

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE DI FINE ANNO, MILANO

26-30/12/2008

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dojō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

STAGE FINE ANNO MILANO 26-30/12/2008

26/12/2008 pomeriggio

Oggi si è lavorato molto in Suwariwaza, anche perché tutti insieme c'era poco spazio.

Shōmenuchi awase ikkyō: una prima forma, a differenza del solito, dove avanziamo con la gamba "ai" questa volta entriamo con irimi, cioè con la gamba gyaku, anticipando molto. Poi con il secondo passo completiamo la chiusura a terra. Dato che anticipiamo, andremo a spingere molto il gomito di uke con la mano gyaku per cambiare la sua direzione, proprio per sostenere questa spinta è necessario entrare con la stessa gamba (la gyaku). Un' altra forma, ancora più stretta e basata ancora di più sulla reattività di uke, alziamo sempre prima la gamba gyaku, ma questa volta non per spingere quanto per cambiare nettamente hanmi (in linea come l'hanmi di jo). Quindi lo Shōmenuchi non viene più spinto ma un po' allargato, cambiando la direzione e chiamando un po' verso il nostro retro (il nostro nuovo retro costruito avendo fatto il piccolo passo avanti alzando il ginocchio e ripoggiandolo). Altra forma, ancora meno movimento per tori e più per uke. Tori non alza più alcun ginocchio ma semplicemente allarga quello anteriore orizzontalmente verso l'esterno assorbendo del tutto l'attacco in awase. In questo modo tori realizza l'importanza di chiudere il taglio circolare sul piano verticale vicino alle proprie gambe, sulla sua base di appoggio.

Suwariwaza awase nikyō: forma omote, sempre allargando senza alzare le ginocchia invitiamo uke a noi chiudendo la distanza che ci separa, poi sul primo passo eseguiamo il cambio della presa della mano, sul secondo passo effettuiamo la chiusura di nikyō. forma ura, cambiamo uscita, non irimi tenkan ma cambio hanmi, lasciamo passare l'attacco e andiamo subito con entrambe le mani sul polso, la gyaku cerca di prendere da più sotto possibile, la "ai" sostiene il pollice e si prepara a tagliare. Quando tori taglia il braccio di uke, questo resta teso e viene rovesciato un po' tipo hijikimeosae. Quando uke si rialza (sempre in ginocchio) è compito di tori riuscire a piegare il braccio. Quindi tori si avvicina molto ad uke (quasi inclinandosi a baciarlo nel momento che è ancora basso), poi gira il torso verso l'esterno, cosa che porta il braccio di uke a piegarsi, e poi si rigira verso la propria parte interna applicando effettivamente la leva, uke verrà quindi spinto in avanti e da lì alla chiusura senza altri spostamenti.

Tachiwaza Shōmenuchi awase nikyō ura: quasi stesso lavoro di Suwariwaza (uscita tenshin, o cambiohanmi avanti come lo si voglia chiamare) ma anche con un po' di più rotazione tipo mezzo tenkan (non completo da subito perché poi sarebbe difficile tagliare il braccio di uke). Tori quando mezzo ruota scende giù sulle anche e insieme taglia il braccio di uke tipo hijikimeosae, poi si porta il braccio teso di uke alla spalla con la presa pronta di nikyō. Uke che prima era gyaku, trascinato poi dallo pseudohijikime, fa mezzo passo avanti andando quasi di faccia a terra, quando tori sta effettuando il cambio della presa in nikyō e portando la mano alla spalla, uke, in quel momento, torna in piedi a chiudere la distanza. Proprio allora tori esegue la leva e le due posizioni si invertono, tori va su ed uke scende violentemente. In questo modo tori è riuscito a portare uke nella sua parte interna (come fatto in Suwariwaza) da cui può eseguire una chiusura diretta a terra rovesciando a manovella il gomito di uke. È importante che nel tenere il nikyō alla spalla tori non cerchi di porre il gomito sopra il braccio di uke, sarebbe controproducente data la differenza di altezza, ma che invece lavori con entrambi i gomiti stretti al corpo, e la presa di nikyō tenga chiamando stretto il polso.

Tachiwaza Shōmenuchi awase sankyō: sempre in cambio hanmi (tenshin) lasciamo passare l'attacco (va bene quindi anche per jōdantsuki), poi con un primo kaiten ci giriamo a guardare la punta delle dita della mano d'attacco, tori avrà una mano all'altezza dell'incavo del gomito, e l'altra sul dorso della mano attaccante pronta a preparare sankyō, con il secondo kaiten carichiamo il sankyō (la mano sull'incavo del gomito può aiutare ad alzare ed arretrare il gomito tagliando con il tegatana sul piano orizzontale verso l'esterno). Caricato completamente il

sankyō, prima di una possibile "rappresaglia" di uke effettuiamo il cambio mano nell'effettivo sankyō e il tenkan che ci porta al sicuro. (è possibile arrivare ad altre tecniche variando il lavoro della mano sul gomito, caricatolo in alto, posso approfittare che è piegato per infilare il tegatana dietro il deltoide e trovarmi in un udegarami intrecciato verso l'alto, poi da lì o proiettare lanciandogli il gomito avanti oppure portarlo a terra in katagatame tagliando verso il basso). Quando lasciamo passare l'attacco in awase dobbiamo misurare correttamente il ma-ai in modo che nel cambiare la mano in sankyō non ci si trovi frontali ad uke rischiando un attacco, come pure che la mano non vada troppo verso il nostro retro rendendo difficile la manovra. Questa forma è buona per eseguire ura, viene ancora più logica se, avendo lo spazio, la eseguiamo con un piccolo irimi e tenkan iniziali. Altra forma, dopo la solita uscita in tenshin diamo così forza al taglio della mano sul gomito da portare uke nel nostro esterno. Il taglio della mano è prima verso il basso e poi si alza verso l'alto. Se continuasse orizzontale basso sdraierebbe uke facendolo coricare sul suo esterno. Questo modo che va bene per la forma omote (e consta sostanzialmente di due kaiten come visto prima) può essere rinforzato con un irimi kaiten, portando quindi uke a completare 360° rispetto alla sua direzione originale. È importante che il passo irimi kaiten si esegua quando il cambio mani è già avvenuto, cioè quando la presa di sankyō risultando salda si traduca in un energico impulso a muoversi per uke (che compirà la sua seconda metà di giro)

Ashisabaki:

- kaiten, kaiten, kaiten

-irimi kaiten

-tenkan irimi kaiten

-(okuriashi tenkan di Fujimoto) partenza piedi larghi, chiusura, riapertura, tenkan (fine piedi larghi)

-(tsugiashi tenkan di fujimoto) partenza piedi chiusi, estensione, tenkan, ritorno a chiusura verso dietro

-ashinofumikaeshi (è la nomenclatura con cui nel kendo si indica il cambio di guardia senza spostarsi dall'attuale posizione): tenshin ovvero cambio hanmi anteriore

fine primo giorno.

27/12/2008 mattina

Lezione dan

Shōmenuchi ikkyō: omote, fatto in modo kihon, quando uke alza caricando scivoliamo con la gamba avanti un po' in diagonale verso l'esterno, la gamba dietro resta quasi ferma nella sua posizione, se si spostasse anche lei sulla linea parallela il rapporto con uke non cambierebbe, chiudiamo lo spazio tra le due pance. Quindi 2 scopi, uno fermare il braccio in alto per poter volendo attaccare con l'uno o l'altro atemi, due unire i due corpi in un solo corpo. Poi anche la forma ura, con irimi tenkan o irimi kaiten e ushiro.

Suwariwaza Shōmenuchi yonkyō omote: come da in piedi, allarghiamo lo Shōmenuchi all'esterno, poi i soliti due passi in cui cambiamo mano, sul secondo dei due non portiamo giù il ginocchio in avanti ma eseguiamo un kaiten a ginocchio alto, girando verso uke (ci viene di circa 90°, e ci porta a 90° con uke). Quindi, essendo rivolti verso uke, premeremo sul punto di pressione dello yonkyō con l'idea di tagliare uke, con il ginocchio che andrà a poggiarsi sull'unione spalla-braccio.

Tachiwaza shōmenuchi yonkyō omote: sempre con ikkyō non assorbito ma chiudendo distanza tra i corpi con l'estensione del piede in diagonale, poi lavorando come in ginocchio, due passi, dove sul secondo completato l'allungo in avanti ci giriamo in kaiten verso uke (ora chiamo questo passo cambio triangolare), quindi yonkyō come tagliando uke.

Shōmenuchi nikyō: stesso lavoro di ieri, solo che questa volta non è awase. Per omote, assorbire in cambio hanmi unendo verso dietro e riportando poi il piede avanti, cambio la presa in nikyō, e con un solo passo andiamo a chiudere a terra. Per la forma ura, come ieri, piccolo irimi, mezzo tenkan, e cambio mano quando siamo scesi giù sulle anche. È molto importante tagliare bene con il tegatana, lo facciamo guardando bene uke dato che il mezzo tenkan ce lo lascia ancora davanti (non avremo unito le direzioni con un tenkan completo come avviene in un kotegaeshi). Il taglio è lo stesso che facciamo per hijikimeosae.

Katatetori shihōnage omote: da Katatetori, tori dopo essere stato preso alza il braccio in modo da mandare uke in rotazione in tenkan, quindi offrirà la mano con il palmo rivolto verso terra così che il braccio di uke diventi teso, poi nel caricarlo uke andrà in rotazione. Movimento dei piedi solito ayumiashi.

Hamindachi Katatetori shihōnage: stesso lavoro di in piedi. Tori prima chiama uke verso la pancia, sempre con l'intenzione di tendere il braccio di uke, poi avanza la mano afferrata e il piede dello stesso lato insieme, fa il passo alzando il ginocchio, per poi girare kaiten e poggiare. Mentre in piedi uke fa un tenkan completo, la stessa cosa non avviene in hanmihandachi, quando tori alza il braccio uke non si rovescia già completamente ma lo fa solo quando tori completa l'azione con il kaiten.

Hanmihandachi ryōtetori shihōnage omote: tori comincia avvicinando le mani al suo centro e lavorando il polso della mano aihanmi (di uke, quella su cui faremo la tecnica) tende il braccio di uke. Poi tenendo sempre sulla pancia, alza il primo ginocchio (importante avvicinare l'altro piede sotto il sedere come per il passo in shikkō) e poi andando e restando in "sonkyo" facciamo kaiten, tori per passare sotto il braccio punta con la testa sotto l'ascella, prima di finire il kaiten in sonkyo tiriamo dietro il passo trasformandolo in tenkan (cioè facciamo un passo indietro in più). Il tutto restando sempre molto bassi e passando sotto l'ascella. È importante poggiare il nostro orecchio al braccio di uke. Quando avremo finito il passo dietro le nostre mani saranno ancora alla pancia e uke sarà stato chiamato quasi orizzontalmente davanti alla nostro centro. Poi con un passo avanti lo proietteremo.

Lezione kyū

Katatetori aihanmi shihōnage: forma omote, uke viene a prendere, tori allarga il piede avanti verso l'esterno e con la mano libera schiaccia il gomito di uke sotto la pancia, poi quando uke si rialza entra e girando kaiten fa shihōnage. (questa apertura orizzontale del piede avanti la possiamo eseguire anche dopo l'uscita in ushiro tenkan su yokomenuchi). Per ura, usciamo in tenshin, allungando il braccio di uke davanti al nostro centro e schiacciando il gomito. Quando uke si rialza facciamo shihōnage ura. Attenzione ad abbassare solo il gomito tenendo però la mano afferrata più in alto, e più che schiacciare è importante prima allungare il suo braccio.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: quando uke viene a prendere tori esegue tenkan, la mano afferrata fa "cucù" verso di sé, quindi non è tanto che alza le dita ma quasi che le manda dietro, quando uke completa il testacoda e tori se l'è riportato vicino, con le spalle di uke che chiudono la distanza dal bacino, allora cambio mano e o kotegaeshi diretto o nell' ura con ancora irimi tenkan e kaiten, e ancora tenkan per andare alla chiusura sul polso.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: quando uke afferra, tori va a prendere la spada (come fosse alla cintura) e poi porta la mano alla spalla arretrata, il tutto per chiamare il gomito di uke in alto, poi taglia per fare ikkyō. Nel tagliare va prima verso il volto di uke e poi taglia verso l'esterno a

far rovesciare uke. L'importante è che nell'invitare, la seconda mano, assorbendo, porti il gomito di uke bene in alto, perché quello diventa la nostra spada. Quando uke si rovescia, tori esegue subito il passo a chiudere la distanza.

Suwariwaza katatetori aihanmi ikkyō omote: come in piedi, invitando un po', poi teniamo il gomito di uke avanti a noi (ma la mano afferrata la teniamo più vicino, quindi il braccio di uke è piegato) ed eseguiamo shikkō per distenderlo. Il braccio però verrà esteso solo nel momento di metterlo a terra.

Katatetori aihanmi nikyō: tornati in piedi, quando uke afferra tori estende il piede dietro verso il retro-interno, con la prima mano invita uke nella stessa direzione, con la seconda mano, poi, blocca la presa di uke a morsa sulla propria mano. Quindi completando l'ushirotenkan si trova in gyakuhanmi con uke e applica la leva di nikyō. Quando taglia per mettere in leva, non tiene le dita dritte (corre il pericolo di ricevere un sankyō in kaeshiwaza da parte di uke) ma avvolge le dita intorno al braccio di uke a chiamare dietro. Se uke resiste al nikyō basta spingere-tirare nikyando.

Katatetori gyakuhanmi nikyō ura: quando uke afferra, tori ritira a sé il gomito della mano afferrata, fa un passo avanti a pareggiare i piedi e porta atemi, poi avendo guadagnato il braccio di uke vicino, mentre esce con un passo dietro nel suo retro esterno, taglia sul gomito, tenendo però la mano afferrata in alto così uke risulta schiacciato e allungato. Quando uke si rialza eseguiamo nikyō ura andando dietro come al solito. Il passo con cui si porta l'atemi può anche essere un po' incrociato dietro invece che perfettamente a pareggiare.

Suwariwaza katatetori gyakuhanmi nikyō ura: stesso lavoro di in piedi.

Ushirowaza ryōtetori ikkyō omote: lavoriamo facendo subito un passo avanti. Quando portiamo avanti la seconda mano afferrata, non stiamo eseguendo solo un passo avanti ma stiamo muovendo tutto il corpo avanti in un netto hanmi. Poi lavorerò in modo deciso a seconda della mano che voglio liberare per la tecnica, se quella interna a noi due è necessario un passo dietro, se l'altra è necessario eseguire passo dietro ed anche kaiten così che le mie dita siano rivolte verso dietro e si rompa la presa di uke. Rispettando questa idea eseguiamo ikkyō omote, quindi con un passo indietro portiamo le mani sui fianchi, quella interna che si libera torna a controllare il gomito, l'altra cambia presa in nikyō, poi soliti due passi per portare a terra.

Ushirowaza ryōtetori sankyō omote: qui invece dopo il passo indietro porto entrambe le mani in basso nello spazio interno a noi due, facendo anche un po' di kaiten. Quindi afferro in sankyō il tegatana della prima mano, per liberarla dalla presa della mano "sankyata" allungo la mano di uke verso dietro. Quando la mano è libera la uso per controllare il gomito di uke, schiacciandolo riesco a liberare anche l'altra mano (quella che tiene sankyō). Questa è da considerarsi la forma gedan, per la forma jōdan dopo che ho preso il sankyō (dopo il passo indietro) è necessario kaiten per "aprire" uke, per la forma chūdan, media, invece passo prima per ikkyō base.

Pomeriggio

Lezione dan

Katadori menuchi sankyō (variante): omote, uke viene a prendere in katadori e comincia a tirare a sé in preparazione al menuchi. Tori appena afferrato porta atemi al viso con la mano gyaku, uke si sposta inclinandosi all'esterno e si fa scudo con il tegatana del menuchi, Tori quando ha il contatto con il braccio di uke estende il proprio braccio all'esterno e con la mano libera porta atemi all'addome di uke, in modo che questo si allarghi con un tenkan parziale che asseconda la schivata iniziale della parte alta del corpo. Uke quindi si allarga e in parte rovescia a causa della reazione di Tori. Uke risponde a questo squilibrio recuperando la posizione iniziale e tagliando con il menuchi contro il contatto con Tori. Tori asseconda il movimento di uke, eseguendo un

tenkan e assecondando e prolungando il menuchi di uke. Al termine del tenkan scende con le anche per moltiplicare lo squilibrio di uke. Uke “segue” il proprio menuchi con irimi, tenkan-incrocio, riapertura. Tutto questo finora è la base dell’attacco-risposta di katadori menuchi. Per questa forma di sankyō Tori conduce il menuchi di uke fino alla propria anca posteriore con il contatto braccio-braccio, afferra il tegatana in sankyō con la mano libera, si rivolge verso la mano afferrata con un kaiten ed entra sotto l’ascella di uke, quella del braccio di menuchi. Quando entra con irimi subito esegue kaiten e taglia il sankyō verso il proprio esterno. Durante questo taglio il braccio “sankyando” spazza via l’altra mano di uke che era rimasta ad afferrare la spalla. È importante che Tori non resti troppo basso, se sta abbastanza alto il braccio di uke che tiene la spalla riceverà una pressione tipo udekimenage dalla schiena di Tori, se Tori è basso il braccio di uke gli va a sbattere sulla nuca. Ura, tutto come per il caso precedente, quando tori asseconda il menuchi fa tenkan però non lo accompagna fino alla propria anca posteriore ma lo porta davanti al proprio tanden, afferra sankyō ed esegue nuovamente tenkan. Se avesse portato uke fino a dietro non riuscirebbe ad eseguirlo perché la gamba dietro sarebbe inchiodata dal peso di uke, invece fermandosi all’altezza del tanden il peso di uke grava sul perno del tenkan che non necessita di traslare. Eseguendo tenkan il braccio in sankyō di uke passa sopra la testa, Tori “completando” il kaiten verso l’esterno taglia con il sankyō la mano che afferrava la spalla, poi trovatosi ad aver completato il taglio esegue passo dietro e tenkan per completare la forma ura. Queste due forme sono “avanzate” perché prevedono si riesca facilmente ad afferrare con la seconda il menuchi in sankyō, e ad usare il taglio di questo per rompere la presa di uke alla spalla, bisogna riuscire ad usare al meglio la pressione in udekimenage della schiena sul braccio per indebolire la presa.

Katadori menuchi shihōnage: omote, cominciamo come per la versione sankyō omote variante, Tori accompagna il menuchi di uke quasi fino all’anca posteriore, stando in posizione bene accosciata, sedere giù e spalle su, è importante che i piedi non siano troppo larghi o scendere giù diventa difficile. Accompagnato il menuchi Tori, girandosi a guardare dietro poggia l’orecchio sul braccio di uke, contemporaneamente con l’altra mano afferra il braccio, e con la mano che ha accompagnato gira il palmo in alto e afferra. Senza alzarsi Tori esegue un po’ di kaiten esterno e con un passo basso entra nello spazio triangolare sotto l’ascella di uke, attraversato completamente la “soglia” si rialza eseguendo il kaiten che chiuderà lo shihōnage. Prima di chiudere del tutto lo shihōnage Tori con la mano gyaku afferra la mano che aveva preso la spalla, la stacca e la tira in modo che al momento di chiudere lo shihōnage resti incastrata. Tori poi completa la chiusura a terra. Ura, stesso movimento solo che quando Tori esegue il passo basso non attraversa lo spazio sotto l’ascella ma lo avvicina al piede più avanzato di uke, poi sempre mirando che la testa entri nello spazio triangolare sotto l’ascella di uke, fa tenkan. È in questo momento che attraversa effettivamente la soglia del braccio, perché questo gli passa sopra, poi come prima mentre si rialza afferra anche la mano di uke alla spalla e completa la chiusura dello shihōnage. Altra forma omote, il maestro Fujimoto chiama questa forma quella del terzo orecchio (od occhio), scaricato il menuchi di uke come prima, afferrato il braccio di uke Tori, eseguendo kaiten esterno, alza il braccio di uke così che le due braccia di uke si incrocino venendo a contatto, “unificandosi”. Poi Tori poggia la fronte nell’incavo del gomito del braccio che ha afferrato ed esegue un deciso irimi, questo gli permette di passare sotto il braccio di uke e poi con il kaiten di completare lo shihōnage con chiusura e tutto.

Katadori menuchi nikyō ura: come sopra lasciamo sfogare il menuchi fino all’anca posteriore, poi afferriamo con la mano libera la mano che ha preso la spalla, senza rompere questa presa. La mano che ha accompagnato il menuchi va verso il gomito di uke e senza afferrarlo lo rovescia mentre eseguiamo tenkan, il rapporto tra le braccia di Tori ed uke è simile ad un udegarami. Quando Tori tramite tenkan è completamente nell’ura di uke attende che questo rirovesci il gomito e torni ad “attaccare”, in quel momento gli applica un deciso nikyō che butta giù uke e lo costringe ad aprirsi togliendo in quasi tenkan la gamba più vicina, da lì chiusura diretta a terra rovesciando di nuovo il gomito e chiudendo sul posto.

Ushirowaza ryōteteri ikkyō: forma orizzontale, quando uke viene a prendere Tori richiamando il braccio alla vita esegue tsugiashi nella direzione opposta, poi quando uke sta per afferrare la seconda mano Tori le alza entrambe e in tsugiashi torna alla posizione iniziale. Ma prima di chiudere con il piede posteriore dietro taglia con le braccia “fiondando” uke, quindi con la mano interna controlla il gomito del primo braccio di uke che ci ha afferrato , e poi ikkyō.

Ushirowaza ryōteteri ikkyō: forma antica. uke è subito alle nostre spalle, cioè partiamo con uke già dietro di noi che ci afferra in ryōteteri, scendiamo sulle anche e risalendo portiamo entrambe le mani in alto. In questo momento uke è pari dietro di noi, come nella tecnica precedente quando non avevamo completato lo tsugiashi per tornare alla posizione iniziale, quindi sceglieremo un lato per richiudere i piedi e portare dietro il piede che abbiamo richiamato, mentre tagliamo con le mani per squilibrare uke in avanti, controlliamo il gomito con la mano interna ed eseguiamo ikkyō.

Katadori nikyō: forma canonica per omote ed ura, impegnandoci a cercare di non rompere la presa alla spalla fino al momento della chiusura a terra.

Suwariwaza katadori nikyō: stesso lavoro di in piedi, cerchiamo di fare tutto senza rompere la presa alla spalla specialmente nell’ura, per lavorare sul rovesciamento del gomito e leva come visto sopra in katadori menuchi.

lezione kyū:

Yokomenuchi ikkyō omote: tori anticipa entrando, uke deve spostarsi tanto di lato quanto per nascondersi del tutto dietro il suo braccio. Dato che uke è tanto fuori dalla linea frontale, quando tori attacca per eseguire ikkyō omote deve solo incrociare le sue mani.

yokomenuchi ikkyō omote: con piccolo irimi più kaiten e ushiro, uke mantiene il contatto anche quando tori esegue un kaiten in più, o quando durante questo kaiten si abbassa.

Yokomenuchi nikyō ura: dopo l'ultimo kaiten rialziamo il suo gomito (nel controkaiten) ed entriamo dietro di lui in irimi e kaiten, lì rovesciato il gomito cambiamo presa in nikyō, quindi lasciando ad uke la possibilità di rispondere lo spediamo, quando ritorna ushirotengan e leva. È importante alzare bene il suo gomito quando entriamo per raggiungere l'ura.

Yokomenuchi sankyō omote: una forma cominciamo come per ikkyō omote, ma invece di portare la mano sul fianco-coscia, a metà taglio controllando il gomito cambiamo in presankyō, e dato che siamo ancora jōdan con kaiten costringiamo uke a girarci intorno fino al fianco esterno per poi tagliare e completare in sankyō omote. Il presankyō riporta su il gomito che era sceso un po' per il taglio, quindi la mano di uke viene si fatta scendere inizialmente ma la teniamo sulla linea centrale, poi con il presankyō viene portata di nuovo su e consegnata alla mano sankyante, lì allora il kaiten e il resto fino alla chiusura. La difficoltà per uke sarà che prima viene mandato avanti e poi indietro. È importante prolungare il controllo del gomito di uke durante tutto il presankyō e anche all'inizio del kaiten che manda uke dietro. Un'altra forma passando da ikkyō, porto la mano di uke fino al fianco, poi spingo il gomito di uke avanti mentre controllo con il presankyō, quando spingo il gomito entro anche con un passo della gamba interna, e allargo la gamba dietro in modo da poter sempre mirare la testa di uke, avendo portato il gomito di uke in basso la sua seconda mano sarà impegnata, allora sarò libero di finire con irimitenkan. Attenzione che questo presankyō differisce dal precedente, prima era preso da sotto, sul tegatana con il pollice al centro del palmo, ora invece è preso da sopra. Altra forma, ancora passando da ikkyō, ma nello spingere avanti mi abbasso e controllo il gomito con il braccio-spalla interno, poi con la mano del braccio che controlla il gomito prendo sankyō (il lavoro dell'altra mano è indifferente). Quindi alzo la mano afferrata per mandare verso l'esterno, e do sostanza

al sankyō facendo irimi kaiten fino a quando lui è al mio fianco. Poi solito taglio e irimi tenkan etc...

Suwariwaza Yokomenuchi sankyō omote: come la penultima forma, passo da ikkyō senza puntare troppo il gomito verso il basso (tanto uke è già abbastanza frenato), faccio due passi cambiando presa, e poi ultimo tenkan.

Hanmihandachi Yokomenuchi sankyō omote: come terz'ultima forma (quella che tornava indietro a mezz'aria), solo che il kaiten è solo un girare il busto senza alzare le ginocchia. Solo che perché lui senta forte il sankyō è importante durante il taglio (di ikkyō) mandarlo in avanti (cioè tipo quasi rovesciarlo, non sovraestendendo il proprio corpo) per poi chiamarlo tanto dietro.

Ushirowaza ryohijitori shihōnage: solita uscita diretta con passo avanti, mando i gomiti di uke in alto. Quando faccio il passo dietro uso la mano che era arretrata, e che è stata portata avanti dal cambiamento dell'hanmi, per bloccare il gomito di uke e portarmi quindi in gyaku. Dovrei pure essere riuscito ad abbassare un po' uke. Se uke arretra e va via è ok, vuol dire che non vuole più combattere, poi faccio o shihōnage omote od ura. La mano che ho liberato bloccando il suo gomito riafferra il suo polso, la mano di tori sul gomito spinge un po' verso l'esterno in modo che uke vada nel tenkan che costruisce lo gyakuhanmi.

Ushirowaza ryohijitori kokyūnage: fatto a conclusione lezione come ginnastica (tipo hashiundō). Ancora lo porto nell'ura con un immediato passo avanti, e faccio molto kaiten, poi faccio un passo dietro con il braccio del primo gomito afferrato che resta alto, mentre l'altro scende in modo che uke nel passare sotto si rovescia pancia all'aria, quindi resto mani alte per fargli fare "ponte"

Tsugiashi (avanti e dietro): andando da piedi quasi chiusi a piedi quasi chiusi

Tsugiashi + kaiten

Tsugiashi con kaiten, fatto prima di aver riavvicinato i piedi

Tsugiashi con kaiten in 4 direzioni, fatto come prima. Sul terzo movimento vado sulla direzione del piede posteriore.

28/12/2008

Mattina dan

Tantōdori shomennotsuki gokyō ura: uke attacca in shomennotsuki con il tantō (cioè alla psycho). Tori entra in irimi richiamando la gamba posteriore per spostarsi dalla linea di attacco, andando a bloccare con la mano posteriore il gomito prima che cominci la discesa, nella forma base la prima mano va a difendere il pollice della ex-seconda mano coprendolo con il palmo. Le due mani formano una specie di V, ma la vera mano ricevente è la mano posteriore che è avanzata insieme alla gamba nell'irimi, questa mano nel bloccare il gomito va nello stesso modo con cui andrebbe ad afferrare la spada, quindi la forza di uke non grava sul pollice (che sarebbe a rischio rottura) ma sul palmo. Poi solito lavoro di gokyō con la presa al polso. Possiamo optare per il rovesciamento del gomito, con il gomito della mano che ha afferrato il polso che si puntella sul nostro corpo e l'altra mano che fa leva sul gomito chiamando a noi. Se vogliamo lavorare un po' duro con l'uke in scioltezza, eseguiamo lo stesso spostamento che si fa quando in hijikimeosae voglio muovere uke in modo circolare. Altra forma, Tori entra con una sola mano ma è importante che vada proprio con la stessa presa con cui afferra la spada, come nel caso a due mani va all'altezza del gomito. Oltre al rovesciamento e leva in piedi sul gomito si può optare anche per la chiusura a terra. In questo caso ci sono diversi modi per liberarsi del tantō. In uno da kiza, mentre teniamo il braccio di uke disteso, con il tallone (del lato della mano che

tiene il polso) schiacciando dal pollice verso avanti ed esterno rompiano la presa ed allontaniamo il tantō. Altrimenti possiamo piegare il gomito di uke e poi “nikyarlo” contro il terreno. In questo caso è importante non piegare subito il gomito a Z perché non si riuscirebbe a schiacciarlo in modo stabile. Ma lo mettiamo a scalino (┌|_) e poi nello schiacciare andiamo a premere verso fuori (┌|_-->Z)

Tantōdori shomennotsuki gokyō omote: l'entrata iniziale di Tori è come nel caso precedente con un irimi pieno della parte posteriore. Poi eseguendo un secondo irimi (nell'omote di uke) continuo a spingere il gomito di uke verso il lato della mano che avevo inizialmente avanti. Quando il braccio di uke è sceso a sufficienza (il corpo di uke sarà ruotato sufficientemente a rendere inoffensivo l'altro lato di uke) prendo in gokyō e procedo a rovesciare il gomito o alla chiusura a terra.

Tantōdori shomennotsuki pseudoudegarami: essendo un attacco eseguito sempre con il tantō non è possibile controllare con il braccio incrociato, quindi entriamo ancora con irimi, avanzando nettamente il lato posteriore. Questa volta non andiamo a bloccare il gomito dal basso ma andiamo a tagliarlo dall'alto verso il basso, subito afferriamo con l'altra mano il polso. Mentre eseguiamo tenkan la mano che aveva tagliato il gomito si avvolge intorno al braccio di uke passandoci prima sopra, andando avanti e poi sotto tornando verso di noi, per poi andare ad afferrare il polso del nostro altro braccio (quello della mano che ha afferrato il polso di uke). Nell'avvolgersi intorno al braccio di uke la parte dorsale dell'avambraccio fa leva contro il gomito di uke. Il tenkan è necessario per estendere ed abbassare il braccio di uke per passarci sopra e avvolgerlo girandoci intorno in estensione. Ottenuta la leva-controllo del braccio di uke, facendo un passo dietro Tori scende in ginocchio e poi in seiza, uke è costretto dalla leva ad eseguire lo stesso movimento o quasi sedere a terra. Tori può continuare a forzare la leva al gomito.

Tantōdori shomennotsuki kotegaeshi: come sopra, quando uke attacca, con la mano posteriore facendo irimi attacchiamo il taglio di uke, il nostro taglio viene un po' dal lato, quando andiamo a tagliare il braccio di uke glielo spingiamo un po' nella sua parte interna, contro il suo corpo, quindi uke non può continuare il giro del braccio o tirarlo indietro senza autolesionarsi. Poi Tori dal gomito scivola lungo il braccio ad afferrare il polso, ha cura di farlo in modo che la punta del tantō sia rivolta ad uke e non verso di sé (così facendo il gomito di uke continua ad avere l'incavo verso l'alto) poi con tenkan e kaiten prosegue il kotegaeshi. Ricordarsi che la chiusura di kotegaeshi con il tantō è a due mani. Se Tori esegue la chiusura restando in piedi e spingendo il braccio disteso di uke al gomito con il ginocchio e il polso verso la spalla con le due mani, non lo fa stando parallelo al corpo sdraiato di uke ma puntandogli contro in modo incidente.

Tantōdori tsuki kotegaeshi: con il tantō ci sono due modi di portare tsuki. Se porto con la lama in basso allora il mio sarà un affondo del tutto rettilineo, se porto con la lama verso l'alto allora mentre affondo andrò a disegnare un arco dal basso verso l'alto per colpire e squarciare. A seconda del maai questo attacco chūdan arriva a diventare jōdan (gola etc...). Oggi abbiamo provato con la lama verso il basso. In questo caso quando pariamo abbiamo due possibilità o tegatana con dita verso su, oppure avambraccio tenendo le dita verso il basso e gonfiando il gomito. In entrambi i casi spingo il braccio di uke dal gomito (suo) verso la parte interna in modo che se provasse a tirare dietro taglia se stesso. Se paro tegatana poi scorro lungo il braccio, prendo il polso ed eseguo tenkan e faccio kotegaeshi. Se paro con le dita basse e gonfiando il gomito, subito dopo la parata iniziale con il braccio faccio un semicerchio esterno per ripassare sopra il braccio di uke andando ad afferrare il polso, poi tenkan e kotegaeshi. Dal momento di kotegaeshi ci sono almeno tre modi per impossessarsi del tantō: 1, quando andiamo a schiacciare il polso in kotegaeshi prima di mandarlo in proiezione scivolando sulla sua mano gli sfiliamo il tantō. 2, quando uke è appena sceso a terra, nel momento che senza tantō si andrebbe a mettere la mano sul gomito, in quel momento si mette il ginocchio, corrispondente della mano che schiaccia, nella parte interna del gomito-braccio di uke (ad impedire la rotazione del

braccio) e gli si strappa il tantō mandandolo dove la mano non può seguire avendo bloccato la rotazione del gomito. 3, classico, controllando a due mani, e poi spingendo da in piedi contro ginocchio con la gamba. Fare attenzione che quando tori dopo il tenkan kaiten fa ancora il tenkan che porta alla proiezione del kotegaeshi, in quel momento in cui si cambia fronte il tantō passa sul piano verticale che separa il corridoio di Tori da quello di uke.

Tantōdori tsuki tenchinage: il maestro ha solo accennato questa tecnica. Dalla parata a dita basse e gomito gonfiato Tori prima fa kaiten a guardare dietro, e poi, mentre fa controkaiten, con il braccio che ha parato disegna un ampio cerchio verticale che porta il braccio di uke prima a puntare in alto e poi a ridiscendere. Completato quest'ultimo kaiten Tori entra tenchinage. Dato che vogliamo il tantō la mano di Tori mentre uke rotola afferra il polso della mano che stringe il tantō, poi rovesciando a pancia in giù uke in qualche modo, esegue una leva a schiacciare il gomito.

Pomeriggio dan

Ushirowaza ryokatatori ikkyō: in questa occasione il maestro ha mostrato un'uscita orizzontale. Quando uke afferra la spalla ci allarghiamo con il piede posteriore verso il lato interno raggiungendo la stessa linea data dal piede anteriore, e richiamando sulla linea orizzontale un po' anche il piede che prima era davanti, poi torno nella posizione iniziale passando sotto le braccia di uke cercando allo stesso tempo di mandarlo avanti con l'effetto fionda. Dato che mi trovo come se dall'uscita classica avessi eseguito già il passo dietro eseguo l'ikkyō sul posto nel solito modo.

Ushirowaza ryokatatori jujigarami: stessa uscita di prima, il braccio della spalla anteriore per rompere la presa, dopo essere passato tra le due braccia di uke, va dritto su in alto (viva Italia) e non contro il gomito di uke. Poi si riabbassa ad afferrare il polso-muscolo del pollice di uke (arrotolandosi a zampa di gatto e poi srotolandosi), l'altra mano afferrata da uke scende e si rialza aperta a pinza, trovandosi così a controllare il braccio verticale di jujigarami, poi proiezione.

Ushirowaza ryokatatori iriminage: la forma irimitenkan da questa presa si esegue alzando il braccio nello stesso modo (viva Italia) e poi andando dietro uke

Ushirowaza ryokatatori shihōnage: in questa occasione stessa uscita orizzontale di sopra, poi la mano interna di Tori va alla propria spalla, per poi essere raggiunta dall'altra mano, al momento di abbassarsi Tori poggia l'orecchio, dello stesso lato della prima mano che ha afferrato, all'avambraccio che ha afferrato di uke, a quel punto completando il profondo squat a gambe larghe esegue kaiten, e poi l'irimi con cui torna ritto. L'aver poggiato l'orecchio all'avambraccio gli assicura di passare sotto il braccio di uke.

Ushirowaza ryokatatori sankyō: stessa uscita di prima. questa volta è la mano esterna ad andare alla propria spalla, ma prende già in pre-sankyō (quello con il pollice a centro palmo della mano di uke). Anche la seconda mano di Tori va a prendere, afferrando il tegatana-polso di uke. A questo punto Tori si è già abbassato sulle anche, e fa un ampio kaiten sankyando il braccio di uke, ma attenzione non stacca la mano di uke dalla presa alla spalla fino alla fine completa del sankyō. La spalla girando esprime così più forza nel sankyō contro la mano di uke. Quando tori completa il kaiten, il sankyō avrà messo in movimento al massimo uke, allora tori staccando la presa continua a tagliare sul suo fianco esterno. Da qui se Tori va in irimi tenkan esegue omote, se va in ushiro tenkan fa ura.

Ushirowaza ryokatatori uchikokyūnage: sempre usando l'uscita ad elastico, orizzontale. Al momento che tori "fa" il passo dietro che lo porta sotto le braccia di uke, la mano che diventa del lato anteriore si estende per andare a controllare il collo di uke come si farebbe in kaitennage. Attenzione che si deve assumere il controllo del collo prima che si sia completato il

passo dietro abbassandosi in ginocchio, altrimenti uke risulterà già troppo avanti, oltre la possibilità di poter catturare la sua testa. Avendo guadagnato il collo, e quindi la testa, la tira a sé e con l'altra mano (quella posteriore) va a far leva sul mento di uke per torcergli il collo. Uke va in proiezione o ushirokemi. Tori in allenamento concede il tempo per la caduta, nella realtà approfitta dello sbilanciamento di uke per completare la torsione prima che possa fuggire in proiezione.

Ushirowaza eritori: questo attacco comincia come una qualunque forma ushirowaza, quindi uke va in awase aihanmi mentre gira intorno a Tori per andare nell'ushiro. Arrivato nell'ura uke afferra con l'altra mano il bavero posteriore (avrà fatto irimi partendo dall'awase), allora lascia il contatto iniziale della mano awase (nel lasciare completa in tenkan). Quindi a presa a pieno effetto Tori ed uke si trovano in guardie inverse.

Ushirowaza eritori ikkyō: partendo dalla presa di sopra, Tori rivolgendosi nella direzione da cui è venuto uke fa un passo dietro di sé abbassandosi per passare sotto il braccio, fa un po' di kaiten a guardare dietro, nel controkaiten va a controllare il gomito per eseguire ikkyō, con l'altra mano Tori va a controllare la mano del bavero. Puntare la direzione da cui viene uke serve a far sì che nel passo dietro si passi sotto il braccio provenendo dalla parte interna del gomito, uscire con il passo dietro vuol dire eseguire sostanzialmente ushiro tenkan.

Ushirowaza eritori iriminage: tori dopo essere stato afferrato esce come per ikkyō, con ushiro tenkan, quando esegue kaiten a guardare dietro, dopo essere passato sotto il braccio di uke, alza il braccio anteriore per passare sopra il braccio dell'eritori, poi va dietro uke per iriminage. Anche in questo caso il braccio di Tori va semplicemente dritto in alto, non si oppone a niente.

Ushirowaza eritori kotegaeshi: stessa esecuzione nella presa di prima. Questa volta però Tori esce facendo tenkan anteriore. Il tenkan non è completo ma metà più o meno (altrimenti la presa al bavero si arrotola sul collo di Tori). Fatto questo movimento Tori attaccando la mano di eritori con la mano della gamba perno del tenkan (che diventerà della presa di kotegaeshi) esegue kaiten. Per rompere la presa tori non tira la mano di uke ma la spinge nella stessa direzione dello sguardo durante il kaiten. staccata la mano è sufficiente chiudere il kotegaeshi con un tenkan. Quindi la mano che va ad afferrare il polso di uke fa in modo che durante il kaiten tori non sia strangolato dall'avvilupparsi del braccio in eritori di uke.

Katatetori kubishime sankyō: uke attacca come per una forma ushirowaza. Dopo aver afferrato la prima mano in aihanmi girando intorno a Tori, alle spalle, con l'altra mano che passa davanti a trachea di Tori va ad afferrare il bavero cercando di prenderlo più su possibile sul lato della mano afferrata. Poi al momento dello strangolamento il gomito della mano, che ha afferrato il bavero, tirando va verso il basso, e il corpo di uke va verso il lato del braccio afferrato in modo da evitare testate di Tori. Quindi se Tori è sensibile può essere in grado di assecondare 2 "movimenti". Il primo verso il basso, sotto l'ascella del braccio dello strangolamento, dato dal tirare a terra del gomito, il secondo di rotazione, dato dal chiamare in "srotolamento" verso il lato della mano di uke che afferra il bavero. Cominciamo usando questo secondo movimento. Tori viene afferrato e strangolato, fa kaiten non contro lo strangolamento ma srotolandosi nella direzione in cui viene tirato. La mano afferrata intanto restando ben aderente al corpo sale in ikkyō undō. Uke all'alzarsi del braccio di Tori si troverà la mano con cui ha afferrato il polso in sankyō. Mentre Tori completa il kaiten, la seconda mano libera rinforza l'esecuzione del sankyō afferrando il tegatana-polso. A fine kaiten Tori taglia e sceglie forma omote (irimi tenkan) o forma ura (ushiro tenkan).

Katatetori kubishime ikkyō: per illustrare invece il primo movimento accennato sopra eseguiamo ikkyō. Quando uke sta venendo a prendere il bavero Tori usa la sua mano libera per anticipare la presa prima che afferrì troppo alta e stretta. Lo fa con il palmo rivolto a se stesso, agganciando e chiamando verso il basso. Dato che non vede arrivare il braccio di uke che gli si avvolge in

strangolamento, lo intercetterà genericamente fra il polso e l'avambraccio, andando a "rastrellare" verso il basso. Questa volta tori non asseconda la spinta rotatoria dello strangolamento ma quella spinta esercitata verso il basso dal gomito di uke. Per assecondarla correttamente tori deve essere in uno stato di mushin (come quando spinto contro il muro si lascia scivolare a terra per liberarsi dall'inchiodamento), quindi tori si lascia "cadere" piegando il ginocchio, del lato della mano immobilizzata, a terra sotto l'ascella del braccio di uke che strangola. Tori deve proprio lasciarsi cadere giù per riuscire a passare sotto il braccio di uke, a quel punto avendo rotto l'equilibrio di uke può lavorando sul gomito dell'ex braccio strangolante eseguire ikkyō omote ed ura.

Katatetori kubishime kokyūnage: in questo caso Tori lavora molto in anticipo per non lasciare che la presa di uke diventi salda. Cioè si comporta come una versione anticipata di un generico ushirowaza. Appena uke afferra la prima mano tori si prepara ad intercettare il braccio strangolatore di uke prima che arrivi alla presa, lo fa afferrandolo a "casaccio" alla manica. A questo punto alzando la mano afferrata da uke, e tenendola in alto, tori tira uke dalla manica per rovesciarlo pancia in su. Uke resterà rovesciato pancia in su controllato dalle braccia da tori, che poi lo tira a terra levandosi dalla traiettoria. Quindi Tori esegue un primo passo dietro-tenkan quando tira uke per farlo passare sotto il braccio, e un altro passo dietro per "sdraiare" uke a terra.

Lezione Kyū mattina

Tenkan: da katatetori gyakuhanmi tori porge la mano, spinge un po' attraverso il braccio per provocare la reazione contraria di uke. Su questa spinta gira e fa tenkan. Le mani di tori finiscono a palmo in su tipo a tenere un vassoio nel davanti di tori, quindi la mano presa non resta davanti allo spazio di uke.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: partiamo da tenkan, poi tori senza alzare la mano afferrata la allunga avanti ruotando il palmo verso il basso il gomito di uke (e quindi il suo corpo) viene mandato in alto e in avanti. Messo in movimento uke, tori continua a farlo muovere con mezzo tenkan (o più), poi fa un passo dietro chiamando uke in basso. Quindi presa la mano torna avanti e fa ikkyō. Quando tori fa il passo indietro non schiaccia il gomito ma abbassa molto la mano. Quando dopo il tenkan tori ruota la mano per alzare il gomito e baricentro di uke lo fa spostandosi bene avanti, allungando avanti. N.B. La mano di tori lavora su piano orizzontale non si alza.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: cominciamo sempre con tenkan. Poi tori manda, girando il palmo verso il basso, la mano afferrata in alto. Quindi il gomito di uke va in alto, allora prendo con la seconda mano e con kaiten completo lo shihōnage ura. Altra forma, quando uke viene a prendere scivolo avanti e ("carezzando il dorso di un cane") con il palmo verso il basso porto il braccio di uke in estensione davanti al centro. Quindi uke a braccio teso è costretto ad alzarsi sulle punte (tori scivola ed invita allo stesso tempo). Poi con il tenkan e kaiten tori completa lo shihōnage ura.

Hanmihantachi shihōnage ura: quando uke viene a prendere lo portiamo sullo stomaco (cioè avviciniamo mano al nostro centro così che non siamo alla mercé di uke), poi tenkan (ancora non prendiamo con l'altra mano), poi chiudiamo le gambe (ginocchia) unendole verso dietro, e quindi porto la mano afferrata sopra la testa, prendo con l'altra mano, e poi riapro sempre verso dietro riallargando le gambe. Quindi come totale del movimento, un tenkan e due "passi" (chiusura e riapertura delle ginocchia). Se alziamo troppo la mano afferrata uke può tirarci dietro, quindi quella mano si deve alzare poco. Altra forma per ura. Quando uke viene a prendere lo portiamo oltre il nostro stomaco, quasi fino all'anca posteriore, poi facciamo mezzo tenkan (per lasciare la gamba sotto la propria mano afferrata), saremo rivolti nella stessa

direzione di uke, poi alzo il ginocchio anteriore avanzando e alzando la mano corrispondente un po', quindi afferro, kaiten e chiudo a terra.

Ushirowaza ryōtettori nikyō omote ed ura: fatta non portando le braccia alte ma a "pelle d'orso". Questo lavoro è fatto per chiudere lo spazio tra la schiena di tori ed il petto di uke. Caricato uke a pelle d'orso tori non fa subito il passo dietro per ikkyō ma fa prima kaiten per portare uke un po' avanti.

Ushirowaza ryōtettori shihōnage omote: fatto sempre a pelle d'orso. Lancio uke un po' più avanti poi nel fare il passo dietro blocco il gomito, uke fa testa coda, ed entriamo nell'omote etc. Altra forma, invece di fare il passo dietro da pelle d'orso, faccio un passo avanti, irimi, e kaiten andando a schiacciare il gomito. Poi passo avanti per alzare il gomito di uke, passo sotto, kaiten e completo lo shihōnage omote.

Lezione kyū pomeriggio

Katatettori aihanmi kotegaeshi: tori viene afferrato, disegna con la mano un piccolo cerchio in uchimawashi (se fosse la destra gira antiorario) in modo da rompere la presa di uke, che resta con la mano a coppetta con palmo e dita rivolte verso l'alto. Poi irimi tenkan kaiten tenkan.

Katatettori gyakuhanmi kotegaeshi: invito uke fino a davanti pancia e con l'altra mano a cuneo libero la mano dalla presa, la mano a "cuneo" mantiene il contatto con la ex mano afferrante di uke, poi ritorno con la mano che era afferrata e faccio il tenkan, poi nel fare il kaiten abbasso la sua mano che poi porto su nel fare l'ultimo tenkan. La mano che afferra kote scivola dalla spalla fino al polso.

Katatettori gyakuhanmi Nikyō ura: sempre partendo da questa forma, proseguiamo in una tecnica diversa. Quando faccio il kaiten dopo il tenkan scivolo incrociando le braccia e cambio presa per andare in Nikyō e faccio la leva alla spalla. Uke che mi gira intorno arriva come a fare Nikyō contro un muro un po' dal basso, tori fa la leva di Nikyō spingendo.

Ushirowaza ryōhijitori kotegaeshi: dopo aver portato avanti uke sul passo dietro schiaccio la mano di uke verso il basso in modo che stacchi, poi chiudo la leva subito sull'altro passo dietro

Ushirowaza ryōhijitori ikkyō: dalla stessa presa eseguo ikkyō omote una volta che avendo fatto il passo dietro ho il braccio di uke di traverso. Dato che uke vuole tornare avanti per Tori è sufficiente anche chiudere sotto di sé. Per forma ura, nel fare passo dietro, cerco di non dare pause così che uke non tenda a tornare, ma continuo il movimento con il secondo passo dietro.

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō: mentre da ryōtettori e hijitori posso ruotare le braccia per alzare i gomiti di uke dalle spalle non posso fare niente. Quindi devo fare molto kaiten e abbassarmi molto (anche in ginocchio). Per impedire ad uke di venirmi addosso (nel passo dietro) lo fermo con atemi.

Ushirowaza ryōkatadori kokyūnage: stessa presa di uke alle spalle, quando faccio il passo dietro entro con pugno e testa tra le braccia di uke, stando mooolto basso, facendo un kaiten enorme, e poi passo avanti per schiacciare.

29/12/2008

Mattina dan

Tenkanhō: tre forme per schiacciare il gomito di uke. Vedi anche ripetizione esercizio fatta il 30/12/2008 mattina. La prima con tenkan, la seconda con kaiten e irimi, la terza, la più difficile per uke, l'invito e poi la spinta avanti ruotando il palmo. Questa ultima forma la marchiamo

invitando uke nel momento della presa quasi chiudendo il piede anteriore verso dietro per poi riportarlo avanti schiacciando verso il basso.

Katatetori gyakuhanmi: tre modi di liberare la mano dalla presa: forma jōdan, dalla presa Tori chiama la mano afferrata ruotando il pollice su un piano verticale tenendolo puntato verso l'alto, la seconda mano di Tori dal basso verso l'alto taglia per seconda e quando la presa è infranta resta a tenere il contatto con la mano di uke. Lo scopo principale è oltre a liberarsi dalla presa quello di rompere l'equilibrio di uke costringendolo a levarsi sulla punta dei piedi. Forma chūdan, questa volta Tori nella rotazione della mano, sul piano orizzontale, va a dirigere il pollice verso il proprio retro. Come per la forma jōdan la rotazione della mano (a cresta a seguire il pollice) porta il braccio di uke a sovraestendersi e quindi a doversi muovere sollevando il centro da terra. La seconda mano afferra la mano di uke tra base del pollice, del palmo e del polso. Forma gedan, la mano afferrata di Tori ruota andando a puntare con il pollice verso terra, la seconda mano taglia come se fosse una spada che va a falciare le gambe, su un piano quasi verticale ma un po' storto diagonalmente. Uke come prima è costretto a scollare il baricentro e a muoversi, tori tiene il contatto con la mano che, tagliando, ha rotto la presa.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: Tori libera usando la forma jōdan che abbiamo visto prima. Una volta che è stato alzato uke deve continuare a poggiare sulla seconda mano di Tori che è subentrata, un po' come se gli fosse stato intercettato uno Shōmenuchi in estensione. Rotta la presa con la seconda mano, che tiene il contatto, Tori con la prima mano va a riafferrare la mano di uke, allo stesso tempo in tenkan lo lancia avanti. È importante che non tagli in modo diagonale verso la propria parte interna, ma verticalmente proprio a lanciare uke in avanti, mentre allo stesso tempo Tori abbassandosi sulla gamba anteriore conclude il taglio portando la mano di uke a terra. Quindi lo slancio di uke sarà avanti più in basso, costringendolo a portare del tutto avanti (quindi lontano) il lato libero, che poteva essere usato per riattaccare, così sarà invece impegnato per non andare grugno a terra. Tori chiama uke nel suo lato interno con un po' di kaiten solo mentre comincia a rialzarsi dopo il tenkan, e poi chiude la leva con un passo dietro. Uke seguirà rialzandosi per trovarsi proiettato durante il recupero della posizione naturale.

Ryōtettori ikkyō omote: uke viene a prenderci in aihanmi. Tori non può colpire con la mano anteriore il viso di uke ma la può usare per attaccare il gomito del braccio di uke che tiene la mano posteriore. Nell'attaccare il braccio anteriore di uke, tori ruota la mano un po' verso l'alto in modo da indebolire il controllo di quella presa di uke. Come il braccio di Tori va ad incrociare verso dietro nella parte interna così fa anche il piede, il braccio posteriore di Tori chiude bene l'ascella per diventare forte, restando alto quando schiacciamo e tiriamo dietro uke. Nel fare il secondo passo dietro Tori va basso e schiacciando dal gomito all'avambraccio lo costringiamo a scendere strusciandolo prima al primo ginocchio e poi a quello posteriore, poi rientriamo per ikkyō omote. Come forma un po' più avanzata tori con la mano posteriore gonfia verso l'alto il gomito del braccio di uke. Come forma alternativa invece di tirare uke subito dietro da ginocchio a ginocchio, prima spingiamo il suo gomito piegato verso l'esterno (che costringe uke un po' al tenkan), per poi tirare il gomito dietro e poi continuare con ikkyō. Come forma di ikkyō omote, dopo aver preso il dorso portiamo il suo gomito alto e poi rientrando dall'esterno tagliamo verso avanti, costringendo uke al rovesciamento.

Suwariwaza ryōkatatori Nikyō: come ultimamente tori parte neutro parallelo, uke viene ad afferrare le spalle per poi sferrare una ginocchiata. Tori esce sul lato della gamba alzata di uke, verso il retro, minacciando subito atemi con la mano della gamba rimasta ferma. Nel completare lo spostamento retrolaterale Tori usa la mano dell'atemi per andare a tagliare e schiacciare il gomito di uke, per portarlo fuori centro e costringerlo a seguirci. Poi indipendentemente dal volere eseguire omote od ura eseguiamo subito la leva di nikyō. Nella forma omote tori spinge il nikyō in avanti fino ad essere costretto ad avanzare con il piede della spalla del nikyō, sull'altro passo finiamo con la chiusura a terra. Per la forma ura spingo un po' meno verso avanti e più per

far passare uke davanti a me in modo da poter scivolare in ura senza la necessità di rompere la presa o fare un movimento molto grande, spostato uke finiamo di rovesciare il gomito per andare all'immobilizzazione di nikyō. Dopo la prima tecnica da posizione neutra, le seguenti partono subito dalla guardia del lato che si deve eseguire.

Tachiwaza ryōkatatori Kokyūnage: sempre partendo da posizione neutra Tori esce in posizione laterale controllando la distanza da uke con atemi (portato mentre concludiamo lo spostamento sempre con il lato rimasto avanti). Poi abbassandosi sulle gambe crea spazio tra le due prese di uke, a quel punto avvolgendosi in kaiten entra in quello spazio con un braccio e la testa. Avvolto tutto il kaiten, con l'effetto di aver decentrato uke, tori si rialza, fa un passo dietro la schiena di uke (o uno tsugiashi a seconda di quanto uke si sia spostato per lo sbilanciamento), e "svolgendo" il kaiten proietta uke. Dall'esecuzione successiva partiamo già in guardia. N.B. l'uscita non è retrolaterale ma quasi del tutto laterale.

Pomeriggio Dan

Ryōtemochi (katateryōtetori) Kokyūnage: forma kaiten: tori offre il braccio un po' alzato (tipo disturbo) uke lo afferra a due mani abbassandolo. Tori scivola un po' avanti e nella rotazione del braccio in ikkyō undō con il gomito spinge in modo che la seconda mano (gyaku) di uke trasmetta una spinta che porti il gomito gyaku a piegarsi e a chiudersi contro il corpo di uke. Questa pressione che uke riceve dal gomito lo porta ad una rotazione (senza movimento dei piedi) che lo decentralizza aprendolo un po' a pancia che comincia ad andare verso su, inoltre la presa della mano gyaku alla fine sarà del tutto rotta. Tori compiuto il kaiten quasi completo, rotta la presa della mano gyaku, userà la sua mano libera per controllare dall'esterno del gomito quel braccio vagante di uke. Il braccio che era afferrato a questo punto sarà ben chiuso saldo sul corpo in kesa (tipo ikkyō in aihanmi quando chiama), allora tori avvolgendosi in un kaiten continuato muove uke per poi fare passo dietro di lui e proiezione. Altra forma, come la precedente ma il kaiten iniziale viene proseguito con ushiro e diventa un tenkan. Poi ancora kaiten passo avanti e proiezione. Altra forma, invece di partire da una presa statica, tori lavora di anticipo chiamando. Quindi mentre uke si avvicina a prendere il braccio offerto da tori, tori scivola avanti e mentre uke sta per prendere tori chiama il braccio a sé e lo assicura già in kesa. Quindi uke al momento di completare la presa si trova già decentrato. Tori si trova invece come nella forma di kokyūnage ma senza aver eseguito il kaiten completo che serviva a spingere il gomito di uke. Da qui andando in tenkan e kaiten e poi passo avanti va in proiezione. Altra forma, in questo caso una condizione opposta alla precedente. Uke parte da una presa così salda che tori non può spezzare o alterare. Allora tori lascia che il proprio tanden precipiti, lo fa andando perpendicolare (sotto la proiezione ortogonale della presa) con il ginocchio a terra, nel farlo chiude il gomito del braccio afferrato al corpo, portando l'avambraccio a puntare con le dita verso l'alto. La presa non "trasla" di molto, piuttosto ruota intorno ad un perno idealmente tra le due mani della presa di uke. Dato il cambio altezza di Tori, uke non subisce uno squilibrio, anzi a due mani dall'alto riesce a gravare con il peso sull'avambraccio di Tori. Per evitare che, nonostante la chiusura del gomito, l'avambraccio afferrato sia portato lontano dal corpo e quindi decentrato, tori al momento della discesa in ginocchio, nel chiudere il gomito, afferra il bavero opposto del proprio keikogi. Tori guarda quindi non avanti come all'inizio, ma su una direzione ortogonale, avremo quindi Tori con un ginocchio a terra e uno alzato che tiene bene il peso poggiato di uke. Ora Tori usando la gamba del ginocchio alzato si alza su quell'asse portando il braccio su verso l'alto. A quel punto l'equilibrio di uke è del tutto rotto e quindi si può proiettare. Il movimento di Tori avviene quindi su due "colonne", su una scendono ginocchio e gomito, sull'altra ci si rialza con il ginocchio già alzato e il braccio, il collegamento tra le due colonne è dato dall'afferrarsi il bavero.

Ryōtemochi shihōnage: tori offre il braccio a uke che afferra a due mani. Tori cambia posizione piedi per andare in aihanmi un po' angolato, la direzione incrocia ad X quella di Uke (non deve restare sulla stessa linea o su una parallela) per evitare il pericolo della seconda mano (come

sempre quando si parte da gyaku). Anche la mano libera di Tori incrocia come i piedi, e con la mano afferrata nel cambio avvicino la presa al mio centro. Poi Tori con la base del palmo-tegatana della mano libera tirando a sé in modo “nikyōso” attacca la mano aihanmi di uke, poi continuando a chiamare la propria mano a sé afferra la mano della presa gyaku. Il movimento di Tori spezza la doppia presa e avendola trasformata in normale katatetori gyakuhanmi va già alla presa di un normale cambio hanmi, quindi si prosegue come un normale shihōnage da katatetori. N.B. Tori con la mano libera stacca la aihanmi e continuando il movimento della mano verso il proprio centro afferra la gyaku, è un'unica azione. Altra forma, versione base con tori che alza il braccio in ikkyō undō e poi con la seconda mano afferra passando da sopra la aihanmi. Altra forma, Tori, con il braccio ancora basso davanti al centro, cambia hanmi, quando incrocia le mani davanti al centro va a prendere direttamente la mano gyaku con le dita che passano nello spazio tra le due mani di uke, poi shihōnage. Altra forma, quando uke prende, tori facendo tenkan solleva il braccio afferrato. Poi Tori allarga braccio e gamba anteriori verso l'esterno, poi taglia basso così che la mano in aihanmi di uke venga nikyata e quindi rotta la presa, resta quindi solo quella gyaku da afferrare e continuare lo shihōnage.

Lezione kyū mattina

Shōmenuchi iriminage: la mano incrociata di Tori, che guida la mano tagliante di uke, guida fino alla coscia ginocchio posteriore anche nel fare tenkan (quindi c'è un kaiten per guardare nella stessa direzione), cioè lo stesso risultato della forma irimi kaiten che controlla la spalla. Dato che ci siamo portati uke sul ginocchio posteriore e che con un kaiten siamo andati a guardare nella sua stessa direzione, finiamo cominciando un controkaiten che si completa in tenkan per proiettare.

Suwariwaza shōmenuchi iriminage: come in piedi, irimitenkan tagliando verso il posteriore, poi mentre in piedi chiudevo con tenkan qui similmente faccio “passo” dietro (riapro le ginocchia verso dietro), non è grande, ma quasi laterale. Fatto questo spazio, con uke che si è un po' rialzato, allora con il mio braccio quasi avvolto al collo (così che non possa essere sankyato) riporto uke forte a terra davanti a me (non mando avanti come in piedi, perché a terra mi andrebbe fuori base) quasi andando a conficcare la punta delle dita della mia mano nel terreno. Uke si srotolerà lasciando la sua testa tra le gambe mentre cambia la direzione delle sue gambe.

Suwariwaza shōmenuchi sankyō omote fatto camminando intorno ad uke (senza puntargli troppo il gomito verso il basso) e chiamandolo alla fine (la mano del presankyō è sopra). Ura fatta dopo il primo irimi tenkan alzandogli il gomito verso l'alto (con il pollice della mano di presankyō nel palmo della mano di uke), poi cambio mano e il solito. La mano di presankyō prende le dita, non il polso.

Tachiwaza yokomenuchi shihōnage omote: entrata irimi tenkan (o meglio irimi piccolo, $\frac{3}{4}$ di kaiten e passo indietro) poi il resto come al solito. Altrimenti aiuto la rotazione di uke tirando un po' con la mano di atemi la parte esterna (a me) del braccio di uke (come farei per gyakuhanmi ikkyō su gomito)

Tantōdori chūdantsuki kotegaeshi: uke questa volta attacca in aihanmi (si fa di solito in tsuki quando uke parte da un po' più lontano) e nel chūdan (perché è parte molle senza ossa). Tori spostandosi nell'esterno di uke deflette un po' nella parte interna di uke, poi afferra e fa kotegaeshi direttamente con la punta del tantō che va al viso di uke o in alto. Deflettiamo verso l'interno di uke così che lui nel ritirare, abbassando, taglierebbe la propria coscia (quindi non lo farà) piuttosto che la nostra. Questo attacco se fatto con la lama rivolta in basso è lineare, affondando non va a tagliare dal basso verso l'alto. Quando uke è a terra per farlo rovesciare punto il coltello al suo viso, o lui resiste verso di me, o cerca di mandare il tantō oltre la sua faccia, facilitando il rovesciamento.

Tantōdori chūdantsuki uchikaitensankyō: uke attacca ancora in aihanmi. Tori nel deflettere sposta anche la gamba dietro su linea parallela (per avere spazio per entrare uchikaiten). Se lama è rivolta sotto afferro la mano da sopra, entro irimi kaiten, poi per staccare spingo il coltello, che sarà verticale davanti a me a punta rivolta verso il basso, in avanti davanti a me. Se uke resiste ancora kaiten sankyando e spingo di nuovo davanti a me. Se lama è verso su afferro con le mani a coppetta in modo da piegare il suo polso. Poi passò sotto (con lui che si allarga per non essere tagliato dato che il coltello è orizzontale) poi mi impossesso del tantō continuando a ruotare con la punta verso di lui in kaiten.

Irimi tenkan in 4 direzioni: apro il piede quando giro, come si fa con le ginocchia per suwariwaza.

Lezione pomeriggio kyū

Katatetori gyakuhanmi sotokaitennage: fatto in due forme. Una invitando uke chiama con il palmo in su e poi facendo un ampio cerchio verticale, la seconda invitando un po' e poi estraendo la lama, cioè taglio orizzontalmente verso l'esterno per poi salire. Su entrambi accenno atemi e poi faccio tenkan, poi passo dietro. Abbasso uke non scendendo ma chiamandolo dietro. Poi una volta che controllo la testa proietto.

Hanmihantachi katatetori gyakuhanmi sotokaitennage: come forma in piedi con taglio orizzontale, poi tenkan e passo dietro alzando il ginocchio. Controllo testa etc...

Katatetori gyakuhanmi sotokaitennage: di nuovo in Tachiwaza un'altra forma. Sempre dal taglio orizzontale dell'estrazione spada faccio kaitennage e lo "lancio" avanti in modo che faccia un passo avanti, poi controllo testa etc... Nel tagliare orizzontale e tirare su la mano presa esco sul mio fianco o un po' dietro, se dovessi scivolare avanti allora conviene fare tenkan, non kaiten.

Hanmihantachi katatetori gyakuhanmi sotokaitennage: come ultima forma alternativa ma in ginocchio.

Hanmihantachi katatetori gyakuhanmi udegarami: come ultima forma alternativa di sotokaitennage, dopo che abbiamo lanciato avanti uke invece di andare a controllare la testa controlliamo il gomito e poi con la mano che era tenuta affondiamo per intrecciare il nostro braccio con il suo. Poi alziamo il ginocchio, tenkan e lo portiamo a terra.

Tachiwaza katatetori gyakuhanmi udegarami: stessa forma di hanmihantachi di prima. In questo caso se nel lanciare uke sono riuscito ad abbassarlo potrei riuscire a fare tutto con una sola mano, cioè senza usare la seconda mano per controllare il gomito.

Katatetori gyakuhanmi sotokaitennage: altra forma. Cominciamo con tenkanhō per portare il gomito di uke in basso. Poi girando il palmo e allungando il braccio avanti mandiamo uke un po' avanti poi mentre cominciamo a fare il passo dietro prendiamo il controllo della testa, etc... Il tutto senza abbassarsi a toccare, è l'effetto avanti dietro che porta giù uke. Altra forma: staccando in jōdan da gyakuhanmi, poi cambiando ancora mano taglio con kaiten e porto giù, etc...

16.45 cominciano gli esami kyū

I & II kyū

Lavorando con compagni di esame

Suwariwaza Shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō (poi solo yonkyō)

Suwariwaza Shōmenuchi Kotegaeshi con chiusura

Suwariwaza Shōmenuchi Iriminage con chiusura manga

Katadori ikkyō

Katadori menuchi nikyō

Katadori menuchi Iriminage

Katadori menuchi Kotegaeshi

Katadori menuchi Shihōnage omote ed ura

Munetori menuchi ikkyō

Munetori menuchi Shihōnage (orecchio)

Munetori menuchi Kotegaeshi

Con uke volontari

Ushirowaza ryōtettori ikkyō

Ushirowaza ryōtettori nikyō

Ushirowaza ryōtettori shihōnage

Ushirowaza hijidori shihōnage

Ushirowaza hijidori ikkyō

Ushirowaza katadori ikkyō

Ushirowaza katadori shihōnage orecchio

Ushirowaza katadori sankyō

Hanmihantachi katatettori shihōnage

Hanmihantachi ryōtettori shihōnage

Suwariwaza kokyūhō di chiusura

17.30

30/12/2018

Lezione dan

Tenkanhō: quando uke ci viene a prendere facciamo tenkan per portare il suo gomito in basso e schiacciarlo mentre siamo rivolti nella stessa direzione. Altra forma, kaiten e irimi. Altra forma, facciamo fare testa coda ad uke scivolando con il piede anteriore avanti (è sempre un irimi). L'importante è che afferrati con il palmo verso il basso lo ruotiamo fino a portarlo su e poi spingiamo avanti. L'effetto farà ruotare uke. Il maestro lo ha dimostrato anche con il jo. In guardia base uke afferra la punta con la sx, facendo ruotare in senso orario si chiuderà il gomito di uke e il polso diventerà a cucù, a quel punto spingendo avanti uke ruota. Ruotando invece il jo antiorario il gomito di uke si alza fino al punto che uke è costretto a fare tenkan (sull'altro piede?)






Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: cominciamo costringendo uke a fare tenkan scivolando in irimi come sopra. Poi quando il braccio di uke è sotto il nostro polso lo afferriamo (a pollice in su) con la mano libera da sotto la nostra mano afferrata, poi nel liberare la mano presa cominciamo il passo avanti (tipo kokyūnage alla Tissier) che va un po' nell'omote di uke, con la mano che ho liberato potrei portare atemi, sempre con questa mano afferrò il polso-mano di uke in kotegaeshi (cioè con il pollice sul metacarpo dell'anulare, che punta a bocca del mignolo). Poi avendo completato il passo e il tenkan lascio con la prima mano con cui ho afferrato e mentre faccio kaiten completo il kotegaeshi schiacciando sotto di me. Tutto fatto senza alzare il kotegaeshi troppo sopra l'ombelico, massimo massimo altezza volto. Il cambio mani ha quattro tempi: afferro-stacco-afferro-(lascio) schiaccio. In una versione più dinamica, nel momento che faccio fare tenkan schiacciando in irimi, vado subito ad afferrare con la mano libera, cioè lavoro a due mani tenendo le due mani vicine (come ha mostrato di fare quando ha fatto le tre uscite: nostro tenkan, kaiten irimi, suo tenkan forzato), come se la seconda mano stesse tenendo il bokken, così che a volte sembra tenere (quasi rinforzare) il movimento della mano afferrata che deve essere davanti al nostro centro. Altra forma: con lo stesso movimento posso eseguire anche l'altro kotegaeshi, solo che questa volta quando afferro con la mano libera prendo con il palmo rivolto verso su e il pollice rivolto avanti. All'esecuzione finale di questa tecnica mi sforzo di mantenere la piega del gomito di uke, cioè di non distendergli il braccio nel portarlo a terra. Per prendere più facilmente, quando tori dopo aver portato in tenkan entra in irimi un po' rotondo, deve guardare un po' il palmo della mano afferrata come fosse uno specchio. Altra forma: con tori che fa tenkan, poi un po' di kaiten per chiamare uke un po' avanti (ma senza rovesciare il gomito) liberando la mano presa afferrando palmo su con quella libera, e poi nel passo dietro porto giù uke usando la mano liberata per tagliare le dita. Come sopra è meglio tenere il gomito di uke piegato.

Munetori shihōnage omote: uke viene ad afferrare (in forma base la presa sarà in gyakuhanmi hanmi, forma avanzata tori si propone in guardia neutra). Dalla presa in gyakuhanmi tori esce quasi sulla linea orizzontale esternamente (o 45° esterno, non è comunque un passo dietro), portando atemi in modo che il braccio di uke (rimasto fermo nel posto dove ci ha attaccati) resti teso. La mano di Tori che era gyaku, a gomito chiuso e punta dita rivolte ad uke, va a schiacciare sul petto la mano di uke che ha afferrato in modo che non possa lasciare (lo fa in modo che le dita di uke schiacciate si arrotolino di più al bavero invece di srotolarsi), poi anche la mano che ha portato l'atemi scorre a prendere il polso di uke. Poi tori si accoscia (in squat) portando quasi il sedere a terra mentre il braccio di uke è disteso, per entrare sempre basso dritti davanti a sé, sempre mirando un po' lo spazio sotto l'ascella. Poi tori si alza mentre fa kaiten, stacca la mano dal proprio bavero solo quando il braccio di uke è completamente arrotolato nello shihōnage. È importante che lo shihōnage sia indolore, e possibilmente che lo sia anche il passaggio sotto l'ascella. O'sensei diceva (riferito da Fujimoto) che in Aikido uke non si accorge quando è morto.

Munetori menuchi: uke viene sempre a prendere il bavero, e preso tira a sé per portare il menuchi, oppure, invece di tirare a sé richiamando il proprio gomito, porta il menuchi facendo un altro passo avanti. Comunque tori, appena afferrato, porta atemi con la mano di gyaku, tipo tsuki (dita in un occhio etc...) che poi allarga all'esterno per aprire il corpo di uke, seguito da un altro tsuki all'addome con la mano libera così che uke apra con tutto il corpo facendo un po' di tenkan. Tori per dare sostegno ad allargamento del primo tsuki allarga un po' anche il piede anteriore. A questo punto, quando torna un po' la forza del menuchi di uke, tori va in tenkan. Ovviamente il primo tsuki deve passare sopra la presa di munetori, mentre invece per katadori menuchi che ha la stessa dinamica passa sotto il katadori. Nota bene che uke si apre solo facendo tenkan, non spostando anche il piede anteriore, che deve risultare essere fissato dal peso.

Munetori menuchi shihōnage omote: iniziamo come sopra, tori dopo il tenkan accompagna il menuchi di uke fino e oltre la sua anca posteriore (perché poi gli verrà più facile poggiarvi

l'orecchio), il tutto abbassandosi sulle anche. Lì la mano libera afferra il menuchi, quella che ce l'aveva accompagnato ripercorre tutto il cerchio a ritroso per passare sotto il munetori e andare a riprendere da sotto la mano che aveva lasciato. Poi orecchio poggiato al braccio di uke e puntando lo spazio sotto l'ascella si infila passando sotto per lo shihōnage. Nel rialzarsi, prima di chiudere completamente il braccio di uke, si può afferrare anche la mano del munetori.

Munetori nikyō: forma alternativa, tori afferra la mano del bavero con la mano aihanmi e con le dita rivolte verso l'alto (invece che in avanti), la presa è per schiacciare non per staccare. La seconda mano di Tori va ad impugnare il polso della mano che afferra da sotto. Dopodiché esercita una spinta a schiacciare su una traiettoria ad U rovesciata (cioè rivolta verso il basso, in caso di mio hanmi sinistro     ). La tecnica funziona tanto più quanto avviene in un unico movimento. È una "schiacciata" che da molto "gusto" a tori ma anche pericoloso perché non permette di dosare facilmente la forza della leva che va tirata fino a giù, anche abbassandosi sulle anche quasi a poggiarsi su uke. Altra forma, è eseguibile solo sulla mano sx di uke perché fa uso del bavero più esterno del Keikogi di Tori. Uke afferra con la mano sx, tori con la mano sx passa sopra e oltre la mano di uke passando un po' sotto l'altezza del dorso, per andare ad afferrare il keikogi, nel farlo schiaccia la presa di uke così da non essere lasciato. Tori con la dx afferra il proprio bavero più esterno più in basso. Intanto con la mano sx preso il bavero lo tira sopra ad avvolgere e coprire la mano di uke. Tirando con la mano dx e sx insieme il bavero passerà di taglio sopra l'avambraccio di uke, quando tori si abbassa sulle gambe uke sentirà la leva di nikyō.

11.30 esami shodan

Taisabaki

Lavorando a coppie tra esaminandi

Suwariwaza Shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō (poi solo yonkyō)

Suwariwaza katadori ikkyō

Suwariwaza katadori nikyō

Suwariwaza ryōkatadori nikyō

Suwariwaza katadori menuchi nikyō

11.48

Hanmihandachi gyakuhanmi shihōnage omote ed ura

Hanmihandachi gyakuhanmi Kotegaeshi (tenkan anticipato)

Hanmihandachi ryōtetori shihōnage omote ed ura

Ushirowaza ryōtetori ikkyō

Ushirowaza ryōtetori Nikyō

Ushirowaza ryōtetori iriminage

Ushirowaza ryōhijidori ikkyō

Ushirowaza ryōhijidori shihōnage (staccare mano)

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō

Ushirowaza ryōkatadori iriminage

Ushirowaza ryōkatadori sankyō

Ushirowaza ryōkatadori shihōnage

Ushirowaza eridori ikkyō

Shōmenuchi jiyūwaza

Katatedori jiyūwaza

Yokomenuchi jiyūwaza

12.30

Tantōdori tsuki kotegaeshi

Tantōdori shomentsuki kotegaeshi & gokyō

Tantōdori yokomenuchi kotegaeshi & gokyō

Fine 12.40

Esami nidan

Coppie esaminandi

Suwariwaza Shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Con voluntari

Suwariwaza katadori ikkyō

Suwariwaza ryōkatadori ikkyō, nikyō

Suwariwaza katadori menuchi nikyō

Ushirowaza ryōtetori ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Ushirowaza ryōhijidori ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

13.20

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Suwariwaza kokyūhō

13.25

Esami sandan

Suwariwaza Shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Suwariwaza katadori nikyō

Suwariwaza katadori menuchi nikyō

Tachiwaza Shōmenuchi iriminage

Shōmenuchi kotegaeshi

Ushirowaza ryōteteri ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Suwariwaza kokyūhō

Fine 13.50