

# Kodokan-Goshin-Jutsu

## *SCHEDE TECNICHE DI APPROFONDIMENTO*

**Relatori:**

**M° GUGLIELMI Giambattista, C.N. 5° Dan  
DI PIERRO Donato, C.N. 1° Dan, Asp. Allenatore**

---

**ANNO 2004**

## **KODOKAN GOSHIN JUTSU**

Il Kodokan Goshin Jutsu è la nuova forma di difesa personale creata dal Kodokan che impiegò 3 anni per mettere a punto questo Kata e a tale scopo nominò una commissione di 25 esperti che nel gennaio del 31° anno del Periodo Showa (1956) lo definì nella sua forma attuale.

Lo spirito è simile a quello del Kime No Kata, tanto che venne denominato anche Shin-Kime No Kata (nuovo Kime No Kata).

E' molto differente, invece, sotto l'aspetto tecnico infatti tutte le tecniche sono state accuratamente scelte fra le tattiche più recenti di offesa-difesa per essere più comprensibile ed attuale.

Il Kodokan Goshin Jutsu è formato da 21 tecniche suddivise in due gruppi:

1° gruppo – TOSHU-NO-BU (tecniche senza armi)

2° gruppo – BUKI-NO-BU (tecniche con l'uso delle armi)

Il 1° gruppo è composto da 7 prese, 3 attacchi di pugno e 2 di calcio, mentre il 2° gruppo è composto da 3 attacchi di pugnale (TANTO), 3 con il bastone (TSU-E) e 3 con la pistola (KENJU).

All'interno del primo gruppo è stata fatta un'ulteriore suddivisione, basata sulla distanza degli attacchi:

- A) KUMITSUKARETA-BO-AI (distanza ravvicinata)
- B) HANARETA-BO-AI (lunga distanza)

Un'altra caratteristica del Kodokan Goshin Jutsu rispetto al Kime No Kata è l'inserimento della possibilità di avvicinamento e allontanamento (IKI-AI-NAGARA) a seconda del tipo di attacco dell'avversario o della relativa difesa.

### **Denominazione delle tecniche**

#### **TOSHU-NO-BU – Difese senza armi**

##### **I GRUPPO: difesa da prese**

- 1) Ryote dori – presa ai polsi
- 2) Hidari eri dori – presa al bavero sinistro con spinta
- 3) Migi eri dori – presa al bavero destro con trazione
- 4) Kata ude dori – presa al gomito con tentativo di leva
- 5) Ushiro eri dori – presa al bavero da dietro con trazione
- 6) Ushiro jime – soffocamento a mani nude da dietro
- 7) Kakae dori – presa al corpo da dietro

## **II GRUPPO: difesa da colpi di pugno e calcio**

- 8) Nanami uchi – colpo di pugno alla tempia
- 9) Ago tsuki – colpo di pugno dal basso verso l'alto al mento  
(Uppercut)
- 10) Ganmen tsuki – colpo diretto al viso
- 11) Mai geri – calcio ai testicoli
- 12) Yoko geri – calcio laterale

### **BUKI-NO-BU – Difesa con le armi**

## **III GRUPPO: difesa da attacchi di pugnale (TANTO)**

- 13) Tsukkake – difesa prima dell'attacco allo stomaco con il pugnale
- 14) Choku tsuki – attacco allo stomaco con il pugnale
- 15) Naname tsuki – attacco laterale alla parte sinistra del collo con il pugnale

## **IV GRUPPO: difesa da attacchi di bastone (TSU-E)**

- 16) Furi age – sollevare il bastone per colpire
- 17) Furi oroshi – attacco con il bastone alla tempia
- 18) Morote tsuki – colpo allo stomaco con il bastone

**V GRUPPO: difesa da attacchi di pistola (KENJU)**

- 19) Shomen tsuke – difesa da un attacco di pistola frontale
- 20) Koshi gamae – difesa da un attacco di pistola sul fianco
- 21) Haimen tsuke – difesa da un attacco di pistola alle spalle

### ***NOTE INTRODUTTIVE***

Vista la complessità del Kata trattato in queste schede tecniche, ovviamente le descrizioni dell'esecuzione dello stesso sono state eseguite ai limiti del comprensibile, pertanto le presenti schede possono essere considerate un ottimo supporto didattico per chi già conosce o comunque ha praticato il Kodokan Goshin Jutsu.

Le fotografie, effettuate per evidenziare le parti sostanziali di ogni tecnica, sono state scattate dalla posizione di Joseki, perciò chi legge le schede ed osserva le fotografie, osserva il Kata dalla prospettiva di Joseki.

All'inizio di ogni tecnica è presente un piccolo schema con le lettere T (=Tori) e U (=Uke) che sta a rappresentare l'asse del Kata, sempre dalla prospettiva di Joseki e i due estremi del segmento indicano la distanza di 6 metri circa, mentre le linee interne indicano la distanza di 4 metri circa e le relative posizioni di Tori ed Uke prima dell'esecuzione della tecnica in esame.

## **Svolgimento del Kodokan Goshin Jutsu**

Tori ed Uke si trovano sul tatami in Chokuritsu Shisei a circa 6 metri di distanza l'uno di fronte all'altro. Uke ha la pistola infilata nella cintura, all'interno del Judogi, ed il bastone con il pugnale nella mano destra con il braccio semi piegato, il manico del pugnale rivolto verso Tori e la lama verso l'alto, il pugnale verso l'interno, facendo attenzione che il bastone venga impugnato a circa 30 cm dall'estremità superiore (verso il pollice della mano destra), Tori deve avere Joseki alla sua destra, così come Uke avrà Joseki alla sua sinistra.

Tori ed Uke si girano verso Joseki ed eseguono il saluto in Ritsu Rei, Uke durante il saluto deve fare attenzione a mantenere le armi in diagonale rispetto alla posizione del busto, quindi si girano uno di fronte all'altro ed eseguono il saluto in Ritsu Rei tra di loro.



(1)



(2)



(3)

Dopo di ciò, Uke con un piccolo passo sposta il piede destro e con il piede sinistro ruota di 90° verso sinistra, si porta ad una distanza di circa 2 metri dal suo posto di partenza mantenendo sempre la posizione di Chokuritsu Shizei, si inginocchia scendendo con il ginocchio sinistro e poi con il destro, mantenendo sempre le dita dei piedi in flessione, fino ad assumere la posizione Seiza.

A questo punto, Uke porta le armi davanti a sé con la mano destra, poi le afferra con la sinistra e, ruotando l'impugnatura verso destra

depone prima il pugnale di fronte a sé con il manico rivolto verso destra e con la lama rivolta verso di sé, quindi pone il bastone sempre parallelamente, dopo il pugnale e infine la pistola con il manico rivolto verso destra e con l'impugnatura verso di sé in linea con l'impugnatura del pugnale.



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)

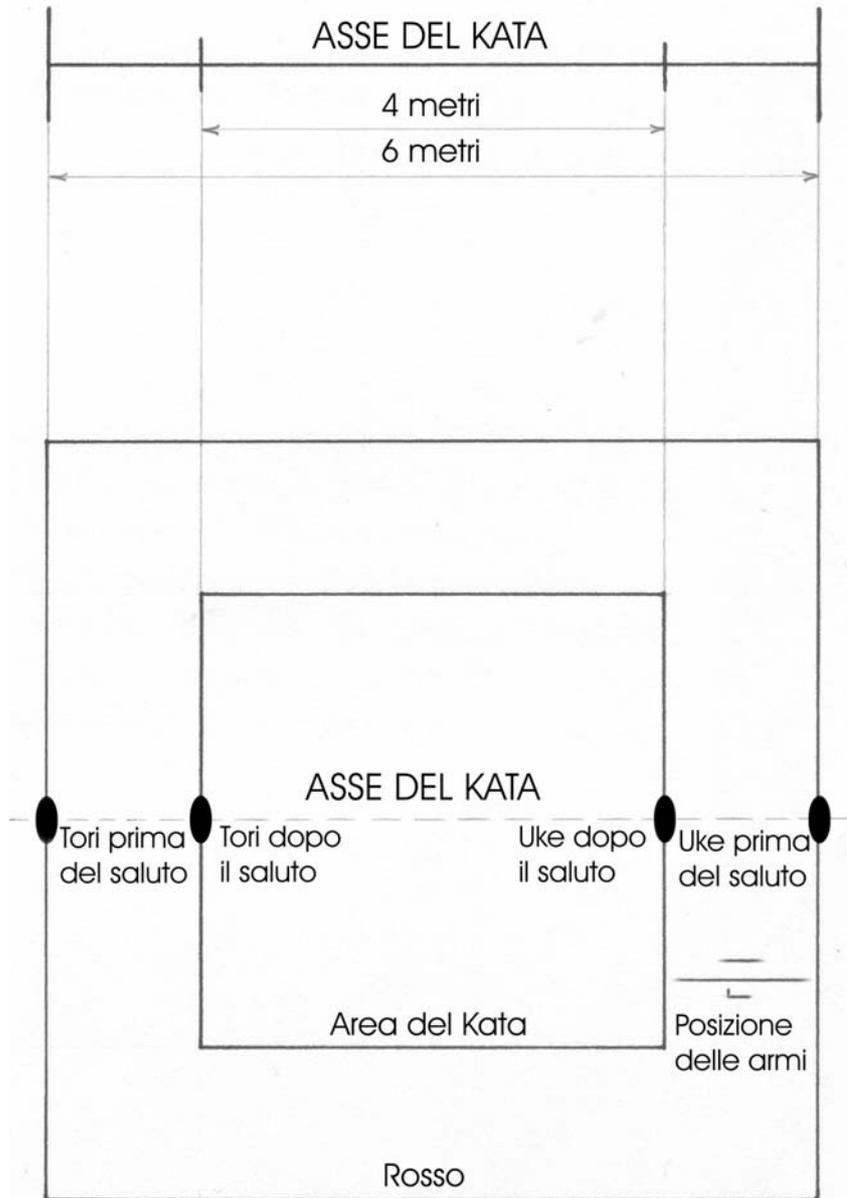
Finita questa procedura, Uke si rialza e, rifacendo i movimenti inversi, si riporta nella posizione iniziale, tenendo i talloni uniti e con lo sguardo rivolto verso Tori.

Insieme fanno un passo in avanti con il piede sinistro e, eseguendo una leggera inspirazione, entrano nell'area del Kata a circa 4 metri di distanza l'uno dall'altro, assumendo la posizione naturale (Shizen-Hontai) e danno inizio alla esecuzione tecnica del Kata.



(9)

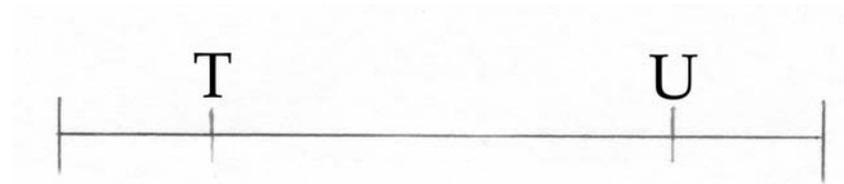
*(Schema dell'area del Kata)*



**JOSEKI**

***I GRUPPO: Difese da prese***

**1) RYOTE DORI (Presa ai polsi)**



Tori ed Uke assieme avanzano verso il centro e, giunti alla distanza di circa 1m l'uno dall'altro, Uke attacca afferrando i polsi di Tori e cerca di colpirne i testicoli (Tsurigane) con il ginocchio destro (avendo la punta del piede in distensione verso il basso) emettendo un Kiai.

Al contatto delle mani, Tori, indietreggiando obliquamente con il piede sinistro per evitare l'attacco, distende le dita delle mani irrigidendo le braccia; quindi, con decisione, porta il suo braccio destro verso la propria spalla sinistra per liberare la presa dal polso e colpire con il taglio della mano destra (Tegatana) emettendo un Kiai, alla tempia (Kasumi). Subito, afferra anche con la mano destra il polso destro di Uke ed indietreggiando con la gamba destra, squilibra maggiormente Uke.

Tori mantiene il controllo al polso con la mano sinistra e chiude sotto l'ascella il braccio destro di Uke.

La mano destra si sposta sul dorso della mano destra di Uke ed esegue una leva bloccando il braccio e spingendo verso sinistra con il gomito sinistro all'altezza dell'avambraccio di Uke, eseguendo una torsione al polso e all'avambraccio (Kote-Hineri), nel frattempo avanza

in diagonale destra spostando il piede destro in Tsuki-Ashi sbilanciando maggiormente Uke e mantenendone il controllo con le gambe leggermente flesse ed il busto eretto.

Uke si trova bloccato ed impossibilitato a resistergli, batte con la mano libera sulla propria gamba o su quella di Tori (al punto più vicino).



**(10)**



**(11)**



**(12)**

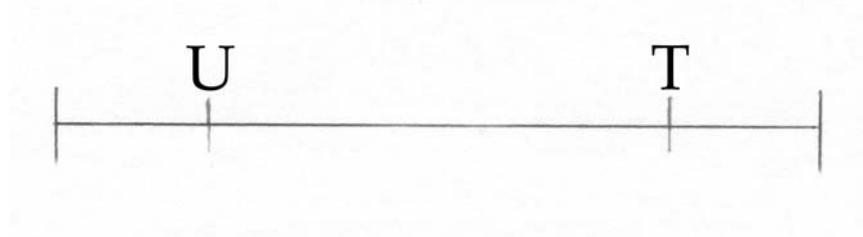
Dopo la resa Tori lascia le prese e in zanshin controlla per un attimo Uke.

Anche in tutte le tecniche che seguono, Tori dovrà sempre controllare per un attimo Uke in zanshin, prima di muoversi per andare ad eseguire la tecnica successiva.

Tori e Uke tornano in Shizen Hontai alla distanza iniziale ma invertendo le loro posizioni rispetto a Joseki, facendo attenzione che Uke, incrociandosi con Tori, non si interponga fra esso e Joseki.

Questa sequenza sarà eseguita su tutte le tecniche del kata.

## **2) HIDARI ERI DORI (Preso al bavero sinistro)**



Tori ed Uke, insieme avanzano verso il centro.

Raggiunta la distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro, Uke attacca afferrando con la mano destra il bavero sinistro, eseguendo un passo con la gamba destra e spingendo indietro Tori; da notare che il pollice della mano destra di Uke, che ha afferrato il bavero di Tori è all'interno del bavero stesso.

Tori afferra il proprio bavero sinistro con la mano sinistra sotto la presa di Uke e lo apre esternamente a sinistra; contemporaneamente indietreggia di un passo con il piede sinistro cedendo alla spinta di Uke per sbilanciarlo e contemporaneamente lo colpisce con il dorso della mano destra tra gli occhi, eseguendo un Kiai, quindi afferra con la mano destra il taglio della mano destra di Uke e, arretrando con la gamba destra, applica una leva al polso che costringe Uke a piegarsi in avanti, leva che viene eseguita con la mano sinistra appoggiata sull'articolazione esterna al gomito destro di Uke, spingendo verso l'alto ed indietreggiando obliquamente con decisione. Tori nell'esecuzione indietreggia di un passo con la gamba destra, comprimendo l'articolazione del gomito e con un movimento semicircolare costringe Uke a distendersi sul tatami a faccia in avanti e,

così controllato, Uke subendo la continua pressione dell'articolazione, si ritrova con il braccio destro parallelo alla sua spalla.

Per meglio controllarlo, Tori porta il piede sinistro a contatto del fianco di Uke e piega il ginocchio sinistro sulla spalla.

La mano sinistra deve controllare il gomito applicando una torsione in direzione del proprio pollice, la mano destra deve spingere sul dorso della mano destra di Uke eseguendo una torsione in senso orario.



**(13)**



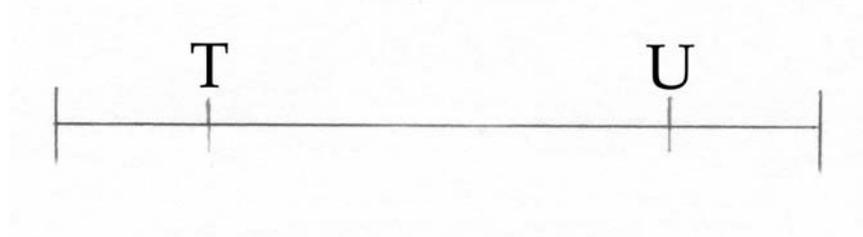
**(14)**



(15)

Uke, dopo la resa, si rialza e, insieme, sia lui che Tori, tornano in Shizen Hontai alla distanza iniziale, invertendo la posizione rispetto a Joseki.

### 3) MIGI ERI DORI (Presca al bavero destro)



Tori ed Uke, insieme, avanzano verso il centro portandosi a circa 60 cm di distanza l'uno dall'altro. Uke attacca afferrando con la mano destra il bavero destro di Tori e contemporaneamente indietreggia con la gamba sinistra tirando in avanti verso il basso. Tori avanza di scatto seguendo l'azione di Uke, e colpisce di pugno destro dal basso verso l'alto (Uppercut, Ura-tsuki) al mento (Ago), eseguendo un Kiai.

Insieme a questo attacco afferra con la mano sinistra la mano destra di Uke, portando il pollice sul dorso della mano, dopodiché seguendo una traiettoria dal basso verso l'alto, con la mano destra prende dall'esterno la mano destra di Uke, sempre con il pollice sul dorso.



(16)



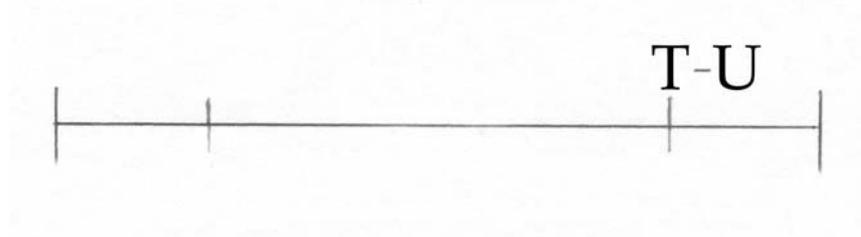
(17)



(18)

Contemporaneamente facendo perno sul piede destro, ruota con le anche di quasi 180° e applica una forte torsione al polso proiettandolo in Kote gaeshi e durante la caduta lascia il controllo del polso. Uke rimane un attimo a terra, fermo, poi si rialza e segue Tori al punto di partenza per la nuova tecnica, portandosi alle sue spalle sul fianco destro.

#### **4) KATA UDE DORI (Presa al gomito)**



Uke è dietro Tori, sul fianco destro con la gamba sinistra leggermente più avanti della destra. Afferrando il polso destro di Tori con la mano destra ed il gomito con la sinistra, Uke spinge Tori avanzando con la gamba sinistra e cercando di fargli una leva al braccio destro.

A seguito di questa spinta, Tori avanza di un passo con il suo piede sinistro obliquamente, segue un altro passo con la gamba destra (Uke lo segue con la gamba destra) e poi segue ancora con la sinistra portandosi verso il centro di Uke e girandosi verso di lui. Nello stesso tempo, Tori alza di scatto il gomito destro per sbilanciare Uke in avanti, costringendolo ad avanzare con la gamba sinistra, Tori carica il suo ginocchio verso il suo fianco e colpisce di Yoko Geri destro alla parte interna del ginocchio sinistro di Uke eseguendo un Kiai.

Dopo aver colpito, Tori fa perno sul piede sinistro e ruota le anche indietro con la gamba destra, girandosi verso Uke, gli afferra il polso destro con la mano sinistra e con la mano destra (tenendo ben divaricati il pollice e l'indice) afferra da sotto il polso di Uke dal basso verso l'alto, spostandosi sul fianco di uno o due passi (in Tsuki Ashi) squilibra Uke in direzione del braccio.

Tori conclude bloccando il braccio sotto la propria ascella sinistra eseguendo Waki Gatame. Uke da il segno di resa battendo sulla propria gamba o quella di Tori.



(19)



(20)



(21)



(22)

Dopo la resa, Tori si porta nella posizione iniziale ma dalla parte opposta. Uke lo segue, e prende posizione dietro di lui a circa 60 cm di distanza.

### **5) USHIRO ERI DORI (Preso al bavero da dietro)**



Uke è dietro Tori.

Tori avanza verso il centro spostando prima la gamba sinistra e poi la destra. Uke, dopo che Tori ha completato il secondo passo, inizia a seguirlo nei passi successivi.

Arrivato al centro dell'area, Uke afferra il bavero del Judogi dietro la nuca di Tori quindi indietreggia con la gamba sinistra e tira il braccio destro per squilibrare Tori all'indietro. Tori indietreggia con la gamba sinistra e ruota con le anche e, contemporaneamente, porta l'avambraccio sinistro con la mano aperta contro la parte interna del gomito di Uke per indebolire la sua presa e contemporaneamente colpisce di pugno destro Tsuki - eseguendo un Kiai – al plesso solare di Uke (Suigetsu), con continuità porta la mano sinistra sul gomito destro di Uke ruotandolo verso destra aiutandosi anche con la mano destra, bloccando il polso fra la spalla e la propria testa, in Ude gatame. Durante questa azione, per meglio squilibrare Uke (e rendere la stessa azione più efficace), Tori indietreggia di uno o due passi in Tsuki Ashi.



(23)



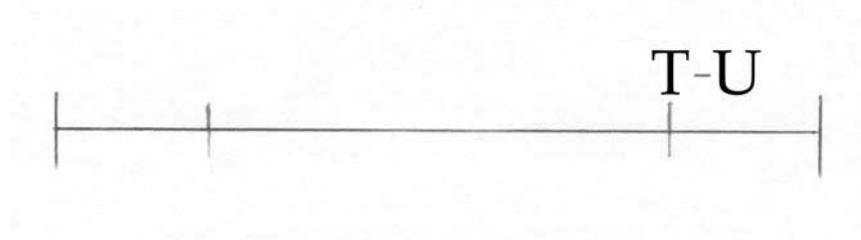
(24)



(25)

Dopo la resa Tori si porta nella posizione iniziale dal lato opposto e Uke lo segue, ponendosi alle spalle di Tori.

## **6) USHIRO JIME (Strangolamento a mani nude da dietro)**



Uke si trova dietro Tori alla distanza di 60 cm circa. Tori, come nella tecnica precedente, avanza verso il centro spostando prima la gamba sinistra e poi la destra e Uke, dopo che Tori ha completato il secondo passo, inizia a seguirlo nei passi successivi arrivando al centro dell'area e attacca in Hadaka Jime tentando di sbilanciare Tori all'indietro (Uke ha la gamba destra avanti).

Tori si difende portando il mento verso il basso mentre con le mani afferra il braccio di Uke e lo tira verso il basso in modo da allentare la pressione dello strangolamento. Tori fa perno sul piede sinistro e avanzando la gamba destra ruota le anche verso sinistra fino a trovarsi di fronte ad Uke.

Durante la rotazione, Tori mantiene il controllo della spalla contro il gomito di Uke e contemporaneamente porta la mano destra sul gomito destro di Uke distanziando così la sua spalla dal braccio di Uke.

Tori afferra il dorso della mano destra di Uke con la sua mano sinistra e comprimendo sull'articolazione e tirandolo verso il basso si sposta di un passo con la gamba sinistra sbilanciando maggiormente Uke, che cade a faccia in avanti. Tori esegue allora Te Gatame, mantenendo il braccio teso, in direzione dell'indice, con la mano destra

mentre con la sinistra applica una pressione sul dorso della mano di Uke e una torsione del polso verso l'interno, costringendolo alla resa.



(26)



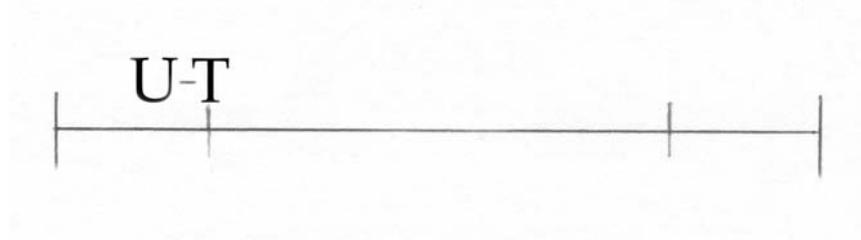
(27)



(28)

Completata la tecnica, Tori ed Uke ristabiliscono le proprie posizioni ma dalla parte opposta.

## **7) KAKAE DORI (Chiudere con le braccia da dietro)**



Uke è dietro Tori alla distanza di 60 cm circa. Tori, come nella tecnica precedente, avanza verso il centro spostando prima la gamba sinistra poi la destra. Uke dopo che Tori ha completato il secondo passo, inizia a seguirlo nei passi successivi arrivando al centro dell'area.

Uke con la gamba destra avanti attacca cercando di bloccare Tori con le braccia.

Prima che Uke abbia chiuso, Tori irrigidisce le braccia distendendole verso l'esterno con forza e, simultaneamente, solleva il ginocchio destro e colpisce con il tallone sul collo del piede destro di Uke, eseguendo un Kiai.

Conseguentemente Tori afferra con la mano sinistra il polso destro di Uke e, facendo perno sul piede destro, ruota le anche verso destra e sistema il suo braccio destro sotto l'articolazione del braccio destro di Uke.

La mano sinistra di Tori deve imprimere una rotazione verso l'esterno sul braccio destro di Uke e il braccio destro deve chiudere, portando il braccio di Uke in leva, costringendo così Uke, per il dolore, a portarsi sulle punte dei piedi squilibrandosi in avanti.

Continuando questa azione, Tori avanza diagonalmente con la gamba destra facendo un lungo passo e proiettando Uke verso l'avanti.

Dopo la proiezione Tori avanza con la gamba sinistra portandosi in Shizen Hontai.

Conclusa l'azione, Tori ed Uke insieme si dirigono verso la posizione iniziale e al medesimo posto occupato all'inizio del kata.



**(29)**



**(30)**



(31)

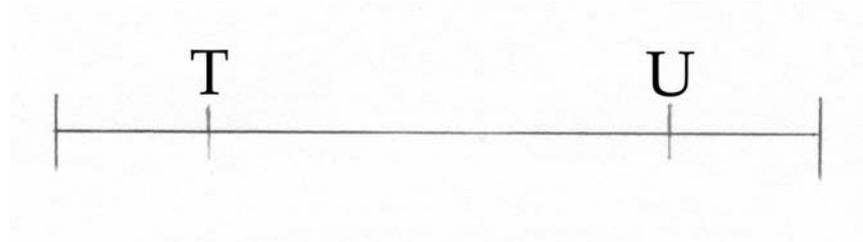


(32)

Con Kakae Dori termina il primo gruppo di attacchi riguardante le difese da prese.

## **II GRUPPO: Difese da attacchi di mani e piedi**

### **8) NANAME UCHI (Colpo diagonale alla tempia)**



Tori ed Uke insieme avanzano verso il centro. Uke prima di giungere al centro chiude il suo pugno destro e si prepara ad attaccare, avanzando con la gamba destra, tenta di colpire la tempia (Kasumi) sinistra di Tori emettendo un Kiai.

Tori ruota le anche verso destra, indietreggiando con la gamba destra, contemporaneamente alza il suo braccio sinistro deviando l'attacco dall'esterno verso il basso, e con la mano destra colpisce di pugno (Ura Tsuki - Uppercut) dal basso verso l'alto il mento di Uke eseguendo un Kiai.

Subito dopo con la mano sinistra, facendola ruotare in senso antiorario sul braccio di Uke, lo spinge verso il proprio fianco destro e porta la mano destra contro la gola chiudendolo con l'indice ed il pollice (Nodowa) squilibrando Uke lateralmente verso il basso, e lo proietta in O Soto Otoshi, mantenendo sempre il controllo della mano destra sulla gola e costringendo Uke alla resa.



(33)



(34)



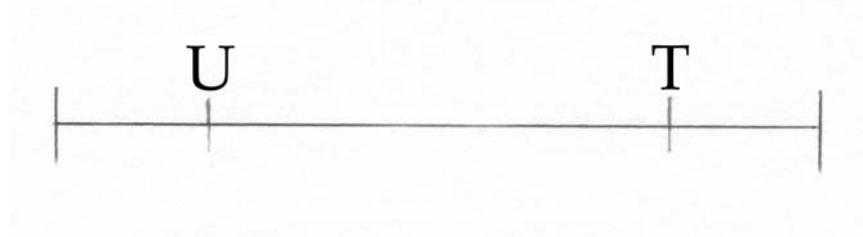
(35)



(36)

A questo punto Tori ed Uke ristabiliscono insieme la posizione iniziale, ma dalla parte opposta.

### **9) AGO TSUKI (Pugno al mento)**



Tori ed Uke avanzano verso il centro e quando raggiungono una distanza media, Uke avanzando con la gamba destra attacca con il pugno destro dal basso verso l'alto per colpire Tori al mento eseguendo un Kiai. Tori indietreggia con il piede sinistro ed inarca la schiena portando la propria testa all'indietro evitando l'attacco. Nello stesso istante afferra con la mano destra il dorso del pugno destro di Uke tenendo il pollice verso il basso ed il mignolo verso l'alto, seguendo il movimento del braccio di Uke e con un movimento circolare in senso orario con la mano destra, Tori esegue una torsione sul braccio destro di Uke verso l'articolazione della sua spalla e porta la mano sinistra sull'articolazione del gomito destro di Uke continuando a comprimere verso l'articolazione della spalla.

Così facendo, Tori costringe Uke a sbilanciarsi in avanti diagonalmente – a causa del dolore – avanzando di un passo con la gamba sinistra, costringendo Uke ad una caduta obliqua in avanti. Dopo la caduta Tori assume Shizen Hontai.



(37)



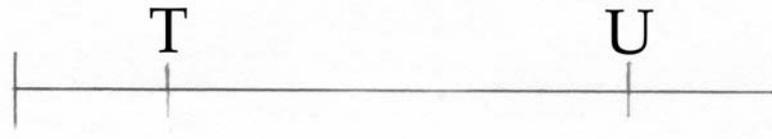
(38)



(39)

Conclusa l'azione, Tori ed Uke si portano entrambi alla loro posizione iniziale, ma dalla parte opposta.

## **10) GANMEN TSUKI (Pugno diretto al viso)**



Tori ed Uke avanzano verso il centro e, raggiunta la distanza di circa 2 metri l'uno dall'altro, Uke assume la guardia sinistra (gamba sinistra e braccio sinistro avanti con il pugno chiuso ed il braccio destro sempre con il pugno chiuso arretrato rispetto al sinistro).

Avanzando ancora (Tsugi Ashi), Uke attacca con un pugno diretto al viso distendendo il suo braccio sinistro ed eseguendo un Kiai.

Tori evita l'attacco avanzando con la gamba destra sul fianco destro ruotando le anche verso sinistra, e insieme a questo movimento colpisce di pugno destro, al fianco sinistro di Uke eseguendo un kiai.

Subito dopo l'attacco, Tori avanza la gamba destra portandola al centro di quelle di Uke e con il piede sinistro dietro al proprio destro, trovandosi dietro le spalle di Uke, simultaneamente esegue Hadaka Jime.

Tori indietreggia di un passo in Tsugi Ashi per squilibrare maggiormente Uke e rendere più efficace l'azione di Shime Waza.

Uke cerca di difendersi afferrando con le proprie braccia il braccio destro di Tori, il quale controlla Uke con decisione.

Uke dà il segno di resa battendo con il piede destro sul tatami.

Tori, spostando il piede destro e ruotando le anche verso destra, lascia cadere Uke in Ushiro Ukemi.



(40)



(41)



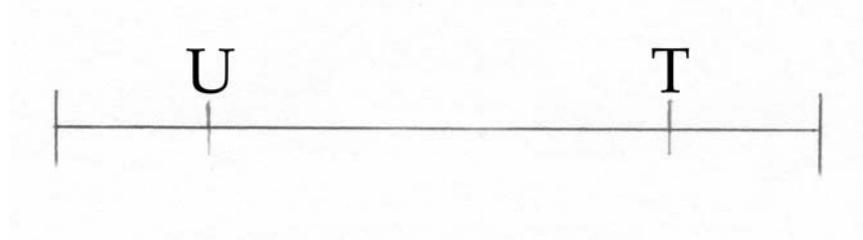
(42)



(43)

Dopo la caduta, insieme, si portano nel punto iniziale invertendo le posizioni.

### **11) MAE GERI (Calcio in avanti)**



Tori ed Uke avanzano verso il centro giungendo a circa 2 metri di distanza l'uno dall'altro. Uke avanza con la gamba sinistra e subito dopo carica sollevando il ginocchio destro distendendolo per colpire Tori all'altezza dei testicoli con Mae Geri eseguendo un Kiai.

Tori evita l'attacco indietreggiando con la gamba destra e ruotando le anche verso destra, mentre con la sua mano sinistra, para il calcio afferrando il tallone e con la mano destra afferra la parte interna del piede, all'altezza delle dita, ed eseguendo una torsione del piede verso l'esterno con la mano destra, e traendo in avanti verso l'alto, sbilancia Uke all'indietro.

Continuando a sollevare il piede, lo spinge indietro e, avanzando con la gamba sinistra, proietta Uke all'indietro.



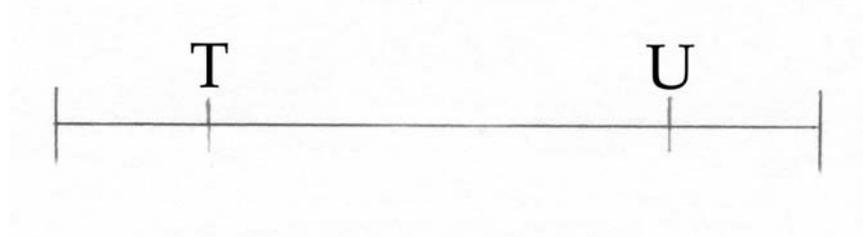
(44)



(45)

Dopo la caduta, insieme si portano nel punto iniziale invertendo le posizioni.

## **12) YOKO GERI (Calcio laterale)**



Tori ed Uke avanzano verso il centro e, una volta giunti a circa 2 metri di distanza, Uke spostandosi leggermente verso sinistra con la gamba sinistra carica (sollevando il ginocchio destro) Yoko Geri con la gamba destra e distendendola lateralmente colpisce il fianco destro di Tori eseguendo un Kiai.

Tori avanza obliquamente in avanti con il piede sinistro e, eseguendo un passo con la destra, si porta dietro alla schiena di Uke parando contemporaneamente con l'avambraccio destro (mano aperta) la gamba di Uke.

Dopo aver parato, Tori afferra le spalle di Uke con tutte e due le braccia e lo sbilancia all'indietro.

Tori scende con il ginocchio sinistro ed eseguendo una trazione con le braccia proietta Uke in direzione del suo fianco destro per evitare di colpirlo con il ginocchio destro, assumendo la posizione Kyoshi, contemporaneamente sposta la gamba destra eseguendo una apertura verso destra.

Terminata l'azione, Tori ed Uke si rialzano e si portano nella posizione iniziale senza invertire le parti.



(46)



(47)



(48)

Yoko Geri è l'ultima tecnica della seconda parte del primo gruppo, e quindi gli esecutori si trovano nelle posizioni ed ai medesimi posti dell'inizio del kata.

### ***III GRUPPO: Difese da attacchi di coltello (TANTO)***

Tori ed Uke sono in Shizen Hontai, come all'inizio del Kata.

Uke, indietreggiando, sposta la gamba destra seguita con la sinistra e si porta fuori dall'area del Kata assumendo la posizione Chokuritsu Shizei.

Uke esegue un passo semicircolare con la gamba sinistra verso sinistra girandosi dalla parte di Joseki e proseguendo con il destro in Ayumi Ashi fino a fermarsi in Shizen Hontai davanti alle armi e, dopo aver completato una inspirazione, scende con il ginocchio sinistro, mantenendo le dita del piede in flessione e rimanendo con il ginocchio destro alzato. Questi movimenti vanno eseguiti tutti esattamente alla stessa maniera durante le sequenze successive.



(49)



(50)

Uke afferra il pugnale con le due mani sistemandolo all'interno del Judogi, dentro la cintura con la lama verso l'alto e la punta verso il basso.

Uke si rialza ed esegue gli stessi passi al contrario per riportarsi nell'area del Kata in Shizen Hontai.

### **13) TSUKKAKE (Difesa prima dell'attacco allo stomaco con il pugnale)**



Tori ed Uke insieme si spostano al centro e, raggiunta la distanza di circa 1 metro, Uke porta la mano sinistra sul Judogi per trattenere il fodero, afferrando il pugnale con la mano destra mentre indietreggiando con la gamba destra cerca di sfoderare il pugnale.

Tori avanza con la gamba destra e simultaneamente blocca l'azione di Uke, spingendo il gomito sinistro in avanti con la mano destra, tenendo il pollice in su ed il mignolo in giù. A questa azione si combina l'azione del braccio sinistro di Tori che colpisce con il palmo della mano (Metsuboshi) il viso di Uke eseguendo un Kiai.

Dopo l'attacco afferra con la mano sinistra il polso sinistro di Uke dal basso, mantenendo il controllo del gomito sinistro con la mano destra. Con un'azione combinata di torsione del polso e spinta verso l'alto del braccio di Uke, Tori sbilancia Uke tirandolo in avanti di scatto e facendolo distendere a faccia in giù.

Con la mano sinistra deve ruotare il polso di Uke in direzione dell'indice, e la destra deve ruotare sul gomito portandola con il pollice verso il basso.

Così facendo, Tori controllerà il braccio di Uke in Te Gatame, eseguendo una pressione sul dorso della mano ed una torsione del polso verso l'indice costringendo Uke alla resa.



(51)



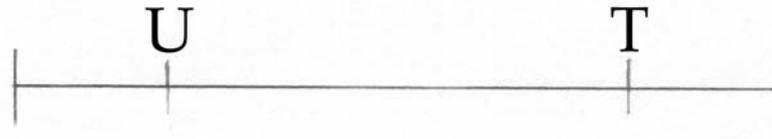
(52)



(53)

Conclusa l'azione, Tori ed Uke (quest'ultimo risistema il pugnale nel Judogi) ristabiliscono la posizione iniziale sempre invertendosi dalla parte opposta.

#### **14) CHOKU TSUKI (Attacco di pugnale allo stomaco)**



Tori ed Uke insieme si spostano verso il centro quando Uke, dopo aver eseguito i primi due passi, sfodera il pugnale con la lama rivolta verso l'alto, tenendo la gamba sinistra avanti, di scatto avanza con la gamba destra attaccando Tori allo stomaco.

Nello stesso istante Tori avanza con la gamba sinistra e ruota con le anche verso destra uscendo al di fuori della linea di attacco e con il palmo della mano sinistra devia l'attacco tenendo il pollice verso l'alto ed il mignolo verso il basso.

Contemporaneamente a tale movimento, Tori colpisce di Ura Tsuki destro il viso di Uke, eseguendo un Kiai.

Conclusa l'azione, Tori con la mano sinistra spinge il braccio di Uke leggermente verso l'alto, e con la mano destra afferra il polso destro di Uke, dal basso verso l'alto e spostandosi in direzione avanti a destra in Tsugi Ashi squilibrando in avanti Uke.

Durante questa azione, Tori porta il braccio sinistro sopra il destro di Uke e lo chiude sotto l'ascella eseguendo Waki Gatame. Uke dà il segno di resa battendo con la mano sinistra all'interno della gamba di Tori.



(54)



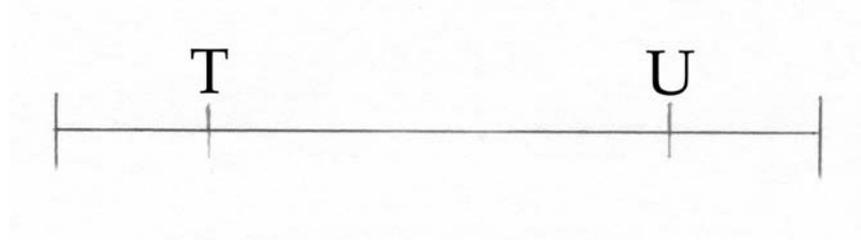
(55)



(56)

Dopo la resa, Uke sistema il pugnale dentro il Judogi e insieme a Tori si porta nella posizione iniziale, ma dalla parte opposta.

**15) NANAME TSUKI (Attacco laterale di pugnale alla parte sinistra del collo)**



Tori ed Uke, insieme, si spostano verso il centro, e come nella tecnica precedente, Uke dopo aver eseguito i primi due passi, sfodera il pugnale con la lama rivolta verso l'alto e, tenendo la gamba sinistra in avanti, carica il braccio armato verso l'alto e avanzando con la gamba destra attacca diagonalmente verso il basso il collo di Tori.

Tori, spostandosi lateralmente verso sinistra con la gamba sinistra, e sollevando il braccio sinistro deviando l'attacco dall'alto verso il basso, facendolo proseguire nella sua linea di forza, contemporaneamente afferra il polso di Uke, sfruttandone la reazione.

Tori solleva di poco il braccio di Uke e porta la sua mano destra sul dorso della mano destra di Uke.

Nello stesso tempo, Tori fa perno sul piede sinistro e avanza con la gamba destra, ritornando davanti ad Uke e continuando a ruotare verso sinistra, spostando la gamba sinistra, eseguendo una forte torsione del braccio e del gomito di Uke con la propria mano sinistra, mentre la mano destra esegue una pressione sul dorso della mano destra di Uke e lo proietta in Kote Gachi.

Quando Uke è a terra, Tori porta il ginocchio destro contro il fianco di Uke per controllare i suoi movimenti.

Tori mantiene sempre la torsione del braccio e del polso di Uke con la mano sinistra e con il braccio destro, avvolgendo il braccio dall'esterno verso l'interno, controllando così il braccio e la spalla in Te Gatame.

Tori sfilata il pugnale dalla mano di Uke, afferrandolo dal basso verso l'alto con il pollice e indice della mano sinistra e tirandolo porta il braccio verso sinistra e all'indietro allontanandolo dal corpo di Uke.



(57)



(58)



(59)



(60)

Tori continuando nella torsione, costringe Uke alla resa.

Tori ed Uke si rialzano e, rimanendo sul posto uno di fronte all'altro, Tori restituisce il pugnale con la lama rivolta verso di sé e manico verso Joseki, e Uke lo sistema dentro il Judogi.

Essendo questa l'ultima tecnica di attacco di pugnale, Tori ed Uke riprendono la posizione iniziale.

***IV GRUPPO: Difese da attacchi di bastone***

Tori ed Uke sono in Shizen Hontai, come all'inizio del Kata.

Uke indietreggia spostando la gamba destra seguita con la sinistra e si porta fuori dall'area del Kata assumendo la posizione Chokuritsu Shizei. Uke esegue un passo semicircolare con la gamba sinistra verso sinistra girandosi dalla parte di Joseki e proseguendo con la gamba destra in Ayumi Ashi fino a fermarsi in Shizen Hontai davanti alle armi. Dopo aver completato una inspirazione, scende con il ginocchio sinistro mantenendo le dita dei piedi in flessione, rimanendo con il ginocchio destro alzato. Uke sfila dal Judogi il pugnale e con le due mani lo rimette al suo posto, sempre con entrambe le mani afferra il bastone e rialzandosi lo lascia con la mano sinistra tenendolo con la destra. Uke esegue gli stessi passi inversamente per riportarsi nell'area del Kata in Shizen Hontai.

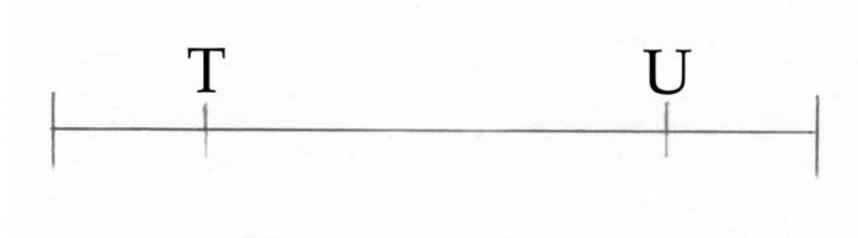


(61)



(62)

### **16) FURI AGE (Sollevare per colpire dall'alto)**



Tori ed Uke, insieme, si spostano verso il centro raggiungendo la distanza di circa 1 metro l'uno dall'altro. Uke indietreggia con la gamba destra e solleva il braccio destro per colpire Tori che, nello stesso tempo, avanza con la gamba sinistra e con il braccio sinistro teso blocca il braccio destro di Uke e contemporaneamente colpisce con il palmo della mano destra il mento di Uke eseguendo un Kiai.

Con una azione coordinata e continua porta la mano destra sul bavero sinistro, squilibrando così Uke sul fianco destro, e la mano sinistra afferra la manica destra di Uke con un movimento avvolgente sul braccio e lanciando la gamba destra all'esterno proietta Uke con O Soto Gari destro.



(63)



(64)

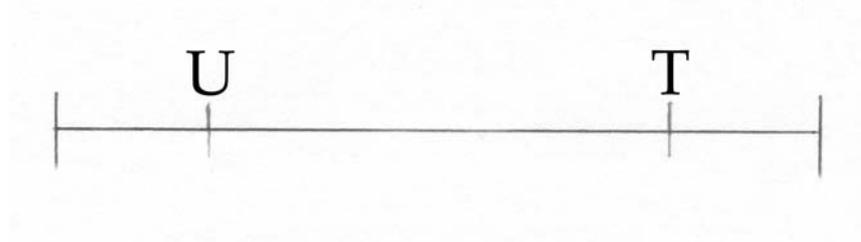


(65)

Durante la proiezione, Uke non lascia il bastone.

Completata l'azione, Tori ed Uke si portano nella posizione iniziale in Shizen Hontai, invertendosi di posto.

### **17) FURI OROSHI (Colpire dall'alto diagonalmente)**



Tori ed Uke, insieme, si spostano verso il centro e Uke, dopo aver eseguito il primo passo con la gamba sinistra, esegue un passo con la destra e ancora con la sinistra.

Coordinando il movimento afferra con tutte e due le mani e carica il bastone in guardia Jodan (alta), al di sopra della testa, in direzione laterale destra.

Uke esegue ancora un passo con la gamba destra e attacca dall'alto verso il basso e leggermente diagonale il lato sinistro della testa di Tori eseguendo un Kiai.

Tori indietreggia con la gamba destra e la sinistra in Tsugi Ashi ruotando le anche verso destra e schivando l'attacco colpisce con il dorso del pugno sinistro in mezzo agli occhi di Uke in Ura Ken eseguendo un Kiai e simultaneamente afferra con la mano destra il bastone, quindi colpisce con il taglio della mano sinistra in Tegatana alla radice del naso di Uke e spingendolo con la stessa mano, avanzando in Tsugi Ashi.

Uke cade all'indietro mentre Tori gli strappa il bastone con la mano destra e avanza con la gamba destra portandosi in Shizen Hontai mantenendo lo sguardo verso Uke.



(66)



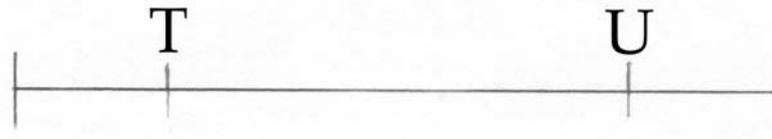
(67)



(68)

Dopo la proiezione, Uke si rialza e Tori gli restituisce il bastone. Insieme tornano nella posizione iniziale ma invertendo le parti.

### **18) MOROTE TSUKI (Colpo di bastone a due mani)**



Tori ed Uke insieme si spostano verso il centro. Uke, dopo aver eseguito il primo passo con la gamba sinistra, esegue un passo con la destra e ancora con la sinistra. Nell'esecuzione di questi passi Uke deve coordinare il movimento delle braccia e dovrà portare il braccio destro armato di bastone all'altezza Chudan ed eseguendo la presa con la mano sinistra al centro del bastone.

Uke avanza in Tsugi Ashi per colpire Tori con la punta del bastone al plesso solare (Suigetsu).

Tori avanza con la gamba destra ruotando le anche e la gamba sinistra verso destra, e para il bastone deviandolo con la mano destra dall'alto verso sinistra e subito passando da sopra alla mano destra con la mano sinistra afferra il bastone vicino alla mano sinistra di Uke, cambiando velocemente presa. Tori, con la mano destra, afferra il bastone vicino alla destra tra le mani di Uke e avanza in Tsugi Ashi prima con la gamba destra e poi con la sinistra.

Senza interrompere l'azione, Tori tira verso di sé con la mano destra mettendo così in leva il braccio sinistro di Uke e con un movimento circolare dal basso verso l'alto squilibra Uke, e continuando con la spinta del braccio destro avanza con la gamba destra proiettandolo.



(69)



(70)



(71)



(72)

Dopo la proiezione, Tori avanza con la gamba sinistra e ruota il bastone con la mano sinistra indirizzandolo verso Uke.

Completata l'azione Uke si rialza e Tori gli restituisce il bastone.

Essendo questa l'ultima tecnica di bastone, Tori ed Uke insieme ritornano nella posizione iniziale ma senza invertire le parti.

***V GRUPPO: Difesa da attacchi di pistola***

Tori ed Uke sono in Shizen Hontai, come all'inizio del Kata.

Uke indietreggia spostando la gamba destra seguita dalla sinistra portandosi fuori dall'area del Kata, assumendo la posizione Chokuritsu Shizei.

Uke esegue un passo semicircolare con la gamba sinistra verso sinistra girandosi dalla parte di Joseki e prosegue con la destra in Ayumi Ashi fino a fermarsi in Shizen Hontai davanti alle armi. Dopo aver completato una inspirazione, scende con il ginocchio sinistro, mantenendo le dita dei piedi in flessione e rimanendo con il ginocchio destro alzato, rimette il bastone nella stessa posizione iniziale, e dopo di ciò prende con tutte e due le mani la pistola e la sistema all'interno del Judogi con la mano destra.

A questo punto Uke si rialza ed esegue gli stessi passi ma in maniera inversa per riportarsi nell'area del Kata in Shizen Hontai.

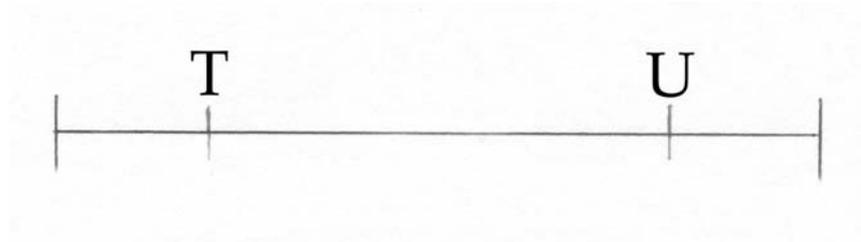


(73)



(74)

### **19) SHOMEN TSUKE (Difesa da un attacco di pistola frontale)**



Tori ed Uke avanzano verso il centro e, giunti a circa 2 metri di distanza l'uno dall'altro, Uke sfodera la pistola intimando Tori ad alzare le mani. Tori si ferma e alza le mani rimanendo leggermente con il piede sinistro in avanti.

Uke si avvicina e gli punta la pistola allo stomaco e con la mano sinistra perquisisce Tori. Nel momento in cui Uke abbassa lo sguardo per seguire i movimenti della mano, Tori approfitta della distrazione per deviare con la mano sinistra la canna della pistola, mentre con la mano destra afferra il polso destro di Uke, ruotando le proprie anche verso destra e tirandolo verso destra per sbilanciarlo. Contemporaneamente con la mano sinistra ruota la pistola contro Uke e, mantenendo saldamente il polso destro, gli strappa la pistola di mano con un deciso movimento verso l'esterno.

Tori, dopo aver disarmato Uke, tiene il braccio sinistro alto pronto per poter colpire alla nuca Uke con il calcio della pistola (Uke, in questa situazione deve fare attenzione a non tenere l'indice a contatto del grilletto per non ferirsi durante l'azione di difesa).



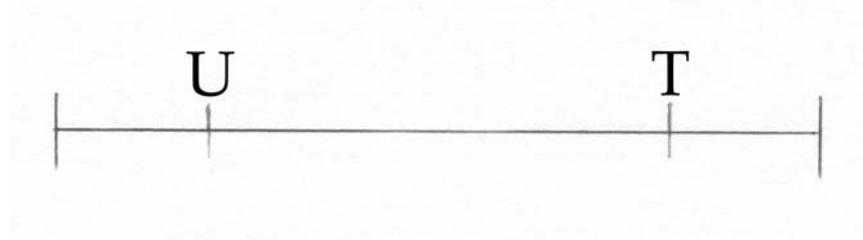
(75)



(76)

Conclusa l'azione, Tori restituisce la pistola ad Uke che la risistema nel Judogi e insieme ritornano nella posizione iniziale ma invertendosi.

**20) KOSHI GAMAE (Difesa da un attacco di pistola sul fianco)**



Tori ed Uke avanzano verso il centro, a circa 2 metri di distanza l'uno dall'altro. Uke sfodera la pistola intimando Tori ad alzare le mani. Tori si ferma e alza le mani mentre Uke, avvicinandosi ancora un po', porta la pistola sul fianco destro rimanendo con la gamba sinistra avanti e con la mano sinistra perquisisce Tori. Nel momento in cui Uke abbassa lo sguardo per seguire i movimenti della mano, Tori approfitta portando un passo in avanti con la gamba sinistra e, contemporaneamente, va ad afferrare la canna della pistola con la mano destra, deviandola verso l'esterno, e con la mano sinistra afferra la mano di Uke unitamente ad una trazione verso sé, disarmando così Uke e, continuando l'azione, colpisce con il calcio della pistola dal basso verso l'alto il mento di Uke eseguendo un Kiai.

Conclusa l'azione, Tori restituisce la pistola ad Uke che la risistema dentro il Judogi e, arretrando, ritorna al punto di partenza, mentre Tori lo segue avanzando .



(77)



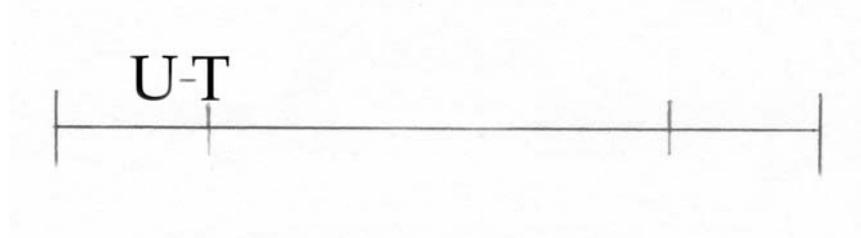
(78)



(79)

Quando Uke si ferma, Tori si gira verso Joseki dando le spalle ad Uke.

## **21) HAIMEN TSUKE (Attacco di pistola alle spalle)**



Tori avanza verso il centro e Uke lo segue. Dopo aver eseguito i primi passi, Uke sfodera la pistola intimando Tori ad alzare le mani. Tori si ferma e alza le mani mentre Uke, avvicinandosi ancora, porta la punta della pistola a contatto della schiena e all'altezza delle scapole di Tori, mentre con la mano sinistra lo perquisisce.

Tori, di scatto, ruota le anche verso destra e, abbassando il braccio destro, avanza con la gamba sinistra e con un movimento circolare del braccio destro (dal basso verso l'alto) avvolge e chiude il suo l'avambraccio destro contro il petto e con la mano sinistra afferra la pistola e la mano di Uke, continuando la torsione del polso e, ruotando le anche verso sinistra, lo proietta in Kote Gaeshi.

Durante la proiezione, Tori disarmava Uke e, tenendo la pistola con la mano destra, tiene per un attimo sotto tiro Uke.



(80)



(81)



(82)

Terminata la tecnica, Uke si rialza e Tori gli restituisce la pistola. Uke risistema la pistola nel Judogi e insieme tornano al punto iniziale del Kata in Shizen Hontai.

### ***Conclusione del Kata***

Tori ed Uke sono in Shizen Hontai.

Uke indietreggia spostando la gamba destra seguita dalla sinistra e si porta fuori dall'area del Kata assumendo la posizione Chokuritsu Shizei.

Uke esegue un passo semicircolare con la gamba sinistra verso sinistra girandosi dalla parte di Joseki e proseguendo con la gamba destra in Ayumi Ashi fino a fermarsi davanti alle armi in posizione Chokuritsu Shizei.

Dopo il tempo di una inspirazione, Uke scende con la gamba sinistra e segue con la destra assumendo la posizione Seiza. Dopo aver sistemato il Judogi, afferra il pugnale ed il bastone con tutte e due le mani, la sinistra con il palmo verso il basso e la destra con il palmo rivolto verso l'alto, quindi ripete tutti i movimenti già descritti nel cerimoniale iniziale ma in sequenza inversa.



(83)



(84)



(85)



(86)

Uke si rialza e, girandosi verso l'interno, torna al limite dell'area in Chokuritsu Shizei.

Uke avanza con la gamba sinistra seguita dalla gamba destra assumendo la posizione Shizen Hontai dentro l'area del Kata.

Dopo questa esecuzione, insieme, Tori ed Uke indietreggiano con la gamba destra e, seguendo con la sinistra assumono la posizione Chokuritsu Shizei.



(87)

Eseguono insieme il saluto in Ritsu Rei.



(88)



(89)

Infine, si girano entrambi verso Joseki ed eseguono il saluto conclusivo.

## **BIBLIOGRAFIA**

*Tutto il Kodokan Goshin Jutsu rappresentato e descritto in queste schede tecniche, è principalmente il frutto di una elaborazione su quanto illustrato dal M° Sengoku Tsuneo, C.N. VIII Dan di Judo, durante lo Stage Nazionale di Kata di Judo, tenutosi ad Ostia il 22 Maggio 2003 organizzato dalla F.I.J.L.K.A.M. e cui ha preso parte anche il M° Guglielmi Giambattista, C.N. 5° Dan di Judo, Resp. Regionale Regione Puglia F.I.J.L.K.A.M. – Judo per quanto riguarda lo sviluppo e la diffusione dei Kata di Judo.*

*Testo di riferimento adottato:*

- *Alfredo e Giuseppe Vismara, “**Kime No Kata e Kodokan Goshin Jutsu**”*