

## KITO - RYU

La **Kito-Ryu** ovvero Scuola dell'ascesa e della caduta, è un antico stile di arti marziali fondata nel 1639 dal Maestro **Toshinobu Ibaragi** . Negli insegnamenti della scuola si rilevano **nage-waza** (tecniche di proiezione), **ate-mi-waza** (tecniche di colpo), **kansetsu-waza** (tecniche di leva articolare) e **shime-waza** (strangolamenti). Simile a certi stili di **aikijutsu**, basa gran parte della sua filosofia su concetti come il **ki** e l'abilità nel saperlo controllare ed usare. Inoltre, grande peculiarità dello stile è l'uso dei **kuzushi** (squilibrio) come atto propedeutico all'applicazione delle **nage-waza**.

Tali tecniche si trovano ancora, sebbene modificate per renderle meno pericolose, nella disciplina del Judo