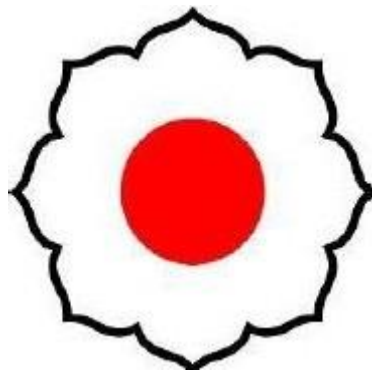


講道館



講道館形教本

Libro de texto de **KATA** Kodokan

五の形

Itsutsu-no-Kata

Versión española traducida del inglés por la Comisión de Kata de la IJF

Traducción oficial del original japonés

Copyright © 2014 Instituto Judo Kodokan Todos los derechos reservados.

Itsutsu-no-Kata

Modificado el 15 junio,1992

Modificado el 1 de octubre, 2008

Introducción

Itsutsu-no-Kata, fue creado por el *Shihan Jigoro Kano* en 1887 como uno de los Kata del Kodokan para expresar los métodos de ataque y defensa del Judo. Se llama «*Itsutsu-no-Kata*» porque consta de 5 técnicas diferentes, cada una sin un nombre específico. Este Kata representa el universo del cielo, la tierra y la naturaleza, y es una expresión artística de su aplicación en forma de técnicas de Judo.

Ippon-me, representa la expresión de que incluso una pequeña fuerza, puede derrotar fácilmente, a una gran fuerza, atacando de forma racional e ininterrumpida.

Nihon-me, representa la expresión de que se puede aprovechar directamente un ataque poderoso para derrotarlo.

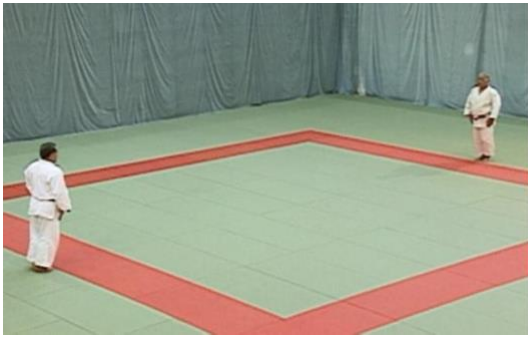
Sanbon-me, representa la expresión de que un círculo interior con una corriente arremolinada puede superar a su círculo exterior.

Yonhon-me, representa la expresión de que una gran ola que rompe hacia la orilla y retrocede después de arrastrarlo todo.

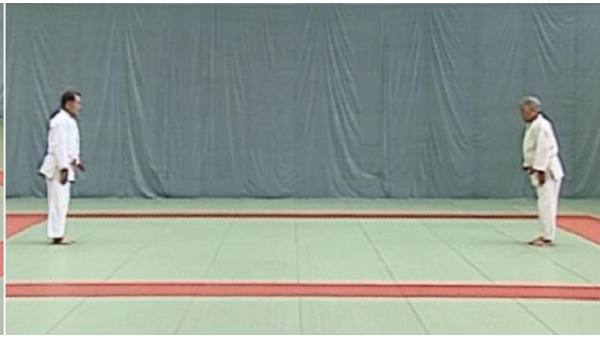
Gohon-me, representa la expresión de que uno puede enfrentarse a una gran ola que rompe de frente y escapar del peligro sacrificando momentáneamente su vida (otro pensamiento es que representa los fenómenos del espacio y el universo).

Formalidades iniciales

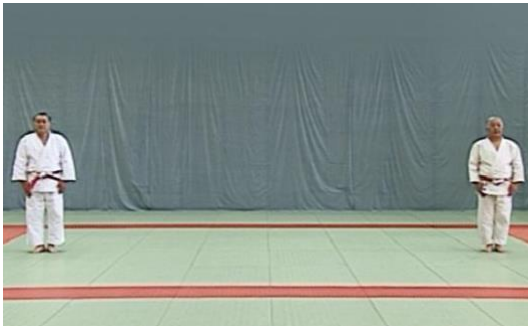
Tori y *Uke* toman sus posiciones de pie en la línea central del dojo (tatami), uno frente al otro, a una distancia de unos 5 m (unos 3 ken). *Tori* se coloca a la derecha del *Shomen* y *Uke* a la izquierda (Fotos 1-①②). *Tori* y *Uke* se giran para mirar hacia el *Shomen* (Foto 2) y saludan simultáneamente (Fotos 3-①②). Tras completar el saludo de pie, *Tori* y *Uke*, permaneciendo de pie, se giran el uno hacia el otro, y se saludan de pie (Fotos 4-①②). *Tori* y *Uke* dan un paso adelante, empezando con el pie izquierdo para adoptar la posición *Shizen-hontai* (Foto 5).



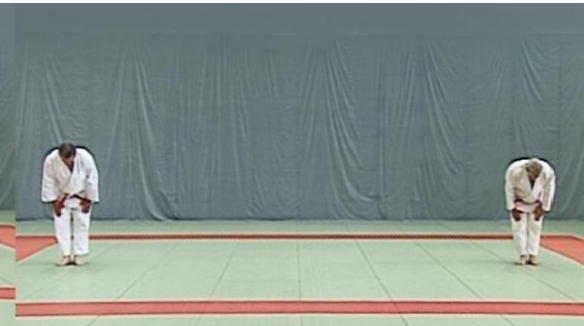
(Photo 1-①)



(Photo1-②)



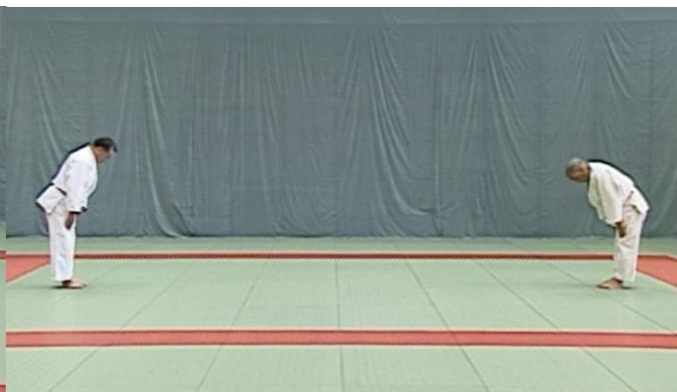
(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)

Ippon-me

Después de completar la «ceremonia de apertura» (Foto 1), Uke avanza hacia el centro del dojo (*Tatami*), comenzando con su pie izquierdo, y adopta la posición *Shizen-hontai* (Foto 2).

Después de que Uke haya adoptado la posición *Shizen-hontai*, *Tori* avanza hacia el centro del dojo (*Tatami*), comenzando con su pie izquierdo y se acerca a *Uke*, mientras coloca su mano derecha en el costado de su cuerpo. A medida que *Tori* se acerca a *Uke*, éste coloca la palma de su mano derecha hacia adelante, levantando lentamente el antebrazo (Foto 3). Después de acercarse lo suficiente como para tocar el hombro derecho de *Uke* con su hombro derecho, *Tori* estira los cinco dedos de su mano derecha y coloca la palma firmemente en el centro del pecho de *Uke*, con los dedos hacia arriba. El pie derecho de *Tori* está en la parte exterior del dedo meñique del pie derecho de *Uke* (Fotos 4-①②). *Tori* aplica fuerza con el meñique y el pulgar de su mano derecha alternativamente para empujar a *Uke* hacia atrás y desequilibrarlo.

Mientras *Tori* lo empuja, *Uke* da un paso atrás con el pie izquierdo y con el derecho, intentando recuperar el equilibrio (Foto 5). Mientras *Uke* retrocede, *Tori* da un paso adelante con el pie derecho y con el izquierdo, mientras empuja continuamente a *Uke* en el pecho con la mano derecha (Foto 6). Cuando *Uke* es incapaz de mantener el equilibrio por el empujón, *Tori* da un paso más hacia adelante con el pie derecho (Foto 7) y empuja más aún a *Uke* hacia atrás (Foto 8). *Uke* cae de espaldas sin levantar los pies, y hace una caída hacia atrás, golpeando en el suelo con ambas manos (*Uke* cae con *Jizo-daore*) (foto 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

Nihon-me

Después de terminar *Ippon-me*, *Tori* da un paso atrás con su pie derecho y realiza *Shizen-hontai*.

Uke se incorpora con la rodilla derecha en el suelo y la izquierda levantada, con su mano derecha en la cadera en *Te-gatana* (Fotos 1-①②). Mientras se levanta y avanza con el pie derecho, trata de golpear a *Tori* en el centro del abdomen con *Te-gatana* (Fotos 2, 3-①②).

Tori da un paso hacia atrás con su pie izquierdo y gira hacia su izquierda para evitar el ataque de *Uke*. Agarra, con su mano izquierda, la muñeca de la mano derecha de *Uke*, por el exterior, mientras coloca la palma de su mano derecha (con el pulgar hacia arriba) en el interior del codo derecho de *Uke* (Fotos 4-①②). *Tori* apoya su rodilla izquierda en el suelo para tirar de *Uke* hacia abajo con ambas manos (Foto 5).

Uke cae de lado, mientras gira sobre la base de los dedos del pie derecho (Fotos 6, 7, 8).



(Photo 1-①)



(Photo 1-②)



(Photo 2)



(Photo 3-①)



(Photo 3-②)



(Photo 4-①)



(Photo 4-②)



(Photo 5)



(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)

Sanbon-me

Después de completar *Nihon-me*, sin pausa, *Tori*, con la rodilla izquierda en el suelo, se levanta de su posición anterior. Al mismo tiempo, *Uke* se incorpora con la rodilla derecha levantada y la izquierda en el suelo. Antes de levantarse, *Tori* y *Uke* se inclinan ligeramente hacia adelante y estiran los brazos hacia los lados (foto 1) (con las palmas hacia delante y los dedos naturalmente estirados) (foto 2).

Mientras adoptan la postura de dos pájaros que extienden ampliamente sus alas, *Tori* y *Uke* giran en sentido contrario a las agujas del reloj, como un torbellino, para acercarse el uno al otro (Fotos 3, 4, 5).

Cuando *Tori* está frente al *Shomen*, diagonalmente a la izquierda, en el centro del dojo (*Tatami*), *Tori* y *Uke* en contacto entre sí, cruzan su brazo derecho bajo el brazo izquierdo del otro (el brazo izquierdo por encima). *Tori* y *Uke* fuerzan su brazo derecho hacia arriba y el izquierdo hacia abajo, para contrarrestar la fuerza del otro (Fotos 6-①②). Mientras *Tori* desequilibra a *Uke* hacia adelante y en diagonal hacia la derecha, *Tori* desliza ambos pies hacia el exterior del pie derecho de *Uke* (Foto 7) y se tira sobre su espalda para lanzar a *Uke* por encima de su cuerpo hacia adelante y a la derecha, en dirección a *Shomen* (Foto 8).

Uke cae hacia adelante en diagonal por encima de *Tori* y se levanta en *Shizen-hontai* (Foto 9).



(Photo 1)



(Photo 2)



(Photo 3)



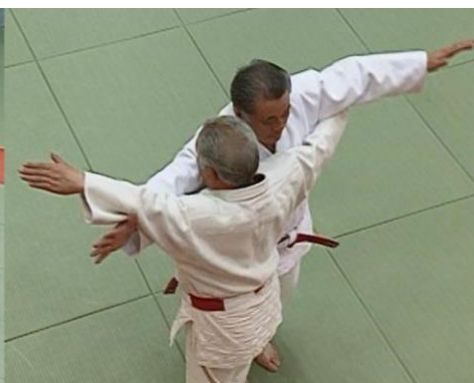
(Photo 4)



(Photo 5)



(Photo 6-①)



(Photo 6-②)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)

Yonhon-me

Después de terminar *Sanbon-me*, *Uke* adopta la posición *Shizen-hontai* en el mismo lugar donde se levantó, de frente y a la izquierda de *Shomen*.

Después de levantarse, *Tori* se desplaza hacia la esquina posterior derecha del tatami frente a *Shomen* y adopta la posición *Shizen-hontai*. Mira hacia *Uke*, que está de espaldas a una distancia de unos 7 m (Foto 1).

Mientras mira a *Uke*, *Tori* da un paso hacia atrás con su pie izquierdo, baja su centro de gravedad y balancea ambos brazos de adelante hacia atrás por su costado izquierdo, mientras gira la parte superior de su cuerpo hacia la izquierda (fotos 2, 3). Inclínándose hacia adelante, *Tori* lleva ambos brazos desde atrás hacia adelante, empieza a caminar hacia adelante en *Ayumi-ashi* y, acelerando gradualmente, corre hacia *Uke* (Fotos 4, 5). Después de pasar a *Uke* aproximadamente 1 m, *Tori* levanta los brazos, con las palmas de las manos hacia adelante y estirando suficientemente el cuerpo, hasta levantar los talones del suelo (Foto 6). Después de una inhalación, mientras baja los brazos lateralmente a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia abajo. *Tori* retrocede lentamente 2 o 3 pasos y coloca su codo derecho sobre el pecho de *Uke*, tratando de desequilibrarlo, empujándolo hacia atrás (Foto 7).

Al ser empujado, *Uke* retrocede lenta y progresivamente (Foto 8). Aplica más fuerza con el brazo derecho para empujar a *Uke* hacia atrás. *Tori* retrocede más y, cuando *Uke* es incapaz de mantenerse en pie, *Tori* apoya la rodilla izquierda en el suelo y coloca la mano izquierda en el costado de su cuerpo para empujar a *Uke* hacia atrás (Fotos 9, 10).

Uke cae de espaldas (fotos 11, 12).



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)

(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8)

(Photo 9)



(Photo 10)

(Photo 11)

(Photo 12)

Gohon-me

Después de completar *Yonhon-me*, *Tori* se mueve a la esquina delantera, a la izquierda de *Shomen*. *Uke*, después de ponerse de pie, se desplaza hacia atrás, a la esquina derecha, alejándose del *Shomen*, luego ambos se colocan de espaldas en diagonal en *Shizen-hontai* a una distancia de unos 8 m, (Foto 1).

Después de una respiración, *Tori* y *Uke* dan un paso adelante con el pie derecho y estiran ambos brazos (como si sostuvieran algo grande y redondo), adoptando la posición *Migi-jigo-tai* (Foto 2). *Tori* y *Uke* giran a su izquierda sobre su pie izquierdo. Cuando están uno frente al otro (Foto 3), avanzan (Foto 4) hacia el otro, acelerando gradualmente. Justo antes del contacto, *Tori* desliza su pie izquierdo y luego su pie derecho hacia el exterior del pie derecho de *Uke* (fotos 5, 6) y girando la parte superior de su cuerpo hacia la izquierda, se tumba sobre su costado izquierdo, colocando su cuerpo bajo las piernas de *Uke* y con ambas manos colocadas en la parte inferior de su abdomen (foto 7).

Uke cae hacia adelante en diagonal por encima de *Tori* y se levanta en *Shizen-hontai* (Fotos 8-①②, 9, 10, 11).



(Photo 1)

(Photo 2)

(Photo 3)



(Photo 4)

(Photo 5)

(Photo 6)



(Photo 7)

(Photo 8-①)

(Photo 8-②)



(Photo 9)

(Photo 10)

(Photo 11)

Formalidades finales

Después de completar *Gohon-me*, *Tori* y *Uke* regresan a su posición inicial (Fotos 1, 2, 3), frente a frente en *Shizen-hontai* (Foto 4), luego dan un paso hacia atrás con los pies derecho e izquierdo (Foto 5) y hacen el saludo de pie (Foto 6).

Tori y *Uke* se dan la vuelta (Foto 7) y saludan de pie mirando al *Shomen* para completar la *Itsutsu-no-Kata* (Fotos 8, 9).



(Photo 1)



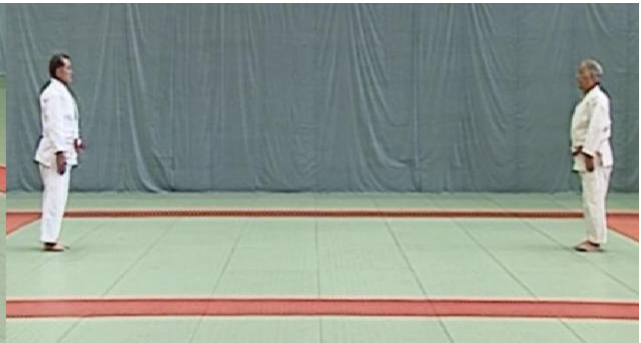
(Photo 2)



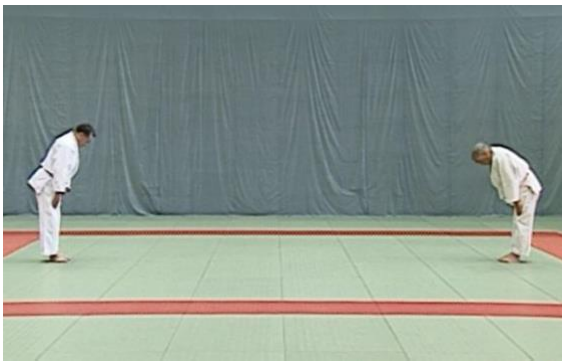
(Photo 3)



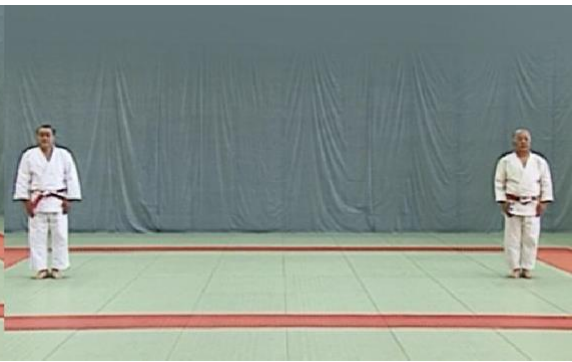
(Photo 4)



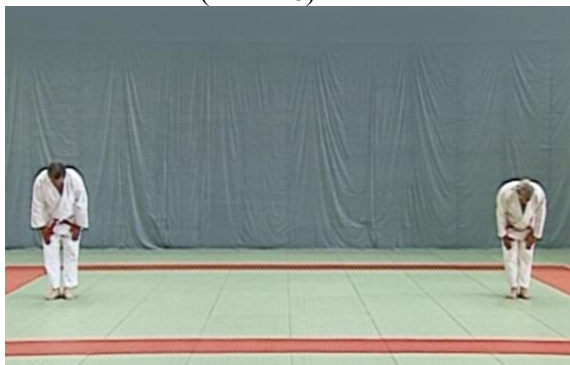
(Photo 5)



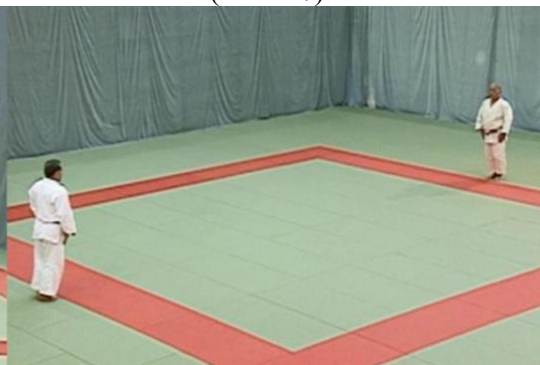
(Photo 6)



(Photo 7)



(Photo 8)



(Photo 9)