

## KATA-GURUMA



Questa tecnica era già nota nel vecchio Ju-Jitsu con il nome di Kino-Katasugi, e terminava appoggiando il ginocchio sx, ma l'attuale esecuzione è stata ideata dal M° Kano.

Di questa tecnica fu grande esperto il M° Mifune Kyuzo.

Il nome di questa tecnica si scompone in due parti, KATA, significa “spalla”, GURUMA significa “ruota”, perciò è un passaggio da una spalla all'altra.

La sua **peculiarità** sta nel portare tutto il peso di Uke sul piede dx avanzante con una forte trazione alla manica, quindi abbassandosi con la spalla sotto alla cintura caricare Uke.

E' importante tenere il collo che guarda verso l'alto al fine del caricamento, mentre la mano dx va alla coscia di Uke continuando sempre la trazione del braccio dx. Nella fase del Kake, tori richiama la gamba sx al fine di fare spazio per la caduta di Uke

Una sua variante consiste, appena fatto lo squilibrio, di inserire la gamba dx tra quelle di Uke, poi fare un tai-sabaki indietro con la gamba sx andando sul ginocchio sx, questa tecnica si chiama Tamara-Guruma e assomiglia molto alla vecchia Kino-Katsugi.

E' una tecnica moto spettacolare ed estremamente efficace e richiede una buona dose di forza sui reni\*.

\* Ulteriori approfondimenti circa le modalità di esecuzione della tecnica e alcune opportunità in: *Capire il Judo*, di Otello Bisi; Mail: [otello@bisibudo.net](mailto:otello@bisibudo.net).