

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE YUDANSHA MILANO

NOVEMBRE 2011

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

26 novembre sabato

Shihōgiri: in 4 direzioni, i gomiti ben stretti, mentre entriamo con la gamba allunghiamo le braccia avanti. Fatto come esercizio di kokyū, le mani si separano ai fianchi quando scendono, e da lì ripartono.

Suwariwaza shihōgiri: il primo movimento può partire con il ginocchio giù, dal semplice kiza, dopo resteremo a fine taglio ginocchio su, come quando si lavora con il bokken. Lavoriamo come in piedi, allungando le braccia nel momento che entriamo alzando il ginocchio posteriore. Una forma facciamo kaiten con lo scambio delle ginocchia alte a L che si rovesciano (vedi disegno), cioè il passo che entra resta ginocchio su, poi si rovescia quando mi giro kaiten e l'altro ginocchio si alza. L'altra forma invece quando entro è come



se facessi un passo completo in shikkō, il ginocchio posteriore si alza e riabbassa avanti, facendo un irimi profondo, poi giro kaiten e il ginocchio che mi si alza resta su nel taglio. In entrambe le forme quando devo girare sul terzo movimento apro come da in piedi, in questo caso

allargando il ginocchio rimasto alto all'esterno, e quindi continuo sulla nuova direzione ortogonale.

Ryōteteri kokyū (sayūundō): lavoriamo come in shihōnage, per omote da aihanmi ma senza proiezione, allargando un po' il piede avanti ed entrando sotto le braccia per girare kaiten e tagliare davanti sostenendo uke che si rovescia e fa il ponte, inclinandosi quanto può a seconda dell'età. Per ura cambiamo hanmi per trovare gyaku poi tenkan e kaiten e stesso lavoro per uke. Alziamo sempre un po' in "ten" la mano avanti.

Ryōteteri shihōnage: non facciamo proprio lo shihōnage classico dove afferriamo il polso di uke quando si taglia, ma lavoriamo come prima in kokyū semplicemente tagliando davanti noi con entrambe le braccia fino a proiettare sia per omote che ura (niente altro che lo shihōgiri con una persona attaccata ai polsi). Quando Tori manda (taglia) uke cadrà con un passo dietro, uke deve controllare il braccio mantenendo la presa con il suo braccio più dietro (lo stesso su cui avrebbe subito lo shihōnage se Tori avesse preso), per tori il braccio che resta afferrato è quello posteriore. Quando Tori fa lo shihōnage "vero", normale, con la presa del polso di uke, si trova a tagliare con un solo braccio, è un buon esercizio anche dal punto di vista muscolare (e il maestro che ha dei problemi ad un braccio per via della malattia dice che il muscolo serve anche se non si vuole usare forza), oltre a darci il vantaggio di avere una mano libera con cui colpire uke.

Ryōteteri shihōnage omote ed ura: quando uke viene a prendere giriamo subito tenkan, chiamiamo la mano alla pancia e poi decidiamo se entrare omote od ura. Il lavoro di ryōteteri contiene concetti sia di gyakuhanmi che di aihanmi, di solito in allenamento uke viene a prendere subito in aihanmi, ma normalmente prende prima gyakuhanmi, poi Tori accenna un atemi con la mano dietro, a quel punto uke va a prendere-intercettare la mano che attacca, e Tori lo chiama-porta in aihanmi tirando un po' dietro quella mano (è ancora la mano posteriore nonostante abbia accennato l'atemi). Adesso che stiamo "forzando" il momento del passaggio in aihanmi sarà importante non andare contro la forza di uke ma chiamarlo-estenderlo subito dando un po' di enfasi alla fase del kaiten nel tenkan (=kaiten+ushiro)

Ryōteteri ikkyō: omote ed ura, lavoriamo senza contrastare la forza di uke con un "tenkan" di 150°-160° gradi. Abbiamo due possibilità o subito kaiten, poggiando subito il tegatana sul gomito di uke e poi completare il giro tipo in ushirotenkan, o portiamo atemi,

non andando avanti, ma tenendo la mano avanti ferma e tirando dietro il gomito della mano posteriore (non abbiamo ancora girato tenkan), poi tagliamo sul gomito in un po' di kaiten e poi sempre tipo ushiro tenkan tagliando verso il centro-ombelico. Su entrambe le forme, attacco al gomito o atemi, completiamo il taglio del gomito non ferdandoci al centro ma aggiungendo un ampio kaiten per poi spingere il gomito di uke al viso, nel rovesciamento del braccio, o entrando verso di lui o andando in controkaiten sempre verso il suo viso. Anche la forma ura è stata fatta da questa uscita. Il maestro ha davvero insistito molto sul gomito di uke che va (torna) contro il viso e sul tenkan che non deve essere di 180°. Quando lavoriamo in controkaiten, posso anche fare un giro ampio con la mano dietro dopo aver quasi toccato il gomito, cioè invece di prendere continuare a tagliare e fare tipo sotokaiten (cioè controgirare al massimo) con un giro completo del braccio, uke viene lanciato in “spanciamento”.

Katatetori aihanmi ikkyō omote ed ura: quasi la forma base del movimento di ikkyō ura da aihanmi, ma ,invece di arretrare sulla diagonale retrointerna, allarghiamo il piede posteriore verso avanti in modo ampio, sulla linea orizzontale pari al piede avanti, chiamando la mano bassa verso terra e un po' avanti sotto il centro. Se voglio proiettare in kokyūnage faccio un altro passo avanti andando con la spalla sull'interno del gomito di uke tipo sumiotoshi. Oppure per fare ikkyō chiamo la mano alla spalla e poi kaiten esterno (inteso essendo rivolti ad uke) per attaccare con il gomito verso il viso di uke. Sia che rientriamo per la forma omote o che andiamo dietro per ura. Il lavoro mi è sembrato propedeutico ad introdurre il movimento per uchikaitensankyō.

Katatetori aihanmi iriminage: stesso lavoro di sopra, ma quando giro kaiten verso uke apro il braccio in modo completo per trovare strada dove poter entrare irimi, poi nel tenkan taglio il collo di uke molto basso (a me non riesce ma lui fa scendere giù uke), quando uke torna o completiamo il giro, o invertiamo il kaiten (ed eventualmente passo avanti), o chiudiamo con il passo dietro (tenkan). Quale che sia la conclusione chiudiamo la testa di uke sotto di noi, perché come per la conclusione di shihōnage o kotegaeshi lui deve restare vicino sotto di noi.

Katateriyōtettori: ci incontriamo awase, uke dalla spinta di risposta vorrebbe tirare mandando Tori in sovraestensione. Tori invece cede ma dove vuole lui, chiamando un po' il suo gomito e dirigendo la mano un po' nel suo interno, il suo piede anteriore non può restare nell'interno di uke, perché rischia la spazzata. Entrambi vogliono mantenere una certa distanza.

Katateriyōtettori kokyūnage: spingiamo verso uke per trovare la resistenza del braccio gyaku, poi spingiamo avanti la spalla per premere sempre più la gyaku ma senza tirare la mano ai, che deve restare ferma dove tiene afferrato. Poi giriamo, senza però arrivare ad un kaiten che tira, per passare il braccio sopra la testa e schiacciare in kokyūnage (anche se forse non è da chiamare nage visto che non proietta lontano, forse kokyūhō). Importante non tirare la mano “ai”!

Katateriyōtettori nikyō: stessa uscita fatta per katatetori aihanmi ikkyō, solo che questa volta partiamo dalla posizione gyakuhanmi. Avanziamo la gamba posteriore per attaccare il punto del kuzushi del triangolo interno di uke, la mano afferrata ruota per gonfiare il gomito della mano aihanmi di uke. Anche qui come per aihanmi è possibile con un secondo passo eseguire kokyūnage o uchikaitensankyō. Andiamo bassi poi rialzandoci giriamo kaiten verso uke: per omote blocchiamo la mano “ai” di uke avvolgendola con la nostra mano libera, poi partiamo dall'alto per fare nikyō, attenzione che quando tagliamo apriamo il corpo (“un passo” dietro dell'ex piede anteriore) per trovarci in gyaku (uke per seguire la

presa ha fatto un “passo avanti” diventando aihanmi), poi quando uke scende e batte concludiamo con un passo avanti e scendiamo in ginocchio, per la chiusura di nikyō la mano afferrata deve fare il passaggio intrecciato, per ura invece di avvolgere la mano di uke, la mano gyaku (quella libera di Tori) afferra il polso di uke, dato che uke si è “riposizionato” aihanmi per il gomito gonfio entriamo irimi tenkan tagliando fino a terra, poi liberata la mano “ai” che strisciando a terra è passata a prendere nikyō (è lo stesso meccanismo del nikyō ura da jōdantsuki quando passa per hijikimeosae) facciamo la leva alla spalla e la chiusura a terra. È possibile anche andare sul gomito invece che sul polso con la mano libera, e restare alti senza arrivare a strisciare a terra, ma in questo caso sarà necessaria molta forza.

Katatetori aihanmi uchikaitennage: una forma, stesso lavoro di katatetori aihanmi ikkyō ma senza scendere troppo, passo largo e mano che si avvolge intorno al busto, tipo cintura di sicurezza dell’auto, per cui il passaggio sotto il braccio è tramite un irimi ruotante in tenkan (quasi a scivolare sotto di spalle), poi per abbassare chiamiamo molto dietro, per rompere la presa andiamo con la mano gyaku in incrocio tagliato sul polso (quella mano deve trovare il tempo di incrociare a taglio nel momento che l’irimi ci fa attraversare sotto il braccio). (Una variante di questa forma è scendere sul passo largo, abbassando il braccio afferrato sulla verticale dell’anca dello stesso lato e poi sul quasi “rimbalzo” di uke passare sotto). Altra forma, scivolare in tsugiashi rotondo sotto il braccio e poi in kaiten tagliare mandando avanti, uke si abbassa quasi “lanciando” i piedi, poi chiamiamo con un passo dietro e con la gyaku incrocio tagliato sul polso.

Suwariwaza kokyūhō: varie forme, soprattutto chiamare un po’ e scaricare subito di lato, oppure se spingendo in un secondo momento.

Il maestro ha parlato molto durante la lezione affrontando diversi discorsi:

Il passaggio dagli esercizi fino alla tecnica, per esempio da un taisabaki come irimi kaiten, ad un esercizio di kokyū da soli come shihōgiri, ad un esercizio a coppia sōtaidōsa (操体動作?) come ryōtettori sayūundō, fino alla tecnica come ryōtettori shihōnage. Come si è visto che ha fatto oggi al seminario

Poi che ci sono 5 tecniche di base (le abbiamo anche ripetute in coro scherzando)

1-ikkyō

2-shihōnage

3-iriminage

4-kotegaeshi

5-kaitennage

Di queste tecniche le prime tre possono essere insegnate senza problemi ai principianti: ikkyō, shihōnage ed iriminage. Kotegaeshi è pericoloso perché se Tori non controlla la forza è facile fare male, e i principianti non sanno controllare la forza. (Il fatto che kotegaeshi sia facilmente dannoso è uno dei motivi per cui si esercita solo la forma “spinta”, lui ha tolto la forma che “tira” perché è molto più difficile cadere senza farsi male al polso o nella caduta). Kaitennage è pericoloso perché c’è la maeukemi ad un solo braccio, motivo

per cui al sesto kyū si introduce il concetto di uchikaiten come sankyō. Per i principianti ikkyō è ovviamente la tecnica più importante, perché è fondamentale, insieme a shihōnage che è quella più chiaramente derivante dalla spada.

Queste 5 tecniche di base sono i rami da cui discendono, secondo una stima di Osensei, 2600 tecniche. Il lavoro degli Aikidoka è di trovare novità (nuovi, rinnovati, modi di vedere, comprendere) su queste 5 tecniche, non nei rami finali (derivati), di studiarle continuamente. Lo studio deve riuscire ad approfondire il principio delle tecniche, non si deve allenare tutti i giorni solo per riuscire a ricordare e mantenere come si fa per le 500 tecniche catalogate del Daitōryū. Ad esempio un corretto studio di katatetori aihanmi: subito avanti (concetto di irimi), assorbito e poi avanti, aperto e poi chiuso, aperto assorbito e poi chiuso, aperto e chiuso molto basso, allargato orizzontale e poi chiuso, ma alla fine tutto sempre come irimi, come idea di entrata del corpo. Ogni insegnante deve insistere sul fare bene poche tecniche non tante e male. Per esempio Shōmenuchi ikkyō è una tecnica fondamentale, praticata 355 giorni l'anno prima da Osensei e poi a sua volta da Kisshomaru Ueshiba.

Anche gli esercizi a solo hanno lo stesso scopo, ad esempio una volta si praticava il 座技 二刀合気 (素振り?)= suwariwaza nitō Aiki (suburi?), l'allenamento in suwariwaza a tagliare con due spade contemporaneamente per sviluppare l'Aiki e la forza, poi già all'epoca del maestro Fujimoto (anni 60-70) era diventato una sola spada, poi diventato ikkyōundō e shihōgiri.

Il maestro ha cercato di sottolineare nelle tecniche base lo sbilanciamento iniziale, ma quelle tecniche posso anche essere praticate in modo più statico, come tanren. Ci sono tecniche che hanno come scopo proprio l'esercizio del kokyū: shihōgiri, ryōtetori, katateryōtetori, ushirowaza, suwariwaza.

Tornando al discorso sulle tecniche fondamentali il maestro ha spiegato come vengono classificate:

-osaewaza: ikkyō, etc..., dove uke viene "fissato" a terra

-nageosaewaza: shihōnage, kotegaeshi, "vecchio" iriminage (tipo quello a terra dove l'ultima ripetizione si conclude con uke sotto il centro e il braccio bloccato in leva sul ginocchio)

-nagewaza: kaitennage, "nuovo" iriminage (dove lasciamo rotolare via uke)

-katamewaza: come gli osaewaza ma uke viene bloccato "avviluppato", con Tori che riesce ad esercitare il peso da sopra, come la chiusura di nikyō e sankyō

27 novembre domenica

torifune

suwariwaza shihōgiri: 2 forme, come sabato

tenkan: 4 forme(1-sototenkan (il normale tenkan che va al fianco di uke), 2-tenkankaitenirimi, 3-mae (uchi) tenkan, 4-"yoko", (tenkan 360 gradi)). Quando uke viene a prendere, due possibilità, o ci muoviamo in anticipo o ci lasciamo afferrare e spingiamo contro di lui, nel secondo caso dobbiamo lavorare molto con il rovesciamento della mano stando attenti a non alzare la spalla, quindi lievemente laterale. sototenkan perché giriamo dalla parte esterna, se anticipiamo non c'è problema, se spingiamo dobbiamo cercare di non tirare. tenkankaitenirimi (o anche kaitenirimi) dobbiamo fare attenzione a non tenere il braccio che ci hanno afferrato lontano, così che uke non schizzi via. Mae (uchi), chiamiamo prima lievemente verso di noi poi spingiamo estendendo in avanti il piede anteriore che scivola nell' ex-omote di uke, uke esegue il tenkan di 180° da se. Poi non so se si possa definire tenkan ma è un' "uscita" che il maestro ha poi usata molto: yoko (laterale), un gyakuhanmi dove tori è penetrato molto profondamente raggiungendo il kuzushi esterno di uke. Il maestro ha mostrato che al termine del tenkan premiamo su uke per provocare la risposta verso l'alto, ma è possibile anche completare il movimento con il braccio afferrato tenuto in alto (po' tipo chiba o tada), tipo quasi punta dita altezza spalla.

katatetori gyakuhanmi kokyūnage: dalle stesse forme fatto in 4 forme più una di anticipo. Da yoko tenendo il braccio afferrato sotto il nostro centro, quando uke risponde tirando su il braccio gira in kokyūnage classico e aggancia la testa, completando il kaiten esterno schiacciamo. Con sototenkan, dopo che ci troviamo spalla spalla con uke torniamo avanti con il piede posteriore, non fino al piede avanti e un poco più larghi, poi kaiten verso uke e riposizioniamo l'ex piede anteriore dietro di lui, completiamo lo schiacciamento. Maetenkan, uke ruota in tenkan sul nostro fianco, difficile faccia 180°, comunque avanziamo con il piede posteriore circolarmente davanti a lui, poi nel kaiten riposizioniamo l'ex piede anteriore e schiacciamo. Con tenkankaitenirimi, dopo il tenkankaiten chiamiamo la mano alla spalla facendo rialzare uke, con l'irimi entriamo dietro di lui e schiacciamo. Tutte queste forme abbastanza statiche, poi fatto lavoro di anticipo usando il movimento di yoko, quando uke viene a prendere scivoliamo in uno yoko non troppo profondo mentre per non farci prendere la mano giriamo subito kaiten verso dietro, non troppo grande, poi contro kaiten e schiacciamo. Il lavoro di kaiten serve più che altro a non dare una gomitata in faccia ad uke dato che per l'anticipo lui non riesce ad afferrare la mano che lo attacca subito al volto, uke cade schienando, o tipo foglia, importante quindi uso della seconda mano per evitare calcio, quindi giro di anticipo è svolto con due mani.

katatetori gyakuhanmi ikkyō omote ed ura: sulle 4 forme. Cominciato dalla forma yoko con uno tsugiashi nell'esternoavantidiagonale, allunghiamo la mano afferrata nel kuzushi ura di uke (quasi tipo chi di tenchi) mentre con la mano libera portiamo atemi al viso di uke così che non si giri o muova verso la mano afferrata, poi subito afferriamo la mano e andiamo in ikkyō spingendo il gomito verso il viso di uke, se omote gireremo kaiten verso uke per rovesciarlo, se ura scivoliamo ancora un po' in tsuguashi dietro di lui e poi tenkan. Poi da tenkan, quando siamo spalle spalle non andiamo direttamente in passo dietro, ma attraverso la mano afferrata che gira in uchi mawashi mandiamo in avanti uke o almeno lo carichiamo nettamente sulla gamba anteriore, poi passo dietro a tirare la mano afferrata

mentre con quella libera accenniamo atemi, poi subito afferriamo la mano di uke e lavoriamo come sopra per omote ed ura, attenzione che non stiamo lavorando nella forma tenkan + mezzo kaiten e passo dietro, ma tenkan e passo dietro, come si era visto anche all'ultimo laces. Da maetenkan una volta che siamo più o meno spalla a spalla lavoriamo come sopra. Da tenkankaitenirimi quando abbiamo uke fianco a fianco procediamo poi come sopra.

katatetori gyakuhanmi sankyō: l'idea è di lavorare sempre sulle 4 uscite come sopra, ma ponendo una forte differenza tra la forma omote e la forma ura. Omote: eseguito l'ikkyō (con la presa del nikyō dato che lavoriamo in gyakuhanmi) quando spingiamo per fare il primo passo dopo che abbiamo rovesciato il gomito, la mano del gomito scivola giù per prendere il tegatana, la mano che teneva il nikyō si sposta ancora un po' più giù sulle dita, tenendole comunque piegate a L rispetto al palmo, bada che non lascia e riafferra, e ritirando su fanno sankyō insieme in kaiten esterno per poi tagliare ed entrare irimi tenkan e passo dietro, uke soffre. Ura: qui molte forme differenti, la più particolare è lavorare come se stessimo facendo udegarami, quindi una volta che afferriamo la mano in nikyō, dopo aver eseguito l'ikkyō ura, quando lasciamo il gomito per andare a prendere il tegatana incrociamo sopra il gomito andando in udegarami (katagatame), lasciando la presa nikyō e nel tenkan (più passo dietro) lo portiamo a terra, qui eseguiamo la chiusura di sankyō (anche se ugualmente possibile quella di nikyō-kotegaeshi). Altra forma dopo aver afferrato il nikyō entriamo in irimi e tenkan (fare il kaiten o meno è a seconda della dinamica), quando il suo gomito è basso la mano del gomito scivola al tegatana lì giriamo in kaiten (esterno) facendo sankyō come per l'omote, quando avremo tagliato sul fianco esterno faremo i soliti due passi dietro della chiusura ura (un po' la logica che applichiamo di solito sulla forma di sankyō da uchikaiten). Un'altra forma che il maestro ha eseguito è stato l'omote per quanto riguarda la parte in ikkyō che però ha completato con la chiusura in nikyō, non so se ha improvvisato nel caso specifico, ma anche la forma pseudoudegarami sembra essere stata abbastanza casuale.

katatetori gyakuhanmi sotokaitennage: quando uke viene ad afferrare lo invitiamo un po' nel nostro interno mentre con la mano aihanmi accenniamo atemi. Poi dobbiamo spingere lievemente con l'avambraccio contro la presa di uke in modo da provocare la sua spinta contro di noi, possiamo fare la stessa cosa anche senza invitarlo subito, cioè lasciarci afferrare in modo statico e poi inclinandoci verso di lui creare la spinta verso il suoavambraccio (tipo a farci sfilare un guanto), quando il suo braccio si estende nella spinta allora scivoliamo nel suo ura sempre tramite il movimento yoko, facciamo sì che il suo braccio resti esteso disegnando una circonferenza, un po' come faremmo per il terra di tenchi, la mano che ha portato l'atemi va a controllare il collo quando la testa di uke scende. Uke praticamente cade in avanti quando noi improvvisamente cessiamo la spinta e gli scivoliamo dietro, offrendoci così il controllo della testa. Assunto il controllo del sotokaitennage la mano afferrata scivola dietro il sedere schiena di uke, il maestro si è lanciato nella solita storia del medico del sumoka e del dito nel sedere, e spinge da dietro l'altro fianco portando quindi uke a cadere in rotazione orizzontale dato che l'altra mano controlla la testa tenendola davanti al ginocchio. A Uke non resta che cadere in ushiroukemi, dato lo spazio, o malamente in maeukemi sul fianco.

katateryōtotori: la presa e l'atemi. Tori offre la mano come se avesse appena portato shōmenate, o fatto atemi. Uke va incontro come se stesse facendo awase, non gli è possibile abbassare il braccio schiacciandolo ma cerca di tirarlo a sé tagliandolo verso il proprio retro mentre entra con la gamba dell'altro lato, poi quando è riuscito ad abbassare

il braccio afferra anche con la mano gyaku l'avambraccio, bada che la mano aihanmi avrà afferrato il polso non il pollice, completa l'uscita dalla linea scarrocciando un po' la gamba posteriore. Uke non si troverà dritto davanti a tori ma in uno gyakuhanmi lievemente convergente, è importante che tori gestisca la distanza se si fa afferrare lontano dal proprio centro sarà debole, e se si fa afferrare troppo vicino uke grazie al suo angolo e al fatto di essere esterno gli potrà portare una spazzata da fuori a dentro allungandogli il piede di appoggio anteriore in avanti mentre tira giù il braccio afferrato. Le mani di uke sono entrambe esterne, se sono cavallo della mano di tori questi afferrandosi il pollice con la mano libera e tirando verso l'alto potrà liberarsi.

katateryōtotori kokyū: (tenkan, yoko (kaiten), maegedan) Quest'esercizio è stata la continuazione dell'esplorazione dei metodi di kokyūho che il maestro ha sottolineato durante tutto lo stage, anche qui osservato attraverso tre diverse forme. Da entrata yoko. Dopo che ci lasciamo prendere scivoliamo nell'esterno di uke in un gyakuhanmi profondo, può essere necessario scavalcare il piede di uke, dovremo attaccare con la pressione dell'avambraccio-gomito la mano gyakuhanmi di uke in modo da spingere il gomito di quel braccio verso l'interno, portando lievemente in rotazione le anche di uke, ma dovremo farlo senza tirare la mano aihanmi. Sbilanciato uke proseguiamo il kaiten verso dietro per chiamarlo un po' in avanti e poi con controkaiten schiacteremo manderemo in kokyūnage. Quindi entrando nello yoko faremo kaiten e controkaiten, solo è importante sottolineare che non dobbiamo tirare il braccio afferrato, ma dobbiamo spingere avvicinandoci, fino a quando avremo ottenuto uno sbilanciamento di uke che lo porti a rivolgere il suo centro verso l'alto arcuando la schiena. Da sototenkan, anche qui lavoreremo come sopra, con la fase di avvicinamento dove spingeremo contro la mano gyaku, in questo gesto emerge il lavoro di kokyū, con la rotazione del tegatana e l'inclinazione del gomito tipica del movimento di ikkyōundō o del kokyūryoku. Solo che questa volta rotto l'equilibrio di uke mentre ci avviciniamo completeremo il parziale kaiten trasformandolo in un tenkan, è importante che il braccio afferrato resti davanti a noi, con la mano all'altezza del nostro plesso solare. Da qui due modi a seconda della condizione rispetto ad uke, o eseguiamo un passo dietro mentre contemporaneamente giriamo verso uke per poi schiacciarlo o compensiamo un po' con un mezzo passo avanti e poi lo stesso passo indietro di prima. Completato il kaiten schiacciamo proiettiamo. Una cosa che ho notato in questa occasione e che mi ricordo era emersa da un'osservazione del maestro foglietta è che ad uke non viene richiesto solo di essere flessibile ma anche al momento prima dello schiacciamento di continuare a esercitare spinta verso l'alto estendendo l'arco della schiena (lavoraccio cacchio!). Da mae. Questo è stata la forma più atipica, nel senso che molti non si sono neanche accorti che fosse stata proposta, io in quanto uke me la sono sentita bene addosso. Tori dopo essersi lasciato afferrare, senza scavalcare verso l'esterno nell'avvicinarsi, scivola in avanti con il piede anteriore, portandovi anche il peso sopra, mentre allo stesso tempo allunga in avanti e verso il basso il braccio afferrato. Può sembrare che ci si esponga alla spazzata di uke, invece quel piede in quanto carico di peso è ben saldo, conferma avvenuta per prova del mio uke che non aveva capito la forma in questione. Uke sarà stato costretto parzialmente a girare il suo bacino, in parte squilibrandosi, a tori non resta che alzare il braccio afferrato come se stesse caricando la spada e quando uke completa il suo squilibrio a causa della chiamata attraverso le mani verso l'alto schiaccierà proiettando. Sembra strano ma alzare il braccio non richiede un grande sforzo fisico se si usano correttamente le anche, contrariamente a quanto si potrebbe pensare dato che manca quell'esplicito attacco al gomito che abbiamo visto nelle due forme precedenti.

katateryōteteri kotegaeshi: (solo tenkan kaiten, tenkan allargamento basso, tenkan allargamento avambraccio, forma ura da stesso). Una forma, questa volta lavoriamo in anticipo, mirando soprattutto a ottenere una condizione aihanmi, offriamo il braccio avanti a noi altezza del viso e cominciamo il movimento in anticipo quando uke viene a toccare con la mano aihanmi. Giriamo in tenkan, con il braccio che disegna un ampio arco che si conclude nel davanti interno del piede anteriore, la mano libera gyaku di tori afferra il polso della mano di uke (aihanmi), liberiamo la mano aihanmi e con un ulteriore tenkan schiacciamo il kotegaeshi. Grazie al lavoro molto basso riusciamo a liberare la mano senza problemi dalla presa aihanmi, la mano gyakuanmi invece è stata spazzata via dalla forza centrifuga del tenkan iniziale. Un'altra forma è cominciare sempre lievemente in anticipo e dopo il tenkan allargare la gamba anteriore mentre con la gyaku schiacciamo la mano aihanmi sotto di noi, lavoreremo molto bassi perché questo permette di liberarci più facilmente dalla presa, la mano gyaku va al polso, poi tenkan sul piede aihanmi e schiacciamo. La mano gyaku di uke non sarà un problema perché chiamerà verso l'alto lasciandoci lo spazio per andare a schiacciare il kotegaeshi. Un'altra forma è di andare a schiacciare il gomito di uke invece del polso, e di liberarci dalla presa aihanmi allineandoci all'avambraccio di uke, una volta liberi riafferrare uke e schiacciare, la presa gyaku si rompe sempre per la forza centrifuga data dal grande testacoda dovuto alla somma del tenkan e schiacciamento (almeno questo è successo a me come uke con il maestro), altrimenti sti cavoli.

discorso su forma di kotegaeshi tirato. Il maestro è tornato a parlare di come lavorare kotegaeshi in modo che non sia dannoso e come invece dovrebbe essere se lo si eseguisse in modo duro. Se lo chiudiamo facendo tornare il polso verso uke allora sarà abbastanza morbido perché uke potrà inclinarsi verso il braccio che gli viene manipolato, un po' come fa normalmente su shihōnage, tornando in questo modo vicino alla parte che gli viene manipolata, se invece tori tira verso dietro rinforzando con il kaiten allora uke per avvicinarsi alla propria mano dovrà eseguire tempestivamente tenkan e qualche passo dietro per riuscire a far sì che la pressione non risulti soltanto nella torsione locale del polso, uke resterà "scoperto" nella sua integrità più a lungo rischiando facilmente un infortunio. Avvicinarsi inclinando la testa verso il polso-gomito-spalla che ci viene manipolato è uno dei modi migliori per restare integri e ricevere correttamente la tecnica.

katateryōteteri ikkyō: jyodan, chūdan, gedan (questa è la forma base), continuiamo a lavorare in anticipo, sempre partendo con il braccio alto, come se avessimo portato atemi, quando uke entra in contatto con la mano aihanmi prima che si consolidi la presa gyakuanmi tori comincia il movimento del tenkan, fin da subito emergono le differenze tra le tre forme: Jyodan, mentre uke cerca di prendere la mano di tori, questa comincia già a scendere verso il basso e il retro, quindi tori esegue tenkan mentre uke segue la mano che scende con una curva da kokyūryoku, attenzione che tori non scende in basso come per il kotegaeshi ma casomai aggiunge un po' di kaiten mentre la mano che uke è riuscito ad afferrare comincia a salire verso la spalla poi da lì girando in kaiten verso uke esegue l'ikkyō con il controllo del gomito con la mano libera e il taglio verso il viso di uke. Quindi anche se la mano viene offerta inizialmente alta uke la intercetta mentre sta già scendendo per poi seguirla nella sua risalita, si tratta quindi di un lavoro basso - alto, al termine del tenkan avremo una posizione jōdan, poi da lì taglio etc..., possibile sia forma omote che ura. Chūdan, anche qui cominciamo offrendo alto ma quando uke viene a prendere andiamo subito ad avvolgere la mano intorno al nostro corpo mentre eseguiamo il tenkan, la mano afferrata più o meno sarà ad altezza plesso solare, terminato il tenkan

prolungiamo il movimento di uke con un po' di kaiten poi in inversione di moto allarghiamo la gamba anteriore ed entriamo con quella posteriore mentre la mano libera va a schiacciare-controllare il gomito, la mano afferrata andrà ad allargare verso il nostro esterno girando in sotomawashi, quindi sopra entrambe le mani di uke. Uke si troverà in un movimento frustrato con il busto viso sbattuto sul tatami e i piedi in aria. Per la forma omote effettueremo questo movimento in modo molto deciso perché priva uke completamente dell'equilibrio e ci rende facile completare poi la chiusura a terra, per ura invece l'ashi fumikae deve essere meno deciso come pure la pressione sul gomito, altrimenti uke si "sdraia" troppo chiudendo la strada per il passaggio nell'ura e obbligandoci sempre all'omote. L'idea è quella di girare su un piano orizzontale quasi disegnando un otto ma facendo attenzione a passare sopra la presa delle mani di uke con un giro finale di sotomawashi (tipo surisage). Gedan, il maestro ha sottolineato di considerare questa come forma base per l'ikkyō da katateryōtetori. Offriamo alto e quando uke viene a prendere tori gira in tenkan mentre la mano scende non istantaneamente ma in modo graduale a spirale verso l'anca posteriore, portato lì il peso di uke tori scivola in tsugiashi (o apre un po' la gamba anteriore) verso il retro di uke, la mano libera prende in nikyō la mano di uke più vicina al gomito (quella in rapporto gyaku) e poi lavora come una normale forma di ikkyō da katatetori. Importante il lavoro della exmano afferrata che va a cercare il gomito dal basso verso l'alto su una linea che permette l'atemi al viso di uke. Da qui sia la forma omote che ura, ricordarsi che sebbene la presa della mano sia in nikyō stiamo eseguendo comunque ikkyō ma avendo una maggiore torsione del braccio di uke che conserviamo fino alla chiusura a terra dove chiudiamo la mano di uke verso il suo avambraccio.

katateryōtetori shihōnage: partendo dal movimento visto per il nikyō di ieri, cioè l'avanzamento della gamba posteriore sulla linea orizzontale del piede anteriore. Shihōnage omote, dalla posizione a gambe larghe che abbiamo accennato sopra scendiamo sulle anche, lì la mano libera passando sopra il dorso di quella afferrata prende la mano gyaku di uke, da qui per avere lo spazio per lavorare in sotomawashi con la mano afferrata sarebbe necessario completare in parte il cambiohanmi di piede anteriore, oppure salire verso l'alto come vedremo per il jujigarami, il maestro ha invece ovviato con un quasi invisibile lavoro di doppio kaiten, il primo nella direzione opposta ad uke per chiamarlo un po' in avanti, il secondo verso uke per avere la forza di passare sopra in sotomawashi, quindi avendo incrociato le braccia di uke l'entrata con un passo avanti e il kaiten per la chiusura dello shihōnage.

katateryōtetori jujigarami: è la stessa versione del movimento che è stato proposto a laces, sempre dal passo largo, la mano libera viene a prendere però da sotto ma a pinza tipo treno a favore poi portiamo tutto verso l'alto (se necessario alla stabilità richiamiamo il piede vicino ad uke verso l'altro) quando siamo su la mano afferrata gira sempre sotomawashi per afferrare il polso di uke, quindi tenkan sulla gamba della mano a pinza, lì svolgiamo la croce del jujigarami ed eseguiamo la leva sul gomito portando uke a terra

katateryōtetori uchikaitensankyō: stesso movimento iniziale di prima, ma la mano libera prende il tegatana, poi richiamiamo un po' il piede più vicino ad uke e su quello eseguiamo in modo netto tenkan, quindi il dorso schiena di tori "sfondano" la presa di uke, per questo è importante non alzare il braccio che ci hanno afferrato altrimenti sbatteremo la nuca invece della schiena sulla presa di uke, rotta la presa proseguiamo in kaiten e taglio, e poi il solito prosieguo di uchikaiten.

Katateriyōteteri sotokaitennage: il maestro ha accennato in modo fugace alla possibilità di concatenare il kaitennage (soto) dall'ikkyō, la mano che va al gomito nel rovesciamento di questo in ikkyō, può continuare a tagliare fino al polso, e la mano che andrebbe a controllare il polso invece aggancia la testa, da lì kaitennage

Ushirowaza e discorso su ura: prima di tutto il maestro è tornato sul tema dell'ushirowaza, sottolineando come fosse inusuale che tori portasse una persona nel proprio ura, dato che il tema dello stage è stato essenzialmente quello di portarsi nell'ura di uke in quanto posizione vantaggiosa. Quindi è una tecnica che va costruita con attenzione dal punto di vista didattico, non può essere affrontata banalmente, serve proprio a comprendere come controllare o a portare sotto controllo una persona nell'ura, il maestro si lamentava come durante la sua assenza dal dojo i sostituti l'avessero proposta continuamente perché bella etc.. una volta ushirowaza era lo studio direttamente di un attacco dall'ura, ora invece è improntata su come portare uke nel proprio retro in modo controllato, su come far sì che uke afferri la seconda mano come vogliamo noi invece di andare al kubishime o all'abbraccio, sul sentire e guidare la posizione che uke ha assunto rispetto a noi nel nostro ura, portandolo sul fianco, su quale lato e su quale sia il canale libero da dove uscire. Sarà importante quindi affrontare un determinato lavoro di costruzione nella lezione per arrivare alla tecnica, e su come sottrarsi in modo rapido passando sotto il gomito dal controllo in ura di uke.

Ushirowaza ryōteteri: presa e altezza rovesciamento mani (koshinage), portiamo uke nel nostro ura eseguendo un accenno di surisage sulla mano aihanmi con cui uke ci viene a prendere, qui è già importante lo studio per capire quando uke trasforma il contatto tegatana nella presa del polso, il punto di riferimento in generale è quando si sorpassa il fianco di tori dove quindi non conviene più a tori eseguire il nikyō, tori esegue il passo avanti perché l'intenzione in questo caso è cercare di eseguire iriminage ad uke, quando uke è nell'ura gli si deve lasciare prendere la seconda mano. Adesso tori si concentra sullo studio su come portare le mani a coppetta in avanti e in alto (la logica delle posizioni delle mani è quella del lavoro di tenkan da katateteri gyakuhanmi), qui si deve studiare il momento del rovesciamento dei gomiti e lo studio dell'inclinazione verso l'alto con cui si portano le mani su, se il lavoro è troppo verticale i polsi saranno troppo vicini al busto e uke potrà lasciare per abbracciare, stessa cosa in cui tori dovesse rivolgere la coppetta delle mani verso il basso troppo presto dato che i gomiti aderenti al corpo saranno ancora troppo bassi. Se si dovesse verificare questa condizione è importante allora il lavoro di rigonfiamento del gomito per controllare l'abbraccio di uke, che risulterà comunque stretto, se troppo condiziona la tecnica all'esecuzione di koshinage, questo perché essendo le braccia vicine converrà con una mano afferrare il tegatana del braccio opposto, alzare quel braccio controllando il sankyō e controllando allo stesso tempo il braccio a contatto diretto tramite la pressione del gomito, e da lì caricare il koshinage.

Ushirowaza kokyū(nage): per certi versi la forma può ricordare l'esercizio di aikitaiso analogo svolto dal maestro tohei, specialmente per l'enfasi rivolta al piegamento dei polsi, che ricalca totalmente il lavoro di kokyū esercitato da katateteri gyakuhanmi nel tenkan kokyūhō, sia per il modo di portare le braccia in avanti, nella distensione che rispetta il kokyūryoku, e nella torsione verso il basso che porta le mani ad assomigliare a due becchi, con quella vaga sensazione di tuffo che lancia uke in avanti e in basso, la differenza emerge che tohei vi associava contemporaneamente un balzetto indietro mentre si

abbassava allo stesso tempo, mentre il maestro ha tenuto le gambe ferme, in questa fase, slanciando il peso in avanti, tutto a rinforzare lo spostamento di uke in avanti.

Ushiwaza ikkyō: più o meno la forma solita, facciamo attenzione a portare uke molto in avanti e in basso, in modo che resti abbastanza inchiodato sulla gamba anteriore e poi tiriamo dietro con una mano su ogni lato così che quella interna si liberi completamente e possa andare al controllo del gomito, la mano del polso può sia prendere semplicemente in ikkyō oppure in nikyō. Per la forma ura dopo tiriamo in modo rotondo ma con un serrato controllo del gomito uke con un passo indietro circolare.

Ushiwaza shihōnage omote ed ura: il maestro ha lavorato in modo inverso rispetto al solito, dopo la parte iniziale in cui lavoriamo di kokyū per portare avanti e in alto uke, per la forma omote eseguiremo irimi e kaiten, per la forma ura il passo indietro con il controllo del gomito e poi il tenkan kaiten. Quindi quando eseguiamo omote entriamo in irimi un po' rotondo come se ci preparassimo con un successivo tenkan ad arrivare in uno gyakuhanni un po' yoko, già questo movimento ci deve far quasi scivolare via da sotto il braccio di uke, poi eseguiamo un netto kaiten, mentre schiacciamo il gomito di uke sotto di noi, saremo rivolti un po' diagonali verso l'interno di uke, quando uke risponde entriamo irimi, giriamo kaiten e completiamo. Per la forma ura, dopo il solito caricamento di uke, eseguiamo il passo dietro guadagnando il controllo del gomito di uke, quando questi risponde, avendo stabilito un rapporto ura (gyaku), giriamo in tenkan e poi concludiamo con il kaiten. L'idea era quella di lavorare in modo diverso rispetto al solito, sottolineando così la possibilità di lavorare su entrambe le gambe, o il passo in avanti o il passo indietro, in modo interscambiabile fermo restando la correttezza del caricamento tramite il kokyū.

Ushiwaza kokyūhō: omote ed ura. Con la stessa idea della tecnica eseguita per la forma omote ed ura dello shihōnage. Dopo aver portato la presa di uke in avanti, tenendo le mani in alto eseguiamo irimi e kaiten, sempre un'entrata rotonda, e poi con il passo dietro tiriamo giù uke, per la forma ura eseguiamo, dopo il caricamento in alto e avanti, due passi dietro, sul primo uke rovescia pancia in su sul secondo è costretto all'ushiroukemi

ponte: hashiundō