

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE FINE ANNO, MILANO

26-30 DICEMBRE 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

26 dicembre

Ikkyō undō: da fermi, hanmi ampio, guido il movimento delle braccia facendo salire i mignoli, quando la mano si apre partendo dal pugno chiuso (dalle anche) o lo fa in un unico flash o cominciando dal mignolo. I principianti partono e richiamano dai pugni chiusi ai fianchi, gli altri direttamente a mani aperte e dita distese. Altra forma, un po' più elaborata, le mani si allineano davanti alla fronte (tipo caricamento spada). Abbiamo due modi, o unisco (allineo) andando con il peso avanti sulla gamba anteriore, e separo tagliando quando torno peso dietro, oppure esattamente il contrario, allineo quando vado peso dietro e taglio separando quando torno peso avanti.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: una forma, quasi tipo surisage con la spada quando schiaccio a destra, appena uke prende, allargo basso ruotando il dorso della mano afferrata verso terra, e con la mano libera schiaccio subito il gomito sotto il centro. Per aprire di più faccio anche un po' di kaiten esterno. Altra forma, carico il braccio di uke sopra la testa, chiamando la mano afferrata verso dietro, e caricando il gomito in alto. Mentre chiamo uke dietro vado lievemente avanti, cercando di chiudere lo spazio con uke, pancia pancia. Però non scivolo avanti con il piede ma avanzo solo lievemente il busto, come abbiamo fatto in ikkyōundō. Altra forma, adesso chiamiamo sempre dietro uke attraverso il caricamento del braccio ma anche inclinandoci lievemente indietro mentre portiamo il peso sulla gamba posteriore, poi ci incliniamo avanti quando tagliamo, visto che uke viene "sparato" avanti seguiamo subito con un passo avanti. In tutte e tre le forme tagliamo dritto avanti mantenendo l'allineamento mano-che-prende e gomito di uke.

Katatetori aihanmi tenkan: quando uke afferra, Tori disegna con il braccio un arco verso l'alto e l'interno e fa tenkan per scaricare uke dietro, l'arco si conclude davanti al piede anteriore. Il gomito di uke (per la presa) si "gonfia" e il peso si carica avanti da cui il testacoda. Tori si abbassa a fine tenkan e uke pure si abbasserà ma con un hanmi più ampio e instabile. Il lavoro della mano afferrata di Tori è di girare dietro rivolgendosi nella direzione dell'avambraccio di uke, come avviene per la forma base di kotegaeshi nel momento in cui andiamo a prendere il kote di uke.

Katatetori aihanmi shihōnage omote: iniziamo come sopra, quando siamo ancora bassi pressiamo e controlliamo il gomito di uke con la mano libera pollice nell'incavo del gomito, poi mentre lo manteniamo basso giriamo in kaiten esterno ruotando in apertura piede e ginocchio all'esterno. Uke tiene la presa e fa di nuovo tenkan, quindi lasciandolo rimbalzare su entriamo sotto il braccio per omote. Altrimenti senza controllare il gomito dobbiamo cominciare a passare quando è ancora basso ma dobbiamo essere più veloci (per cogliere il "primo" rimbalzo). Non stacciamo la mano di uke.

Katatetori aihanmi kotegaeshi e iriminage: su questa stessa forma è possibile eseguire iriminage omote (con un tenkan in più) o kotegaeshi.

Ushirowaza ryōtettori ikkyō: forma da kaiten, da katatetori aihanmi, deviamo lievemente verso il retro esterno la mano che afferra di uke portandola verso ura, poi con kaiten gli diamo l'altra mano da afferrare. Quindi Tori si trova con uke sul fianco a guardare verso la direzione che uke guardava (e ancora guarda). È sicuro su quale fianco si trovi uke (c'è l'ha deviato). Poi tira prima avanti per chiudere il contatto delle spalle con il petto di uke, mandando le mani avanti basse. Se uke è così forte da non riuscire a tirarlo con le mani allora prima inclina tutto il sistema avanti, e quindi tenendo le mani lì avanti rioscilla indietro. Poi ruota le mani in uchimawashi ma gonfiando i gomiti per tenere il controllo-contatto con l'avambraccio di uke. Se non gonfiasse i gomiti si troverebbe ad essere preso in hagajime, anche hagajime (羽交い締め; 羽交締め=はがいじめ; はがじめ= bloccare le ali di un uccello, serrare le braccia lungo i fianchi o dietro in una

stretta). Per riuscire a muovere, a rispondere al “l’abbraccio”, non deve alzare le spalle ma come mirare a prendere una cosa da terra. Ha fatto anche una versione alta ma bisogna fare più attenzione alla libertà dei gomiti-presa di uke, che non deve poter lasciare per dare atemi. Poi se uke è un po’ alzato Tori fa un passo dietro e ikkyō, o se mantenuta la pressione spalle-petto scivola indietro sotto l’abbraccio sempre con un passo, in questo caso controlla la pressione di un braccio (l’altro sarà troppo lontano per essere pericoloso) fino alla fine del passaggio sotto uke. Altra forma, Tori un po’ cede ma entra irimi veloce come per irimage, quando uke sarà scivolato nel suo ura, allora offre la seconda mano come esca perché uke prenda, ma lo fa senza guardare dietro. Poi come prima sempre per arrivare ad ikkyō. È importante lavorare sul trovare il contatto con uke non sull’anticipare il movimento passando sotto il braccio e facendo subito ikkyō. Ushirowaza è uno studio sul sesto senso, su come muovere il corpo, è un esercizio.

Ushirowaza ryōtotori kokyūnage: forma con uke che si rovescia pancia in su, in due modi, o andando alti ma in questo caso sarà “facile” perché uke gira pancia all’aria facilmente, oppure si può lavorare bassi ma uke si deve “spaccare” per riuscire a rovesciarsi.

Shihōgiri: solo lineare, facendo 2 volte omote, 2 volte ura, poi kaiten e pronti a ricominciare.

27 dicembre mattina

Ikkyō undō: come nell’ultima versione di ieri, carichiamo le mani allineate sopra la fronte quando portiamo il peso dietro, e tagliamo e separiamo portando il peso avanti.

Katatetori aihanmi ikkyō: omote, chiamiamo per far venire uke dritto da noi allineando mano che afferra e gomito, poi respingiamo dritto, anche se un po’ dal lato del braccio di uke che abbiamo caricato. Per ura, mandiamo sempre il gomito in alto, quindi sempre un arco sul piano verticale, con irimi kaiten e poi ushiro. Per entrambe le forme evitiamo pause, in omote carichiamo e respingiamo subito, in ura non ci fermiamo sotto il gomito quando lo portiamo alto, ma arriviamo di filato fino alla fine del kaiten e al controllo sotto il centro.

Shōmenuchi awase nikyō: per awase in omote cambiamo il movimento dei piedi, allarghiamo la gamba anteriore e rientriamo avanti con la posteriore, la mano “ai” chiama sopra la fronte, l’altra sul gomito, però non respingiamo avanti ma continuiamo chiamando basso. Uke ruota (rovescia) il gomito per difendere il viso, il maestro ha fatto l’esempio con il bokken che deve girarsi a puntare giù per fare scivolare il taglio. Una volta abbassato il gomito ed entrato già con la gamba cambio la presa in nikyō ed ultimo passo per scendere a terra. Per ura, andiamo con entrambe le mani al polso, $\frac{2}{3}$ di tenkan e con la mano gyaku mandiamo uke avanti in pseudohijikimeosae, l’altra mano ruota e cambia presa in nikyō, poi leva alla spalla e conclusione solita, facendo attenzione da quando vado con due mani fino al caricamento alla spalla a disegnare sempre su un piano verticale. Volendo dato che non abbiamo fatto un tenkan completo ma costituiamo un triangolo con uke nel momento del caricamento alla spalla, invece di applicare la leva potremmo anche semplicemente spingerlo (tirarlo) a terra attaccandolo nel punto debole del suo equilibrio, in questo caso dietro-sotto il sedere. Quando lavoriamo in ura con le due mani al polso se tiriamo a noi faremo effettivamente hijikimeosae invece mandando avanti avremo nikyō.

Shōmenuchi nikyō: stesso movimento come da awase, ma su omote sarà difficile per uke riuscire a seguire se si va troppo veloce, perché già Tori cambia linea e subito contrattacca senza respingere. La mano che va al gomito ruota un po’ avanti per girare il braccio di uke altrimenti rischiamo di schiacciarlo senza rovesciarlo. Per ura, rispetto a prima, sarà difficile perché la forza del taglio dello shōmenuchi è verso giù, non verso l’alto come awase, quindi bisogna difendere con la mano “ai”, e con la mano gyaku andare a prendere il polso da sotto per poter

arrotolare (decelerando) tipo in hijikimeosae, chiudendo lo spazio tra gli avambracci, non posso allargarmi perdendo il contatto o verrò attaccato dal lato, da questo punto di vista è l'esatto opposto del lavoro di kotegaeshi (che invece gira in un ampio tenkan kaiten allargando lo spazio tra gli avambracci).

Shōmenuchi sankyō omote: stesso movimento di sopra, ma la mano sul gomito non ruota ma taglia, quindi il gomito di uke resta basso (non rovesciato) e il braccio semipiegato. Uke non scambierà i piedi come quando ruota verso terra per ikkyō ma si ferma senza superarci, restando basso sulle anche un po' in squat. Tori si abbassa e con la mano "ai" prende le dita e carica in presankyō, con l'altra mano tira e manda il gomito di uke dietro, poi cambio mano per prendere il sankyō tenendolo alto mentre gira in torsione verso uke, poi taglia verso il retro e irimi tenkan rotondo e giù.

Shōmenuchi sotokaitennage: con irimi inganniamo le distanze andando verso uke. Una mano devia il braccio di uke come su ikkyō, andando al gomito, l'altra va diritta a prendere il collo ma senza evitare la battuta (con lo shōmen), per poter comunque difendere. Quindi quel braccio si distende e striscia l'orecchio di uke come a consumarlo. Poi kaiten e chiamiamo il collo, uke avanza e diventa ortogonale a noi come già successo per l'ikkyō assorbito. Se vogliamo uke cade in ushiro ukemi perché tratteniamo il collo, con più velocità diventa una caduta ribaltata.

Suwariwaza kokyūhō: attraverso la presa chiamo in alto e largo, facendo attenzione sia quando carico che quando scarico che entrambe le mie mani siano dentro.

飛び込み面=とびこみめん=Tobikomimen, è uno shōmenuchi dove per arrivare più profondamente, o lontano, avanziamo saltando, sia che sia tsugiashi sia che sia irimi. È una terminologia mediata dal kendō. Il maestro l'ha usato per intendere uno shōmenuchi più aggressivo, sia in forza che profondità, nell'ambito del discorso che segue su ikkyō. Comunque il termine Tobikomi (letteralmente saltare e riempire) indica il senso del tuffarsi avanti pienamente.

Shōmenuchi: il maestro ha sottolineato l'importanza di portare correttamente shōmenuchi, lo scivolamento in tsugiashi, il caricamento sulla linea centrale in modo chiaro e alto. Nello tsugiashi è importante, caricare in furikaburi, estendere il piede avanti, far partire il taglio e arrivare con il taglio fino all'addome (se si potesse entrare nel corpo) esattamente nel momento in cui i piedi si sono riavvicinati a termine tsugiashi. Essere intercettati prima ad altezza fronte vuol dire che i piedi si stanno riavvicinando dinamicamente ma non si sono già chiusi. Se non si capisce questa modalità di attacco corretta allora l'effetto spiazzante della forma assorbita non può essere capito, e non si verifica l'effetto spiazzante sui passi.

N.B. Il maestro ha affrontato un discorso interessante su ikkyō che va contro quello che ho sempre pensato finora, e dalla reazione non sono il solo. Ci ha chiesto quando fare omote od ura rispetto alla forza dell'attacco in shōmen. Normalmente pensiamo che quando l'attacco è forte sia meglio "scansarsi" lasciando il binario dell'attacco, il che ci porta a fare la forma ura, quando l'attacco è "leggero" pensiamo di avere il tempo sufficiente per riempire la distanza e intercettare il colpo, quindi fare omote. Quindi ura è una specie di fuga, ma questo è un modo di pensare negativo, che sottintende un'incapacità nel controllo e nell'adeguarsi effettivamente all'attacco. Il maestro spiegava che dovrebbe essere vero il contrario nell'Aikido, quando l'attacco è forte e veloce (tipo un tobikomimen) Tori si deve adeguare (deve essere già adeguato) ed entrare in modo rapido e deciso, sfruttando la pienezza del contatto nel momento in cui intercetta, con un effetto più "devastante" su uke, quando invece l'attacco è leggero Tori si avvicina in irimi (nell'esterno) al compagno e cerca di dare un supporto al contatto con lo shōmen, quando ha un contatto sufficientemente "forte" allora può manipolare uke. Non avevo capito un fico finora!

27 dicembre pomeriggio

Ikkyō undō: ancora chiamo dietro quando vado mani allineate, poi taglio andando avanti

Katatetori aihanmi shihōnage omote: come la forma base con l'apertura orizzontale ma prima comincio con tenkan, mandando uke dietro con la mano che va su un piano verticale parallelo all'hanmi, il movimento con cui sale questa mano è lo stesso che fa in ikkyōundō.

Yokomenuchi shihōnage: Tori fa irimi kaiten ushiro scaricando subito dietro e poi allarga orizzontale, lì rifacciamo shihōnage omote. Dato che la mano "ai" ha continuato a tagliare sul gomito per chiamare uke durante l'apertura orizzontale bisogna fare attenzione al cambio presa mani doppio.

Yokomenuchi kotegaeshi: anche qui dalla forma con apertura orizzontale come sopra, afferro il polso e poi sul perno della gamba che ho allargato faccio tenkan e schiaccio (con la stessa idea posso fare iriminage ma sul collo ovviamente). Altra forma, dopo aver allargato completiamo in cambio hanmi (posteriore) spingendo mano e gamba avanti (come per tantodori kotegaeshi omote) e poi entriamo irimi tenkan e leva (magari assecondando con un po' di kaiten).

Yokomenuchi iriminage: togliamo l'apertura orizzontale, entriamo quindi irimi kaiten ed ushiro ricostruendo rapporto aihanmi, finito di tagliare la mano dello Yokomen in kaiten esterno entriamo irimi mentre afferriamo il polso (con il nostro pollice nella stessa direzione di quello di uke). La mano libera al collo, ma non guardiamo il collo ma subito andiamo in kaiten e guardiamo nella direzione dove guidiamo. Poi concludiamo in una delle tre forme: completiamo il tenkan più kaiten e tsugiashi, cioè giro grande, oppure forma con 2 passi "indietro", oppure concludiamo il tenkan invertiamo il moto ed entriamo passo avanti. Altra forma, stesso lavoro ma prendo il gomito invece del polso, quindi si accorciano le distanze, il resto tutto uguale. Altra forma, ancora stesso lavoro ma andando sul gomito solo con il contatto in tegatana. Il maestro dice che in questo caso cambia l'idea perché al contatto è Tori che attacca quasi ricostruendo la forma awase, con il suo lavoro implicito di spinta e controspinta. Certo l'awase appare diverso essendo tegatana-gomito invece di tegatana-tegatana ma resta awase, varrebbe quindi la pena approfondire la possibilità di fare ikkyō ma soprattutto sotokaitennage. Da questo contatto andiamo di nuovo iriminage in irimi kaiten, allineamento direzioni, e una delle tre conclusioni. Può diventare difficile entrare dietro se la controspinta di uke invece di essere allineata nel momento dell'"awase" è trasversale, ma in quel caso Tori deve semplicemente scaricare, lasciando passare scambiando e tagliando con le mani trasformando la tecnica in un kokyūnage (come si fa in shihōnage ura e tenchinage da shomenuchi). Altra forma, lavoriamo come per il nikyō, forziamo il sotokaiten dopo aver costruito aihanmi abbassando vicino, prendendo zampa di gatto e portando atemi al fianco, quando uke risponde giriamo il braccio sotomawashi e apriamo l'ura e quindi entriamo dietro in irimi tenkan etc.... Di solito in questo caso la distanza tra noi ed uke è maggiore, come se lo trattenessimo richiamandolo tramite la presa in nikyō.

Yokomenuchi uchikaitensankyō: il maestro è passato al recente lavoro sulla mano esterna per uchikaiten, dice che è da pensare come un normale shihōnage omote dove improvvisamente Tori cambia la presa della mano, cioè la mano gyaku scivola dal polso al tegatana "scacciando" la mano ai. Ci troviamo braccio che afferra e gamba avanti incrociati, un "passo" per allargare e uno per entrare sotto il braccio, poi tenkan kaiten e taglio, quindi omote ed ura. Se si riesce ad attirare un po' più vicino uke non è necessario fare "due" passi per andare sotto il braccio, ma è sufficiente fare uno tsugiashi ampio arrotondato verso l'interno.

Yokomenuchi sumiotoshi: come sopra ma invece di andare sotto il braccio taglio sull'incavo del gomito, uke riceverà in ushiro ukemi. Ma Tori tiene la presa del tegatana in sankyo, poi gira intorno ad uke in irimi tenkan e chiude sankyō da in piedi.

Yokomenuchi koshinage: stesso movimento lavoro dell'uchikaitensankyō, poi scivolo a T con tsugiashi tenkan e carico il compagno sul koshi sfruttando la torsione del sankyō. Quando Tori proietta, uke fa attenzione perché Tori non lascia la presa, ma dopo aver proiettato gira di nuovo intorno alla testa di uke e conclude come prima con il blocco di sankyō da in piedi.

Yokomenuchi kokyūnage: come koshinage ma nel momento del caricamento uke realizza che rischia la proiezione e si sposta lateralmente. Allora Tori continua lo tsugiashi di avvicinamento fino ad entrare quasi sotto il braccio, fa kaiten mentre si accoscia (ginocchio dietro resta alto) completando il passaggio del braccio sopra la testa, quindi taglio da sankyō fino a terra. Uke rotola in maeukemi ma attenzione che ancora Tori non lascia la presa del sankyō, la caduta sarà scomoda per questo, si rialza in piedi, gira intorno alla testa e chiude in sankyō in piedi.

Tantōdori Yokomenuchi e yokomennotsuki iriminage omote: uke può attaccare sia uchi (cioè kiri a tagliare con la lama) o tsuki (alla psycho), dato che Tori entra in anticipo, ed uke nasconde la presa che ha scelto fino all'ultimo, è più sicuro, quale sia il caso, entrare sola con la mano "ai", la forma con l'attacco in tsuki è la più difficile delle due. Tori scarica e abbassa sempre in irimi tenkan (e richiama anche il piede anteriore a fine tenkan) poi scivola in tsugiashi spingendo il braccio avanti contro il viso di uke. Per mandare il braccio del tantō su Tori deve tirare il collo giù, poi tenkan e kaiten portando uke a terra per seguire infine con il ginocchio dietro la schiena giù, in modo che uke non si possa riarrotolare verso di lui. Se riusciamo a tirare il collo giù uke estende il braccio su e quando arriverà a terra avrà il braccio disteso e sarà più facile spingerlo a terra in leva per il disarmo. È importante che uke se deve rotolare vada nella direzione corretta, cioè verso Tori, se gira a rotolare via finirà faccia-torace a terra che vuol dire essere inerme e quindi morto nel budo.

含む=ふくむ=fukumu=tenere in bocca

含み稽古=ふくみけいこ=fukumikeiko= letteralmente vuol dire allenare la parte nascosta, anche implicita. Fukumu vuol dire tenere una cosa nascosta in bocca, il maestro spiegava che i ninja, che combattevano sempre in modo "inusuale", erano soliti tenere nascosto in bocca degli aghi che al momento del duello sputavano contro il viso dell'avversario per accecarlo. Quindi vuol dire tenere nascosto, ma allo stesso tempo tenere a mente, cioè essere coscienti che quando si fa un'azione c'è un aspetto superficiale, evidente, e un altro aspetto nascosto, implicito. Il fukumikeiko è questo doppio del normale allenamento. Il maestro lo sottolineava proprio in questo esercizio di tantōdori, il movimento è simile a quello a mani nude ma allo stesso tempo Tori deve tenere a mente il rischio di essere tagliato, quindi eserciterà una serie di attenzioni e modifiche (lo schiacciare di più, il richiamare il piede avanti etc...) senza che ci sia bisogno di dirlo, è implicito. Come pure è implicito che stare a pancia a terra sia la condizione peggiore, equivalente alla morte (a pancia in su si possono ancora usare 4 arti)

Hanmihandachi Yokomenuchi shihōnage omote: lavoro semplice e pulito, Tori fa un piccolo irimi e tenkan, e pensa solo a tagliare giù senza tirare. Uke anche fa solo irimi tenkan. Poi Tori passa sotto il braccio e kaiten, già in questo modo semplice è troppo duro per uke quindi si deve cercare di essere gentili. Cerchiamo proprio di lavorare nel ruolo di Uke forte, e come Tori gentile, perché shihōnage è molto pericoloso quando Tori è molto più in basso di uke al momento della leva.

Ushiroryōteteri ikkyō: lavoriamo andando con le mani in alto e in avanti per poi girare kaiten, poi la strada inversa per scaricare uke quando scendiamo con le mani, quella interna si libera facilmente per lo sbilanciamento di uke, quindi controllo del gomito etc...

Ushiroryōteteri jujigarami: lavoriamo jujigarami con la presa della base del pollice (eminenza tenar) in decelerazione-accelerazione. Per riuscire a prendere fasciando il "pollice" al momento della "decelerazione" (in motocicletta) possiamo pure fare kaiten rivolgendoci dietro e

controkaiten accelerando e salendo con la mano interna tipo treno a vapore. Su tutte e due le forme quando decelero chiudo i piedi verso dietro, poi omote scivolo avanti, per uke scivolo dietro di uke e tenkan. È importante sfruttare la presa del tenar per forzare il braccio disteso e poter attaccare con l'altro braccio il gomito.

Bukiwaza: bokken

Suburi: libero, shōmenuchi.

Shōmenuchi a coppie: uke tiene il bokken orizzontale, Tori in scivolamento colpisce. Controllare la linea del taglio, aiutare il compagno etc...

Shōmenuchi a tre: una persona avanti ed una dietro bokken orizzontale, chi sta al centro attacca quello avanti, poi kaiten attacca quello dietro, etc...

Shōmenuchi surisage: una persona attacca in shōmenuchi l'altra persona riceve in surisage, una volta per lato. Se uke attacca in shōmenuchi pienamente e Tori prende il tempo giusto e schiaccia in modo secco nel surisage, i due effetti si sommano e chi porta lo shōmenuchi risulta sbilanciato in avanti, dovrà cadere-essere chiamato fuori della sua base.

Shōmenuchi surisage: come sopra ma senza pausa, andando più veloci, shōmenuchi, surisage, prendere distanza, e subito shōmenuchi di nuovo.

Suwariwaza Shōmenuchi bokken: importante restare con il ginocchio su quando tagliamo. Quindi quando poggiamo il ginocchio avanti a terra il bokken sale in furikaburi, quando la gamba posteriore avanza parte il taglio che si conclude quando il nuovo piede avanti ha grippato bene il tatami, attenzione che le tibie non restino parallele, il piede posteriore viene richiamato sulla linea data dalla pianta del piede avanti, poi passo successivo. Il ritmo è molto importante.

Il maestro si è lanciato in un discorso un po' complesso sulla derivazione del taisabaki nell'Aikidō. Il concetto di irimi, è profondamente legato al concetto di tsuki, di entrata in affondo, e quindi deriva dall'uso dello yari, la lancia-picca usata dagli ashigaru, la fanteria giapponese. Invece il tenkan è un movimento legato all'uso della spada, soprattutto nel caso di tagli corti, come possono essere dei kesagiri o yokomenkiri tirati ad un soggetto che si avvicina e ci supera e portati quindi in parziale rotazione sul perno di uno dei piedi. Quindi dato che i movimenti dell'Aikido derivano sia dal kenjutsu che dal sojutsu contengono l'uso di entrambi: irimi e tenkan.

手を変えて=てをかえて=cambiare la mano. Il maestro si è divertito ad accompagnare alcune spiegazioni con una "telecronaca" in giapponese. Ho colto molte volte questa espressione nel momento in cui cambiava mano alla presa o al contatto.

28 dicembre mattina

Tenkanhō: dalla presa di katatetori tre soliti modi, tenkan normale, kaiten più irimi, tenkan indotto (quello dove invitiamo ruotando palmo su e poi schiacciamo, facendo fare testa coda ad uke da solo, il maestro sempre accompagnando in telecronaca in giapponese ha detto: 下段に落として=げだんにおとして=gedanniotoshite=lasciar cadere in basso, portare uke a impuntarsi sul piede davanti schiacciandolo in basso e poi sterzarlo lo induce al tenkan, un po' come lo stunt della moto quando inchioda con il freno avanti e inverte direzione).

Katatetori kokyūnage: per i primi due movimenti visti sopra, tenkan e il kaitenirimi, prolunghiamo il movimento in kaiten e schiacciamo con irimi entrando dietro uke. Per la forma

con il tenkan indotto invece andiamo da uke con un passo rotondo avanti poi kaiten e un po' di aggiustamento della gamba per schiacciare. Quando portiamo la mano alla spalla facciamo attenzione a tenere il gomito chiuso tutto il tempo, e poi nel momento che decidiamo di schiacciare la mano passa da sopra la nostra testa.

Katatetori iriminage: mentre invito in kaiten lasciando che la mano afferrata salga incrocio la mano libera prendendo il polso da sotto, normalmente questa forma la completiamo con la chiusura con due passi indietro, questa volta, anche quando ho preso, completo il kaiten abbondante tenendo la mano che ho afferrato davanti la pancia, poi essendo allineato ad uke in tenkan lascio, inforco il collo e proietto (ricollegandomi alla conclusione di iriminage da aihanmi).

Katatetori kokyūnage: lavoriamo molto anticipato, uke viene a prendere katatetori prima che afferrati Tori allarga un po' la gamba anteriore e gira kaiten completo (la mano non afferrata va alla spalla opposta), uke anche se non ha preso un po' si avvolge al contatto, poi Tori subito in controkaiten schiaccia. Data la velocità da inversione uke potrebbe essere falciato in una caduta a foglia.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: il maestro ha fatto molte forme diverse, a modo riepilogativo. Una forma, in irimi kaiten Tori attacca al gomito, poi ushiro tagliando il gomito, e dopo l'inversione sia omote che ura. Altra forma, ruotando il braccio in sotomawashi, quasi come se stessi facendo kokyūnage al viso ma distanti, allargando un po' la gamba anteriore, la mano libera passato il metà giro attacca il gomito (in pratica la traduzione in katatetori della forma di gokyō di tantodori in yokomennotsuki, dove aspettiamo fino all'ultimo per poi intercettare, aprire ad L schiacciando fino a gedan). Altra forma, simile a quella sopra ma meno forzata allarghiamo completamente la gamba anteriore dietro e poi richiudiamo avanti quella posteriore nel momento che attacchiamo a tagliare il gomito (un cambio hanmi posteriore in pratica), ricostruito un rapporto aihanmi completiamo come al solito. Altra forma, in tenkan, mezzo kaiten e passo dietro lavorando la rotazione del palmo mano da cielo a terra, etc....

Katadori nikyō: omote, entriamo tagliando sul gomito in irimi tenkan, per poi tornare avanti quando rovescio il gomito, ma attenzione che eseguiamo prima la leva alla spalla e poi portiamo in "ikkyō" a terra, nell'eseguire la leva (in quel momento la spalla è la gyaku ma la posizione reciproca è aihanmi) abbiamo due possibilità, se quando abbiamo avvicinato torace torace il braccio di uke si è piegato andando gomito basso allora per fare la leva afferrare il polso da sotto tenendo le mie braccia aderenti al corpo e applico la leva premendo avanti, uke rimbalza via e allontanandosi mi offre il gomito alto per completare la discesa in inkkyō. Se invece il gomito è andato in alto, Tori passa il suo avambraccio "ai" incrociandolo sopra il tricipite, e fa nikyō a soffietto chiamando in compressione a sé, uke segue rovesciandosi molto vicino, passi piccoli e lo portiamo a terra, poi solita chiusura da katamewaza. Per ura, incrocio dietro riallargo e schiaccio poi o rovescio il gomito come ikkyō e poi nikyō da sopra oppure nikyō subito da sotto e poi scivolo tsugiashi tenkan, rovescio e quindi chiusura a terra. Sostanzialmente di solito eseguiamo prima il rovesciamento del gomito in ikkyō e poi la leva del nikyō, come forma alternativa eseguiamo subito la leva del nikyō e poi sfruttiamo il "rimbalzo" del gomito per completare il rovesciamento in ikkyō.

Suwariwaza katadori nikyō: stessa forma che da in piedi (anche se per ura apro subito senza incrociare) con la stessa idea di fare prima la leva e poi il rovesciamento in ikkyō del braccio. Giusto come forma avanzata di lavoro uke non resiste e si lascia rovesciare-srotolare al momento del taglio del gomito, per poi tornare ed essere gestito da Tori nella leva.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage: per omote due modi, o appena ci prende allarghiamo la gamba anteriore e richiudiamo quella posteriore costruendo subito una posizione aihanmi tra i 45° e i 90°, oppure anticipiamo prima del completamento della presa il primo passo di

ayumiashi, in modo che anche in questo caso nonostante la presa in katatetori (gyaku) sia ancora davanti la pancia le gambe siano già in un rapporto aihanmi sui 45°. Per ura giriamo tenkan e allunghiamo il braccio afferrato ruotando il palmo verso terra, poi kaiten. Altrimenti per entrambi irimi tenkan rotondo, con la mano libera che chiamando il dorso del braccio di uke manda il gomito in estroflessione ed alza uke. Il maestro ha girato nel kaiten (che porta al taglio finale della tecnica) un po' lontano dalla spalla di uke, infatti tutti gli shihōnage omote li ha fatti un po' di fianco cioè indirizzandosi un po' più verso il polso invece che verso il corpo, comunque lavorando molto sul tenoko (手の甲=てのこう=il dorso della mano)

Katatetori sotokaitennage: due forme, lavorando in entrambi i casi senza atemi accogliendo in modo dinamico la presa. In una forma, usando solo kaiten lanciamo il peso di uke avanti (nel nostro dietro), quando è sbilanciato catturiamo la testa e poi proiettiamo. In un'altra forma, eseguiamo tenkan poi con un passo dietro deciso tiriamo uke, non abbassiamo noi andando giù ma tramite la distanza, blocco collo etc....

Futaridori con il jyo: prima abbiamo fatto la tecnica senza il jyo. I due uke prendono entrambi con la stessa mano (es: tutti e due con la sinistra) quindi ho una presa "ai" e una presa "gyaku", mi muovo un po' ad "onda", uke in gyaku lo muovo e lo chiamo girando il braccio come per sotokaiten sulla presa gyakuhanmi, quindi uke di gyaku fa mezzo passo avanti, poi gonfio il gomito di uke in aihanmi come quando preparo il passaggio in uchikaiten, uke in aihanmi quindi un po' sale un po' fa mezzo tenkan, poi passo sotto la mano "ai" semplice come facessi uchikaitensankyō, mentre mi tiro appresso l'altro uke come quando voglio abbassargli la testa in sotokaitennage, unisco petto e schiena i due uke (lo gyaku sotto, l'ai sopra). I due uke costituiscono un doppio strato quindi cadono faccia-pancia avanti uno sopra l'altro quando taglio diretto come in sankyō subito dopo il passaggio sotto il braccio. Altrimenti provare a sperimentare per esempio sempre iniziando sotokaiten ma poi passando sotto la gyaku (uke si controroveschia tipo shihōnage) e quindi i due cadono sempre doppio strato a a pancia in su per un intreccio braccia in pseudojūjigarami. Con il jyo, sempre con i due uke che afferrano stessa presa. La base di futaridori è sempre avvicinarsi a uno dei due, in questo caso un po' all'interno della presa "ai", poi un po' mando giù la presa "ai" ed alzo la gyaku per andare all'esterno del polso tipo sotokaiten, quindi alzando la "ai" passo sotto il braccio di uke e carico l'uke ai sopra quello gyaku (che si sarà abbassato perché la sua estremità si è abbassata tirando in nikyō), poi sperimentare. C'è stata abbastanza confusione e smarrimento nella tecnica, ma sostanzialmente si tratta di combinare un uchikaiten sulla mano "ai" con una rotazione sotokaiten sulla mano gyaku e da lì provare a passare ora sotto un braccio ora sotto l'altro.

Jyodori entrata: Tori uke partono dalla posizione aihanmi, uke carica e in tsugiashi porta tsuki. Tori entra in irimi, richiamando poi il piede dietro per sottrarlo alla linea, mentre la mano che avanza va a toccare-tagliare il gomito di uke.

Jyodori jūjigarami: stesso inizio di sopra. Poi la mia mano dietro, con il pollice puntato verso di me, prende la punta del jyo, e insieme ad un passo scivolato in avanti della stessa gamba spinge il jyo avanti (e poi in giù), l'altra mano in honte, lascia il gomito, e prende il jyo da sotto il braccio di uke nello spazio tra le sue due mani, e tira a me e in alto. Chiamiamo anche il piede anteriore a chiudere verso dietro per rinforzare la "strattonata" al jyo, dovremmo avere abbastanza forza, e grazie al passo la linea libera, per spezzare la resistenza della mano al petto. Uke ruota verso dove lo sto chiamando, poi Tori riestende il piede avanti e tira giù (non taglia giù) come quando chiude jūjigarami sotto di sé, quando uke arriva a terra in pancia in su, ruota il jyo sul piano orizzontale (sbrogliando le braccia di uke dal jūjigarami, separandole con forza) mentre fa irimi tenkan, Uke ruota pancia a terra lasciando per primo con il braccio che finisce sotto il corpo.

Jyodori kokyūnage: lo stesso movimento di sopra ma fatto in uscita interna mi da una proiezione un po' tipo sotokaitennage.

Jyodori pseudouchikaitensankyō: stessa uscita iniziale sull'esterno, l'atemi al gomito intorpidisce il braccio di uke. La mano dietro prende come per jujigarami la punta del jyo, la mano avanti afferra il tegatana della mano anteriore di uke e strappandola dal jyo la allarga verso l'esterno e l'alto. Poi la mano che ha afferrato il jyo lo spinge in linea avanti e passa davanti la mia pancia fino ad incrociare in alto davanti altezza viso. Quindi Tori entra sotto il braccio di uke e fa kaiten, la mano che ha afferrato il tegatana fa sankyō, l'altra usa il jyo per mettere in leva il gomito schiacciando verso terra, completando il tenkan portiamo uke a terra. La tecnica richiama il futaridori in jyo che abbiamo visto.

Bukiwaza jyo

Chokutsuki: solito lavoro sulle quattro altezze (gola-occhio, plesso, hara, interno coscia). Il maestro ha posto l'attenzione sul tenere la spalla dietro aperta e parallela al jyo. Poi ha lavorato portando in tre modi lo tsuki: diritto, poi con il corpo che ruota in tsugiashi e un po' di tenkan (o per meglio dire gamba dietro che incrocia) e infine schiacciandosi sullo tsugiashi e incrocio della gamba per portarlo da sotto, cioè dal basso verso l'alto sempre girando.

Gyakutsuki (cioè kaeshitsuki): un chokutsuki ma con la presa in gyakute. Primo giro normale, partendo caricando il jyo verticale e poi affondando in scivolamento, sempre incrociando il piede dietro, il braccio davanti è arcuato non esteso. Secondo giro portiamo gli tsuki continuamente, cambiando hanmi ogni volta, portando l'estremità avanti indietro in alto, passando per la difesa verticale durante il passo dietro e riscivolando avanti nell'affondo.

受けが頑張らない=うけががんばらない=Ukegagambaranai=uke non mette troppo impegno. Il maestro riferendosi alle tecniche di jyodori, data la difficoltà emersa, ha invitato uke a non mettere troppa resistenza nella presa del jyo per lasciar funzionare la tecnica.

28 dicembre mattina

Riscaldamento bambini: il maestro è tornato a proporre questa forma di riscaldamento che viene usata dai bambini alla scuola elementare. Oltre ad essere faticoso e attivare tutta la catena muscolare crea anche un rapporto di fiducia tra chi sta al centro e le due persone che spingono. Due persone sono una di fronte all'altro ad una certa distanza, tra di loro rivolto di fianco una persona braccia ai fianchi sta rigidamente eretta. Chi sta al centro deve tenere i piedi a contatto sul tatami nello stesso punto, non deve camminare! Le due persone si rimpallano chi sta al centro attutendo la forza con cui gli cade addosso accosciandosi e scagliandolo a quello di fronte, bisogna adeguare la forza alle capacità reciproche. Quando chi sta al centro è rivolto di fianco è più facile che resti rigido ma è più difficile scagliarlo dritto, c'è anche la versione con quello al centro rivolto verso uno dei due ma è più difficile che riesca a restare rigido all'altezza del bacino. Quando chi pendola ha un'escursione molto ampia diventa davvero difficile fidarsi dei compagni. Chi rimpalla il compagno a pendolo deve fare esercizio, non respingendo stile tennis ma dissipando il precipitare accosciandosi con le gambe e assorbendo con le braccia e poi rialzandosi rilanciare.

Ryōtotori tENCHINAGE: lavoriamo con la mano cielo che chiama molto mentre il piede posteriore avanza allo stesso tempo (alcune volte preparando in anticipo lo scavalco della gamba avanti di uke, tori richiama un po' il piede anteriore). La mano cielo dopo aver chiamato uke punta dietro la sua nuca per rompere la presa di uke. Il passo avanti che ho eseguito è diretto verso il lato esterno (di uke), cioè è un po' diagonale, il secondo passo invece affonda quasi dritto. Uke cerca anche durante la caduta di non lasciare la mano di terra di Tori.

Ryōtotori tENCHINAGE + chiusura: stessa forma di tENCHINAGE ma chiudiamo a terra girando intorno ad uke con irimi tenkan (tipo una chiusura di sankyō fatta in piedi), voglio che uke giri da schiena a pancia a terra. Oppure invece di muovermi intorno ad uke posso afferrare il sankyō (con un doppio cambio presa come si fa per l'uchikaiten partendo da gyakuhanmi) costringere

uke a rotolare pancia in giù fino a quando si allinea in gyakuhanmi con la mia gamba posteriore e poi mettere in leva sempre da in piedi semplicemente scivolando avanti in tsugiashi.

Ushirowaza ryōtettori sankyō: forma gedan, quella che chiamo TIC-TAC. Come al solito portiamo le braccia in basso tra i due corpi, la interna prende in sankyō e rompe la prima presa, quella liberata va rovesciata a schiacciare il gomito rompendo la seconda presa, per omote mezzo tenkan, per ura unisco dietro riapro e scavalco. Nella fase iniziale, come forma di ushirowaza abbiamo portato le braccia in alto, il carezza-cocomero di base.

Ushirowaza ryōhijitori sankyō: stesso lavoro in hijitori, sempre tic-tac, bisogna porre l'attenzione nell'inizio non tanto ad alzare le mani quanto piuttosto a ruotare bene i gomiti, in modo che anche i gomiti di uke si alzino portandolo in punta di piedi con il baricentro avanti, e quindi passare subito sotto il braccio con il passo dietro.

Ushirowaza ryōtettori shihōnage: sempre passando dalla base braccia in alto, controlliamo il gomito senza respingere troppo perché vogliamo che uke mantenga la presa del polso. Quindi senza staccare ruotiamo il polso sotomawashi per portare il palmo su e uchimawashi per portarlo sopra il polso di uke, e afferriamo. Usando la mano al gomito schiacciamo (chiamando) sotto il nostro centro come per la forma da katatettori aihanmi, su omote se non riesco a portarlo davanti alla pancia entro con il passo avanti di ayumiashi come su katatettori gyakuhanmi, ura come solito essendo già in rapporto gyakuhanmi.

Ushirowaza ryōhijitori shihōnage: sempre lavorando come per ryōtettori solo che quando controlliamo il gomito di uke lo teniamo lontano perché per staccare la mano dobbiamo allineare gli avambracci, la mano in gyaku che sta respingendo, sia per omote sia per ura, spinge verso l'esterno per attaccare uke nel suo punto di equilibrio. Per la forma ura bisogna fare attenzione a non partire in uno gyakuhanmi compenetrato, è necessario vedersi faccia a faccia, altrimenti il rischio è che nel momento dello shihōnage uke con un solo "passo" renda impossibile la tecnica (ricordarsi che la controtecnica di shihōnage è andare avanti e tagliare esattamente nel momento in cui Tori va nel kaiten che conclude la tecnica)

Hanmihandachi katatettori gyakuhanmi sotokaitennage: lanciamo avanti come per kokyūnage poi richiamiamo dietro bloccando la testa, senza passi particolari.

Tobiukemi: studio delle proiezioni sulle tecniche di kotegaeshi, shihōnage e in particolare iriminage. Bisogna trovare il momento in cui il corpo di uke chiamato dalla tecnica continua ad avanzare con le gambe mentre tramite il taglio la parte alta del corpo precipita dietro.

29 dicembre mattina

Shōmenuchi awase kokyūnage scaricato: partendo dalla spinta del contatto in awase chiamo un po' uke in ikkyōundō ad assorbire, e cominciando a girare kaiten incrocio da sotto con la gyakuhanmi e lo lascio passare (mando verso il retro), mantengo il contatto sul polso di uke con il tegatana della mano gyaku, nel completare il kaiten avremo chiuso il contatto pancia-pancia (ma non frontale come in ikkyō ma di traverso per via del kaiten), quindi uke (il cui kaiten abbiamo innescato) completa tenkan. Tori prima che uke si assesti, avendo completato il kaiten taglia con la gyakuhanmi verso l'esterno e corica a terra sul fianco (esterno). Tori ha portato uke dall'aihanmi di awase a gyakuhanmi dietro di sé usando un invito in assorbimento, e traslando lievemente di fianco. (Volendo potrebbe provare a fare tenchinage da qua perché si trova in un rapporto di gyakuhanmi con tanto di scarto laterale simile a quello ottenuto dopo il primo scivolamento partendo da katatettori). Si può fare lo stesso partendo da katatettori gyakuhanmi ma facendosi trovare già con il passo avanti in irimi (quindi i piedi sono in già in aihanmi), Tori chiama nel momento della presa e poi in kaiten corica il braccio in sotomawashi.

Shōmenuchi awase shihōnage omote: cominciamo come sopra ma dopo il kaiten Tori non avrà già tagliato in basso con la mano gyaku, l'incrocio delle mani sarà ancora altezza occhi. Quindi Tori completa il movimento in rotazione in tenkan con un passo dietro tagliando, la mano gyaku abbasserà la mano di uke prima verso l'anca posteriore e poi davanti il centro, sulla risposta in pressione di rimbalzo di uke entra shihōnage omote.

Shōmenuchi awase udegarami: torniamo al movimento iniziale di invito-lasciare passare, ma dando più importanza allo scaricamento dietro che non già al girare in kaiten. Quando ho lasciato passare, e anche se sto scaricando la spinta, la mano dietro (quella gyaku) è ancora alta, la mano posteriore di uke sarà per reazione allungata dietro, nella direzione opposta. Allora Tori con il braccio che si è liberato dal contatto in awase entra da sotto (l'ascella) verso su e si intreccia con il braccio di uke, quindi completando il kaiten e con il passo dietro porta uke a terra.

Jōdantsuki koshinage: passando a jōdantsuki scarichiamo dietro passando un po' più sopra la testa, poi da lì in alto passo al taglio della mano (pugno) verso il retro con il tegatana della gyaku. Una forma, prendo il tegatana della mano dietro (quella su cui abbiamo fatto udegarami prima, ma questa volta non intreccio ma afferro), poi aggiusto i piedi e carico il koshinage da tipo sankyō. Altra forma, scarico dietro e faccio tenkan come abbiamo fatto per lo shihōnage, ma poi tramite il contatto della mano gyaku avvolgo, come nel movimento per uchikaiten da yokomenuchi, per raggiungere il tegatana, quindi con tenkan assesto i piedi e carico sempre tramite il sankyō (ma questa volta la mano è quella del pugno). Nel caricamento è importante guardare la mano in alto (quella in sankyō), e non andare a raccogliere le gambe per tirare uke a me con l'altra.

Jōdantsuki kokyūnage: come la prima forma di koshinage dove attaccavamo la mano dietro, afferrato il sankyō passiamo sotto il braccio in irimi (come uchikaiten) e in kaiten scendiamo con il ginocchio dietro (nuovo dietro) a terra mandando uke in maeukemi con il taglio del sankyō. Un'alternativa più dura è tagliare, sempre con il sankyō, fino in basso in mezzo alle nostre gambe, la proiezione sarà più violenta perché uke punta più vicino e in basso. Poi il maestro ha elaborato ancora di più la tecnica tenendo la mano del sankyō saldamente anche dopo la proiezione, qui uke ha due possibilità: cadere maeukemi sul braccio libero, con una proiezione violenta che peggiora perché il braccio tenuto va pure in torsione alla fine, oppure ushiro ukemi (difficile da iniziare però) che continua in rotolamento fino a trovarsi faccia a faccia di nuovo con Tori.

Bukiwaza bokken

Suburi shōmenuchi: con cambio hanmi anteriore

Kirikaeshi shōmenuchi: in squat, di fronte, spostandosi a lato parando e tagliando bene dal centro, è importante che ci si sposti poco. È molto importante anche trovare il giusto ritmo con il compagno, un ritmo sostenibile da entrambi che ci permetta di lavorare senza interruzioni.

Kirikaeshi shōmenuchi: in piedi, stesso lavoro dello squat ma fatto con il cambio anteriore dell'hanmi visto nel suburi. Prima una sola parte attacca e l'altro para e risponde una volta andando a tagliare il polso e poi si ricomincia. Dopo invece in continuità sull'attacco di uno alla testa la parata dell'altro e così via.

Suburi yokomenuchi: sempre con un cambio hanmi anteriore, è importante fermare il taglio al massimo all'altezza della vita, e mandare la forza in punta.

Yokomenuchi contro shōmenuchi: usiamo lo yokomenuchi per tagliare lo shōmenuchi del compagno, entrambi tagliano contemporaneamente mantenendo la stessa distanza mentre cambiano guardia avanti. Lo yokomenuchi deve essere un colpo secco che spazza via il bokken,

uke favorisce la rotazione del bokken per preparare lo shōmen successivo. Bisogna trovare la distanza giusta tra le due persone, chi fa shōmenuchi favorisce il giro della spada allentando, o proprio lasciando la presa, con una delle due mani.

N.B. Oggi abbiamo lavorato trattenendo noi uke dopo la caduta, ma prima avevamo visto che su tenchinage era uke a tenere. Dobbiamo ricordarci che uke quando può deve sempre tenere dopo la proiezione, anche nel caso di una maeukemi, ed è uke che sceglie se staccare. Per questo sarebbe meglio per Tori se si lo srotolasse in “linea” con la direzione in cui si è rivolti, piuttosto che in un rapporto di forza a V tra le due direzioni, quando uke tira fino all’ultimo e Tori resiste in linea allora le mani quando si strappano dalla presa è naturale vadano in alto, con un effetto lancio esteticamente alla Tada (cosa diversa dall’alzarle per puro vezzo)

29 dicembre pomeriggio

Katatetori aihanmi ikkyō ura: una forma, Tori comincia in irimi tenkan poi passa sotto il braccio in irimi tenkan tenendo alto, con la mano libera intercetta il gomito alto, e con (ushiro) tenkan fa ikkyō ura fino a terra. Un’altra forma cominciamo sempre irimi tenkan, poi continuiamo in $\frac{2}{3}$ di kaiten poi apriamo diagonale dietro uke scendendo sulle anche, quando raccogliamo alziamo il braccio afferrato, la mano libera va al gomito, e in irimi tenkan andiamo in ikkyō ura.

Katateriyōtetori kokyūnage: Tori offre il braccio alto, uke quando lo afferra lo abbassa. Tori fa tanto tenkan quanto è libero di fare prima che il braccio afferrato vada in leva, circa metà, trovandosi quasi a fianco di uke. Quindi tenendo la mano alla stessa altezza, scende con le anche e con il gomito, poi allinea le due mani davanti al centro quasi ad afferrare un bokken, favorisce la messa in moto di uke, prolunga con kaiten e poi un passo avanti per entrare dietro uke e poi schiaccia. Se uke riesce a portare il braccio di Tori dietro, Tori arrotondandosi chiude lo spazio sotto l’ascella e il braccio intorno al corpo, da lì riesce a riportare il braccio avanti muovendo il braccio aderente al corpo.

Katatetori kubishime: solita spiegazione di katatetori kubishime o classico, invitando uke come nell’inizio di ushirowaza e lasciandolo scivolare dietro fino allo strangolamento, oppure con Tori che con kaiten offre ura a uke. Kubishime è una delle forme che può avvenire quando Tori non offre l’esca della seconda mano su ushirowaza, ovviamente uke può colpire anche altre parti. In generale quando uke afferra in katatetori aihanmi o si sta preparando a portare atemi al fianco o vuole scivolare nell’ushiro di Tori.

Katatetori kubishime sankyō: Tori gira kaiten a srotolare a favore della direzione dove tira lo strangolamento poi subito passo dietro per passare sotto il braccio, la mano afferrata non deve alzare ma stare aderente al corpo. Passato sotto il braccio l’altra mano va ad afferrare il tegatana sempre in basso, la mano liberata va direttamente al gomito per poter schiacciare. Altra forma appena Tori comincia a srotolarsi, prima di passare sotto il braccio, la mano libera va subito ad afferrare il tegatana della mano di uke e poi in kaiten con la forza del sankyō si passa il braccio di uke sopra la testa e fa il passo dietro tagliando verso il basso e la mano liberata diretta al gomito.

Katatetori kubishime sankyō: Quando uke viene a prendere, la mano libera di Tori intercetta e tira giù la mano del kubishime, in modo che non si avvolga stretta al collo. Quindi Tori favorisce la componente che tira giù della presa al bavero e scende in ginocchio verso giù e dietro. La mano afferrata da uke precipitando si libera e va a prendere in sankyō il tegatana della mano di uke al collo, poi con la forza della rotazione del kaiten in ginocchio, senza staccare subito ma usando il rinforzo del petto che gira, fa la leva del sankyō in torsione secondo l’asse verticale, portato in movimento uke fino al fianco Tori rialzandosi taglia, poi come conclusione di uchikaiten sankyō.

Katatetori kubishime kokyūnage: Tori lavora di anticipo, prima che uke completi la presa del bavero con la mano libera intercetta e tira giù il braccio vicino al gomito, quella afferrata invece sale per facilitare il rovesciamento pancia in su di uke. Una forma, Tori fa kaiten e passo dietro sotto il braccio di uke, che poi alza per farci passare sotto anche uke stesso. Altra forma, Tori facendo kaiten si porta il braccio di uke sopra e oltre la testa, poi con irimi completa rovesciamento pancia in su di uke. Il lavoro di anticipo è teso a permettere ad uke di prendere il bavero ma a non dargli il tempo di tirare per strangolare.

Katatetori kubishime kotegaeshi: Tori lavora ancora più in anticipo passando in tenkan (avrà richiamato il piede anteriore nell'invito ad uke a scivolare nell'ushiro e lo avrà riesteso tornando nella posizione di partenza per usarlo come perno) sotto il braccio che afferra in katatetori senza lasciare che uke prenda il bavero. Anzi, la mano afferrata spezza in sankyō la presa di uke e va ad intercettare al volo, in una presa da kotegaeshi, la mano di uke che mira al bavero. Se purtroppo uke riesce ad afferrare il bavero Tori deve fare kotegaeshi arrotolando, nello schiacciare della leva, anche il bavero stesso del keikogi (questa "correzione" disperata fa cagare anche il maestro Fujimoto). Tutto il lavoro è svolto, fino alla leva, da una sola mano, quindi un'alternativa per Tori è usare la mano libera per schiacciare (togliendo lo spazio per le dita che prendono) / nascondere / proteggere il bavero. Se la mano che afferra per kotegaeshi stabilisce invece solo una connessione per contatto e poi, come per la forma di kotegaeshi ura, Tori gira dietro uke in tenkan, si aprono possibilità per altre tecniche, per esempio allargando il piede anteriore e richiudendo l'altro può proiettare in tenchinage, oppure tagliare giù per sotokaitennage, etc...

Esami

Per uchikaiten sankyō da tantōdori il maestro ha voluto solo l'entrata diretta senza rotazione.

In suwariwaza shōmenuchi sotokaitennage ha chiesto anche la forma ura

30 dicembre mattina

Ryōtetori sayū undō: stesso taisabaki di shihōnage ma, dato che non afferriamo uke dobbiamo lavorare bene con la mano di ten (cielo) per passare sotto il suo braccio. Per omote lavoriamo aihanmi, per ura in gyakuhanmi (siamo noi a cambiare hanmi, anche al volo). Quando tagliamo davanti al centro, uke si inclina davanti al nostro centro a croce rispetto alla nostra direzione, quando cade in ushiro ukemi lascia con la mano con cui va a battere, l'altra tiene. Tori lascia andare, non è shihōnage, prima tagliando davanti al centro e poi un po' mandando, così uke scivola via tipo discesa dalle mani.

Katateriyōtetori (shihō)kokyūnage: appena uke prende, Tori sposta il piede anteriore avanti ed esterno, poi lavorando a piegare il gomito di uke fa tenkan tenendolo davanti a sé, e continua il proprio movimento kaiten passando le braccia di uke sopra la testa. Completato il kaiten come fosse uno shihōnage ma senza presa del polso Tori con il braccio libero sostiene da dietro le reni uke. Poi quando uke lascia una mano lo manda in ushiro ukemi, oppure se resta attaccato con entrambe fa un passo avanti e lo manda sempre in ushiro ukemi ma con la struttura per resistere ad uno stratonamento.

Ryōtetori ikkyō: forma "alta", carico la mano più vicina alta come ten (di tenchi) e con l'altra mano vado al gomito con il tegatana. Questo lavoro deve "smontare" uke, e qui il maestro ha riproposto il discorso sulla possibilità di uke di attaccare con la gamba posteriore, tornando a come se da aihanmi, dopo la presa, uke attaccasse il fianco con il braccio o la gamba posteriore. Nella forma "alta" uke non può calciare perché l'avrò alzato, così pure nella forma "bassa", dove con un po' di kaiten taglio subito sul gomito, perché l'avrò schiacciato sulle anche in squat. Nella forma alta e bassa bisogna fare attenzione al differente posizionamento della mano afferrata, in quella alta quando è su sarà sotto-interna, in quella bassa quando è giù sarà sopra-

esterna. Comunque nel lavorare la forma “alta” il maestro ha mischiato l’uscita in tenkan e quella con i piedi che si incrociano sia per omote che per ura. In questo caso non ha lavorato con il taglio del gomito a respingere.

Ryōteteri sotokokyūnage: quando uke prende Tori avanza con un passo all’esterno in gyakuhanmi compenetrato (anche se il maestro a volte anticipando il movimento rendeva indefinito l’hanmi di uke e quindi si muoveva in tsugiashi), gira subito la mano-braccio anteriore come per sotokaitennage (in uchimawashi) in kaiten e incrocia sopra l’altra mano, poi completa in tenkan e taglia giù fino all’interno coscia. Uke va giù ma resta con la stessa gamba avanti di quando ha preso, quando poi cerca di tirare su il busto Tori sente la tensione del braccio che tiene la presa e manda giù e avanti, uke a causa della strattonata che si trasmette per la tensione fa un passo avanti e cade maeukemi. La seconda mano di uke avrà lasciato o perché è stata spazzata quando Tori vi ha incrociato sopra o perché si è appoggiata a terra per dare sostegno quando tori taglia nel tenkan. Se facciamo ryōteteri in gyakuhanmi avremo lo stesso lavoro so che in tsugiashi tenkan. Da questo movimento è possibile fare sotokaitennage andando al blocco della testa.

Jyonage sotokaitennage (kokyūnage): come per la forma in gyakuhanmi di ryōteteri di prima. Uke viene a prendere katateteri gyakuhanmi. La prima volta il maestro ha lavorato di anticipo (e purtroppo il risultato è stata una certa confusione, portando ad un kokyūnage che non passava per il sotokaiten, cioè quando uke cercava di afferrare il maestro chiamava, ritirando il tacco in alto tipo parata, la punta a sé e in basso, nel tenkan portava la punta su, ed uke riuscendo a consolidare la presa quasi solo ora teneva dal basso, e poi sparava in tsuki verso terra. In pratica un makiotoshi frammentato da un tenkan in mezzo) poi ha suddiviso il movimento in tre steps. Primo, Tori allarga la gamba avanti, porta giù la punta del jyo mentre con il tacco accenna un attacco al viso (ma senza andare avanti, perché puntare il jyo in basso e vicino chiama uke a noi). Secondo, tenkan con la punta del jyo che va dal basso in alto disegnando un giro uchimawashi, quando lo riportiamo in basso davanti al nostro centro (come per la forma da ryōteteri) la mano di uke sarà rovesciata tipo nikyō, ma non avremo abbassato schiacciando avanti (il rischio è di piegare e spezzare il jyo se uke è forte) ma piuttosto chiamando a noi. Terzo, quando uke risponde cercando di raddrizzarsi, Tori fa tipo uno tsuki verso terra. Lo scopo non è quello di tagliare ma di spedire con un affondo. Fare attenzione che la mano al tacco (fine) del jyo sia esattamente al tacco e non più dentro, perché si rischia nel rovesciamento di darsi l’estremità sui testicoli. Abbiamo lavorato in gruppi, perché c’era bisogno di spazio a causa della lunghezza della proiezione.

Jyonage ikkyō: tutto come sopra ma invece di richiamare per abbassare uke e caricare lo tsuki finale disegno un taglio di uchimawashi più rotondo che fa fare un passo avanti ad uke, la punta del jyo sarà più avanti di prima e più in alto. Poi la mano più avanti di Tori scivola dietro fino al tacco, poi mentre passiamo il tacco davanti la pancia la mano che lo teneva precedentemente lascia e va a riprendere in sakate (altro modo per dire gyakute) vicino alla mano di uke che ha afferrato la punta. Poi mentre entra con un passo avanti tori porta il tacco-jyo sopra il gomito di uke per completare il rovesciamento del braccio in ikkyō, poi due passi e chiusura a terra, tenendo la pressione sul gomito di uke.

Jyonage kokyūnage: questa volta uke, sempre in gyakuhanmi, prende a due mani strette, molto vicine tra loro. Tori prima spinge il palmo della mano dietro verso terra, come a fare una leva per sollevare l’estremità afferrata da uke, quando uke resiste con la mano avanti prende in sakate e accompagnando la direzione della resistenza, mentre gira tenkan, smuove uke disegnando un semicerchio verticale (come era venuto prima nel momento anticipato), uke si muove come per katateryōteteri quando Tori carica da basso ad alto in tenkan. Quindi Tori porta il jyo sul fianco e dietro, in modo da allineare lo tsuki (uno non ha il “vantaggio” del nikyō, due deve poter centrare uke se tira tsuki con forza invece di fare un liscio parallelo, tre questa possibilità di colpire accende la resistenza di uke in linea e permette la trasmissione della forza), uke fa quasi un passo avanti rischiando l’affondo al petto o al viso. Quando parte lo tsuki

uke lascia la mano avanti per rotolare in maeukemi ma non quella dietro, perché in confronto a katatetori ora sporge molta più punta e si deve controllare che la punta non raggiunga il viso.

Bukiwaza: jyo

Suburi sakateuchi: per sakate uchi intendo una specie di shōmenuchi fatto con le mani in sakate (gyakute). Lavorato sia fermi sul posto in squat che in piedi cambiando hanmi davanti. Ogni volta la mano dietro ritira il jyo per tutta la lunghezza sopra la testa verso dietro mentre la mano avanti sale sopra la linea degli occhi, è importante che il colpo parta dalla verticale sopra l'orecchio, non da sopra il centro della testa perché ci copriremmo troppo gli occhi.

Kirikaeshi sakate uchi: prima il compagno con il bokken lo tiene alto, fermo, come se fosse congelato nel momento prossimo all'impatto, poi lavoreremo tagliando regolare fino alla vita, accompagnando la rotazione impressa dal contatto con il jyo per il caricamento successivo. Il sakate uchi deve viaggiare molto rotondo (non essere tirato indietro) e strofinare il bokken dalla punta fino alla tsuba (鑄を削る=しのぎをけずる=Shinogiwokezuru letteralmente kezuru vuol dire affilare ma anche levigare per strofinamento, quindi si intende che si strofina così forte da consumare via il rilievo dello shinogi, è anche un'espressione gergale passata dal kenjutsu al parlato che indica il competere senza risparmiarsi, fino all'esaurimento). Anche se c'è contatto non vogliamo spazzare via il bokken ma occupare la linea restando centrati su uke, e da lì completare con gyakutsuki (o kaeshitsuki come dir si voglia). Un altro punto importante è che la mano avanti prenda dal sopra, e non dal fianco.

Il maestro è tornato a sottolineare l'importanza dell'uso delle armi e del modo corretto di portare shōmenuchi, non solo dal punto di vista meccanico. Sempre regolandosi sulle capacità del compagno il colpo deve essere portato secco, in modo chiaro, con piena intenzione, così che già dal momento in cui in chūdannokamae ci poniamo sulla linea centrale chi riceve il colpo senta un brivido, un po' di paura, un'ansia che deve riuscire a superare per poter rispondere. Il maestro riesce a dimostrare questo in modo molto pratico, è tangibile, nel disagio avvertito da aite, il momento in cui passa dallo scherzo o la spiegazione ad attaccarti effettivamente