

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE MILANO

14-15 NOVEMBRE 2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

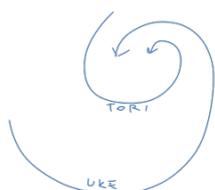
Katatetori gyakuhanmi shihōnage: omote. Una forma, è la forma irimi irimi kaiten. Quando uke afferra Tori avanza con un irimi a 45° (non dritto davanti a se), aperto tipo ayumiashi e il bacino rivolto nella stessa direzione. La mano afferrata accarezza parallela al terreno in modo da estroflettere il gomito di uke, la mano libera chiama il gomito di uke a noi in modo da alzarlo sulla punta dei piedi. Poi la mano afferrata continua a salire costringendo uke ad un piccolo tenkan, con un secondo irimi Tori passa sotto, poi kaiten, il resto come al solito. Altra forma, Tori, dopo essere stato afferrato, allarga il piede anteriore e chiude il posteriore passando sulla linea ortogonale rivolto verso uke, da lì alza la mano afferrata davanti il viso ed entra sotto il braccio di uke, poi kaiten e il solito. Ura: una forma, molto classica. Uke afferra, Tori esegue tenkan con il palmo morbido verso l'alto, completato il kaiten alza il braccio davanti al viso ruotando il palmo (fino a formare una...) a tettoia, afferra il polso di uke con la mano libera e con il kaiten chiude lo shihōnage ura. Altra forma, quando uke viene ad afferrare, Tori con il palmo rivolto a terra invita chiamando fino a davanti il centro (trovandosi in uno gyakuhanmi profondo), con la mano libera chiama a sé il gomito di uke costringendolo ad impennarsi, poi va tenkan, alza il braccio, scivola dal gomito al polso, fa kaiten ed esegue shihōnage. N.B. In entrambe le forme ura, Fujimoto ha suggerito l'idea di non chiudere il polso di uke alla scapola ma di eseguire un lungo taglio di spada che concluda la sua traiettoria nel solito punto di kuzushi a triangolo. Questo non vuole dire aprire lo shihōnage verso l'esterno, perché terremo sempre il taglio sullo stesso piano che comprende l'allaccio alla scapola, gomito e polso, ma vuol dire attaccare il punto più debole di uke (costringendolo a volte alla proiezione, a volte ad una caduta meno composta)

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage: omote. Uke viene ad afferrare, Tori non si fa afferrare lontano ma chiama subito la propria mano a se (rischierebbe di essere tirato fuori base altrimenti), portandola con il palmo parallelo al terreno all'altezza del proprio centro o del petto, il braccio di uke andrà in estroflessione. Poi Tori esegue irimi con il passo gyaku, facendo sempre attenzione a non alzare il braccio anche durante il kaiten (quello a ginocchia basse), poi completa lo shihōnage tirando giù. L'idea è sempre quella di passare sotto l'ascella di uke nello spazio triangolare dato dal braccio esteso di uke. Ura, forma <50 anni. Questa forma richiede un'estrema mobilità sulle ginocchia da parte di Tori. Tori si assicura sempre che uke prenda vicino chiamandolo sempre palmo a terra vicino al proprio centro o al ginocchio che sarà perno del tenkan. Poi esegue un ampio tenkan (che non riuscirà mai di 180° come in piedi). Il gomito di uke andrà in estroflessione, poi Tori esegue un "kaiten" chiudendo il ginocchio anteriore circolarmente verso il posteriore, mentre la mano afferrata transita "sopra la testa" ma sempre senza alzarsi, poi per completare l'ampiezza del kaiten riapre l'ex ginocchio posteriore verso il retro di uke. La seconda mano avrà intanto afferrato lo shihōnage e lo chiuderà chiamando dritto giù a terra. È importante sia per omote che ura che la mano libera vada ad afferrare dopo aver superato la metà del passaggio sotto il braccio. All'inizio si può spezzare il movimento in tre: tenkan, chiusura, apertura, poi diventa importante effettuare un movimento unico. Forma >50. Questa forma è necessaria qualora non si riesca a fare un tenkan grande prima della chiusura delle ginocchia. Tori si fa prendere sempre chiamando a sé, poi esegue tenkan di 90°, fermandosi a ginocchia pari rivolto nella stessa direzione che guarda uke, poi con il ginocchio vicino ad uke esegue un profondo irimi, in modo che anche la mano afferrata esegua una profonda traslazione (è importante sempre però che nell'andare avanti la mano non si alzi, che deve sempre rimanere palmo rivolto a terra), appena Tori completa l'irimi profondo chiamando a chiusura il ginocchio posteriore (ma non poggiando il ginocchio anteriore) esegue kaiten (poggiando il ginocchio non davanti a sé ma già un po' sul lato dove gireremo), prende shihōnage e tira giù. È importante mandare uke più avanti di quanto andiamo noi in modo che la chiusura del braccio avvenga nel punto debole nel retro di uke. [il maestro ha proposto un allenamento specifico al passo shikkō profondo, prima di tutto non andando dritti ma con il destro andando un po' verso destra, e con il sinistro verso sinistra. Tori alza completamente il ginocchio e poggia

tutta la pianta del piede, oltre l'angolo di 90°, poi dal piede richiama, ovviamente nella fase iniziale facendo un passo così grande il piede dietro resta "scoperto", richiamare vuol dire che il ginocchio dietro struserà a 90° sul lato interno del ginocchio fino a quando il piede posteriore non si riavvicinerà caviglia caviglia con quello anteriore. Il maestro ci ha fatto allenare a fare due passi di seguito per lato, in modo anche da abituarsi a non poggiare il ginocchio anteriore subito]. Altra forma, questa forma sfrutta il chiamare uke. Quando lui afferra lo chiamiamo subito davanti al nostro centro e un po' verso il retro, per essere stabili anche noi ci volgiamo nella direzione dove stiamo mandando uke e per permettere al corpo di girare liberamente apriamo il ginocchio posteriore verso il retro. Questo permette anche di fare lo spazio per entrare con un passo in shikkō profondo che rende identica la tecnica da questo punto in poi con la precedente. Resta differente la gestione della distanza e della relazione nella fase iniziale della tecnica: in una noi con il tenkan ci spostiamo nell'ura di uke, nell'altra con il kaiten portiamo uke a darci l'ura.

Yokomenuchi shihōnage: omote. La forma non è diversa dal solito, Tori assorbe in irimi (per arrivare a forma neutra o poco più) e tenkan, è stata sottolineata la volontà di unire la spalla del braccio dello yokomen con la spalla gyaku di Tori (in modo da avere una completa chiusura della distanza). Per chiamare a sé dopo aver assorbito in irimi tenkan Tori ha due modi: 1- in kaiten verso l'esterno molto ampio mentre porta la mano di uke davanti al viso, 2-hiraku, cioè aprire il piede anteriore (il perno del tenkan) verso l'esterno (andando in posizione neutra), le braccia non andranno subito su in questo caso ma saliranno quando completo il cambiohanmi. Poi quale sia la forma passo sotto il braccio, kaiten e chiusura.

Hanmihandachi yokomenuchi shihōnage: omote, quando uke attacca portando lo yokomenuchi per Tori non è importante entrare molto in profondità quanto piuttosto essere già nella condizione di ruotare liberamente nel tenkan. Quindi Tori non esegue un irimi lineare nella profondità di uke ma un passo, già meno alzato e quindi più piccolo, rivolto un po' più verso fuori per andare poi a poggiare subito il ginocchio nella parte interna, quindi il piede si alza un po' largo ma il ginocchio poggia più stretto, questo non vuol dire che nel poggiare il ginocchio esso esca dal piano dell'asse con il piede, perché il piede di cui abbiamo poggiato quasi solo la parte anteriore (dita e metatarso) ruota a puntare verso uke (proprio come fa il piede anteriore



in shomenuchi shihōnage), quindi il ginocchio resta sul piano, a questo punto Tori al momento che lo yokomenuchi sta per impattare alza le braccia per intercettare il colpo come in tachiwaza e va subito in tenkan. È importante che non tagli nella fase iniziale del tenkan (perché questo interferirebbe con la sua rotazione), tanto la forza del colpo viene dispersa nell'essersi portati in una spirale interna: cioè Tori entra e gira in un cerchio interno a quello di uke. Da metà tenkan alla fase finale Tori taglia con le mani verso il basso per far scendere e squilibrare uke, le sue mani potranno andare al contatto sul braccio o entrambe (la gyaku sul polso, la ai sul gomito), o una sola (gyaku sul polso). Completato il tenkan e il taglio dello yokomenuchi Tori afferra

e con un irimi entra e gira nello shihōnage, non deve aspettare che uke pienamente sbilanciato gli cada addosso ma deve, con un movimento per quanto semplice o piccolo, passare sotto il braccio e tagliare. Nella fase iniziale del tenkan la mano dello yokomenuchi appare pericolosamente vicina al volto di Tori.

Ryōtetori shihōnage omote: da in piedi uke viene a prendere ryōtetori in aihanmi, Tori esegue shihōnage omote come se partisse da gyakuhanmi nella forma con l'ayumi ahi a 45° che abbiamo visto all'inizio, ovviamente con le modifiche dovute alla posizione aihanmi dei piedi. Quindi allargando il piede anteriore chiama la mano più vicina al proprio hara, rivolgendo il palmo verso terra, e dato che sta portando il centro avanti con la mano anteriore va a mettere in leva il gomito di uke chiamandolo al nostro petto (parliamo del braccio avanzato di uke, quello su cui

eseguiremo lo shihōnage), mettendo il braccio in estroflessione uke sarà costretto ad alzarsi sulle punte ed eventualmente a lasciare l'altra presa girando un po' con il corpo ad aprire, Tori sarà quindi libero di eseguire irimi e kaiten e completare lo shihōnage.

Hanmihandachi ryōtotori shihōnage: omote, prima di tutto Tori parte in posizione neutra, estende le mani e appena viene afferrato chiama verso il proprio centro rivolgendosi allo stesso tempo verso una delle due direzioni verso cui aprirà anche il ginocchio. Ad esempio se si volge a destra allargando il ginocchio destro chiamerà la mano sinistra al centro con il palmo rivolto a terra, e con la mano destra chiamerà il gomito del braccio destro di uke a sé. A questo punto avendo il braccio di uke in estroflessione Tori può entrare con un irimi nello spazio triangolare sotto l'ascella. È importante che nel fare il passo di shikkō il piede posteriore richiuda bene sotto la schiena in modo che possa andare in "sonkyo". Già nell'entrare in "sonkyo" comincia il kaiten di Tori che completa la sua rotazione portando il passo dietro e rialzandosi in piedi, nel rialzarsi Tori alzerà il proprio centro ma non le braccia che saranno rimaste a quell'altezza davanti al centro (cioè non le ritira al proprio centro ma le lascia lì). Se uke dopo che Tori sarà filtrato sotto il braccio provasse a poggiare il proprio peso si ribalterebbe a terra. Dopo che Tori si sarà alzato da terra con il passo dietro (già caricato), può chiamare il braccio di uke verso dietro (e spaccare tutto) o permettergli di girarsi pancia all'aria richiamando solo un po' verso il proprio centro, per poi farlo scendere dolcemente a terra riportando il piede dietro avanti. Ura, mentre normalmente ci si porta in gyakuhanmi e poi si alzano una alla volta le gambe e poi doppio tenkan, questa volta eseguiamo l'equivalente di kaiten e passo avanti come per la forma in katatotori. Offriamo sempre neutro, e quando veniamo afferrati ci portiamo in gyakuhanmi. La mano gyaku anteriore viene subito chiamata al centro con il palmo rivolto a terra, l'altra mano (in rapporto "ai") va a chiamare il gomito di uke a noi in modo che il braccio vada in estroflessione, poi Tori gira il busto verso il suo retro portandosi in modo solidale anche il braccio in leva di uke, per potersi voltare di più apre allargando verso l'esterno il ginocchio dietro. Uke, a causa della leva sul braccio, sarà costretto a seguire passando sul binario nella zona omote. Tori ed uke si troveranno quindi a guardare nella stessa direzione (il retro originale di Tori), Tori avendo aperto il ginocchio avrà lo spazio per entrare in irimi, "sonkyo" "kaitenato", passo dietro, e rialzarsi come per la forma omote, rialzatosi porterà dolcemente uke a terra facendo passo avanti. La differenza tra questa forma ura e la forma omote è che nella omote le linee di Tori ed uke si incrociano, mentre nell'ura, con i due guardano che nella stessa direzione, le loro linee saranno parallele affiancate, per il resto la conclusione del movimento è identica. Inizialmente si deve spezzare tra "sonkyo" e passo indietro, poi lo si deve fondere in un movimento unico come kaiten+ushiro=tenkan.

Ushirowaza ryōtotori shihōnage: omote, quando uke viene a prendere Tori lo porta nel proprio ushiro con un passo avanti, uke afferra anche il secondo polso. Tori manda avanti e alza entrambe le braccia facendo sì che i gomiti di uke si alzino, poi per chiamare uke ancora di più fa un po' di kaiten, quindi torna indietro con un passo chiamando soprattutto con il braccio interno, e senza scendere troppo sulle gambe. Mentre su ikkyō le mani vanno separatamente all'esterno dei fianchi in questo caso convergono verso la parte interna, la mano "ai" ruota tranquillamente con il palmo verso l'alto per catturare in un secondo tempo il polso di uke, la mano gyaku va a controllare il gomito. Questa volta Fujimoto non ha schiacciato, dopo il passo dietro ha solo aperto un po' (srotolando quindi uke) con mezzo kaiten, ha poi tagliato la linea di uke entrando sotto il braccio e completato lo shihōnage con il kaiten. Ura, Tori "esce" sempre solo con un semplice passo avanti, quando uke ha afferrato entrambi i polsi ed è nella stessa guardia nell'ushiro, carica verso l'alto alzando le braccia e ruotando i gomiti in modo da portare quelli di uke in alto. A differenza di prima non fa kaiten verso il proprio interno e passo dietro, ma portato uke avanti dritto comincia un lieve kaiten verso il proprio esterno quindi un passo avanti circolare verso il davanti di uke (che lo porterà già un po' poi nell'esterno di uke) e poi un tenkan sufficiente a trovarsi in gyakuhanmi con uke, la mano fra Tori ed uke ("ai") avrà ruotato per andare a catturare il polso di uke, l'altra mano andrà a controllare il suo gomito. Dopo aver

assestato la relazione in gyakuhanmi, Tori senza necessariamente schiacciare esegue il tenkan e kaiten che completano la forma ura di shihōnage. Omote altra forma, applichiamo un'uscita diversa, quando uke ci afferra invitiamo con tsugiashi verso il retro interno, appena lui passa nel nostro ushiro, ancora non avremo finito di richiamare il piede anteriore che con lo stesso rieseguiamo uno tsugiashi a tornare nella posizione iniziale, passando nello stesso tempo sotto il braccio di uke. Uke riesce ad afferrare solo il primo polso, perché al momento di afferrare il secondo Tori sarà già filtrato sotto il braccio, Tori quindi userà il braccio libero per andare subito a controllare il gomito di uke (del braccio che ha afferrato), controllato il braccio Tori entra con un passo ed esegue shihōnage omote.

Tantōdori chūdantsuki shihōnage ura: uke attacca in furutsuki, Tori entra in gyaku e con il tegatana parando va a bloccare il gomito di uke spingendolo verso l'interno di uke in modo che questo non possa ritirare il tantō per tagliare il braccio che para di Tori. Con l'altra mano Tori va ad afferrare la mano del tantō, lo fa passandovi sopra e un po' avvolgendovisi intorno in modo da arrivare a controllare l'articolazione del mignolo di uke con la chiusura del proprio mignolo. Poi in scioltezza Tori va in tenkan e kaiten. A completamento del kaiten, prima di tirare a terra, Tori, con la mano che aveva parato e che era rimasta libera durante lo shihōnage, scivola dall'avambraccio fino al tantō (che afferrerà sul dorso se si è trattato di furutsuki) e dato che la presa di uke si sarà allentata per la leva sul mignolo, lo toglie ad uke. Poi chiude lo shihōnage. Alla fine del kaiten Tori deve un attimo controllare il verso della lama prima di sfilare il tantō ad uke, se lo tsuki è partito lama in su, dopo il kaiten la lama sarà rivolta verso di noi e Tori sfilandolo troverà naturalmente il dorso della lama, se lo tsuki è a lama in basso, dopo il kaiten la lama sarà rivolta lontana da Tori, quindi, se Tori provasse a sfilare il tantō, si taglierebbe, sarà necessario allora "spingere" il tantō dal dorso verso avanti, toccandolo inizialmente a pinza. Se non si riuscisse ad impossessarsi del tantō prima di portare uke a terra con lo shihōnage lo si farà a terra, tenendo il gomito pressato verso il terreno con la mano libera, per poi "sbrogliare" il braccio di uke o estendendolo diritto o verso l'esterno di uke fino a quando lascia il tantō. Quanto detto sul verso della lama vale se si riesce a "conquistare" la giusta pressione sul mignolo che ci fa guadagnare mezza rotazione in più, altrimenti vale esattamente l'opposto.

Tantōdori yokomennotsuki shihōnage omote: uke attacca con il tantō alla psycho, punta avanti e lama a "falce", Tori è quindi obbligato a toccare con la sola mano "ai" mentre entra in irimi (kaiten+ushiro) tenkan, è importante che abbassi il braccio di uke, quando ha tagliato il braccio di uke davanti al proprio bacino la mano gyaku va subito a prendere il polso afferrandolo a pinza con il pollice in alto, la mano "ai" va ad afferrare il pugno di uke che stringe il tantō, con il pollice si prepara a scavare nello spazio tra il palmo di uke e il manico del tantō. Fissata la presa entra irimi e kaiten, ma non si ferma ed esegue anche ushiro, in questo modo la mano di uke continua ad arricciarsi tipo kotegaeshi portando le dita di uke ad estendersi e quindi la presa ad aprirsi (dobbiamo fare attenzione noi a non tenergli il pugno chiuso), a quel punto mentre uke cade Tori si ritrova il tantō in mano. Attenzione che le due mani di Tori tireranno in direzioni diverse, ognuna verso il proprio fianco.

Katateriyōteteri shihōnage omote: il maestro ha voluto solo sottolineare la necessità di eseguire il passo indietro in più (come appena visto per il tantōdori da yokomennotsuki, e per l'hanmihandachi ryōteteri shihōnage) nel caso che uke riesca a tenere la presa con entrambe le mani. Quindi se Tori esegue la forma base come da gyakuhanmi, cioè chiama il braccio afferrato a sé chiudendo il gomito e poi avanza in ayumiashi andando a prendere (scendendo da sopra per andare ad avvolgere) con la mano libera la mano di uke gyaku, per poi passare sotto il braccio con un secondo passo, normalmente a questo punto completerebbe lo shihōnage con il kaiten, ma avendo uke una presa molto forte lo potrebbe tirare giù sedere a terra, allora Tori deve concatenare al secondo passo un tenkan (cioè sommare un ushiro al normale kaiten) che porti uke dopo una torsione pancia all'aria. Poi se vuole chiudere dolcemente rifa il passo avanti per

accompagnare a terra. Ovviamente tutto questo si evita se Tori riesce subito a staccare una delle due mani di uke.

Domenica 15

Shōmenuchi ikkyō: omote, uke attacca, Tori scivola avanti estendendo anteriore verso avanti e l'esterno, la mano "ai" apre lo shōmenuchi verso l'esterno intercettando inizialmente all'altezza del gomito per scivolare poi verso il polso, la mano gyaku intercetta sempre il gomito e lo manda verso l'alto in modo da chiamare uke più vicino mentre lo distende. In questo modo Tori ed uke si troveranno pancia a pancia. Quindi a Tori si offrono almeno due possibilità: o girare totalmente verso l'esterno deviando il braccio di uke sul lato, il che costringerà uke a girare sul perno di un piede e poi a rovesciarsi, oppure continuare a spingere il gomito di uke verso l'alto e avanti tagliando, questo fisserà il peso di uke sul piede posteriore portandolo ad alzare il piede anteriore durante il rovesciamento dovuto al taglio, poi in entrambe le forme procede alla chiusura a terra. Ura, uke attacca e Tori andando al controllo del gomito con entrambe le mani entra in irimi, poi andando in tenkan disegna una spirale verso il basso. (Lo shōmenuchi è stato portato anche awase, un po' "libero", anche nelle tecniche successive)

Shōmenuchi nikyō: omote, come prima forma chiudiamo lo spazio pancia-pancia deviando un po' lo shōmenuchi, tagliamo il braccio di uke e spingiamo il gomito fino a portarlo sul ginocchio anteriore, a questo punto cominciamo a tagliare il polso di uke per afferrare nikyō, il maestro lo fa indifferentemente nel tempo che va da quando ha portato il gomito al ginocchio fino al completamento del primo passo. Poi lo porta a terra facendo i due passi in modo rettilineo e con la solita chiusura a terra. Come seconda forma ha eseguito il passo ad |__| assorbendo, quando avremo spinto il gomito di uke avanti a completamento del cambio hanmi avremo già completato anche il taglio del polso trovandoci con il nikyō, quindi con un solo altro passo lo porteremo a terra e chiusura. Ura, una forma, Tori sull'attacco entra irimi e tenkan tagliando il gomito verso il basso, poi senza eseguire kaiten con la mano gyaku controlla il gomito, con l'altra taglia in modo circolare il polso per afferrare il nikyō e poi porta direttamente la mano alla spalla che ha già davanti. Esegue la leva, quando uke scende e batte, scivola tsugiashi per scavalcare e tenkan per distendere uke poi scende a terra per la chiusura. Altra forma, Tori va con entrambe le mani ad intercettare lo shōmenuchi al polso con l'irimi. La mano gyaku anche venendo dal lato cerca di afferrare il polso da più sotto possibile, la mano "ai" va subito a tagliare il polso mentre disegnano un ampio arco verso il basso. Questo oltre ad imprimere un effetto tipo hijikime al braccio di uke lo propelle anche nell'omote-avanti di Tori con la faccia verso terra. Quando uke si rialzerà Tori avrà già afferrato in nikyō e porterà direttamente la mano di uke alla spalla, poi leva e il solito.

Shōmenuchi sankyō: omote, una forma, entriamo come per ikkyō pancia-pancia deviando al lato il braccio di uke, poi con il primo passo spingiamo il gomito di uke avanti parallelo al terreno, ma senza farlo alzare, la mano "ai" sarà già in pre-sankyō, Tori cambia mano scivolando con la mano gyaku dal gomito al tegatana afferrando il sankyō, nel farlo allarga un po' la gamba posteriore, poi sempre tenendo uke basso va in irimi tenkan e passo dietro portando uke a terra e facendo la chiusura. Altra forma, sempre come ikkyō fino al taglio sul ginocchio, poi Tori lascia con la gyaku il gomito ed entra passo avanti e spalla a tenere il gomito di uke piegato in avanti, lo farà anche inclinando il busto in avanti, la mano gyaku libera dal controllo sul gomito scivolerà a prendere il sankyō. Poi Tori alzando il busto permette al gomito di uke di alzarsi, ma allo stesso tempo eseguendo un kaiten verso l'esterno rinforzerà la leva del sankyō, Tori continuerà il kaiten fino all'incrociarsi delle gambe per poi tagliare il sankyō verso il retro-esterno ed entrare in irimi tenkan senza fermarsi, per portare uke a terra ed eseguirà la chiusura in sankyō. Ura, una forma, Tori esegue ikkyō ura, irimi tenkan kaiten, la mano "ai" scivola in pre-sankyō, Tori spinge il gomito di uke avanti controllandolo con la gyaku, spinge in modo che il gomito non vada verso l'alto ma parallelo al terreno, poi in quel momento prende sankyō e richiamando (scavalcando dietro al corpo di uke) chiude nella forma ura. Altra forma, Tori entra

sullo shōmenuchi in irimi tenkan, senza kaiten, la mano “ai” cambia subito la presa in pre-sankyō, e sostiene la torsione mentre uke rimbalza permettendo alla gyaku di prendere il sankyō completo, poi come nella forma alternativa di omote gira kaiten esterno e taglia uke quando lo ha portato tramite la leva fino al suo esterno, poi ritira dietro nel solito della forma ura per la chiusura a terra.

Shōmenuchi yonkyō: omote, tutto come per ikkyō fino a quando Tori ha tagliato il gomito di uke al ginocchio, poi spingendo il gomito di uke avanti senza farlo alzare entra con un passo avanti, cambia la presa in yonkyō e taglia avanti, poi scivola ancora avanti in tsugiashi e taglia, alla fine cerca di finalizzare la chiusura con un angolo incidente ad uke. Ura: solita forma ma facendo attenzione che nel cambio presa a yonkyō il gomito di uke non si alzi oltre il parallelo al terreno. N.B. Il punto di pressione per lo yonkyō del maestro Fujimoto è lo stesso per omote ed ura.

Bukiwaza: bokken

Shōmenuchi: da fermi, in hanmi un po' parallelo e con il peso spostato in avanti, tagliamo sia con il piede destro avanti che con il sinistro.

Shōmenuchi con tsugiashi: stando fermi carichiamo jōdannokamae (massimo paralleli al terreno, o infilziamo il tetto sopra di noi), poi con lo tsugiashi cominciamo a scivolare in avanti, tagliamo prima di aver completato la chiusura dei piedi.

Shōmenuchi VS shōmenuchi: studiamo una forma gonosen, cioè un contrattacco in risposta all'attacco compiuto da uke. L'esercizio lo eseguiamo in migihanmi, ed usiamo due forme. Prima forma, uke attacca shōmenuchi, Tori esce a sinistra pareggiando piede sinistro sulla linea orizzontale del piede anteriore (il destro) mentre para-deflettendo con la spada sopra la testa (solo per far scivolare via il colpo di uke), poi completando l'assorbimento deflettente porta la punta dietro insieme al piede destro (quindi avrà completato il cambio hanmi anteriore) e da lì contrattacca shōmenuchi. Seconda forma, sempre sullo shōmenuchi Tori esce in parata deflettente ma questa volta sul lato destro, quindi il piede anteriore (destro) apre sulla linea orizzontale del piede posteriore, la spada va sempre sopra la testa a deflettere il corpo, poi completando l'assorbimento porta la punta della spada dietro caricando lo shōmenuchi, poi il piede sinistro richiude avanti e Tori attacca shōmenuchi (quindi questa volta avremo fatto il cambiohanmi posteriore). In entrambe le uscite è importante che quando Tori risponde con il suo shōmenuchi vada a colpire con il kissaki quindi deve riuscire a gestire correttamente il maai.

Shōmenuchi gonosen contro il bokken: questa volta usciamo solo a sinistra in cambio hanmi anteriore. È importante che non sia un irimi con un pezzetto di tenkan ma un cambio hanmi su due binari paralleli. Uke attacca shōmenuchi, Tori esce a sinistra deflettendo, ma dopo aver portato la punta dietro non porta lo shōmenuchi sulla testa di uke ma va velocemente a tagliare-poggiarsi sul bokken di uke, i due bokken devono incrociarsi molto stretti, non ortogonalmente. L'incrocio sarà tanto più stretto quanto meno Tori sarà uscito durante il cambio hanmi, ed avrà evitato di fare anche il minimo accenno di tenkan. Tuttavia l'incrocio deve essere sufficiente a bloccare il bokken di uke senza che questo possa “scivolare” fuori dall'incrocio. Per poter schiacciare il bokken di uke bloccandolo Tori dovrà pure scendere abbassandosi sulle anche. Poi eseguiamo lo stesso esercizio ma uke mentre Tori scende a schiacciare il bokken prova a tirarlo su in furikaburi per eseguire un secondo attacco. Questo permette a Tori di capire il tempo del proprio movimento, cioè deve riuscire a parare e poi tagliare subito il bokken prima che questo riesca a cominciare a rialzarsi. Un problema che sorge è che la pressione di Tori può non essere sufficiente a trattenere il bokken di uke che cerca di rialzarsi, questo ci porta al prossimo esercizio. Altra forma, come prima solo che subito dopo la deflessione dell'attacco di uke, quando Tori comincia il taglio sul bokken di uke, lascerà con la mano sinistra il tacco della spada per portarla sul dorso della spada in modo da poter schiacciare con più forza. Così la leva per Tori risulterà molto meno svantaggiosa. La mano si va a poggiare sul dorso della lama quando lo

può fare all'altezza della verticale sopra la fronte, si poggierà sulla spada più o meno a metà lunghezza, altrimenti avrà guadagnato poco o niente in termini di braccio della leva per schiacciare. Poi riproviamo l'esercizio di nuovo con uke che dopo aver completato il taglio del primo shōmenuchi prova a tirare di nuovo su la spada per il taglio successivo. Anche qui diventerà più facile comprendere la tempistica del movimento e quindi la necessità di eseguire un movimento sintetico e pulito.

Bokken-bokken iriminage: questa volta non faremo un cambio hanmi anteriore (tenshin), ma irimi tenkan. Uke viene a tagliare shōmenuchi, Tori esce in irimi deflettendo, poi porta la punta del bokken dietro mentre esegue tenkan, e taglia uke nel retro-testa.

Taijutsu shōmenuchi iriminage: esattamente come per la forma in bukiwaza appena vista, su shōmenuchi di uke Tori entra irimi mentre con la mano anteriore deflette e apre lo shōmenuchi, poi va tenkan etc...

Bokken-bokken iriminage: questa volta la tecnica è variata, su attacco shōmenuchi di uke Tori, allungando in avanti il piede anteriore taglia dal basso verso l'alto uke alla conclusione del suo caricare il colpo, quindi con l'irimi durante il taglio shōmenuchi di uke si sarà già portato nell'ura di uke a sufficienza senza avere necessità di deflettere, eseguirà comunque quel movimento per portare la punta del proprio bokken dietro la testa, poi durante il tenkan taglierà, ma non uke (dato già per morto) ma altri eventuali nemici che avessero dovuto esserci nel suo precedente ura.

Kokyūhō: da soli con la spada, alzando e abbassando.