tori esegue contemporaneamente una parata con il braccio destro (Migi Uchi Uke) ed uno spostamento laterale verso sinistra (Idari Irachi) prima col piede sinistro poi col destro. Colpisce con il taglio della mano destra (Shuto) il polso destro di Uke per indebolirne la presa, e successivamente blocca il suo polso. Con un movimento di estensione del suo polso e braccio sinistro verso l'esterno e l'alto porta il braccio di Uke teso con taglio della mano (destra di Uke) rivolto verso l'alto, applicando Kote Mawashi (il mignolo di Uke va verso il suo orecchio destro).

Uke in reazione al dolore conseguente assume una posizione di squilibrio flettendo leggermente le gambe ed il busto in avanti. Uke in reazione al dolore conseguente assume una posizione di squilibrio flettendo leggermente le gambe ed il busto in avanti.



SHODAN KANSETZU NO KATA

2° Tecnica: Kuzure Kote Mawashi

Variante di torsione del polso.

Uke cerca di colpire con un calcio laterale basso (Migi Yoko Geri) il ginocchio sinistro di Tori. Tori per evitare il calcio consolida la presa al polso destro di Uke, lo ruota di circa 45 gradi in senso orario bloccando l'articolazione del polso con il palmo della mano rivolto verso l'alto e spinge il metacarpo di Uke verso il suo volto. Accentua così il controllo doloroso applicando la leva di Kuzure Kote Mawashi (variante della precedente), posizionandosi con il piede destro arretrato e con il corpo diagonalmente ad Uke. Uke in reazione al dolore, assume una posizione di squilibrio in avanti a sinistra con flessione delle gambe e soprattutto del busto.



SHODAN KANSETZU NO KATA

3° Tecnica: Nikyo

Leva all'articolazione del gomito e del polso.

Uke in seguito al controllo precedente di Kuzure Kote Mawashi, essendo squilibrato in avanti e con il busto rivolto verso sinistra, cerca di colpire con un calcio circolare destro (Migi Mawashi Geri) il ginocchio sinistro di Tori. Tori effettua uno spostamento in avanti con il piede destro, avvicinandosi a Uke, blocca con la mano sinistra l'articolazione del gomito destro di Uke facendo assumere al braccio di Uke una posizione a Z, come a voler colpire di pugno, e mantenendo le proprie braccia tra loro il più possibile parallele, spinge la mano destra di Uke verso il suo viso (di Uke), spingendo con la sua mano sinistra il gomito di Uke verso il basso. Applica in tal modo un controllo doloroso con la leva Nikyo. In questa tecnica, per una corretta applicazione, è importante che gomito e polso di Uke siano situati alla stessa altezza della spalla corrispondente.



SHODAN KANSETZU NO KATA

4° Tecnica: Sankyo

Uke in reazione alla presa dolorosa precedente (Nikyo), cerca di colpire Tori al viso con un pugno circolare sinistro (Idari Mawashi Tsuki). Tori per evitarlo esegue uno spostamento circolare di Tai Sabaki con il piede destro in senso orario e contemporaneamente una presa al carpo destro di Uke passando con il braccio sinistro sotto al suo. Consolidata la presa al polso, ruota in senso antiorario il carpo e di conseguenza l'avambraccio destro di Uke spingendo contemporaneamente verso l'alto il gomito, creando in tal modo una leva di Sankyo. L'avambraccio di Uke è verticale e quasi a contatto col fianco sinistro. Al termine del movimento Tori si trova con il fianco sinistro quasi a contatto col fianco destro di Uke. Uke per uscire dal controllo doloroso prova ad effettuare un movimento di rotazione del corpo in senso antiorario. Tori blocca Uke portando il proprio gomito sinistro orizzontalmente ed a contatto con il fianco destro di Uke impedendogli in tal modo il movimento circolare antiorario.



SHODAN KANSETZU NO KATA

5° Tecnica: Ude Hisigi Gatame

Leva a carico dell' articolazione del gomito con braccio disteso.

Uke in reazione al controllo doloroso precedente, con il busto eretto, in punta di piedi e con il fianco destro a contatto con il sinistro di Tori, cerca di colpire con un pugno circolare sinistro (Idari Mawashi Tsuki) il viso di Tori. Tori per evitare il pugno al viso esegue uno spostamento circolare di Tai Sabaki con il piede sinistro in senso antiorario portandosi a 180 gradi rispetto alla posizione precedente. Al termine dello spostamento applica una azione decisa di spinta verso il basso del braccio di Uke, che termina con il braccio di Uke disteso ed il palmo della mano ruotato di 90° e con il mignolo verso il basso. Tori esegue una spinta verso il basso sul gomito destro di Uke eseguita con la mano destra. (Ude Hisigi Gatame). Uke in reazione al dolore conseguente accentua lo squilibrio in avanti.



SHODAN KANSETZU NO KATA

6° Tecnica: Ude Hisigi Ude Gatame Soto

Leva all'articolazione del gomito.

Uke in reazione ed in seguito al controllo doloroso precedente effettua una presa con la mano sinistra alla tibia destra di Tori. Tori per impedire la presa esegue uno spostamento circolare di Tai Sabaki con il piede destro in senso orario. Contemporaneamente con la mano destra afferra il polso destro di Uke da sotto ruotandolo in senso orario fino a portare il palmo della mano rivolto verso l'alto. Completa poi il movimento di Tai Sabaki portando il proprio fianco sinistro a contatto con il destro di Uke, avvolgendo contemporaneamente con il braccio sinistro da sopra il destro di Uke, e afferrando il proprio polso destro con la mano sinistra. Il braccio destro di Uke è bloccato dal braccio sinistro di Tori, che esegue una tecnica di lussazione articolare a carico del gomito con un'azione di spinta verso il basso del polso: Ude Gatame Soto. Uke in reazione al dolore conseguente alla tecnica di lussazione a carico dell'articolazione del gomito destro, sposta il baricentro verso l'alto appoggiandosi sulla punta dei piedi e squilibrandosi all'indietro.



SHODAN KANSETZU NO KATA

7° Tecnica: Gyaku Waki Gatame

Leva all'articolazione della spalla.

Tori esegue con il gomito sinistro Empi Uchi (Idari Ura Mawashi Empi) diretta al viso di Uke, obbligandolo ad un ulteriore squilibrio all'indietro. Con il braccio sinistro colpisce e sposta il braccio destro di Uke. Esegue uno spostamento circolare di Tai Sabaki con il piede sinistro in senso antiorario ruotando di 180 gradi il proprio corpo, al termine del quale colpisce nuovamente il viso di Uke con Empi Uchi con il gomito destro (Migi Mawashi Empi). Successivamente afferra e porta avanti e in basso la spalla destra di Uke, alzando in contemporanea il braccio destro di Uke. Gyaku Waki Gatame Soto. Uke in reazione al dolore conseguente si squilibra in avanti con flessione del busto e delle gambe.



SHODAN KANSETZU NO KATA

8° Tecnica: Ude Gatame Uchi

Tori controllando dapprima con la spalla (ascella) la spalla destra di Uke e con la mano destra il gomito destro di Uke, afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra ed effettua una rotazione in senso antiorario del polso destro di Uke. Durante questa fase mantiene il braccio destro di Uke avvolto e bloccato con il suo braccio destro mentre la mano sinistra afferra il polso destro. Applica così Ude Gatame Uchi, spingendo verso il basso il polso (di Uke). Contemporaneamente esegue uno spostamento circolare col piede sinistro in senso antiorario (Tai Sabaki), portando la propria schiena a contatto con il torace di Uke. Per rendere maggiormente efficace la tecnica di lussazione Tori espone l'anca destra avanti (esterna al fianco destro di Uke). Uche in reazione al dolore si squilibra all'indietro ed alzando il baricentro si allontana da Tori, perdendo in tal modo la possibilità di colpire di pugno circolare sinistro il viso di Tori.



9° Tecnica: Hara Gatame

Continuando la rotazione, Tori:

- controlla con la mano destra il polso destro di Uke
- colpisce con la mano sinistra la regione inguinale di Uke,
- continua la rotazione passando sotto il braccio sinistro di Uke
- distende il braccio di uke, trovandosi in posizione di 180° rispetto a Uke.
- abbassa il baricentro, con il braccio disteso di Uke sulle sue ginocchia e applica Hara Gatame



SHODAN KANSETZU NO KATA

10° Tecnica: Ude Garami Soto

Torsione del gomito e della spalla.

Uke è squilibrato in avanti con il busto flesso a 90 gradi circa rispetto alle gambe; Tori inserisce la mano sinistra tra le sue gambe ed il braccio di Uke, effettua uno spostamento circolare con il piede destro in senso orario di Tai Sabaki, fino a portare il proprio fianco sinistro a contatto con il destro di Uke. Obbliga così il braccio destro di Uke ad assumere una posizione di torsione. Esegue una spinta del braccio piegato di Uke in avanti accentuando il dolore al braccio e alla spalla di Uke quasi a volerlo obbligare ad una caduta a terra. Per evitare reazioni di Uke, colpisce con il pugno destro la zona mandibolare di Uke. Tori è posizionato esternamente al fianco destro di Uke con le gambe leggermente flesse ed il busto eretto (zenkutsu dachi).



SHODAN KANSETZU NO KATA

11° Tecnica: Tekubi Ura Garami

Leva al polso con braccio piegato all'indietro.

Tori partendo dalla posizione precedente, effettua una presa al polso destro di Uke prendendo nel contempo con la mano sinistra il proprio polso destro ed applica una tecnica di lussazione di Tekubi Soto Ura Gatame Yoko (torsione del polso), obbligando Uke ad accentuare lo squilibrio verso il basso e verso le gambe di Tori, che si mantiene in posizione laterale con il busto eretto e le gambe leggermente flesse; Uke, in conseguenza della posizione assunta in reazione al dolore, cerca di colpire con un pugno montante sinistro l'addome o la zona genitale di Tori.



SHODAN KANSETZU NO KATA

Tecnica (di passaggio): Migi Hiza Gashira + Kani Basami

Tori, mantenendo il controllo doloroso sul braccio destro di Uke, lo colpisce con il ginocchio destro al viso o al petto con movimento dal basso verso l'alto (Migi Hiza Gashira) obbligandolo in reazione ad uno squilibrio all'indietro. Rilascia la presa al polso destro di Uke che distende il braccio. Evitando l'appoggio del piede a terra Tori esegue uno spostamento circolare di Tai Sabaki in senso orario portando la gamba destra posteriormente alle gambe di Uke, eseguendo una sforbiciata bassa ad entrambe le gambe con un movimento di Kani Basami (gamba destra posteriormente e sinistra anteriormente), in conseguenza alla quale Uke è costretto a cadere rovinosamente all'indietro sulla schiena.



GATAME NE WAZA

TECNICHE DI LUSSAZIONE ARTICOLARE ESEGUITE IN POSIZIONE DI SACRIFICIO (A TERRA)

12° Tecnica: Ude Hisigi Ude Gatame

Al termine della caduta Tori colpisce Uke al viso con il pugno destro (Migi Oi Tsuki), ne controlla il corpo in posizione supina con entrambe le gambe chiuse in vita ed il polso destro a terra bloccato con la spalla sinistra.



Afferra con la mano destra il gomito sinistro di Uke e applica un controllo doloroso con leva di Ude Hisigi Ude Gatame all'articolazione del gomito destro, usando entrambe le mani (la sinistra da sotto e la destra da sopra) Uke, in reazione al dolore conseguente flette il busto in avanti alzando le spalle dal Tatami.



SHODAN KANSETZU NO KATA

13° Tecnica: Ude Hisigi Gatame

Tori, in seguito alla flessione delle gambe da parte di Uke, sfila la gamba destra da sotto e con un movimento di rotazione del corpo in senso antiorario la posiziona sotto la sua nuca, in modo che la parte posteriore del ginocchio sia a contatto con la zona cervicale, incrocia le caviglie e comprimendogli il collo lo spinge verso l'alto obbligandolo ad una flessione in avanti del busto.



Conseguentemente ed in reazione al dolore a carico del gomito bloccato in leva, Uke continua il movimento di spinta del busto verso l'alto, sino a posizionarsi a terra in ginocchio. Il controllo doloroso a carico del gomito viene effettuato sul braccio disteso appoggiato sulla parte anteriore del busto, con la leva articolare di Ude Hisigi Ude Gatame mantenendo nel contempo anche il controllo al collo con le gambe (soffocamento impostato).



Il controllo è basato prevalentemente sull'esecuzione della tecnica di lussazione articolare piuttosto che non sull'azione di soffocamento (Ashi Jime Waza).

SHODAN KANSETZU NO KATA

14° Tecnica: Ude Hisigi Tekubi Gatame

Tori accentua il controllo doloroso a carico dell'articolazione del polso destro di Uke, appoggia a terra il fianco destro ed effettua un'azione di compressione sul collo obbligandolo ad una capriola in avanti sino a cadere sul dorso. Al termine della rotazione Tori controlla Uke con il braccio piegato e con una compressione al collo effettuata con entrambe le gambe, accentuando la tecnica di lussazione di Ude Hisigi Tekubi Gatame all'articolazione del polso.



La massima efficacia della tecnica di leva si concretizza stando a terra sul fianco destro con la gamba destra sotto la nuca e la sinistra sulla zona tracheale di Uke, mantenendo entrambe le gambe distese e le caviglie incrociate.



SHODAN KANSETZU NO KATA

15° Tecnica: Kuzure Ude Hisigi Tekubi Garami

Leva a carico dell'articolazione del polso con il braccio piegato ed Uke a terra in posizione supina.

Tori, mantenendo il controllo doloroso precedente, ruota il proprio corpo in senso antiorario di circa 45 gradi fino ad appoggiare la schiena a terra, rimanendo perpendicolare ad Uke ed assumendo la posizione Agura (seduto, busto ritto ed entrambe le gambe unite e distese in avanti), accentua nel contempo sia la leva al polso che il soffocamento con le gambe.



Uke, in reazione al dolore, appoggiandosi su entrambi i piedi e sulle spalle inarca il corpo portando l'addome verso l'alto cercando nel contempo di liberare il proprio collo spingendo verso l'alto la gamba sinistra di Tori in modo da annullare il soffocamento; Tori, accentua il soffocamento con le gambe e mantenendo con la mano sinistra il controllo doloroso sul polso destro di Uke (Tekubi), lo colpisce col pugno destro di Uraken alla regione inguinale.



Per reazione all'atemi ricevuto nella zona inguinale naturalmente Uke tende a sollevare le spalle e la schiena. Tori rilascia leggermente la presa con le gambe, consentendo a Uke di sollevare le spalle.

16° Tecnica: Ikkyo

Uke, in uscita dal controllo doloroso precedente, ruota il proprio corpo in senso orario allontanandosi da Tori. Tori per non perdere il controllo sul braccio di Uche lo segue ruotando il proprio corpo nello stesso senso mantenendogli il polso destro a terra con la mano destra e una presa al gomito corrispondente con la mano sinistra applicando Ikkyo.



17° Tecnica: Waki Gatame

L'azione precedente termina con Uke disteso a terra, bocconi, e Tori sul suo fianco sinistro, a contatto con il fianco destro di Uke. Successivamente Tori applica in sequenza una tecnica di lussazione articolare dapprima a carico della spalla destra di Uke, controllando il suo busto a terra con l'ascella sinistra e portando il polso di uke verso l'alto, quindi a carico del gomito (Kuzure Ude Hisigi Te Gatame), infine a carico del polso.



SHODAN KANSETZU NO KATA

18° Tecnica: Waki Gatame - Uscita

Tori appoggia la mano destra a terra vicino al viso di Uke, pone il polso destro di Uke nell'incavo tra la gamba destra e l'inguine, il braccio in tensione, la spalla in disarticolazione verso l'anteriore. Tori spinge il busto verso l'avanti, accentuando il dolore alla spalla, gomito e polso di Uke, rialzandosi. Appoggia, infine, il polso di Uke a terra.



Il kata termina con il saluto rituale ZA REI.



SHODAN KANSETZU NO KATA

RINGRAZIAMENTI

La realizzazione della presente dispensa non sarebbe stata possibile senza l'aiuto di Enrico Conti che nelle immagini figura come Uke, ma che ha validamente collaborato nella stesura e nella rilettura del lavoro.

Un ringraziamento particolare al M° Primo Fruzzetti, che ha trasmesso a noi tutti (e continua a farlo) la passione per la Dolce Arte.

M°Franco ALIBONI

Tamashii Ryu Ju Jitsu