

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

ESAMI DI FINE ANNO, MILANO

28/06/2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dojō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Esami 28/6/2009

VI kyū

Tenkan, tsugiashi Tenkan, okuriashi Tenkan, ayumiashi Tenkan

Mae ukemi, ushiro ukemi (queste fatte afferrando il ginocchio da fuori con il braccio avanti e con la mano libera che va accanto all'orecchio per andare a spingere su quando ci si rialza)

Shikkō avanti e indietro

Katatetori aihanmi shihōnage (forma anticipata, non statica)

Katatetori aihanmi ikkyō (sempre in anticipo, chiamiamo dietro)

Katatetori aihanmi Iriminage (stessa uscita di ikkyō)

Katatetori aihanmi Kotegaeshi (sempre in anticipo, attaccando il pollice, finendo sia kaiten tenkan sia con cambio piedi triangolare)

Katatetori aihanmi Uchikaitensankyō (tori entra sotto il braccio appena viene afferrato come dovesse schivare un menuchi portato con l'altra mano)

Shōmenuchi iriminage

Shōmenuchi kotegaeshi

Suwariwaza irimitenkan

durata 30'

(N.B. il giro mano interno si chiama uchimawashi, quello esterno sotomawashi)

V kyū

Tenkan, tsugiashi Tenkan, okuriashi Tenkan, irimi Tenkan, Suwariwaza irimi tenkan (anche in 4 direzioni)

Mae ukemi, ushiro ukemi, kosa no ukemi (incrociate)

Shōmenuchi iriminage

Shōmenuchi ikkyō

Shōmenuchi nikyō

Katatetori shihōnage

Katatetori ikkyō

Katatetori Iriminage

Katatetori kotegaeshi

Suwariwaza Katatetori ikkyō

Suwariwaza Shōmenuchi Iriminage

Suwariwaza kokyūho

IV kyū

Taisabaki

Shihogiri

Mae ukemi, ushiro ukemi, kosa no ukemi

Shikkō, ushiro shikkō

Suwariwaza irimitenkan in 4 direzioni

Suwariwaza Shōmenuchi ikkyō

Suwariwaza Shōmenuchi nikyō

Suwariwaza Shōmenuchi Iriminage

Suwariwaza Shōmenuchi kotegaeshi

Katatetori ikkyō

Katatetori nikyō

Dopo 40' di lavoro in ginocchio vengono rimandati alle 16, non andava bene

III kyū

Primo gruppo:

Taisabaki

Yokomenuchi shihōnage

Yokomenuchi Iriminage

Yokomenuchi kotegaeshi

Yokomenuchi ikkyō

Yokomenuchi nikyō

Ryōtedori shihōnage

Ryōtedori tenchinage

Ryōtedori ikkyō

Katateriyōtetori ikkyō

Ushirowaza Ryōtedori ikkyō

Ushirowaza Ryōtedori Iriminage

Ushirowaza Ryōtedori nikyō

Ushirowaza Ryōtedori kotegaeshi

Ushirowaza Ryōtedori shihōnage

Suwariwaza Shōmenuchi ikkyō

Suwariwaza Shōmenuchi iriminage

Suwariwaza Shōmenuchi nikyō

Suwariwaza Shōmenuchi kotegaeshi

Suwariwaza Shōmenuchi sankyō

Secondo gruppo:

(stesse tecniche e in più:)

Shōmenuchi Iriminage

Katatedori nikyō

Katadori nikyō

Shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

(nello yonkyō da Suwariwaza è importante che le mani restino altezza del ginocchio, che il piede sia conficcato sotto l'ascella di uke, se le mani scendono più sotto uke si potrà alzare)

Il kyū

Taisabaki

Ushirowaza Ryōtedori ikkyō, nikyō, sankyō

Ushirowaza Ryōtedori Iriminage

Ushirowaza Ryōtedori shihōnage

Ushirowaza ryokatadori ikkyō, nikyō

Ushirowaza ryokatadori sankyō (forma diretta alla spalla)

Ushirowaza ryokatadori kotegaeshi

Ushirowaza ryokatadori shihōnage

Ushirowaza ryohijitori ikkyō, nikyō

Ryōtedori ikkyō

Katadori menuchi nikyō

Katadori menuchi shihōnage

Suwariwaza Shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō