

# Nage-no-kata



## Indice

[1 Norme preliminari](#)

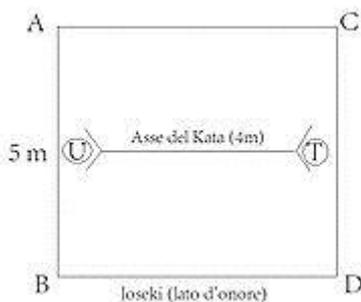
[2 Il saluto](#)

[3 Le serie](#)

- [3.1 Te-Waza \(tecniche di mano o braccia\)](#)
- [3.2 Koshi-Waza \(tecniche di anca\)](#)
- [3.3 Ashi-Waza \(tecniche di gamba o piede\)](#)
- [3.4 Ma-Sutemi-Waza \(tecniche di sacrificio con caduta in avanti\)](#)
- [3.5 Yoko-Sutemi-Waza \(tecniche di sacrificio laterali\)](#)

[4 Conclusione](#)

Il **Nage-no-kata** (投の形, "forma delle proiezioni") è uno dei 7 [kata fondamentali del Judo](#) riconosciuti ufficialmente dal [Kodokan](#)<sup>[1]</sup>. [Jigoro Kano](#) iniziò a insegnare tale kata nel 1887. Il kata è composto da 15 proiezioni fondamentali raggruppate in cinque serie. Ogni serie è composta da 3 colpi che illustrano le tecniche fondamentali dei lanci. Le 5 serie rappresentano ognuna una delle classi di tecniche del [Nage waza](#) ([Gokyo](#))<sup>[2]</sup>.



Rappresentazione grafica dell'area del Kata.

## Norme preliminari

L'area di combattimento è composta da un quadrato ideale (ABCD) di circa 5 metri per lato (indicativamente 5-6 passi). Tutte le proiezioni sono eseguite prima a destra e successivamente a sinistra (eccetto [Uki-goshi](#)). I Judoka si posizionano a circa 4 metri di distanza su un asse ideale U-T (parallelo ai lati A-C e B-D) che è un punto di riferimento per tutta la durata del kata. Gli esecutori del kata ([Tori](#), [Uke](#)) devono camminare con passo sciolto e senza sollevare troppo i piedi da terra. Durante gli spostamenti la posizione dei corpi deve essere quella naturale e sono condizioni necessarie il fatto che Tori ed Uke non rivolgano mai le spalle al pubblico e che non possono camminare all'indietro (in particolare Uke non deve mai passare fra Tori e gli spettatori sul lato B-D.)<sup>[3]</sup> Regola fondamentale durante l'esecuzione del Nage-no-kata (e di tutti i kata in

generale) è la “sincerità del movimento”.<sup>[4]</sup> Solitamente il pubblico inesperto tende a credere che il kata sia una finzione. In realtà Tori deve realmente squilibrare l'avversario e Uke deve opporre una piccola resistenza senza accentuare in maniera eccessiva la proiezione. Durante la fase di attacco, Tori, deve sempre rispettare cinque tempi. I primi tre sono gli spostamenti che porteranno alla proiezione, mentre il quarto tempo è quello della caduta. L'ultimo è quello in cui Uke e Tori si dispongono in posizione per iniziare la tecnica successiva o si riposizionano rispettivamente in U e T a seguito della fine di una delle serie. Nonostante questo non vi è soluzione di continuità fra un tempo e l'altro. Per separare le tecniche, i due judoisti devono eseguire un secondo di pausa dopo la proiezione e il seguente riposizionamento in *shizentai* (posizione naturale)<sup>[5]</sup>. Fra una serie e l'altra Tori ed Uke si volgono le spalle e rassetano il loro Jūdōgi<sup>[6]</sup> prima di dare inizio alla serie seguente o prima del saluto finale.

## Il saluto

Tori ed Uke fanno il loro ingresso nell'area di kata dai rispettivi lati e si fermano in *shizentai* uno davanti all'altro. Successivamente si rivolgono contemporaneamente, eseguendo un quarto di giro, verso gli *joseki* (giuria, lato d'onore) ed eseguono il saluto in piedi.<sup>[7][8]</sup> I judoka tornano alla precedente posizione ed eseguono il medesimo saluto fra di loro. In seguito viene fatto un passo avanti portando le gambe divaricate. Questo passo rappresenta l'ingresso nella vera e propria area di kata. Dopo una sosta di un secondo, i due compagni avanzano l'uno verso l'altro e si fermano a distanza utile per effettuare la presa fondamentale (*kumi-kata*), in posizione di *shizentai*. Da questa posizione ha inizio il *Nage-no-Kata*.

## Le serie

### Te-Waza (tecniche di mano o braccia)

1. [Uki-otoshi](#)
2. [Seoi-nage](#)
3. [Kata-guruma](#)

### Koshi-Waza (tecniche di anca)

1. [Uki-goshi](#)
2. [Harai-goshi](#)
3. [Tsuru-komi-goshi](#)

### Ashi-Waza (tecniche di gamba o piede)

1. [Okuri-ashi-barai](#)
2. [Sasae-tsuru-komi-ashi](#)
3. [Uchi-mata](#)

### Ma-Sutemi-Waza (tecniche di sacrificio con caduta in avanti)

1. [Tomoe-nage](#)
2. [Ura-nage](#)
3. [Sumi-gaeshi](#)

## **Yoko-Sutemi-Waza (tecniche di sacrificio laterali)**

1. [Yoko-gake](#)
2. [Yoko-guruma](#)
3. [Uki-waza](#)

## **Conclusione**

Tori ed Uke tornano nelle posizioni iniziali T ed U e eseguono nuovamente la *fase del saluto* in ordine inverso rispetto a quello dell'inizio del kata (passo di uscita dall'area di kata, saluto fra i judoka, saluto rivolto verso gli Joseki, uscita dal [tatami](#)).