

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE LACES

4-11 LUGLIO 2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Questo seminario è probabilmente il più completo tra quelli che sto trascrivendo. È basato su quattro fonti differenti. Alcuni appunti scritti presi ad ogni fine lezione, i filmati (ripresi ogni giorno) delle tecniche ripetute da me con l'aiuto di amici ed allievi che si sono prestati alla fine della lezione della mattina, i filmati diretti delle lezioni dei primi tre giorni di Rudik, i filmati diretti delle lezioni degli ultimi due giorni di Fedor. Un ampio materiale che mi ha richiesto qualche mese per essere riordinato ma che restituisce in modo chiaro la narrazione che lo stage di Laces seguiva, una trama di tecniche intessuta dai primi minuti fino alla fine.

4 luglio sabato pomeriggio

Aikitaisō: scuotere i polsi altezza anche lasciando passare la vibrazione nelle spalle e nel busto, respirazione braccia larghe, gasshō, gambe larghe rotazione anche e braccia sciolte, respirazione allungando indietro braccia larghe e toccando terra, braccia e busto ampio, estensione laterale con braccio lungo, estensione una gamba per volta pianta a terra e poi piede a martello, estensione spalle in torsione con gambe piegate larghe e braccia puntellate, rotazione ginocchia, sonkyo, scendendo prima ginocchio sinistro a terra preparazione cadute oscillando, ushiro sulla spalla, rotazione caviglie e massaggio plantare, battere e scuotere, battere il retro delle ginocchia a terra, seduti gambe distese toccare piedi emettere suono dal diaframma, oscillazione ginocchia unite e separate, poi in seiza battere interno ed esterno gambe, trapezio e pettorale, due lati del collo, giro della testa, giro braccia interno ed esterno affiancate e incrociate, nikyō, kotegaeshi, scuotere i polsi in basso ed in alto, kiza, sciogliere un po' le ginocchia, toccare terra gambe distese destra e sinistra, taisabaki libero.

Tenkanhō: una forma, al momento che uke viene a prendere, senza deviarlo e senza fermare, giriamo le dita sul piano ma ruotiamo il palmo in alto (sostanzialmente non scaviamo, ma mandiamo poco di lato), ed eseguiamo tenkan (magari abbiamo un po' slittato fuori per evitare lo scontro). Sarà stato quindi Tori a lasciare la linea, una volta al fianco di uke proviamo a schiacciare per testare la sua risposta. Altra forma, assecondiamo il movimento della presa di Uke in kaiten, e prolunghiamo in irimi. Comunque cerchiamo di lavorare non troppo bassi giusto perché uke dopo il tenkan tenga da sotto e prema verso l'alto mentre Tori può schiacciare verso il basso. Anche per la forma in kaiten, non basso ma altezza ombelico, lì avviene il contatto del nostro braccio sul corpo, e conducendo passo avanti. Altra forma, questa volta fermiamo e spingiamo verso uke (寄り戻し=よりもどし= contropingere indietro quando chiudi a distanza ravvicinata) così che lui controcarchi la sua spinta, poi girando il palmo in alto (e premendo un po' in basso e avanti, altezza anche) e scivolando con il piede avanti (un po' nell'interno) induciamo il tenkan di uke, quindi sulle prime due forme abbiamo lasciato andare la forza di uke dritto, ed ora invece deviamo la direzione della sua forza. Siccome ora lavoriamo lentamente non verrà un tenkan grande, uke gira tanto quanto "sente", poi cominciamo a chiamare quando prende e deviare spingendo allora uke si impunta sulla gamba davanti e il suo testacoda successivo è più grande. Come sempre quando uke si trova sul fianco deve sempre stare attento alla possibilità di essere attaccato dietro (cioè schiacciato verso dietro), quindi Tori un po' testa oscillando con il peso tra le due gambe e un po' premendo verso il retro.

Katatetori kokyūnage: da questa ultima forma di tenkan indotto, poi con un passo avanti un po' verso il davanti di uke vado a caricare la mano alla spalla, poi kaiten, e in quel momento la mia mano passando sopra la testa porta il mio braccio sopra quello di uke, poi estendo il braccio sul viso di uke e gamba dietro di uke, e proietto. Bisogna lavorare un po' come ginnastica, quindi cerchiamo di non proiettare subito ma estendiamo il braccio davanti al viso-collo di uke lasciando che faccia arco con la schiena, eventualmente un po' sostenendolo con la mano libera, e poi lo lasciamo cadere mandando un po' avanti. È importante perché funzioni il tenkan indotto che uke prenda bene il polso da sopra, quindi quando offriamo è quasi come se stessimo tirando un furutsuki con il tantō e uke stia bloccando, quando poi si tratta di sollevare il braccio di Tori è naturale che la forza di uke aumenti quanto più è vicino al fianco di Tori. Nel momento della proiezione Tori è rivolto dove manda uke, altrimenti probabilmente dopo un po' fa male schiena, il maestro fa sempre il paragone con quando si danno le indicazioni stradali (se a uno non gliene frega

guarda da una parte ed indica dall'altra ma se è interessato e dà dettagli è rivolto dove indica). Proprio quando ci giriamo, ed estendiamo la gamba dietro uke, dobbiamo cercare di chiudere completamente la distanza, una volta la tecnica scendendo in ginocchio schiacciava la schiena di uke sul ginocchio rimasto alto, quindi molto a contatto, vicino, poi per lasciar cadere mandiamo un po' avanti proprio per evitare il ginocchio. Quando portiamo la mano alla spalla o alla testa è importante che il gomito sia piegato ed aderente al corpo, solo dopo che ho girato estendo, allungo, sopra uke. Altra forma, il movimento complessivo resta uguale, solo che dopo aver indotto il tenkan durante il passo avanti la mano libero va dritta sulla nostra linea davanti ad afferrare il gomito di uke, pollice sopra nell'incavo e le altre dita sotto, e resta su quella linea (quasi spingendo avanti) in modo che quando la mano afferrata va alla spalla la presa si rompa (tewohodoku), quindi poi giriamo come prima, la mano liberata schiaccia come già fatto la mano sul gomito continua la sua pressione larga e verso il basso per controllare il braccio.

N.B. "Poi ,nelle arti marziali giapponesi, nel finale c'è Zanshin (残心=ざんしん) quando è finito il combattimento, (l'avversario è stato) già ammazzato, però dentro, anche fuori (fisicamente e mentalmente) ancora (sono) pronto ad agire subito (gesto della spada che ancora taglia), questo è chiamato zanshin. Per noi è più forma (nel senso di postura finale dopo la proiezione), dopo che abbiamo proiettato ancora pronti ad agire subito. Nello sport non c'è, buttato l'avversario, uno alza le mani perché ha vinto e festeggia, nell'Aikidō non c'è, Nihonnobudō, nel Budō giapponese, non c'è il festeggiare la vittoria, anzi il contrario, tu sei vivo (l'altro no). Nell'arte marziale Budō una volta si faceva tipo gare, tra gli allievi dello stesso shihan, maestro, per migliorare se stessi. Allora si dice non fa gesto della vittoria, perché se io ho vinto vuol dire che qualcuno perso, capisci? Quindi non si vantano, capito? kokoronokotte, l'ideogramma è scritto rimanere (残る=のこる =nokoru = rimanere) spirito (心=kokoro=cuore, spirito), è finito ma rimanere spirito, quindi dopo la proiezione cercate una buona posizione, se siete inclinati e arriva qualcuno ad attaccare da dietro allora non potete fare niente, se qualcuno ci tira quando cade (si riallaccia al tema del tewohodoku) e ci pieghiamo non potete fare niente"

Katatetori hanmihandachi shihōnage omote: offriamo un po' avanti, e appena uke viene a prendere (prima che possa tirare o spingere) portiamo la mano vicino (dobbiamo quindi fare un buon lavoro di gestione della distanza, in giapponese 間合い=まあい= ma(w)ai= distanza di spazio, intervallo di tempo) sopra la nostra coscia (es: mano destra coscia destra) con il palmo ruotato a terra (vogliamo il gomito al contrario della tecnica di prima, aperto non piegato basso), il braccio di uke in estroflessione, poi entriamo (la stessa gamba della mano afferrata) caricando la mano davanti alla fronte, più portandola avanti che non sopra, con la mano libera che fasciando va a prendere bene il dorso della mano di uke, poi eseguiamo il kaiten portando il ginocchio avanti (come fosse un passo shikkō) e ruotandolo in dentro (quasi 90°), in quel momento il braccio di uke passa sopra la testa, completiamo il kaiten (per la rotazione del ginocchio dentro e lo slittamento dei piedi puntati dietro). Poi taglio giù, fino all'interno del ginocchio avanti, e se voglio accenno atemi con la mano libera con il tegatana al volto (come vecchio Dōshū, cioè Kisshomaru), oppure bloccando con la mano libera il gomito accenno a tirare il polso verso fuori come nel disarmo da tantō a terra (in questo il ginocchio avanti arretra un po' allargandosi), oppure ancora spinge un po' con la mano libera dall'esterno del gomito verso il viso, quindi per far capire che ho fermato l'azione e concluso, fine (quindi sempre il concetto di zanshin). Attenzione che la mano che afferra il dorso non lo fa prima di aver alzato il ginocchio, perché lì uke è ancora libero, devo prima chiamare e ruotare la mano palmo a terra in modo che uke venga addosso con il braccio estroflesso, tanto che volendo posso

rispedire in avanti in kokyūnage, oppure alzare il braccio sopra la testa e fare la forma ura da fermo, quando alzo il ginocchio e porto il braccio avanti allora in quel momento come se la seconda mano muovesse in avanti alzandosi come quella afferrata, lì prima del kaiten prendo e se voglio libero quella afferrata.

N.B. “Non spiega(no) mai questa cosa, (i) maestri, però mio maestro (diceva), katatetori, esempio katatetori gyakuhanmi, Tori che fa tecnica, rimanendo in ginocchio deve fare qualche cosa, rimanendo in ginocchio. (Anche per) Katatetori aihanmi, questo un tipo di allenamento, esercizio faticoso perché lui tiene da in piedi, Tori in ginocchio ma deve lavorare. Esempio shōmenuchi stessa cosa, yokomenuchi stessa cosa. (Se) Leggete libri di Aikidō non sta scritto da nessuna parte, però questo è tramandato, kuden (口伝= <でん =kuden =trasmissione orale). In Italia tramandato (si intende che è stato) scritto, anche anni 2000, 3000 (fa), mmmm (incerto su da quanto c’è scrittura), va bene scritto così, rimane, però Gesù non ha scritto niente, no? Io non sono cattolico, ma (io so che) lui non ha scritto niente, lasciamo perdere, troppo pericoloso (addentrarsi in questo discorso). In Giappone non c’è questo (gesto dello scrivere), magari disegno, due uccellini che fa qualche cosa, non si capisce, fatto (per) non (far) capire, terza persona non deve capire cosa scritto questi (che tramandano-comunicano), poi addirittura non scrivono però tramandato, questo kuden, con la bocca, parola, “lui (maestro) mi ha detto così”, un altro “ma strano, a me, stesso maestro ha detto un altro (altra cosa)”, poi dopo dieci anni “si sì! Maestro mi ha detto così”, vuol dire come (quello che ti ha detto) dieci anni fa, “ah tu sei arrivato finalmente quel livello”, adesso mio maestro ha detto un’altra cosa, passo passo, così tramandato, con bocca, parola, quindi ognuno diverso. Oggi (vi ho) detto tanto! maai, Zanshin, kuden. Quindi un attacco, katatetori gyakuhanmi, aihanmi, yokomenuchi, shomenuchi, questo (quale che sia il caso) Tori deve rimanere in ginocchio, poi deve fare qualche tecnica, quando due attacchi (ryōtetori) (allora) molto difficile liberare mano, allora in quel caso comincia ad alzare in piedi. Quelli che fanno l’esame di primo kyū, shōdan, fanno poche tecniche, ryōtedori shihōnage, quello (per) disperazione di Tori, fanno in piedi, perché (la) mano si blocca (è) difficile (da) staccare, però prima di primo kyū studia tutti hanmihandachi presa ad una mano, ad una spalla, un attacco (shōmenuchi), un altro attacco (Yokomenuchi), uno non due (oltre ryōtetori anche esempio katadori menuchi hanmihandachi), questa idea così, idea di hanmihandachiwaza, (però) alcuni stanno (vanno) in piedi, dico questo perché spesso esami shōdan vedo qualcuno che per disperazione si alza in piedi (mentre su queste tecniche di una sola mano deve stare giù, deve riuscire a fare la tecnica, il “qualcosa”, da in ginocchio).”

Katatetori ikkyō: per omote, uke ci viene a prendere, chiamiamo la mano dietro tirando il gomito (il palmo non ruota in alto) e allo stesso tempo entriamo irimi, ed estendendo la mano libera portiamo atemi al viso, poi poco più di mezzo tenkan andando a tagliare sul gomito (un po’ scivolando sulla parte esterna del braccio, che al momento del contatto è pienamente disteso per essere stato chiamato), poi quando uke rimbalza (può essere necessario un po’ di kaiten), estendendo un po’ la gamba avanti (che ci aiuta un po’ nel kaiten esterno), rovesciamo il gomito portandolo fino all’interno coscia-ginocchio (tagliamo verso uke, nella prima fase quasi lanciando e nella seconda un po’ richiamando). Da qui due passi rotondi verso la testa e scendiamo a terra, per primo con il ginocchio vicino al busto di uke, poi una volta in kiza con un ginocchio verso le costole basse-anche e l’altro al polso avremo una forma triangolare che ci permette di vedere tutto uke, ripieghiamo il polso mettendolo in leva (perché non è sufficiente la ginnastica che facciamo da soli all’inizio). Per ura, quando ci viene a prendere incrociando il piede posteriore verso l’esterno chiamiamo a noi il nostro gomito e portiamo atemi al viso, poi allargando la gamba posteriore tagliamo il gomito (sempre verso l’interno del ginocchio

anteriore), quando uke rimbalza raccogliamo un po' ed entriamo irimi tenkan kaiten fino a terra, chiudiamo leva al polso. Adesso importante lavorare atemi (il maestro l'ha portato a mano aperta), quindi Tori lo porta ed uke deve schivare o "parare", se uke non si difende non è colpa di Tori, è colpa di uke, che ha una mano libera (se katateryōtetori è un'altra storia) e che sa già che tecnica stiamo facendo. Osensei ha lasciato questa forma di allenamento: insegnante che fa vedere prima la forma, una buona forma, kata, poi gli allievi studiano quello che sono riusciti a vedere. Eppure molti adesso non fanno atemi (anche se il maestro l'ha mostrato), poi l'atemi deve essere dato d'incontro, mentre uke viene perché tiriamo il gomito, non da fermi, se ci lasciamo prendere allora sarà uke a completare l'attacco portando l'atemi. Avendolo chiamato mentre portavamo il colpo il peso di uke è sul piede avanti, quindi quando tagliamo andrà in testacoda. Se non capiamo dove stiamo portando il peso di uke, che è l'elemento di studio adesso, allora non possiamo capire il gradino successivo, la progressione a katadori e yokomenuchi. Cerchiamo di mantenere l'attenzione sul concetto di zanshin alla fine della tecnica, quindi quando ci alziamo in piedi dopo la leva al polso, si alza prima il ginocchio del costato allargandosi, mentre teniamo ancora il controllo del polso, poi il secondo ginocchio allontanandosi. Sempre le ginocchia si alzano una alla volta se c'è zanshin, anche dopo una maeukemi. Quando uke va a prendere gyakuhanni, afferra, e il piede posteriore un po' scoda (come nell'attacco di yokomenuchi), sempre, perché uke sta uscendo dalla linea, anche quando Tori porta l'atemi, e anche quando taglia il gomito, c'è sempre, solo che viene mascherato dalla trasformazione del movimento in tenkan.

N.B. Dopo il taglio del gomito "cercate tutti di lavorare un po' morbido, lasciate entrare ancora uke, non è bam, dam e bam (mima un movimento secco e forzato respingendo uke prima che si avvicina)...dopo dieci anni non c'è nessuno. Chi ha iniziato Aikidō con me, primi anni 70, in Italia rimasti uno due con questo sistema, altri tutti morti, morti cioè non possono venire stage perché rigidi, molto rigidi, adesso voi giovani non pensate, ma adesso rigidi dopo dieci anni diventa ancora più rigido. Cercate molto molto morbido, è difficile, se non cercate non diventerete mai morbido, qui (indicandosi la testa) deve cambiare. Come uno molto grosso, molto difficile diventare morbido, però deve diventare morbido altrimenti neanche seiza fra dieci anni, fra due anni. Anche ura non è per bloccare, lasciate chiamare, non è solo bom così, ma chiamare. Non qui blocca (uke che sta rimbalzando), lasciate entrare. Pensate un po' per uke, adesso, cinque minuti. Tori pensate un po' per uke, aiutate un po' uke, lasciate fare uke. Lasciate fare uke vuol dire che (nel momento che lo chiamiamo prima del rovesciamento lui è rivolto verso di noi, non girato via) lui è ancora qua (rivolto verso di me, che cerca il contatto pancia pancia), allora quella sua forza Tori cambia direzione con la pressione sul gomito rovesciandolo. Hai, prego ancora. Lasciate un po' uke."

Hanmihandachi katatetori ikkyō: sempre uke quando viene a prendere fa attenzione a scodare lievemente, se non lo facesse Tori allargando la mano afferrata e tirando giù lo corica con lo stesso effetto della mano di terra di tenchinage. Quando sta per essere preso già Tori comincia a muovere la gamba dietro, non alza completamente il ginocchio ma giusto avanza il metatarso senza poggiare il tallone, verso il suo interno e un po' avanti, nel momento che uke afferra sta già girando tenkan e tagliando il gomito fino a davanti il suo centro, quindi afferra il dorso ed esegue tre passi in shikkō, il primo con la gamba già avanti per rovesciare ikkyō e gli altri due per portarlo a terra e fare osae. È importante capire che uke non viene dritto ma afferra già uscendo un po' dalla linea, fa una grande differenza. Dobbiamo portarlo giù in modo da trasformare il lavoro in quello di suwariwaza che già conosciamo, lavoriamo solo omote. A causa della differenza di altezza è necessario chiamare (tirando la mano che sta venendo afferrata indietro dal gomito) e tagliare subito

il braccio di uke nell'incavo del gomito, se ci lasciamo prendere da fermi poi c'è troppa differenza per riuscire a tirare giù.

Suwariwaza ryōtotori kokyūhō: una forma, un po' canonica, carichiamo chiamando sopra, e poi scarichiamo il compagno di lato, aprendo, anche il ginocchio in quella direzione, con la mano di quel lato che taglia e chiama, e l'altra mano che "spinge". Altra forma estendendo in avanti (まっすぐ=massugu=diritto avanti) le mani in ikkyōundō (che quasi finiscono sotto le ascelle), quando uke è bloccato gomiti alti allora sterziamo sul suo fianco. Altra forma estendiamo prima il busto in avanti, quasi come tirassimo una testata e poi estendiamo le braccia, quindi sterziamo. È importante che la mano che taglia in basso resti nella parte interna altrimenti Uke è libero (anche di colpire). Uke quando i suoi gomiti vanno indietro o in alto deve cercare di spingere il suo corpo comunque avanti e offrire resistenza, una resistenza che deve esercitare in entrambe le braccia in modo continuo.

Hashiundō: ponte, fatto con il compagno a terra a quattro zampe.

5 luglio domenica

Mattina

Aikitaisō: scuotere i polsi altezza anche lasciando passare la vibrazione nelle spalle e nel busto, respirazione braccia larghe (quando le apriamo fino all'altezza delle tempie sono a palmi in alto poi girano palmo in basso), gasshō (chiamato prima di cominciare l'ultimo giro di respiro). Ama no torifune: gamba sinistra avanti, cominciamo estendendo subito le braccia completamente avanti, così estese da essere quasi salite altezza spalle, al primo richiamo espiriamo con suono hei, i pugni chiusi dorso rivolto in alto superano di poco i fianchi, poi rilanciando le mani avanti riapriamo le dita con suono wooh, nell'oscillazione dietro portiamo il peso sulla gamba dietro, nell'oscillazione avanti sul piede avanti. L'oscillazione delle braccia è leggermente in ritardo rispetto all'oscillazione del bacino. Furutama, mano sinistra sopra, gambe larghe in shizentai, scuotiamo davanti al nostro centro. Poi torifune a destra, vocalizzazione avanti Saa, indietro heii (di solito il lato a destra è tirato lungo fino a quando quasi manca il fiato) e di nuovo Furutama. Gasshō. Gambe larghe rotazione anche e braccia sciolte (parte caricando le braccia la prima volta a sinistra), respirazione allungando indietro braccia larghe e toccando terra, giro braccia e busto ampio (parte dall'ultimo allungamento in alto e comincia scendendo verso destra per un giro e mezzo), estensione laterale con braccio lungo (prolungando il quarto giro estende il braccio destro a sinistra), estensione una gamba per volta pianta a terra un poco molleggiata (andando dalla parte opposta dell'ultimo allungo del braccio, braccio sinistro a destra, si piega a destra allungando la gamba sinistra) e poi piede a martello, estensione per un momento delle gambe con le mani sulle ginocchia e un po' reclinati avanti, e poi scendendo sulle anche estensione spalle in torsione con gambe piegate larghe e braccia puntellate (comincia guardando e sinistra e portando la spalla destra avanti), rotazione ginocchia (comincia orario), sonkyo, scendendo prima ginocchio sinistro a terra preparazione cadute oscillando, ushiro sulla spalla (comincia a sinistra), rotazione caviglie (prima la sinistra, ed in avanti) e massaggio plantare, battere (chi ha la pressione alta picchiare più forte piedi) e scuotere, battere il retro delle ginocchia sul tatami, seduti gambe distese toccare piedi ed emettere suono dal diaframma, oscillazione ginocchia unite (comincia a destra, quattro) e separate (e quattro), poi in seiza battere interno ed esterno gambe, lombi, trapezio e pettorale (sinistro e poi destro), due lati del collo (destro e sinistro), giro della testa, giro braccia esterno ed interno affiancate e incrociate (contando fino a quattro ma senza completare il quarto, quando a mani incrociate

contiamo il quarto, ci fermiamo a mani incrociate sopra la testa poi tewokaete=cambiamo (incrocio del) le mani e invertiamo il giro).手首運動= てくびうんどう= Tekubiundō= movimento -esercizi del polso: nikyō (cominciamo la leva alla sinistra), e kotegaeshi (prima alla sinistra). Estensione delle dita (sinistra, iniziando dal mignolo). Battere le mani avanti, poi ruotiamo i polsi portando le dita in alto, intrecciare le dita mentre le abbassiamo e poi le portiamo in alto a braccia distese sopra la testa guardando su a palmi in alto, quindi stacciamo e scendendo braccia larghe battiamo di nuovo e di nuovo il ciclo. Kiza, sciogliere un po' le ginocchia, toccare terra gambe distese destra e sinistra, taisabaki libero.

Tenkanhō: le tre forme viste ieri. Sulle prime due non fermiamo uke, girando il palmo su un piano quasi orizzontale eseguiamo tenkan o kaiten irimi. Invece un po' fermando Uke per poi scivolare avanti mentre ruotiamo il palmo in alto induciamo il tenkan in Uke. In un certo senso l'approccio di Tori è considerare il tenkanhō come un esercizio da fare ogni giorno come i tekubiundō, solo che va fatto con un'altra persona, per cui sarà un po' necessario adattarsi, ma non troppo, perché è sempre un proprio esercizio (di se stessi), quindi uke se rigido o meno non mi devo fare influenzare, il mio movimento sarà libero, uguale ad un esercizio fatto in proprio. Per la terza forma quando per un momento resistiamo le braccia sono quasi alte perché in linea una contro l'altra, quindi poi per deviare abbassiamo mentre ruotiamo il palmo.

Katatetori kokyūnage: un po' fermando uke al momento della presa, per generare la sua spinta, poi lavoriamo sulla forma kaiten ed irimi, senza interrompere ancora un kaiten di 180° e quando uke supera la nostra linea mediana mano alla spalla opposta, poi sopra la testa ed entrando con un passo avanti dietro di lui estendiamo il braccio e schiacciamo. Lo faremo per tutta la settimana, quindi pian piano dovrà funzionare meglio. La mano libera controlla un po' il gomito di uke, perché se perdesse la presa potrebbe essere pericoloso. La mano afferrata sale alla spalla opposta durante il secondo kaiten, con il gomito piegato ma aderente al busto, ricordarsi che per potersi estendere alla fine deve essere piegato prima. Ora ancora un po' di ginnastica quindi quando estendiamo il braccio Uke si curva, poi lasciamo cadere, un po' mandando, per uke è un po' un sollievo, quindi sarà contento di cadere, non stiamo schiacciando sul fianco.

Katatetori shihōnage ura: ancora usiamo la forma kaiten irimi, alla fine dell'irimi estendiamo la mano afferrata altezza occhi (non lontano) ruotando il palmo come per ikkyōundō, quindi con la mano libera avvolgiamo il dorso della mano di uke e kaiten e chiusura. Non stacciamo la mano dopo l'irimi ma lasciamo tenere ad uke quasi fino al completamento del secondo kaiten.

Shikkō: esercizio un po' libero di shikkō vagando qua e là.

Suwariwaza kaiten: due forme. Una forma partendo con il ginocchio alto lo chiudiamo piegando sul lato, quindi girando il busto dentro e poi alziamo il secondo ginocchio (quello che chiamo a doppia L, una si chiude l'altra si apre). Un'altra forma il ginocchio alto si poggia avanti come se stessimo completando un passo di shikkō ed in quel momento quando tocca, mi giro e alzo l'altro ginocchio.

Hanmihandachi katatetori shihōnage ura: ieri abbiamo fatto omote, oggi faremo ura. Tori offre la presa un po' lontana e mentre uke afferra chiama un po' vicino, se uke tira verso di se allora rovesciando la mano in sotomawashi passiamo sopra il polso e scarichiamo sul fianco esterno, come per in piedi uke mantiene la distanza con il braccio esteso, se piega il gomito entra nello spazio di un atemi al viso. Quindi nel momento della presa Tori

chiama la mano vicino, palmo rivolto a terra, sopra la sua coscia, uke resta con il braccio disteso, Tori esegue un tenkan di 90°, quindi la linea che unisce le due ginocchia è ortogonale alla direzione di uke, così Tori guarda nella stessa direzione di uke. Quindi allungando il braccio in avanti in ikkyōundō avanza con la gamba più vicina ad uke, pianta completamente a terra, e quasi poggiando il ginocchio avanti fa la seconda forma di kaiten (vista prima), il ginocchio piega solo un po' dentro all'ultimo, Tori gira ed alza l'altro ginocchio, senza poggiarlo chiama Uke giù nella sua parte interna. Alzare il ginocchio nel kaiten vuol dire essere sicuri (essersi assicurati) di aver cambiato completamente direzione, dopo senza alzare il ginocchio dobbiamo riuscire a fare la stessa cosa. La mano libera tocca il dorso del contatto nel momento dell'irimi, ma afferra effettivamente dopo il kaiten, quello sarà anche il momento per liberare la mano afferrata. Lavoriamo ancora un po' spezzato: uno chiamiamo vicino, due tenendo la mano lì metà tenkan (è importante non alzare la mano, uke potrebbe prendere in katateryōtatori), tre irimi (anche qui la mano resta davanti a Tori quindi non può essere afferrata), quattro poggio e kaiten. Altra forma, questa volta anticipo quando Uke viene a prendere chiamo la mano e senza interruzione la rivolgo verso dietro e la continuo a muovere in quella direzione, quindi devo già aprire un po' in anticipo il ginocchio posteriore, aprendolo-allineandolo verso dietro, continuo ad allungare uke in quel verso ed entro con un passo avanti (pianta del piede tutta a terra) verso il mio dietro originale, mentre allo stesso tempo porto la mano in alto e avanti agli occhi sempre in ikkyōundō. Lì eseguo sempre il kaiten buttando il ginocchio giù avanti (non doppia L), ma senza alzare l'altro ginocchio, forma più avanzata di kaiten, quindi quando taglio shihōnage chiamo Uke giù davanti al mio centro, non davanti al ginocchio. L'idea è proprio di non spezzare, di chiamare la mano vicina a palmo in giù e continuarla a muovere insieme al ginocchio che entra verso il retro. La mano libera afferra sempre avvolgendo il dorso nel momento del passo avanti ma prende decisa alla fine del kaiten, e in quel momento non deve lanciare ma tirare per chiudere il cerchio sotto di noi. Uke deve essere tenuto in movimento, nello stesso modo del kokyūnage in kaiten-irimi-ancora kaiten-irimi, quindi quando ci giriamo e facciamo il passo di shikkō avanti non dobbiamo lasciarci la mano dietro, (se lo teniamo in movimento si apre un vuoto dietro di lui e se dovessimo invertire e tagliare come la mano di terra di tENCHINAGE uke, sorpreso, cadrebbe), poi alla fine proiettiamo (in fin dei conti lo shihōnage finisce in quello stesso vuoto che abbiamo generato tenendo uke in movimento), uke deve cadere dove vuole Tori, perché è lui che sta controllando dove c'è spazio, se cade da solo è pericoloso (per lui prima di tutto). La mano afferrata di Tori che conduce non deve salire, perché sarebbe fermata, ma deve restare bassa.

Taisabaki: libero per sciogliere dopo il lavoro in ginocchio.

Katatetori kokyūnage: cambiamo taisabaki, quando uke ci viene a prendere usciamo irimi (oltre il piedi pari) tenkan, e semplicemente tiriamo il braccio al nostro centro, per questo dobbiamo mettere un po' di forza nel chiamata dalla spalla, quando uke ci "raggiunge" in testacoda, un po' prolunghiamo il suo tenkan torcendoci verso l'esterno in modo che la mano afferrata passi oltre il nostro centro e in modo circolare salga verso l'esterno (la mano afferrata, dopo il tenkan, è quella dietro e noi la stiamo allungando nell'esterno di quella avanti). Completando il lavoro circolare il braccio passa ad estendersi sopra il viso di uke, poi estendendo un po' la gamba (la nostra dietro) dietro uke proiettiamo, a volte più che estendere se uke ci è venuto addosso si tratta solo di un controkaiten. Per essere un po' bastardi ogni tanto alla fine del tenkan, quando chiamiamo la nostra mano sotto il centro, possiamo scendere con il ginocchio dietro a terra, questa fa sbandare peggio Uke, però allo stesso tempo lo ferma per cui poi sarà necessario andare un po' più verso di lui quando estendiamo il braccio.

Katatetori shihōnage e kotegaeshi: chiamando nello stesso modo in irimi tenkan e mano al centro posso afferrando il dorso entrare avanti mentre alzo il braccio di uke per passarci sotto e fare shihōnage omote. Oppure con la mano libera afferrare a cavallo tra tallone della mano e polso (ricordarsi il kotegaeshi chūdan), nel momento che uke con il testacoda mi sta raggiungendo, rompere la presa ruotando un po' quella afferrata in uchimawashi, riafferrare il polso con la gyaku e facendo ancora un tenkan rovesciare il kotegaeshi schiacciando le dita con la mano "ai".

N.B. "Quando non sta bene, quando stanco, fame.., qualche cosa, andate in quella zona (indicando il lato più lontano), disperazione andate fuori tatami (indica la zona vicino alla segreteria), lì c'è un po' di infermieri, poi quando sto bene così (sciolto naturale) venite qua davanti. Poi durante stage, meglio, c'è tanta gente brava, tanta gente non è brava no? ma tante persone brave, non solo in dojo, nel dojo sempre (già conoscete) quelle brave, questo e questo e basta, qui c'è tanti. Cinture bianche (esortativo), c'è ne è tanti, cercate di provare Aikidō con questa gente, occasione per questo. Non solo insegnanti, importante con chi tira, uno che viene da Milano fa sempre insieme con uno di Milano, non va bene questo, cercate un po' di mescolare, d'accordo?"

Suwariwaza katatetori ikkyō: oggi non portiamo atemi, ma lavoriamo a tagliare subito sul gomito. Usciamo con irimi (rivolto all'interno) piccolo, senza poggiare tutta la pianta, e subito nel tenkan tagliamo il gomito, dato che uke non viene fermato si sovrallunga e poggiato il ginocchio va in testacoda fino a coricarsi sul lato. Quando "rimbalza" per omote rovesciamo il braccio di uke quasi evitando di alzare il ginocchio avanti, giusto allargandolo un po', quindi rovesciamo e chiudiamo a terra con solo due passi. Pure per ura usiamo l'uscita dentro ma quando uke rimbalza alziamo e controlliamo il suo gomito ed entriamo irimi tenkan e un po' di kaiten dietro lui e tagliamo fino a portarlo a terra. Quando attacchiamo il gomito ci interessa portare il gomito di uke nel punto più basso, non abbassare la nostra mano afferrata, se noi portiamo giù la mano il braccio di uke si distende ma non scende tanto, allora la nostra pressione sul gomito sarà solo fatica sprecata. La mano afferrata ruota palmo in alto e resta alta, quasi aderente alle costole (se vogliamo rinforzare portiamo anche le dita verso fuori, cioè tiriamo di più il pollice dietro) in quel momento quando tagliamo il gomito uke si rovescia subito, quando è rovesciato se teniamo la mano afferrata rivolta verso fuori uke non riesce a risalire, è solo quando la ruotiamo in uchimawashi che uke riesce a tornare, se sta cercando di tornare. Se non sta cercando di tornare, dobbiamo solo premere sul gomito come faremmo per il rovesciamento della chiusura di kotegaeshi, rovesciarlo a pancia in giù e chiudere il katame direttamente a terra, se sta invece cercando di rimbalzare su, allora ruotando il palmo e afferrando il dorso della mano lo lasciamo salire con il gomito per poi rovesciarlo in ikkyō.

Katatetori ikkyō: stesso idea del lavoro fatto in ginocchio sull'abbassare il gomito e non la mano. Quando Tori rovescia la mano fuori (in sotomawashi) sta attaccando il pollice della presa di uke, non sta strappando verso su, ma sta mirando a scavalcare sul fianco, se riesce può già coricare uke in kokyūnage, se uke tiene e si difende deve scodare con la gamba dietro. Il lavoro della mano fatto nel tenkanhō era proprio di rotazione palmo in su (non scavando ma "avvitando") ma in linea all'asse del nostro avambraccio e ci permetteva di mandare il gomito di uke in basso, adesso è la stessa cosa ma sto anche portando fuori, quindi l'effetto per uke è il suo gomito va giù ma il corpo sborda fuori. Lavoriamo senza portare atemi, la mano afferrata ruota, l'altra attacca subito il gomito, il risultato è che questa volta lavoriamo anche in piedi coricando ogni volta uke a terra sul fianco, poi lì ruotando la mano afferrata in dentro permettiamo ad uke di rimbalzare e

afferriamo e rovesciamo il gomito in kaiten esterno fino alla parte opposta (vedi il lavoro di kaiten e controkaiten fatto nel kokyūnage chiamato di prima in irimi tenkan). Questo lavoro di rotazione dei polsi richiede alle mani-polci di lavorare in modo molto morbido, in fin dei conti uke cade prima di tutto perché abbiamo attaccato il suo dito (pollice). Osensei diceva che ogni tecnica c'è kokyūnage, ed è proprio quando attacchiamo il dito così velocemente e sommiamo il taglio del gomito che si vede questo kokyūnage nella tecnica, perché uke va già in proiezione a terra, se riesce a resistere alla caduta (o gli permettiamo di resistere) mantenendo un po' di equilibrio allora viene la tecnica particolare (ikkyō in questo caso). È importante ruotare la mano afferrata ma non abbassarla, è il gomito che va abbassato, la mano deve restare più alta, altrimenti è inutilmente faticoso. Quando uke è coricato se io tengo il lavoro di rotazione del pollice fuori e dietro ed estendo il braccio un po' in basso sarà impossibile per uke tornare su, è solo quando lasciamo ruotare dentro che uke riesce a ritornare, se alla prima rotazione dentro ne aggiungiamo sempre una piccola in uchimawashi troveremo l'intreccio dei polsi di nikyō e controllando con la mano libera la testa potremo liberarmene costruire (Soto)kaitennage mentre uke si rialza, per poi proiettare, oppure sempre nel corso della seconda rotazione del polso inforcare tra pollice ed indice il polso di uke e portandolo alla spalla fare direttamente la leva di nikyō. (Una finezza del maestro è, quando ha tagliato e coricato uke a terra, di non perdere il contatto con l'esterno del gomito, sommato al continuare a lavorare con il pollice fuori tiene il braccio in torsione, sul perno della spalla, la stessa torsione di udegarami per intendersi, quando decide di "liberare" uke non lo libera affatto, ma grattando dall'esterno gomito sull'esterno di un po' di avambraccio controlla momento per momento il "rimbalzo" del gomito guidandolo a suo piacimento, usando un filo di tensionamento continuo, è la versione coricata di quando lavora a "Z" sul gomito da in piedi)

N.B. Come muoviamo la mano ha diversi effetti. Se carichiamo in ikkyōundō, alzando come per suwariwaza kokyūhō, allora il gomito di uke va su. Se "accarezzo" un piano parallelo al terreno, come per lo shihōnage in hanmihandachi, allora il braccio di uke si estroflette fino alla rottura della presa. Se ruoto palmo in su, abbassandomi un po', il gomito di uke va in basso fino ad indurlo in tenkan. Se io alzo solo un po' il braccio senza rotazione tenere per uke sarà facile. Mani morbide, sciolte.

N.B. Quando in katatetori ikkyō facciamo la versione dove diamo atemi di solito lo portiamo come tsuki (anche se il maestro per gentilezza tiene sempre il pugno un po' aperto), ma possiamo anche portarlo di tegatana come se dessimo uno yokomenuchi, cioè con l'idea di tagliare, potremmo quindi estendere quest'idea andando a tagliare dal viso fino al gomito, questo un po' il senso di tagliare subito il gomito, non "pistonando" da noi verso l'incavo del gomito, quanto di disegnare un' traiettoria circolare che vale come un unico movimento, Uno. Anche per yokomenuchi, posso con una mano controllare il menuchi e con l'altra attaccare di taglio il viso di uke nell'irimi, per poi tagliare verso il fianco centro nel tenkan, oppure fare irimi tenkan come un movimento e tagliare direttamente lungo il kesa di uke, affettando in due Uke. Quindi in katatetori dobbiamo cercare di non lavorare tanto tempo nell'estensione del braccio che va al gomito, cioè di non allungare il tempo dell'irimi, quanto piuttosto di andare subito al taglio del gomito, subito al tenkan. Allora in pratica andrebbe bene pure partire da piedi pari, in shizentai, ed estendere il braccio, per andare nel momento della presa subito al taglio e tenkan (passo rotondo indietro) contemporanei. Invece stiamo partendo in hanmi, quindi dobbiamo velocemente pareggiare per poter tagliare il gomito (a piedi pari o addirittura ad hanmi inverso rispetto al braccio che offriamo è molto facile tagliare subito il braccio).

Quindi cerchiamo di non lavorare uno, irimi atemi, e due, tenkan taglio, ma subito uno irimi tenkan-taglio gomito. È una spiegazione per principianti, fino a quinto dan.

Katatetori kotegaeshi: continuiamo a lavorare in irimi tenkan e rovesciamento fuori della mano afferrata, attaccando il pollice, uke va in tenkan ampio. Poi per un momento vado come per shihōnage, la amo afferrata concludendo il sotomawashi taglia con il tegatana da fuori verso l'interno, la mano libera prende il polso (sopra e pollice verso incavo del gomito) allungando, un po' in kaiten esterno per non fermare il testacoda e permettere alla mano afferrata di liberarsi. Con la mano liberata che prende (in gyakute) e spinge sull'avambraccio-incavo ed un piccolo irimi prolunghiamo il testacoda schiacciando il braccio di uke avanti, poi in irimi (della gamba "ai") tenkan e lasciando risalire il braccio, con la nostra presa che scivola su al polso, schiacciamo il kotegaeshi. Alcune volte se riusciamo a muovere bene uke e schiacciare bene al momento giusto il gomito non saranno necessari i due irimi ma sarà sufficiente uno tsugiashi e tenkan per concludere. Possiamo anche qui essere bastardi ed andare giù con il ginocchio dietro quando schiacciamo il gomito, ma l'azione risulta un po' "forzata" e richiederebbe di essere "ripresa" dopo. Cerchiamo di non fermare il "giro" di uke.

N.B. "ora cambiamo. La settimana scorsa, agli esami di Milano, non mi è piaciuto yokomenuchi, quindi vorrei fare un poco yokomenuchi, verooooo?". Quando attacca yokomenuchi sarebbe giusto, irimi piccolo e tenkan, già tagliato, come spiegato prima, però adesso lasciamo quest'idea, per poter fare tecnica bisogna lavorare uno e due", più tempi.

Yokomenuchi shihōnage: non ci interessa tanto lo shihōnage quanto il lavoro a monte. Quando uke attacca entriamo irimi, con una mano, obliqua, in ikkyōundō intercettiamo il menuchi con l'altra di taglio portiamo atemi al viso. Il contatto delle braccia è quasi ortogonale (nella posizione degli avambracci ma che nella direzione delle spinte se Tori ha fatto già un po' di kaiten) e uke spinge per attraversare e colpire il volto, quindi nel tenkan il braccio che intercetta tagliando verso il retro cerca di prendere la traiettoria interna del braccio di uke ed allungandolo in modo lineare di abbassarlo. Uke non deve essere moscio ed abbassare il braccio, la sua intenzione di colpire il volto deve persistere, quindi il suo braccio esercita una spinta in alto, come si fa da uke nel lavoro di tenkanhō, per questo va poi in testacoda quando gli viene abbassato il braccio, perché deve lavorare come se fosse un pezzo unico, coeso, non frammentato (come nella spada quando ci abbassano la spada è tutto il corpo che deve scendere). Tori completa il taglio circolare (visto da fuori, ma lineare in un punto di vista solidale con Tori) fino a davanti al centro, dove prende con la seconda mano e poi entra irimi, e taglia fino a terra in kaiten. Se uke dopo il testacoda risponde alla pressione cercando di rialzarsi (mano e sedere), cosa che deve fare perché altrimenti c'è la possibilità di portare atemi al viso, si aprono le possibilità per altre tecniche, ad esempio raccogliendo da sotto con il tegatana della mano libera costituire awase e quindi ikkyō ed etc... Se abbassiamo e lasciamo rialzare, allora passare sotto e riabbassare è l'ideale per shihōnage, se non lasciamo rialzare allora va bene per kotegaeshi. Nel momento che tocchiamo-intercettiamo il menuchi dobbiamo aver fatto non solo l'irimi ma anche già parte del kaiten, quindi l'incrocio delle braccia sarà davanti al nostro centro altezza occhi, per questo poi quando giro va lineare (poco rotondo) al centro e poi sale dal centro nel caricare lo shihōnage e discende di nuovo dal centro, quando il movimento è verso "fuori" rischiamo sempre di esporci ad un attacco di un'altra parte di corpo di uke.

N.B. “Yudansha, nero bianco”. Un invito questa volta alle cinture nere a non lavorare solo tra loro ma a mescolarsi con i kyū.

N.B. “Nel nostro Aikidō portiamo shihōnage giù per terra. Alcuni paesi, alcuni gruppi lasciano, lasciano fino altezza cintura, non portano fino a giù. Quando io sono venuto in Italia faceva sempre così (teneva fino ad altezza cintura), lascia cadere. Perché quando andava lezione, alcuni dojo, c’è sempre quattro cinque persone, c’era spazio, od un posto così grande 20 persone, si può proiettare ovunque, questo pensiero, poi il maestro Tada dice no, noi dobbiamo chiudere giù per terra, per gentilezza. Gentilezza mano accompagna fino per terra. Lui diceva che io, giovane, e faceva sempre da uke, così è gentile, ed io Bom, picchiavo sempre testa, non ero abituato. Maestro detto gentile ma io picchia sempre testa. Come fa ad Hombu dojo, (mimando fino alla cintura) lascia, si faceva così una volta ma ora sempre gentilezza, dice Tada. Andate in un altro paese, ad esempio Germania, Asai, lui dice così (lasciando altezza cintura) è gentile. Dice potrebbe essere gentile così, dipende, però non possiamo fare questo al nostro dojo adesso, dopo cinque minuti metà (fuori) se ne va, fa male qui. Allora noi, Aikikai d’Italia, portiamo giù per terra. Allora se portate giù per terra, portate fino GIÙ (il dorso della mano di uke tocca il tatami), portare fino giù, tanti lascia a metà strada. Ma voi che fa metà strada, dopo i suoi allievi faranno meno di metà strada, poi allievo nipote lascia così (tenendo ancora meno), poi va in un paese sconosciuto e si stupisce come mai non cade. La nostra è gentilezza ma portate fino giù, poi girare (il tenkan in più per arrivare sul fianco) o non girare, ma portare fino giù per bene. Salire e scendere con le anche questo fa bene, no? Come voi giovani, scendere e salire su ikkyō, faticoso (allenante). Accompagnare fino giù, come ho detto ieri vecchio doshū (Klsshomaru) portava giù a terra e tenendo il braccio a terra portata atemi con la mano libera. Adesso non taglio ma almeno portare giù a terra, non lasciate a metà strada.”

Dopo più di un’ora e mezzo pausa di 5 minuti

Yokomenuchi nikyō: ancora focalizziamo l’attenzione sull’incontrare il braccio davanti al (la linea del) centro con irimi (grande perché portiamo atemi al viso non andiamo a tagliare direttamente il gomito) e un po’ di kaiten, di accompagnare e tagliare sempre davanti al centro nel completare il tenkan, dove la mano che ha portato l’atemi è già scesa tagliando per farsi trovare sotto, e poi ancora tenere il contatto con la mano “ai” davanti al centro mentre prolunghiamo in kaiten. Quindi in controkaiten saliamo rotondo, mano libera al gomito da sotto, e cerchiamo di sentire che la distanza con uke si va a chiudere. Per omote estendiamo un po’ la gamba per arrivare pancia-pancia, rovesciamo ikkyō e senza fermare nel primo passo (fatto prima di portare il gomito al ginocchio) cambiamo la presa in nikyō, quindi ancora un passo e chiusura in katame. Per ura, irimi tenkan dietro uke, kaiten portando il braccio sulla coscia (sempre tenendo il gomito sotto il centro), cambio presa e con un passo dietro mano alla spalla e leva, poi scivolo dietro e tenkan e chiusura a terra in katame. Un’altra forma di ura, cambio la presa in nikyō non dopo l’irimi tenkan kaiten, ma quando sono nel punto più basso dopo (l’irimi) tenkan. Altra forma ura, nel momento del controkaiten che ho le mani in awase, la mano libera invece di andare a prendere il gomito va a prendere direttamente il polso da sotto, la mano “ai” fa un piccolo taglio circolare per cambiare la presa nell’irimi e tenkan, finendo il tenkan porto diretto la mano alla spalla e faccio la leva, poi scivolo dietro e solito. La mano che intercetta il menuchi e taglia durante il tenkan si deve muovere insieme alla sua gamba, il maestro dice “stessa direzione”, quando ci preoccupiamo dell’attacco tendiamo a separare su due direzioni, una della mano che preme contro il braccio di uke, un’altra direzione della gamba che va indietro nel tenkan, non va bene. Il giro delle mani e dei piedi deve

combaciare (come quando facciamo il taisabaki di irimi tenkan alzando le braccia su irimi e tagliando fino a dietro nel tenkan), come quando si cammina avanzando mano e piede dello stesso lato (in avanti è più facile, indietro è più difficile ed ora stiamo facendo indietro in sostanza dopo il kaiten). Nel rovesciamento del controkaiten uke tiene il contatto, fino all'awase ed oltre, perché altrimenti il braccio di Tori taglia il viso. Altra forma, entrando meno, cioè entrambe le mani "mirano" al polso di uke, quindi l'irimi è più corto e "piatto", e quindi, quando taglio, non dirigo la mano dietro, ma trovo la distanza per tagliare davanti la mia pancia fino all'esterno (del davanti), usando il tegatana della mano "ai". Uke gira fino a darmi la schiena, e la mia mano girando uchimawashi arriva con il palmo a prendere il dorso della mano di uke, uke torna a girarsi verso di me (il maestro ogni tanto tocca il sedere per "stimolare il ritorno", dice che il suo maestro "più raffinato" toccava i testicoli da sotto), assecondando il giro del braccio giriamo sotomawashi grande fino a portare il braccio di uke sopra la testa (uke piegherà il gomito per proteggere il viso), lì la mano libera ha conquistato il gomito (per un momento l'avambraccio di uke, dato che mi inclino un po' avanti, si allinea con il mio asse centrale sopra il capo, quindi per omote rovescio estendendo un po' la gamba avanti e poi due passi e chiusura a terra in katame. Per ura quando uke torna ed assecondo il giro, nel momento che è su vado dietro di lui in irimi e tenkan, la mano libera va al gomito o direttamente al polso (non fa differenza perché ho già la presa giusta al dorso) e porto direttamente la mano alla spalla, leva e scivolo dietro e chiusura a terra in katame. La differenza importante tra le due forme è la profondità dell'irimi iniziale, se profondo allora dopo devo scaricare con kaiten, se corto allora riesco a far passare la mano davanti alla pancia.

Yokomenuchi uchikaitennage: solo accennato nella spiegazione. Fatto usando lo stesso movimento di sopra del nikyō da ikkyō. Lavoro in irimi tenkan e kaiten, facendo lavorare però in tutti e tre gli step solo il tegatana della mano gyaku, la mano libera che ha tagliato il viso scende davanti al centro (non per ricevere sul dorso-tegatana come prima) ma a palmo rivolto in alto. Alla fine del kaiten afferra, e mentre alza il braccio dà il tegatana di uke in pasto alla mano gyaku, quindi attraversiamo sotto il braccio in irimi tenkan, tirando il sankyō per abbassare la testa di uke, e con la mano "ai" blocchiamo il collo. Poi cambio presa e proietto. Oppure la mano gyaku direttamente afferra il polso alla fine del kaiten, tira su per passare sotto e ritira giù, ma in questo caso si trova una presa un po' strana.

Yokomenuchi kokyūnage e kotegaeshi: sempre accennato solo nella spiegazione, ma collegato al movimento con ingresso corto della seconda forma. Quando dopo l'irimi, corto, ed il tenkan faccio passare la mano davanti la mia pancia, scendendo sulle anche schiaccio di più, il che sommato al taglio del tegatana verso l'esterno manda uke più in testacoda. Quindi per kokyūnage mantenendo il contatto sotto, con uno (piccolo tsugiashi) tenkan, ancora giro il braccio uchimawashi, proiettando uke per effetto "mulino" nel suo kuzushi retro esterno. Per kotegaeshi afferro con la mano libera e con un uchimawashi più piccolo sempre sostenuto da un tenkan rovescio la mano in leva sul dorso.

Yokomenuchi iriminage: se lasciamo attaccare e andando con le due mani al polso riusciamo ad accompagnare quell'attacco fino all'esterno con la mano "ai", allora uke gira bene e riusciamo a vedere completamente la schiena di uke, quindi subito irimi (poco se lui è vicino) tenkan (sul perno della gamba gyaku) mentre la mano gyaku va al collo. Se i due corpi sono vicini posso entrare e scendere subito con le anche andando in tenkan, se c'è spazio devo sempre assecondare il ritorno del braccio, afferrando il nikyō e girando grande sotomawashi portarlo alto, fino a che levando il braccio posso con irimi più grande entrare dietro di lui, poi tenkan e sempre conclusione come anche per la forma più vicina con un passo dietro. Nella forma vicina la mano che ha portato l'attacco fuori (la "ai")

semplicemente “rotolando” sul braccio palmo in su arriva al gomito da sotto. Certo l’ideale è riuscire a far girare uke fino ad unire le nostre direzione e creare un unico corpo. È importante che le due mani vadano insieme al polso perché è un unico movimento, non uno e due, non atemi e tenkan. Dato che stiamo facendo la forma dove concludiamo iriminage con il passo dietro è importante lavorare bene con la mano che va al collo, quando entriamo irimi tenkan dietro di lui la mano gyaku va al collo e avviamo uke in rotazione intorno a noi. Possiamo lavorare base, lasciando che uke completi il giro come si fa da principianti, perché per i principianti è importante imparare a muoversi, ed è una forma che va bene, ma oggi proviamo a fermare il movimento di uke alla fine del nostro tenkan controllando, trattenendo, con la mano al collo. Quando uke vuole andare avanti noi lo dobbiamo richiamare alla spalla, squilibrandolo nel suo retro. Questo conta moltissimo per iriminage in suwariwaza dove concludiamo sempre in controtenkan, conta tenere il collo appiccicato alla spalla coincidente con il ginocchio perno. Ora stiamo lavorando per tenere alla fine dell’irimi tenkan, fermare uke controllando il collo e poi decidere varie conclusioni possibili, un passo dietro inforcando e proiettando, oppure allargare un po’ la gamba avanti (che ci permette di tirare il gomito della mano al collo nella stessa direzione del piede) e proiettare con un passo avanti, oppure fare ancora kaiten ma sempre aspirando uke dietro tirando il gomito, per rigirare in controkaiten e passo avanti, oppure sempre aggiungendo un kaiten dopo il tenkan, inforcando con un pieno tenkan. Tutte forme possibili una volta fermato uke. Concentrandoci su questo lavoro il maestro ha pian piano alleggerito il taglio del polso verso l’esterno, concentrandosi più sul tagliare l’avambraccio un po’ in basso e sul trovare il gomito di uke nella coppa del palmo nel rimbalzo di uke, assumendo un ritmo alto (intercetto) basso (taglio il braccio) alto (uke rimbalza ed irimi) basso (scendo sulle anche nel tenkan) e prendendo lo squilibrio con il controllo sul collo quando uke rimbalza su un’ultima volta richiamandolo indietro.

N.B. Il maestro ha adottato come base la forma con il giro completo perché anni fa quando è arrivato la gente non si muoveva, parla “solo” degli italiani, tutti molto rigidi, oggi quasi tutti “morti”, o non si vede più sul tatami. Per questo per i principianti meglio imparare prima a muoversi, a girare. Meglio non bloccare. Poi piano piano crescendo bisogna cominciare ad usare la forma che blocca, studio dello squilibrio dietro l’asse della schiena.

Ukemi: maeukemi, kōsaukemi

Shūmatsudōsa: stretching gambe, una piegata una lunga piede a martello, poi seduti oscilliamo ginocchia unite a tergicristallo, poi stesi pancia in su incrociamo una gamba sul lato opposto tenere le spalle a terra, sempre schiena a terra chiamare e tenere le ginocchia a terra, stessa posizione oscillare un po’, seduti una gamba distesa avanti l’alta ripiegata pianta sull’interno coscia allunghiamo e prendendo il piede sospiriamo, poi in seiza fronte a terra e braccia distese lungo i fianchi.

N.B. Si può praticare liberi dalle 12.00 alle 16.00, dopo l’allenamento serale andare via subito perché c’è la pulizia del tatami

Pomeriggio

Aikitaisō: scuotere i polsi altezza anche lasciando passare la vibrazione nelle spalle e nel busto, respirazione braccia larghe (quando le apriamo fino all’altezza delle tempie sono a palmi in alto poi girano palmo in basso, si comincia espirando), gasshō (chiamato prima di cominciare l’ultimo giro di respiro). Gambe larghe rotazione anche e braccia sciolte (parte caricando le braccia la prima volta a sinistra), respirazione allungando indietro braccia

larghe e toccando terra, giro braccia e busto ampio (parte dall'ultimo allungamento in alto e comincia scendendo verso destra per un giro e mezzo), estensione laterale con braccio lungo (prolungando il quarto giro, quindi un giro e mezzo, estende il braccio destro a sinistra), estensione una gamba per volta pianta a terra un poco molleggiata (andando dalla parte opposta dell'ultimo allungo del braccio, braccio sinistro a destra, si piega a destra allungando la gamba sinistra) e poi piede a martello, estensione per un momento delle gambe con le mani sulle ginocchia e un po' reclinati avanti, e poi scendendo sulle anche estensione spalle in torsione con gambe piegate larghe e braccia puntellate (comincia guardando e sinistra e portando la spalla destra avanti), rotazione ginocchia (comincia orario), sonkyo, scendendo prima ginocchio sinistro a terra preparazione cadute oscillando, ushiro sulla spalla (comincia a sinistra), rotazione caviglie (prima la sinistra, ed in avanti) e massaggio plantare, battere (chi ha la pressione alta picchiare più forte piedi) e scuotere, battere il retro delle ginocchia, oscillazione ginocchia unite (comincia a destra, quattro minimo) e separate (e quattro minimo) (i giovani devono fare questo esercizio velocemente, dopo quando non è giovane fare un po' piano), poi in seiza battere interno ed esterno gambe, lombi, trapezio e pettorale (sinistro e poi destro), due lati del collo (destro e sinistro), giro della testa. Kiza, sciogliere un po' le ginocchia, toccare terra gambe distese destra e sinistra, taisabaki libero.

Yokomenuchi iriminage: riprendiamo dall'ultimo lavoro della mattina. Meno taglio all'esterno del polso, quanto basta per guadagnare l'ura di uke, controllo del gomito da sotto quando uke rimbalza un po' su. Irimi tenkan grande dietro di lui, e poi kaiten ma fermando uke con controllo del collo (è Tori che ferma, non uke che si è fermato, dobbiamo studiare che se uke prova ad andare avanti cade), per poi fare ancora kaiten e chiudere con un passo avanti. Fino al controllo del colpo l'idea è di cambiare la direzione di uke, cioè di tenerlo in movimento, come quando facciamo il tenkanhō senza fermare uke, portarlo in giro senza interruzione, muovendo subito per unire. Quindi anche uke nell'attacco riesce a fare un solo passo (come vuole lui), solo l'irimi, poi la sua scodata di assestamento diventa già il testa coda, non riuscirà a spostare il piede avanti se attacca perché diventa inchiodato perché il peso vi va sopra, eppure molto spesso si sposta perché non attacchiamo bene. Quando finiamo il kaiten, quello che anticipa la chiusura, dobbiamo portare il braccio di uke sul fianco, così che se uke fosse armato non sarebbe pericoloso, non devo fermare il kaiten che uke è ancora in mezzo alle mie gambe rischierei di essere tagliato in un posto vulnerabile, poi è importante anche tenere uke molto basso, se uke è alto, e il suo braccio comodo gli sarà facile fare un passo dietro (e dietro di me) e catturarmi l'esterno della gamba e tirarmi un aikiotoshi come controtecnica, per questo si deve separare la linea del braccio di uke da quella della sua gamba. La forma con la chiusura in passo dietro (che non stiamo facendo ora) è tutto un altro lavoro, perché lì già da appena cominciato la mia intenzione è attaccare subito (montante al viso) nell'inversione del passo dietro, come pure la versione in irimi tenkan e kaiten con il giro largo di Uke, è un altro lavoro, dove cerco di condurre uke grande, ora il lavoro è che fermo uke, come se lo stessi mandando avanti e poi invece fermare per trovare il vuoto, e di lavorare basso (stesso basso di quando metto il gomito sotto la pancia in ikkyō), se basso c'è facilmente lo squilibrio sotto il sedere di uke, se alto uke torna indietro

N.B. "Ora fatto piano, con calma...Prima vengono le tecniche con armi, poi quelle a mani nude. Solito sempre prima armi, dopo queste armi è venuto nostro Aikidō, ma le mani sono usate come alcuni oggetti, spada, lancia e così via, molto vicino questi due (lavori). Chi quando usa, ad esempio la spada, non può scherzare, può morire, molto pericoloso attaccare male, anche solo tirare fuori dal fodero già tagliato le dita. Allora sta molto attento. Più attento di pistola, io non ho mai avuto pistola, quindi penso (sia) peggio

(delle) armi bianche. Allora per movimento di Aikidō è importante fare movimento pulito perché alla fine diventare velocità, per fare bene il movimento (lavorato piano), fatto bene il movimento allora può aumentare velocità, ritmo, giusto? Non è che tutta la vita deve fare piano, piano. Molto importante piano ma dopo aumenta il ritmo, perché (già) fatto (imparato il) passo giusto. Non deve (fa più) fare inutile passo allora funziona.”

Taisabaki: solo kaiten, chiaro da shizentai. Poi un po' girato di più verso-fino all'esterno, cercato di portare sempre il peso avanti dopo aver cambiato direzione, anche forzando avanti la spalla incrociata quasi come ayumiashi, data la rotazione del piede avanti a “martello”, Il maestro chiama questa posizione 三角裏=sankaku ura=triangolo dietro (normalmente la posizione è 三角表=sankaku omote= triangolo anteriore, cioè il piede dietro aperto 45-90° è la base e l'alluce del piede avanti, allineato con l'arco plantare, il vertice del triangolo) dove il piede avanti aperto è la “base” e il tallone del piede posteriore il vertice del triangolo (il triangolo ha la punta rivolta dietro). Quindi forziamo la rotazione (arrivando alla posizione di quando portiamo il gomito sul ginocchio in ikkyō) fino ad arrivare sankaku ura come esercizio, un po' peso avanti, senza alzare il tallone dietro. Proviamo anche a fare un passo avanti e kaiten fino a sankaku ura. Se non capiamo il peso sarà difficile farlo nella tecnica. Dopo irimi kaiten, abbiamo provato anche irimi tenkan kaiten fino a urasankaku. Poi siamo tornati alla tecnica di prima, focalizzandoci sul peso alla fine del kaiten, lì va fermato uke, quando uke torna indietro allora kaiten, inforcare e proiezione nel passo avanti, non ci interessa la proiezione finale ma lo squilibrio di uke quando finiamo il kaiten, il sentire che siccome uke è portato ad andare ancora avanti resta “vuoto” dietro. Il maestro insiste che il lavoro non è a “senso unico”, cioè non è solo il movimento di Tori ma il sentire la relazione e “l'influenza” su Uke.

N.B. L'ingresso principale di un edificio in giapponese è 表玄関=おもてげんかん =omotegenkan=ingresso frontale, (uragenkan=) l'ingresso ura è dietro, nascosto, come la nostra uscita di sicurezza, questa la differenza omote ed ura

N.B. Fare il passo avanti nella proiezione dopo il controkaiten è una gentilezza, si potrebbe anche proiettare solo con il controkaiten dopo il kaiten in urasankaku, ma in quel caso dobbiamo capire che la torsione sul collo diventa brusca, forte, fare il passo avanti ci permette di accompagnare dolcemente ammortizzando la torsione del collo. È analogo a quando facciamo lo shihōnage con il passo dietro dopo il kaiten (vedi tantōdori o l'hanmihandachi da ryōtedori che faremo), se noi teniamo il piede avanti la leva è più dolce, se tiriamo quel piede dietro è molto più duro. È importante capire quindi che ora su iriminage facciamo il passo avanti per fare dolce, qualcuno ha capito il contrario lo fa per fare forte. Per fare forte basta fare il controkaiten, al maestro non piace perché è facile fare male, c'è anche meno controllo di dove cade uke, meno scudo.

N.B. “Alcuni come animali, non riescono a realizzare con questa persona quanta forza ci vuole, alcuni non lo sanno, solo “senso unico”, io non posso dire chi è. Uno, per esempio, per prendere un fazzoletto da terra, se lo solleva da terra con troppa forza cade a terra da solo (si ribalta dietro), per sollevare una delle spalliere al muro ci vuole un'altra forza, se uguale a quella del fazzoletto non succede niente. Quella forza per il fazzoletto è troppa, cade, eppure c'è tanti di quelli animali qua dentro. Qualcuno lavora con principiante, difficoltà di fare la caduta, mancanza di sensibilità, no? Forse “nato” così, nato male. (Il maestro lavora con una ragazza leggera) per lei basta così (uno squilibrio leggero, costruito solo dal tenerla in bilico tra andare avanti ed indietro), poi se possibile io questa forza faccio con lei, uso questo, poi (se) riesco con stessa forza anche con animale, se riesco ad

usare questa forza sarebbe ideale. Però gente questo lo sanno tutti, (torna all'esempio di sollevare il fazzoletto), quanta forza deve usare, lo sanno, quando vedono lo capiscono, per tirare su uno in seiza non è stessa forza, vero? Quando fa Aikidō, quando fa un movimento, però diventano (bestie), anche là cerca di non trovare scontro. Ancora scaricare la sua forza, poi chiama, fino a dove? Sentire. Non questa forza (mima il chiudere, strizzare rigido), vero?"

Yokomenuchi ushirokiriotoshi: solo accennato nella spiegazione. Movimento iniziale come per iriminage, irimi tenkan e taglio del gomito avambraccio, solo che quando il braccio di uke rimbalza, durante l'irimi che porta Tori dietro Uke, le due mani di Tori vanno a poggiarsi sulle spalle di uke, e durante il tenkan (non di 180°, ma forse meglio della metà), scendendo in ginocchio o meno, Tori tira giù uke verso il suo retro, non mandandolo in rotazione ma tirando giù di schiena (la direzione sarà ortogonale a quella iniziale). La differenza è che in iriminage non concediamo ad uke di girarci intorno, tenendolo sul filo della rincorsa a riempire lo squilibrio, qui lo "tuffiamo" nel punto di squilibrio maggiore, senza dargli possibilità di recupero, lasciandogli solo l'ushiro ukemi.

Taisabaki: di nuovo lavoro su irimi tenkan e kaiten, concentrati sul finire questo pezzo di movimento con il peso avanti e bassi, affondati tra le anche.

Yokomenuchi iriminage: ancora stessa forma (quasi un'ora di lavoro sulla stessa tecnica, siamo incredibilmente capoccioni), con tutte le osservazioni fatte finora, ma cambiando uke, cercando di non essere rigidi. Cercando dov'è il punto debole (dello squilibrio), cercando meno forza.

N.B. "Arti marziali nati (perché) una persona piccola si difende da una persona grande, non è il contrario, uno grosso che "difende", picchia uno piccolo, hanmihandachiwaza fatta apposta, uno piccolo possono difendere da uno grande, rimanendo a terra, molto difficile, ma così qualcuno c'è possibilità. Osensei lasciato così questo Aikidō per noi, hanmihandachi. Ushirowaza, perché deve mandare (l'avversario) indietro? Non è per mandare dietro, però fatto allenamento apposta (che) parte da quella condizione (uke dietro). Una volta direttamente l'attacco veniva da dietro, oltre che hanmi (cioè tralasciando il lavoro di hanmi, partendo piedi pari presi direttamente). Pian piano sistema cambiato, però manda indietro, inferiore (la condizione in cui si trova Tori) ma posso difendere, possono fare qualcosa. Allora anche da questo yokomenuchi stesso, cercate (scuote le braccia, sciolte e leggere) movimento morbido, scaricare sua forza, perché uno che fa ginnastica (inteso come questa pratica che è ancora un esercizio amichevole) che fa già così (duro, rigido), con lui che attacca (ad ordine) allora diventa così (contratto, spalle alte e chiuse). Mangiare così spaghetti fatica, mangiare carne (tagliare e imboccarsi) fatica, provate stasera, dopo cinque minuti cercherete di rilassarvi, rilassati capisce che bello così. Ma noi lavoriamo tutti, tutti anche io, sempre così (contratti), si alza spalla. Invece basso (batte le mani sulla pancia-anche). Importante usare sua forza, haaaai prego ancora, non esagerare animali eh?"

N.B. "Chi fa tecnica, deve portare questo uomo fino a dove? Non deve poggiare la sua mano a terra (tra le nostre gambe nel tenkan tirando giù sotto la schiena come per ushirokiriotoshi), ma dobbiamo portare la sua mano dove vogliamo noi (sul fianco esterno) dopo il kaiten, quindi non si può fare "dai vieni!" guardando però da un'altra parte, deve guardare (cioè girare con uke nel kaiten), tutto cambio (fronte), non è solo schiacciare. Come per il kokyūnage (kaiten irimi kaiten passo avanti), accompagnare dove vogliamo noi, allora uke "perde"."

Katatetori kokyūnage: solo nella spiegazione. Tenkanhō particolare, deviando uke verso il nostro interno (sull'ortogonale) e scivolando con il piede avanti (sempre su ortogonale interna) in tsugiashi in modo da allinearsi fianco fianco (vedi tenkanhō usato solitamente da Osawasensei). Qui ci troviamo nella stessa condizione di un normale tenkanhō, poi procediamo come per il kokyūnage che facciamo quando induciamo il testacoda in uke, passo avanti e rotondo e kaiten ed estensione della gamba per proiettare.

Tantōdori yokomenuchi shihōnage omote: adesso l'attacco come spada, per tagliare, poi come spada già tirato fuori dal fodero, quindi si vede come è impugnato. Tori entra in irimi, la gyaku incrocia sull'avambraccio, l'altra nell'incavo del gomito (oppure atemi al viso), distanza sempre un po' corta mirando al polso e in kaiten parziale. Poi in tenkan abbassiamo il braccio e prendiamo il polso direttamente a due mani, alziamo e passiamo sotto e portiamo il braccio fino alla scapola. Il braccio non va fermato avanti (lì è facile essere tagliati), ma con il mezzo kaiten subito portato un po' dietro, ci deve superare, poi quando lo abbassiamo portiamo un po' il peso dietro per farlo passare senza tagliare la pancia. Nel momento che passiamo sotto il braccio la mano gyaku (è quella "ai" che fa lo shihōnage) scivola fino al tantō e prende il dorso senza toccare il filo, così che quando pieghiamo sulla scapola sfilava via il coltello. Poi accompagnato a terra, e lasciamo il coltello abbastanza a portata per essere raccolto quando si rialzerà. Nell'Aikidō di una volta shihōnage lo faceva solo una mano (quella incrociata), l'altra mano serve a staccare. È importante non prendere con la gyaku, quella deve abbassare, dove abbiamo abbassato c'è l'altra mano (anche se ha fatto "compagnia" durante tutto l'abbassamento). Altra forma (もう一つ方法=もうひとつほうほう=Mōhitotsuhōhō=c'è ancora un altro modo), intercettiamo direttamente con la mano aihanmi, quasi afferrando (o schiaffeggiando in un certo senso) e la usiamo per abbassare rapidamente verso davanti al centro (nel farlo sorge il problema che la mano va rovesciandosi come per nikyō), appena possibile la mano gyaku va ad afferrare il polso liberando la "ai" dal controllo, e quindi sempre rapidamente la "ai" riafferra correttamente (in honte), liberando la gyaku, quindi lì posso alzare il braccio e mentre passo sotto usare la gyaku per prendere il dorso del tantō e sfilare. È un lavoro quasi di "ponte" verso la forma di yokomenotsuki. Nel momento che intercettiamo stiamo affidando alla "ai" tutto il contatto, quindi dobbiamo tirare bene via, verso dietro, la spalla avanti per sottrarre il lato gyaku al rischio taglio, e tenere il gomito del braccio basso per impedire che il colpo di uke scivoli sotto. Possiamo sfilare il tantō nell'eseguire lo shihōnage, oppure tenere tutto mentre aggiungiamo un passo dietro (ed ancora un po' di richiamo della gamba avanti se uke ha la tendenza a schiantarsi) e quando uke è a terra bloccare il gomito e tirare il braccio fuori, meno piacevole. Ora proviamo a non confondere le due forme, nella prima forma stacciamo prima e poi portiamo giù, nella seconda non stacciamo (la mano gyaku è impegnata ad andare al gomito mentre uke scende) ma dopo che è a terra schiacciamo il gomito e tirando il braccio disteso uke lascia. Altra chiusura ancora (da evitare perché uke sbatte la testa, o si buca il tatami come è successo) e tirare lo shihōnage secco a terra a due mani! Scendendo con il ginocchio dietro pure, e poi spostandosi un po' ortogonali sul fianco, puntellando la tibia bloccare il gomito e tirare all'esterno il braccio.

N.B.(ci sono delle persone che guardano dal lato kamiza da fuori, il maestro le caccia). "Dōjō, nato dove gente studiava Zazen, Zen, quindi chiuso, luogo chiuso, non c'è pubblico, non c'è gente che viene. Perché io ancora non è abituato a gente che viene a vedere, gente che sta lì sopra (indica la balconata del centro sportivo). Un ragazzo, un bambino piccolo, va via, io non capisco perché sta qui. Quindi dove c'è dojo, se (nel) caso (qualcuno) vuole vedere qualcosa stessa condizione come noi (mentale e fisica, keikogi, sul tatami etc...). Stessa condizione, poi guarda lezione, non è come andare per guardare

spettacolo (bevendo, braccia incrociate), non è questo un dōjō. Dō è strada, jō luogo posto, luogo dove ricerca quella strada, per noi Aikidō, altri Zazen. Quindi (segno che gente deve andare via) per questo motivo lo dico “andare via”. (Altrimenti) Dopo i nostri figli diranno “Aikidō nato Buccinasco (posto xxxxx occidentale, per indicare che si è persa l’origine, la cultura)” allora diventa tutto spettacolo, magari fa musica, qualcuno già fa, no? Aikidō con musica. Però no. Quindi (nel) vecchio dōjō finestra molto in alto, più alto di uomo, non fare vedere. Uno che guarda così (da fuori), una persona concentrata (chi pratica) lo sente subito, ‘c’è qualcosa che non va’. Quando voi lavorate seriamente, quando c’è uno strano (che spia) si vede subito. (Poi scherzando) Shōdan, quest’anno, quando c’è esami fine settimana c’è anche scritto, cosa è dōjō. All’hombudōjō esami dan deve scrivere, deva fare questo testo, se uno non sa scrivere rimane sempre primo kyū. Anche in Italia vuole (vorrei) provare questa maniera, già sta parlando al maestro Tada, ‘si,si,si’ poi sempre lasciato così (uguale ad ora), perché alcuni non sanno scrivere, così no? 60 anni, alcuni non sanno scrivere, ancora oggi, voi no (giovani?). Maestro Tada ‘non è questa cosa perché io so...’ (che tizio e caio non sanno scrivere)”

N.B. “Shihōnage scritto (come ideogrammi) per proiettare in quattro direzioni. Abbastanza capace, proietta in quattro direzioni (la tecnica funziona bene per proiettare in quattro direzioni). Kotegaeshi difficile proietta in quattro direzioni, non è mica facile in quella condizione e posizione. Preso in quella maniera (shihōnage) posso proiettare in 4 direzioni dalla stessa condizione. Esempio, con il jō, quando una roba lunga (presa di entrambi a due mani sul jo in aihanmi) a volte è difficile proiettare (avanti), allora tira. Adesso tantōdori stiamo facendo ognuno quello che volete, stacca prima, oppure dopo, nella seconda forma che abbiamo visto, tira e stacca dopo, oppure “non buca tatami” scende giù in ginocchio, quindi adesso molto diverso da forma del principiante (mano alla scapola con un arco rotondo etc....). C’è anche shihōnage a mani nude con il passo dietro. È sempre il discorso sulle forme avanzate, prima insegnamo a parare yokomenuchi con la gyaku, poi su yokomennotsuki vediamo che è sbagliato in quel caso, va usata solo la mano “ai”. Shōmenuchi stessa cosa, imparato sempre ad usare la mano avanti, ora dice così non va bene, per kotegaeshi bisogna usare direttamente la mano dietro (anche per iriminage andando direttamente al collo). Vero, studiato prima sempre con quella mano, nostra base, ora dice quella mano non c’è, non posso usare perché quella persona 姦人=かんじん =kanjin=criminale (persona armata?), se trovo distanza giusta (quella dov’è posso mettere le dita nella gola di uke) non usare più quella mano. Con armi, specie coltello e spada, impossibile poter usare quella mano che studiato base.”

Tantōdori yokomennotsuki shihōnage omote: ora lavoriamo solo con la mano “ai” durante l’irimi tenkan per intercettare e portare davanti il centro, lì afferriamo e teniamo controllato con la gyaku, poi con la mano “ai” afferriamo mettendo il pollice nelle dita di uke. Questa presa è tipo il contrario della presa della mano che in kotegaeshi schiaccia il dorso, nel kotegaeshi abbiamo i polpastrelli delle quattro dita che avvolgono le dita di uke ed il pollice a fianco-sotto, qui invece è il pollice che avvolge-ricalca le dita chiuse di uke e le quattro dita che aderiscono al dorso della mano di uke. Per capire come entra il pollice dentro il palmo si dovrebbe provare prima senza tantō, nella stessa posizione mettere il polpastrello del pollice sull’unghia del medio, e poi comprimere con forza con il pollice verso la base del medio, uke salta per il dolore, vale anche su indice ed anulare, il lavoro dell’Aikidō è sempre di “arricciare” in quella che è già la direzione naturale in cui si avvolge il corpo, il braccio per shihōnage, il polso per kotegaeshi, il dito in questo caso. L’attacco sul dito ci permette di far entrare il pollice nella presa di uke, e poi da lì di graffiare via il tantō nel momento del passo dietro. Il tipo di presa comporta che non possiamo proiettare uke in qualsiasi direzione, ma solo tirare giù e a noi, allora estendiamo

il movimento tirando la gamba dietro, la mano gyaku che tiene il polso e dorso di uke rinforza lo stratonamento a noi e oltre verso il retro, la “ai” graffia con il pollice. Come efficacia è ideale che il gomito di uke prima si pieghi e poi venga tirato in distorsione verso il suo esterno, però è meglio addolcire in allenamento perché uke si fa molto male (pericolo per il polso), o si dà il coltello sul viso. Se lavoriamo “lenti” rispetto ad uke, nel rovesciarsi per cadere nell’ukemi il braccio si distende senza problemi a tenere la presa, dovremmo lavorare che uke resta fermo in piedi e capire come opera la distorsione del braccio polso, quindi costruire un’inversione del moto di uke nel timing che ci dia lo stesso effetto dello studio da “statici”. Ricordarsi che per uke è facile tenere se sta a terra prima che il braccio sia disteso, quindi bisogna capire l’atteggiamento da stronzo, che senso ha che Tori è gentile e uke invece si butta a terra e tiene forte? È meglio lavorare per capire in entrambi i ruoli in che momento si apre e perché si apre la mano. Bisogna immaginare che, passati sotto il braccio, Tori lavori normale per lo shihōnage estendendo il braccio fino all’altezza occhi-spalle e poi invece prolunghi all’ultimo momento tirando verso dietro, è nel momento che il braccio di uke si allunga e torce che la mano apre. Quando lavoriamo di timing allora diventa più pericoloso e molto spesso uke è costretto a saltare (a proiettarsi un po’ come nello gyaku kotegaeshi), allora Tori deve separare in due direzioni il lavoro delle sue mani davanti al corpo, la “ai” va indietro con la gamba, la gyaku esterna alla gamba che resta avanti.

Suwariwaza ryōtedori kokyūhō: lavoriamo chiamando in su e allargando.

Hashiundō: ponte, sempre con il compiangio che ci sostiene a quattro zampe

6 luglio lunedì

Mattina

Aikitaisō: come la mattina precedente

Tenkanhō: quattro forme. Una: nominata “tenkan”, senza fermare uke eseguiamo tenkan di 180°. Altra forma “kaiten”, cioè kaiten ed irimi sempre conducendo Uke senza interrompere il movimento. Altra forma “irimi”, dove prima fermiamo un momento uke per provocare una spinta maggiore e poi scivolando con la gamba avanti e un po’ interno, ruotando il palmo ed estendendo il braccio avanti e giù induciamo il tenkan in uke. Ed infine “cambio metà”, deviando senza interruzione uke verso il nostro interno (sull’ortogonale) e scivolando con il piede avanti (sempre su ortogonale interna) in tsugiashi in modo da allinearsi fianco fianco, l’incontro di due forze che deviano insieme verso l’interno. Lavoreremo tutto lo stage su queste quattro forme di tenkanhō. Cerchiamo di lavorare tenendo le braccia altezza cintura (in modo che uke non possa tornare frontale eseguendo un tenkan sotto la presa), di lavorare con entrambe le mani e a parte la forma di irimi di lavorare senza fermare (“nell’Aikidō quando ci afferrano (es. katatetori), non si fermano, ma subito due possibilità o tirare o spingere, dobbiamo muovere prima”).

Lavoriamo tenendo l’ascella chiusa, quindi non dobbiamo scavare impuntandoci sopra la presa ed alzando la spalla, ma ruotare il palmo, chiudere il braccio sul corpo e restare naturali. Ed è vero che non dobbiamo fermare ma allo stesso tempo dobbiamo permettere il pieno contatto del palmo sul polso-avambraccio, se siamo troppo veloci la presa di uke resta non aderente, ci serve per ricevere la “forza” di uke. Sono possibili molti adattamenti a seconda dello stimolo offerto da uke, in tenkan, se uke tiene la mano che afferra ferma dove l’ha afferrata (e non ci permette di chiamarlo), allora noi scivoliamo vicino alla presa e poi ruotiamo. Se cominciando la rotazione sentiamo che non riusciamo ad affondare il suo gomito (perché nella presa esercita forza verso l’alto) allora prima del

tenkan portando il peso dietro (o se necessario in piccolo tsugiashi dietro) e alziamo il braccio anche fino all'altezza spalle, quasi allineando le braccia, lì uke fluttua e tornando peso avanti possiamo fare il tenkan. L'ideale è riuscire a chiamare, a ridirigere subito, o spingendo lievemente ricevere la sua contro spinta e ridirigere quella.

Katatetori kokyūnage: quando uke ci prende, teniamo la mano afferrata nel punto dove è stata presa, ma ruotando il palmo in alto ed eseguiamo metà tenkan esatto, dobbiamo poter sentire che con il gomito di uke basso possiamo attaccare sia davanti a noi (nella parte interna di uke) sia dietro di noi (nella parte esterna di uke), saggiamo un po' la risposta di uke. Poi eseguiamo un irimi un po' rotondo che porta il nostro piede davanti quello di uke e la mano afferrata alla spalla. La nostra gamba dietro scivola dietro uke mentre giriamo kaiten verso uke (saremo tornati più o meno nella direzione originale a questo punto), e la mano sale sopra la testa poi si distende sopra il viso di uke e schiacciamo. Ci interessa trovare il lavoro di squilibrio di uke, la sua posizione inarcata prima della posizione, vuoi anche di ginnastica, perché lo scopo è trovare il punto di non resistenza di uke, non è necessario schiacciare, quello è possibile anche mettendo subito il nostro gomito sopra uke e schiacciando forte. Il proposito è chiamare la pancia di uke su e mandare la sua nuca dietro svuotando le sue anche, è quell'esercizio, è generare quella costruzione che ci interessa. Allora se riusciamo ed abbiamo lo spazio quando proiettiamo uke dovrebbe cadere vicino, perché non lo staremo spingendo via ma portando ad un "collasso" sul posto. Il passo avanti non può essere dritto perché non ci porta a chiudere la distanza con uke, ma deve finire davanti a lui, svoltando dentro, rotondo, questo poi in modo dinamico ci permetterà, lasciando che la presa di uke si rompa, di attaccare subito conseguendo senza pausa il kaiten e lo scivolamento del piede dietro. Chiamare la mano alla spalla ci permette di nascondere ad uke, se la tengo avanti Uke la può afferrare a due mani, invece la deve vedere solo quando arriva già sul volto, lì sarà difficile, ed indifferente, per uke prenderla. Il secondo passo quello dietro Uke non deve essere grande, ci serve solo per essere di sostegno nella direzione dove estenderemo il braccio, potremmo anche usare solo la rotazione del kaiten ma come visto per iriminage ieri avere quel piede ci permette di essere più gentili, se inforchiamo grande con il passo ci si ritorcerà contro nel momento della rotazione del kaiten, perché avremo troppa resistenza nel contatto con uke, il maestro dice che poi viene mal di schiena.

Katatetori aihanmi shihōnage: omote chiamiamo e allarghiamo (la gamba avanti apre orizzontale all'esterno), scendiamo sulle anche schiacciando il gomito che avremo trovato con il pollice della mano libera, quando uke risponde entriamo sotto il gomito, e kaiten per chiudere. Per chiamare, offrendo palmo in alto, ruotiamo l'avambraccio in uchimawashi in modo da attaccare il pollice, nelle arti marziali lo scopo è attaccare per rompere e quindi colpire subito con il tegatana il viso, Osensei detto che non va bene per lo spirito dell'Aikidō allora lasciato che uke riesce a tenere, ma per farlo si deve spostare. Dobbiamo mettere alla prova il punto di squilibrio di uke, quindi il gomito va schiacciato nello spazio tra la proiezione del nostro centro a terra e il retro del ginocchio più vicino di uke, lì uke corre il rischio di coricarsi e quindi è più brusco nel rispondere, nel rimbalzare, allora lasciando salire il gomito e accompagnandolo davanti il viso entriamo con un passo avanti in linea con il gomito, poi kaiten e completiamo. Ura cambiamo guardia portando prima il piede avanti e poi l'altro indietro sulla linea parallela all'esterno di uke (l'idea è di farlo quasi anticipando, costituendo al volo uno gyakuhanmi), sempre con la mano libera che trova l'incavo del gomito. Il gomito va premuto prima un po' verso l'interno e quando è "carico" si deve attaccare portandolo fuori (come per un tenchinage), lì Uke si trova a rischio e dà il massimo della risposta, in quel momento Tori va in tenkan e lascia salire il gomito di uke fino all'altezza del viso, poi kaiten e completiamo. La mano afferrata, anche

in ura, ruotando verso il basso trova la possibilità di attaccare il pollice e rompere la presa quando vogliamo (basta sfilare nella direzione che unisce gli avambracci tenendo fermo il gomito di uke), ma scegliamo di lasciare tenere la presa ad uke per poterlo “comandare”. Il lavoro di rotazione del palmo verso il basso risponde allo stesso principio (applicato in modo inverso ovviamente) della rotazione del palmo in tenkanhō, lì quando offriamo il dorso il braccio di uke è sopra la mano, e quando ruotiamo il palmo in alto il gomito di uke va sotto e la mano diventa sopra, stessa cosa ora quando offriamo il palmo su, il braccio di uke è sopra, e quando ruotiamo attaccando il pollice il gomito di uke va giù. Per questo non è necessario tuffarsi sul braccio per schiacciare ma basta portare il gomito di uke in basso e scendere sulle anche (specie in omote).

Katatetori aihanmi kokyūnage: solo spiegazione, quando apriamo per l’omote, ed uke scoda sulla linea orizzontale possiamo usare il braccio con cui abbiamo schiacciato il gomito per ruotare grande sotomawashi, e lasciando rialzare uke incrociare il viso e schiacciarlo sul fianco.

Katatetori aihanmi sotokaitennage: cominciamo come esercizio come se stesso chiamando per ikkyō omote assorbito, il braccio, che uke va ad afferrare (e che quindi non deve essere offerto giù ma già a metà strada), sale in furikaburi sopra la testa, まっすぐ =massugu =diritto, seguendo un cerchio verticale, quindi le dita vanno verso il nostro retro. Proviamo a chiamare e respingere un po’ di volte uke, per prendere il tempo di come uke sale sulla punta dei piedi e chiude la distanza con il nostro corpo, e prendere il tempo del contatto della mano libera che va a toccare al gomito. Quando funziona allora cominciamo a chiamare (sempre su un cerchio verticale, diritto, non spingendo verso l’esterno) ed allo stesso tempo (importante stesso tempo) entrare in irimi sul fianco di uke (cioè Tori lascia la linea ad uke), la mano libera va a toccare con il tegatana il gomito di uke dall’esterno sul lato mediale (per essere stato portato su il braccio di uke è “aperto”), in kaiten scarichiamo uke verso il retro originale, la mano afferrata rovescia palmo in alto restando davanti al centro, il tegatana taglia il gomito più avanti, uke fa un passo dopo essere salito in punta di piedi per la chiamata, un passo avanti con la gamba lontano da Tori per non cadere subito. Il tegatana sul gomito continua a tagliare avanti ed in basso, fino alla rottura della presa di uke al polso, allora il taglio tira dietro per portare il braccio di uke allo spazio tra Tori ed uke, la mano liberata di Tori va a bloccare il collo approfittando della testa di uke bassa per lo slancio in avanti. Il braccio che taglia di Tori è difficile che riesca ad arrivare alla presa al polso del normale kaitennage, dato che il contatto è “sporco” (abbiamo tagliato il gomito non il polso come al solito), allora quando spingiamo uke in proiezione (meglio fare ushiro ukemi per problemi di spazio) può capitare di riuscire ad inforcare l’avambraccio oppure ci accontenteremo solo di incrociare avambraccio-avambraccio dal basso verso l’alto e avanti. L’essere chiamati, poi lanciati avanti, tirati dietro mentre il taglio al gomito porta la spalla “sbagliata” avanti genera per uke un movimento un po’ scordinato e saltellante, fare attenzione allo spazio con i vicini. Fare la caduta in ushiro ukemi (oggi anche un po’ per motivi di spazio) non deve essere confuso con l’idea di permettere una caduta dolce, l’ushiro ukemi è più realistica perché assomiglia di più a quella caduta effettiva che è la proiezione da kaitennage, dove la nuca di uke resta nel palmo di Tori mentre il corpo flippa oltre per la spinta sul braccio diritto come una leva. Alla fine la caduta dovrebbe rispettare il principio delle cadute di altre tecniche (shihōnage, kotegaeshi, iriminage), dove la testa di uke resta vicino ed i piedi vanno lontano. Immaginare la proiezione quando si aggiunge il movimento di irimitenkan e kaiten della forma (a trottola) ura, giro giro e flip, quindi è la mae ukemi ad essere una forma di base addolcita che permette ad uke di cadere più facilmente, senza restare con il collo incastrato, la forma è diventata gentile dopo la seconda guerra mondiale. Provare a

tenere il collo a noi un po' avvolto nel palmo che, per il flippamento della nuca, finisce rivolto in alto, quindi come per le altre cadute (shihōnage, kotegaeshi etc) uke non fa ushiro ukemi rotolata andando via ma resta vicino davanti la gamba anteriore. Dobbiamo comprendere che il concetto base di ushiro ukemi è per prima cosa “sciogliere” (svolgere) la torsione che viene inferta al collo, non rotolare via, per capire si può provare a svitare la testa di uke e vedere come si srotola il corpo per non arrivare alla rottura. Altra forma, o meglio prolungamento del lavoro. Proviamo ad eseguire un passo avanti prima di mandare uke completamente in ushiro ukemi, sarà difficile per uke non cadere subito ma lo aiutiamo tenendo la testa un po' più alta, non al ginocchio ma a metà coscia. Quindi quando avremo conquistato la nuca e completato il taglio dietro del braccio fino ad inforcare l'avambraccio (il che ci avrà portato un po' con il peso dietro), spingeremo il braccio avanti e colmeremo lo spazio che si apre con uke (che deve resistere nella torsione, data dalla mano alla nuca e il braccio in spinta, senza cadere) con un passo avanti, marzialmente un atemi, una ginocchiata che centrerebbe uke alla mascella. Completato il passo uke sarà oltre il punto di ritorno e cade nello srotolamento di ushiro ukemi.

Katatetori aihanmi kokyūnage: stesso movimento del kaitennage (chiamo dritto, ed entro in irimi kaiten sul fianco) ma la mano che andava a tagliare con il tegatana il gomito, quando lo porta sotto l'altezza dell'ombelico lo afferra in honte (una mano prende il polso, sempre in modo naturale alla fine dell'abbassamento, l'altra il gomito, entrambe con i pollici rivolti avanti). Il taglio del gomito, non avendo la necessità di rompere la presa per liberare la mano risulta più dolce, meno spinto avanti un po' più aspirato alla fine verso il nuovo retro. Se uke non risponde, oppure se non lo vogliamo lasciare alzare, allora Tori completa il tenkan in ushiro e conclude la forma come un ikkyō ura. Se invece uke dà una risposta tornando su ed alzando il braccio allora Tori entrando con un passo, e tendendo l'avambraccio di uke in linea davanti a se come il manico di una spada, gli allunga il gomito avanti (completando l'ultimo quarto di un taglio) oltre la base di copertura delle gambe e lo manda in proiezione in maeukemi. Altra forma, più che altro una specie di ingentilimento ulteriore per aspirare il braccio di uke, invece di irimi kaiten completiamo subito il tenkan tenendo il braccio di uke di più sotto il centro, parallelo alle anche, quando uke risponde proiettiamo scivolando avanti in tsugiashi invece che con il passo avanti.

Katatetori aihanmi kokyūnage: solo nella spiegazione, per chiarire che non era il caso in cui proiettiamo subito senza aspettare il rimbalzo, che sarebbe questo. Quindi irimi kaiten più “corto”, un po' verso il cambio hanmi anteriore avanzando un po', poi nel kaiten la mano afferrata ruota sempre sotomawashi, alzando ed un po' rovesciando il gomito di uke, la mano al gomito esercita una spinta maggiore sul gomito dall'inizio alla fine del kaiten, imprimendo una maggiore velocità così che alla fine del kaiten uke sia già schizzato in maeukemi.

Katatetori aihanmi kokyūnage: cambiamo lievemente taisabaki. Quando uke viene a prendere scivoliamo in tsugiashi (verso l'esterno di uke, incrociando la direzione che ci unisce) lievemente in anticipo incontrando la presa a metà altezza mentre stiamo già alzando il braccio in ikkyō undō (dirigendolo verso la nostra spalla opposta per non cozzare contro la forza di uke), completando l'estensione della gamba avanti avremo già attraversato lo spazio sotto il braccio e nel kaiten la mano libera va al gomito, sempre toccando la parte mediale, così da portare il braccio sotto il centro nel momento che concludiamo il kaiten (la mano afferrata a differenza della forma Soto non riesce ad afferrare, resta sotto, a lasciarsi tenere da uke). Cerchiamo sempre non tanto di

schiacciare forzatamente il gomito quanto di aspirarlo lievemente (è la stessa idea su cui il maestro insiste nei jodori) quando abbiamo attraversato. Uke data la fluidità e rapidità con cui Tori attraversa, e dato che non spinge ma “sfiletta” non fa un passo avanti ma resta a fianco di Tori con un hanmi simmetrico, quando cercherà di alzarsi Tori allungandogli il gomito in avanti lo spedisce in maeukemi (lì cade con un passo avanti e rotolamento). Ovviamente la forma apre alla possibilità di uchikaitennage. Il maestro ha chiesto di fare un unico passo, lo scivolamento, ma alcune volte lui stesso, considerando una distanza iniziale forse un po’ troppo lontana da cui uke cominciava l’attacco, si è preparato il movimento con un mezzo ayumiashi. Se il movimento viene fatto più in anticipo, e quindi si riuscirà ad alzare meno il braccio di uke, allora Tori scende sulle anche già nello scivolamento e nel girare kaiten conclude abbassando il ginocchio dietro a terra, e tagliando la mano afferrata fino a terra, uke cade subito in maeukemi senza alcun rimbalzo per essere stato portato già vicino a terra (la difficoltà è tenere il braccio di uke sempre in tensione verso il suo avanti, mentre nella forma con il rimbalzo accettiamo che per un momento vada “indietro”). Però adesso al maestro interessa il lavoro del rimbalzo, quindi l’abbassamento di uke nel filtrare sotto il braccio e fare kaiten restando “alti”, e l’elasticità che si carica nel contatto mano-gomito quando uke cerca di rialzarsi, quella tensione crescente porta allo sviluppo della nostra sensibilità, dandoci una chiara indicazione di quale sia il punto di proiezione-squilibrio dove spedire uke. Se uke fa un passo avanti prima di essere stato abbassato dal gomito, perché procede automatico, allora il maestro con una strizzata alle palle fa notare che è meglio di no. Il movimento di ingresso non è il regolare ayumiashi di uchikaitensankyō, dove il primo passo a martello allarga, quello va bene per sankyō proprio perché li prendiamo, quindi se uke ci dovesse superare, cioè continuare ad andare avanti e lontano, ci basterebbe la torsione di sankyō per richiamarlo, ora vogliamo filtrare vicini, a filo costole, alzare ed abbassare subito (anche il movimento del braccio stretto, il maestro dice che sta preparando ushirowaza), per questo usiamo lo tsugiashi (o meglio l’estensione del piede avanti) partendo da una posizione naturale, comoda all’incipit del movimento.

N.B. L’ushirowaza che il maestro sta preparando è quello passo avanti e mano afferrata che scende subito quasi lievemente interno coscia, non la forma surisage che manda uke largo sul fianco e dietro. È possibile anche senza fare il passo avanti solo portare la mano sempre vicina e girare solo kaiten (il nostro ushiro sarà andato da uke), accennando un atemi di taglio con tutto il braccio libero (se gentile, gomitata meno gentile). Però se portiamo la mano afferrata troppo verso il nostro dentro e allo stesso tempo non attraversiamo offriamo katatetori kubishime non ushiroryōtettori.

Katatetori aihanmi kokyūnage: solo nella spiegazione. Quando il maestro ha accennato che uke cade subito se si lavora più in anticipo scendendo ginocchio a terra ha illustrato anche un’altra forma dove invece di passare sotto il braccio dall’interno verso l’esterno di uke (come negli uchikaiten) si passa dall’esterno verso l’interno. Quindi quando uke viene a prendere il braccio di Tori sale prima, incontrandolo all’altezza dell’awase, il braccio di uke sarà quasi già rovesciato per poter afferrare (il movimento è quello di un ikkyō omote anticipato), prima di riabbassare il braccio Tori entra in irimi kaiten (lì la presa è ancora davanti la fronte di Tori, si sta giusto “arricciando” in nikyō) e ginocchio dietro a terra, tagliando fino a terra. Se il movimento è fluido uke si trova quasi già muso a terra, gli conviene fare un piccolo passo avanti e cadere subito. La mano libera va a schiacciare il gomito o non fa niente, data la dinamicità fa poca differenza, perché è la mano afferrata che deve trovare il modo di tenere la tensione il più costante possibile.

Ushirowaza ryōtetori: quando uke viene a prendere ho una possibilità. Estendere avanti il braccio per intercettarlo, più lontano, poi entrare con un passo a pareggiare i piedi avanti, e girando kaiten esterno condurre in surisage (dorso della mano che rovescia in sotomawashi) uke sul fianco e dietro. Poi entrare non dritto ma un po' diagonale (verso quello che sarà il nuovo interno), dove muovendo uke ho creato spazio. Oppure un'altra possibilità, entrare dritto dall'inizio, nello spazio che uke avanzando ha liberato, perché tanto non è possibile ci siano due persone appiccicate una dietro l'altra che attaccano shōmenuchi insieme (il secondo attaccante prenderebbe il primo), c'è lo stesso spazio libero che nella possibilità precedente avevamo costruito facendo girare uke. Quindi Tori estende il braccio davanti al viso di uke, e, quando questi lo schiaccia per levarlo di mezzo, lo abbassa (o forse lo abbassa proprio nel momento in cui uke lo tocca, quasi non si deve capire) fino alla coscia, un po' interno, mentre allo stesso tempo esegue un passo avanti per entrare nello spazio dietro uke, uke quasi cade dietro di noi, la trova la seconda mano, che deve essere un po' offerta, non nascosta avanti insieme alla prima mano che abbiamo portato sulla coscia. Uke quando è andato a prendere ha allungato la gamba della mano che afferra, quando "cade" avanti per il richiamo mano, unisce i piedi di poco superando con il piede dietro, lì si trova già dietro Tori, quindi gira sul piede caricato e inseguendo la mano offerta riestende la seconda gamba.

N.B. "In Aikidō c'è tanti (intorno), Aikidō nato così, quello davanti è un attacco, potrebbero esserci altri accanto (a noi, destra e sinistra), circondati da attacchi, quindi c'è molto tenkan e kaiten. Contro uno-uno non c'è kaiten tenkan. Allora girare per controllare poi entro."

Ushirowaza ryōtetori ikkyō: lavoriamo sulla forma diritta, ma spezziamo un po' di più il tempo per semplicità. Estendiamo la mano e poi la chiamiamo, quando uke cade avanti e ci raggiunge sul fianco facciamo il passo avanti, uke si gira e prende la seconda mano. Carichiamo le braccia in ikkyō undō fino ad altezza occhi mentre allo stesso tempo ruotiamo le braccia in torsione sul loro asse verso dentro, cioè il pollice ruota dentro, questa somma di alzare e rotazione manda i gomiti in alto ed uke in avanti, lo muoviamo ancora di più con un po' di kaiten. Poi passo dietro rotondo e taglio giù con entrambe le braccia, quella vicino ad uke si libera prima e blocca il gomito, l'altro mano afferrata si trova naturale a prendere il dorso della mano di uke come per nikyō. Dato che uke è stato spedito avanti ed in basso e lì gli abbiamo bloccato il gomito non dovrebbe tornare così tanto indietro sul fianco. Quindi per omote due soliti passi avanti, per ura scivolo dietro di lui con il piede dietro e tenkan, in entrambi i casi quando scendo a terra un ginocchio all'altezza delle costole basse perché devo essere sicuro di vedere-controllare tutto il corpo di uke e leva sul dorso della mano in osae. Spezzare il tempo vuol dire essersi assicurati che la prima mano è parcheggiata al sicuro davanti la coscia, e ci si può preoccupare del lavoro della seconda mano, dall'offrirla dietro a portarla avanti trascinandosi uke sul fianco invece di averlo a casaccio dietro di noi. Aggiungere il kaiten non vuol dire ruotare su noi stessi, deve partire portando il peso sulla gamba avanti e poi entrare un po' in rotazione, allora poi il peso rioscilla dietro e ci permette di fare un ushiro senza muovere il piede posteriore.

Ushirowaza ryōtetori shihōnage: omote, stesso movimento di ikkyō fino a quando portiamo le braccia avanti alto e con il peso che va avanti andiamo in kaiten, quando uke è sulla sua gamba avanti quasi in testa coda, abbassiamo il braccio più vicino ad uke in modo rotondo verso il nostro interno e torniamo indietro, questo manda in testacoda uke. L'altra mano va con la chela pollice indice, rivolti avanti, ad inforcare l'incavo del gomito di uke. Allora con mezzo kaiten mi giro a guardare ortogonale alla direzione che allinea i piedi di Tori

ed Uke, siamo tornati al lavoro di aihanmi di omote quando abbiamo pareggiato i piedi e chiamato il gomito nel punto di squilibrio di uke, uke risponde cercando di rialzarsi, e noi entrando direttamente (non ayumiashi se riusciamo a trovare la risposta giusta ma gamba e mano al gomito coincidenti) alziamo il braccio e girando kaiten tagliamo a terra. Nel momento che la mano al gomito chiama e manda giù, la mano afferrata di Tori girando uchimawashi passa sopra quella di uke e afferra il polso avvolgendo le dita sul dorso di uke. Anche se nel mio mento che passiamo sotto entriamo ortogonale, se siamo sicuri che il braccio sia stato attraversato a sufficienza non facciamo 180° di kaiten, ma poco più di metà kaiten così da chiudere comunque uke sulla direzione originale della tecnica. Per ura, stesso movimento fino al caricamento delle braccia in alto, ma niente kaiten, sarebbe solo di disturbo. A braccia in alto eseguo un irimi, un po' arrotondato per raggiungere la linea esterna ad uke e tenkan per completare il posizionamento in gyakuhanmi sulla linea parallela esterna. La mano avanti, in gyakuhanmi di Tori sarà andata a trovare, sempre con la forbice pollice indice in avanti, l'incavo del gomito di uke, quindi di nuovo abbiamo costruito la condizione vista nell'esercizio di aihanmi di inizio giornata, cioè la rapida costruzione di un rapporto gyakuhanmi (con la mano ancora afferrata che ruotando passa sopra nel momento del controllo del gomito) da lì lavoriamo come prima sul gomito e sulla risposta di uke poi tenkan lasciando andare il braccio su e kaiten e chiusura.

Fine lezione di Fujimoto

Lezione maestro Travaglini:

Ushirowaza ryōteteri iriminage: per prima non la forma che passa sulla linea di ikkyō, l'altra. Nel passo dietro Travaglini libera la mano lontana da uke, poi guida con kaiten passo dietro kaiten. La presa si rompe perché la mano lontana punta verso il viso di uke, e l'altra tira. Poi al lavoro anche sulla forma che passa per ikkyō ura. Travaglini ha cominciato a mandare uke largo all'inizio in surisage.

Ushirowaza ryōteteri kotegaeshi: come per la prima forma illustrata di iriminage, solo che la mano la cui presa si rompe è un po' più bassa, Tori preso il polso gira dietro uke. È stato illustrato molto alto. Dopo un po' Travaglini ha anche cominciato a fare il piedi pari e kaiten e giro in surisage all'inizio della costruzione dell'ushirowaza.

Hanmihandachi ushirowaza ryōteteri ikkyō: per l'inizio varie uscite: shikkō nel retro interno, oppure metà irimi e kaiten, oppure irimi e kaiten, comunque dopo che uke gira intorno lo fionda riallargando il ginocchio della prima mano afferrata e tagliando obliquo. Omote controllo del gomito e due passi, ura scivola dietro e tenkan.

Fine

Pomeriggio

Katateteri aihanmi ikkyō: omote, assorbito, lavoriamo come per l'esercizio iniziale che abbiamo usato la mattina per preparare il kaitennage. Offriamo la mano e mentre uke viene a prendere la intercettiamo salendo, e con il movimento di furikaburi la chiamiamo sopra la testa, le dita della mano afferrata salgono sopra la testa rivolte verso dietro, la mano libera chiama il gomito su, non respingendo ma sempre lievemente verso il retro. L'hanmi di Tori è sufficientemente ampio da permettergli di oscillare con il peso e l'asse dietro senza arcuarsi, uke segue la chiamata fino ad arrivare quasi in punta di piedi (è tirato dal gomito verso su). Una volta che abbiamo caricato uke tagliamo, prima di tutto avanti in modo che uke "crolli" dietro, e come tempo prima che uke faccia un secondo passo in modo obliquo verso l'esterno, così che uke investito si rovesci. Quando il gomito è

al ginocchio, o l'avambraccio è a metà coscia entriamo con i due passi. A volte uke si allontana rovesciandosi, allora anticipiamo il primo passo per chiudere la distanza. Il lavoro di uke è complesso, prima di tutto deve accettare la chiamata camminando naturalmente verso uke fino ad arrivare quasi piedi pari a chiudere il contatto con Tori, cercando di rimanere frontale, probabilmente salendo in punta di piedi. Girarsi subito sul fianco vuol dire essere preammaestrati a subire ikkyō, il gomito che è stato portato su è verticale vicino al viso. Quando Tori respinge il gomito, verso il viso uke, uke rischia di coricarsi di schiena quindi fa un passo dietro con la stessa gamba del braccio respinto, sempre come se si muovesse avanti ed indietro naturalmente. La differenza dipende da quando Tori va di taglio in basso ed un po' obliquo, se Tori lo fa quasi subito allora il piede che sta arretrando va subito a fluttuare in alto mentre il busto si rovescia e tutto è sostenuto dall'appoggio del piede rimasto fermo (alcune volte si saltella per sostenere lo spostamento), se Tori concede un certo tempo allora uke fa un secondo passo indietro più lungo e quando si gira torso a terra ha quella base ampia tipica di quando si riceve ikkyō. Ura, scaricato avanti come visto nell'esecuzione del sotokaitennage (anche se lì tagliavamo il braccio per rompere la presa). Quando uke viene a prendere chiamo su sempre su un cerchio verticale, mandando il gomito in alto, poi entro irimi e tocco il gomito dall'esterno con tutto il palmo e la forbice pollice-indice (può essere necessario scendere sulle anche, quindi avere l'ampiezza giusta nel passo), e nel kaiten scarico il gomito un po' avanti ma sotto l'altezza del centro. Lì aspetto un po' il ritorno di uke, che avrà fatto un mezzo passo avanti, e conduco la sua risalita del gomito fuori dal sostegno della base con ushiro portandolo a caricarsi a terra. Quindi è sempre un lavoro di ascolto della tensione, prima lasciare la linea ed abbassare il gomito poi cogliere la tensione del rimbalzo e portarlo definitivamente oltre l'appoggio. Poi invece abbiamo lavorato cercando di arrivare al movimento completo, senza l'interruzione kaiten ed ushiro, ma direttamente tenkan, però facendo attenzione a non lasciarci il gomito dietro, quindi nell'irimi chiamiamo, nella fase di kaiten abbassiamo il gomito ma lanciandolo meno avanti, però sempre davanti e sotto il nostro centro, e completando il tenkan e quanto kaiten serve la spaliamo direttamente a terra, la difficoltà maggiore è per uke, è il suo movimento in avanti che viene prima accelerato avanti e poi bruscamente invertito portandolo a precipitare (occhio alla clavicola del braccio con cui è andato a prendere).

Katatetori aihanmi udegarami: lavoriamo ancora come la prima parte di ikkyō ura, chiamando il gomito su mentre entriamo irimi, e schiacciandolo avanti nel kaiten. Quando lo abbiamo portato un po' avanti sotto l'altezza del centro usiamo il controllo al gomito per avere la condizione di sicurezza dove poter eseguire bene la presa del polso, ci assicuriamo di afferrarlo bene ruotando la mano un po' in uchimawashi. Controllando il polso, allentiamo la pressione sul gomito, questo permette ad uke di tornare su chiudendo il gomito in basso. La mano al gomito lascia scorrere il gomito di uke in basso, supera l'avambraccio e torna indietro ad intrecciarsi intorno al nostro avambraccio, dato che uke sta tornando su starà tornando anche indietro, quindi Tori accompagna l'intrecciamento braccia con un po' più di mezzo kaiten, quando uke è alto allora tira giù con la leva di udegarami mentre esegue ushiro (sarà tornato dove è partito a questo punto). Se riesce a lavorare disinvolto nell'intreccio braccia il movimento diventa unico, quindi da quando uke risale diventa direttamente tenkan. Uke nel coricarsi per la leva di udegarami (che è poi a metà fra uno shihōnage ed un kotegaeshi) ruota fino a sdraiarsi nell'interno dello spazio di Tori, arrivando quasi fino alla gamba posteriore, lì Tori con una "mestolata" (una girata un po' rotonda) ne prolunga il rotolamento fino a portarlo al rovesciamento pancia a terra. Tenendo l'udegarami "tirato" chiude in piedi. La gamba avanti nella chiusura in piedi è la stessa che avremmo per il kotegaeshi, quindi nel caso uke non rotoli fino a dietro faremo lo stesso "irimi tenkan" del rovesciamento pancia in giù e chiusura in piedi di kotegaeshi.

Poi abbiamo lavorato per arrivare a fare la forma con la chiusura a terra. Quindi prima di tutto un unico movimento non spezzato quando uke rimbalza chiudendo il gomito, un tenkan ampio, che si conclude con la gamba dietro che scende direttamente in ginocchio. Uke precipita più brusco nello spazio tra la gamba a ginocchio su e quella a terra, qui Tori può aumentando la leva sulla faccia interna del gomito rovesciarlo senza muoversi (uke gli rotola incontro), oppure più gentilmente scivolare, con la gamba già a terra, verso i piedi di uke favorendone il rotolamento. Quando uke è rovesciato Tori porta giù il ginocchio alto a “tappare” la spalla, bloccando la possibilità di uke di strisciare avanti, avvicina la gamba a terra alle costole, se non fosse già al punto giusto, e da kiza procede al katame di nikyō, la mano che aveva intrecciato il nostro avambraccio sale a bloccare il polso di uke nell’incavo del gomito e afferra il bavero opposto, la mano che aveva afferrato il polso lascia e scende a chiamare il gomito di uke alla pancia, torsione verso l’orecchio di uke, ci fermiamo quando batte.

Tantōdori chūdantsuki udegarami: uke attacca in affondo a lama in alto (anche se non fa differenza) arrivando gyakuhanmi, Tori scivola un po’ avanti ed esterno e ruotando il braccio in ikkyō undō ma in basso, intercetta sull’avambraccio verso l’incavo del gomito deviando verso il proprio retro e l’interno di uke (come al solito non vogliamo che uke possa ritirare il braccio). Quindi la mano libera afferra il polso di uke da sopra, in gyakute, molto vicino al tenar-ipotenar, e chiamando il braccio come per kotegaeshi eseguiamo tenkan, vogliamo il braccio di uke disteso. La mano che ha parato ha il palmo sull’esterno dell’avambraccio di uke e aiuta a chiamare fino a che concludiamo il tenkan. Quindi prosegue il movimento in kaiten lasciando risalire il braccio mentre la prima mano che aveva toccato il braccio, da sopra supera l’avambraccio di uke, vi si intreccia passando sotto e afferra l’altro avambraccio in udegarami. Ottenuto l’intreccio, in controtengan, portando il ginocchio a terra, tiriamo giù uke, come per la forma con chiusura di prima ci assicuriamo che uke si rovesci restando però un ginocchio alto, incastriamo il braccio di uke alto sulla schiena, lì la mano che tiene il polso resta decisa nella presa, l’altra sbroglia l’intreccio e strappa via il tanto, mettendo in leva sempre con un occhio a dove sta la lama e il dorso del coltello. Se quando in tenkan andiamo all’intreccio ed invece di incrociare l’avambraccio incrociamo più alto, sotto il gomito di uke, faremo la forma che io chiamo “pseudo-udegarami”. Avendo intrecciato sotto il gomito di uke, rivolti verso la punta del tantō, “strizzando” i nostri gomiti in basso mettiamo in leva, in estroflessione, il braccio disteso di uke, che di solita sale in punta dei piedi e batte sulla coscia per la leva, a volte anche lasciando già il tantō. Può capitare però che uke essendo alto non soffra particolarmente la leva, allora Tori con meno di mezzo tenkan scende ginocchio a terra, e poi anche con l’altro ad andare in seiza, con uke che spesso si sdraia in ushiro ukemi o bene che gli vada in seiza. In seiza la differenza di altezza è nettamente minore e la leva risulta più efficiente.

Bokken suburi

Shōmenuchi (o meglio shōmenkiri): in hanmi ampio, piedi quasi paralleli, peso al 60% sulla gamba avanti, tallone del piede dietro che sfiora il tatami per la pressione dell’avampiede. Carichiamo dietro la testa fino al parallelo al terreno, i gomiti abbastanza stretti, la mano sinistra arriva sopra la fronte, poi in distensione delle braccia tagliamo disegnando un ampio arco, le braccia sono allineate (in modo morbido e un po’ arcuato) con il dorso del bokken, non c’è angolo al polso, il taglio lo fermiamo poco sotto l’ombelico, un po’ sotto il parallelo al terreno (immaginando di dividere una persona in due fino al pube). Altro esercizio: carichiamo dietro fino a quando il dorso della lama tocca il koshi dell’hakama, poi tagliamo con un ampio arco scendendo fino a quando la punta arriva a puntare a 45°

verso terra, lo scopo dell'esercizio è di lavorare perché il fulcro del cerchio del taglio siano le spalle e non i gomiti o i polsi, se si facesse con il gomito e i polsi dato che il bokken parte molto basso dietro ce lo daremo sul retro della testa da soli, superare l'orizzontale alla fine del taglio arrivando a puntare terra ci permette di immaginare quasi il cerchio completo disegnato dalla punta e come questa rotondità porti di nuovo la punta vicina e non sospesa nel momento di allungo massimo. Altro esercizio: gli stessi due movimenti di prima aggiungendovi lo tsugiashi. Dall'hanmi destro di partenza carico, quando comincio a tagliare scivolo avanti, conclusione del taglio e richiamo della gamba dietro avvengono insieme (non è necessario richiudere i piedi fino a che si toccano, recupero l'ampiezza dell'hanmi iniziale), dopo con la spada in seigannokamae riscivolo indietro al punto di partenza.

Esercizi in coppia: il compagno da chūdannokamae lascia l'impugnatura con la mano sinistra e la rivolge a palmo in alto, portando giù la punta a sinistra poggia il dorso e shinogi sinistro (omote) sul palmo, poi chiude le dita sullo shinogi destro (ura), evitando di metterle sul filo della lama, la lama è pinzata tra dita e tenar ad un palmo dalla punta, quindi tenendo con la pinza della mano sinistra e al manico con la destra solleva la spada un pugno sopra (ed avanti) la fronte, con la lama rivolta dietro e lo shinogi omote che riceverà il colpo. Chi attacca parte a distanza in seigannokamae (punta che mira l'occhio di uke), carica al massimo (non più in basso) parallelo al terreno, e scivolando avanti attacca lo shōmen di uke fermandosi quando batte sul bokken levato in alto, lì controlla di avere le braccia distese ed in linea (lieve arco) con la lama, non ci deve essere angolo nel polso, il palmo delle mani, tramite il tenouchi corretto, sarà "sopra" il manico, e la profondità deve essere giusta, se uke levasse l'ostacolo del bokken le ultime 4-5 dita di lama devono impattare sulla fronte, poi riscivolando indietro permette al taglio di completare la sua traiettoria circolare fino al parallelo al terreno, la tsuka si fermerà un pugno davanti il nodo della cintura, e così via. Poi stesso esercizio con il compagno in seiza. Chi attacca avrà le gambe un po' più flesse, quel che ci interessa è che anche con l'altezza differente nel momento dell'impatto saremo sempre nella massima estensione. Quindi anche se il bokken è sceso quasi fino al parallelo al terreno (simile alla posizione finale del taglio, comprensivo di "richiamo") non si trova ad un pugno dal nodo della cintura, ma a due pugni abbondanti e più, sarà quando scivoliamo dietro che completiamo il richiamo fino ad un solo pugno. Non colpiamo-impattiamo quando stiamo tornando ma nel punto di "slancio" maggiore.

7 luglio martedì

Mattina

Aikitaisō: solito lavoro della mattina

Tenkanhō: lavoro sulle 4 forme di tenkan viste finora, ma partiamo statici. In tutte e quattro le forme ci lasciamo prendere il polso, poi proviamo ad alzare il braccio per allineare le due braccia (di Tori ed Uke) più o meno altezza spalle, e spingiamo dritti in modo da provocare la contropinta di uke, quindi usiamo questa forza, generata dalla risposta di uke, per cambiare la sua direzione nei quattro modi che abbiamo esercitato. Per tenkan ruotiamo il palmo in alto mentre lasciamo che il nostro braccio venga rivolto dalla spinta verso il retro ed eseguiamo tenkan arrivando fianco fianco al compagno, il movimento è una costante discesa e deviazione dall'altezza spalle a quella del centro. Uke per la sua spinta si troverà allungato un po' oltre la sua base e troverà pesantissimo cercare di alzare il braccio. Per la forma kaiten irimi, la discesa del braccio mentre ruota il palmo sarà più lenta ed avrà l'estensione di tutto il movimento del kaiten, bisogna riuscire

a lasciar spingere uke fino al nostro retro senza tirarlo. Per la forma a tenkan indotto invece la discesa e la rotazione del palmo sono brusche e non devono sfogare verso il retro ma verso il basso, così quando sentiamo chiaramente la spinta di uke, assorbendo verso di noi precipitiamo il punto di contatto in basso e ruotando il palmo riestendiamo avanti. Per la forma “metà”, lasciamo che le due spinte devino verso l’interno mentre ruotiamo il palmo in alto e scendiamo altezza centro, Tori scivola con la gamba anteriore nell’ortogonale interna, uke fa dei passi un po’ più misti, una specie di mezzo tenkan più okuriashi. Se Tori non riesce a sollevare il braccio per cercare l’allineamento, la spinta e la risposta, gli basta scivolare o portare il peso dietro per estendere come una corda il braccio di uke. Se Uke afferra e prova un po’ a tirare in basso allora Tori scivola con il centro vicino al punto di contatto ed esegue tenkan con il braccio ben aderente al corpo.

Shōmenuchi iriminage: è stato riproposto il lavoro di iriminage fatto con tenkan e kaiten, fermare uke, kaiten e proiezione con il passo avanti che abbiamo visto su yokomenuchi però da shōmenuchi. Quando Uke porta l’attacco entriamo profondamente in irimi, con il braccio incrociato che intercetta il braccio di uke a monte del gomito, e la mano gyaku che raggiunge subito il collo di uke, in tenkan cambiamo la direzione di uke, mantenendo in contatto con il suo braccio avviandolo a camminare intorno a noi, completato il tenkan e il kaiten ci troveremo a guardare nella direzione iniziale ed avendo arrestato il movimento di uke dal controllo sul trapezio-collo, prima che completasse il giro intorno a noi, anche lui sarà rivolto nella stessa direzione. Il nostro tenkan è stato ampio quindi il nostro hanmi alla fine del tenkan è ampio e le anche basse, il piede avanti aperto all’esterno per massimizzare il kaiten, e il peso soprattutto sulla gamba avanti. Avremo accompagnato il braccio di uke fino al nostro esterno tagliandolo fino al polso e lì abbiamo un punto di contatto-controllo dato dal taglio verso il basso di Tori e la risposta verso l’alto di uke, uke deve rispondere perché se Tori non sente resistenza può subito attaccare il viso. Lavoriamo per tenere in sospensione Uke, lasciandolo fluttuare avanti, quasi ad inseguire il proprio braccio, per richiamarlo dietro dal collo, e quindi dall’asse della colonna vertebrale, quando stacca la gamba dietro per compiere un passo rotondo intorno a noi, scoprendo il suo squilibrio posteriore. Dopo aver molleggiato un po’ Uke, portando il peso dietro richiamiamo uke addosso a noi, ruotiamo kaiten, e disegnando un arco con il braccio inforchiamo e proiettiamo uke accompagnando con un passo avanti (ricordiamoci che questo passo è gentilezza)

Katatetori iriminage: eseguiamo la forma in jōdan. Quando uke ci afferra, scivoliamo in avanti e all’esterno di uke, usiamo la rotazione del palmo in alto vista in tenkan ma alziamo il braccio e puntiamo le dita indietro ed in alto ruotando in kaiten (meno di 180°), Uke tiene come quando riceve shihōnage ura, il suo gomito sale all’altezza degli occhi di Tori. Con la mano libera Tori afferra dal sotto-fianco il braccio di uke al gomito (poco a monte dell’incavo), quindi ruotando il palmo in basso e strappando libera la mano afferrata, con quella mano va a controllare il collo di Uke. Da qui si trova sostanzialmente nella stessa condizione vista sullo shōmenuchi iriminage dopo l’irimi e il controllo del gomito con il braccio incrociato, solo che ha già parzialmente eseguito un pezzo del kaiten che compone il tenkan (avendo forzato il kaiten verso l’esterno) comunque lavora esattamente come prima. Completa il tenkan ed esegue kaiten, sempre fermando il movimento di uke controllando il collo, lavora sullo squilibrio di uke facendolo fluttuare mentre è basso sulle anche ed ha il peso sulla gamba anteriore, poi porta un po’ il peso dietro, gira kaiten e proietta con un passo avanti. A differenza della forma da shōmenuchi il braccio di Tori non è sopra ma nel sotto-fianco, quindi bisogna fare attenzione ad accompagnare il suo braccio giù (uke tocca terra con il palmo di solito) fino alla conclusione del tenkan e kaiten, per poterlo poi abbandonare quando si fa fluttuare uke

nel controllo sul collo, lì saremo noi a poter attaccare il viso e lui a cercare il contatto con il nostro braccio. Una conclusione alternativa è eseguire il tenkan e più di metà kaiten e poi tempestivamente eseguire tenkan sulla nuova gamba avanti, cogliendo uke in controtempo e inforcandolo con un movimento del braccio ai limiti del montante da sopra.

Ryōtatori ikkyō: eseguiamo sia l'omote ed ura solo sull'uscita incrociata normalmente usata per l'ura, verso l'esterno. Uke viene a prendere la prima mano un po' dall'esterno (come dovrebbe fare sempre per gyakuhanmi) e poi con un passo la seconda mano. In quel momento Tori incrocia il piede anteriore verso il retro e verso l'interno davanti a quello posteriore, e con il braccio avanti va ad incrociare sul gomito sempre ruotando il palmo in alto mentre asseconda la direzione ruotando verso il retro il corpo (rotazione del braccio e corpo sono simili a quanto fatto sul katatatori iriminage solo che non saliamo jodan ma miriamo all'altezza dell'incavo del gomito del secondo braccio di uke, certo che se all'inizio invitassimo quel braccio a gonfiarsi andando un po' in ikkyōundō con il nostro braccio posteriore otterremo un jodan infine). Quando andiamo a riallargare la gamba posteriore sempre sulla diagonale retro interna taglieremo sul gomito sotto il nostro centro, poi richiamando un po' la gamba anteriore scivoleremo con la mano sul dorso e per omote riestendiamo la gamba avanti e rovesciamo il gomito mirando al viso di uke, lievemente da fuori, come abbiamo fatto nei giorni passati per katatatori (anche quello assorbito di aihanmi) caricando sull'asse sopra la testa per poi reclinare uke all'indietro tagliando e poi verso l'esterno della nostra coscia per richiamarlo un po' (uke a volte rovescia pancia su a volte si ri-posa a terra). Per ura raccoglieremo completamente la gamba avanti ed entreremo irimitenkan dietro uke, anche qui il lavoro per mandare il gomito su in alto e scaricato verso il retro visto in katatatori aihanmi, ma senza rompere kaiten e ushiro ma direttamente un ampio tenkan e kaiten fino ad uke a terra. Uke ogni volta ci avrà seguito incrociando la gamba posteriore nella sua diagonale esterna ed avanti, per poi restare imbottigliato dalla pressione del taglio sul gomito, quindi ogni volta che viene "stappato" è Tori che deve gestire questa energia con cui risale per usare un po' il movimento ad onda che abbiamo visto sulla forma assorbita da aihanmi.

Taisabaki: studiamo un fumikaeshi, un cambio hanmi con un passo incrociato che comincia dal movimento visto nell'ikkyō di prima. Partendo in migihanmi il piede avanti incrocia dentro ed indietro, fino a poggiarsi sulla stessa linea orizzontale del piede posteriore, poi diversamente da prima il piede dietro (il sinistro) non va sulla diagonale retro interna ma ruota intorno al destro ed avanza in irimi. Si tratta di un cambio hanmi posteriore che invece di essere "semplice" è incrociato. Quando incrociamo il piede avanti verso dietro cerchiamo di tenere il piede puntato avanti.

Bukiwaza: bokken

Suburi: usiamo il movimento visto nel taisabaki per lavorare con il bokken. Quando incrociamo è il momento che andiamo a parare-intercettare lo shōmenuchi di chi ci attaccherebbe tagliando dal basso verso l'alto con la punta rivolta avanti, quando il piede posteriore fa il giro portiamo la punta dietro scaricando il colpo e caricando jodan, nel momento che entriamo tagliamo in shōmenuchi.

Esercizio a coppie: non lavoriamo in kirikaeshi, ma una persona porta shōmenuchi e l'altra risponde con l'esercizio del suburi ma fermando il colpo alla fronte di chi ha attaccato, poi si comincia di nuovo da zero dall'hanmi dove siamo arrivati.

Esercizio a coppie: come l'esercizio a coppie precedente ma chi ha attaccato completa il taglio scendendo quasi fino a gedan, quando riceve il contrattacco si difende in suriage,

scivolando dietro e caricando sopra la testa in jodan, poi riscivolando avanti conclude portando shōmenuchi. Dato che ogni volta uke ha cambiato hanmi, anche se Tori attacca partendo sempre da migihanmi il suo shōmenuchi verrà deflesso alternativamente a destra e sinistra, quindi porterà il suriage sia di “dritto” che di “rovescio”, sempre restando migihanmi.

Ryōteteri tenchinage: lavoriamo sempre ryōteteri in aihanmi, ed eseguiamo tenchinage diretto, cioè avanzando con un primo irimi sul fianco esterno di uke e con un secondo irimi per proiettare. È importante lavorare bene nel caricamento in ikkyō undō della prima mano afferrata in modo da chiamare uke alzando il suo gomito in alto (il movimento è un suriage), questo fa sì che uke si “restringa” (perché aspirato in alto stringerà il suo hanmi) e sia più facile da scavalcare. Quindi quando offriamo avremo il peso in avanti e chiameremo uke arretrando il nostro peso al centro, la prima mano presa carica ikkyō undō restando interna all'avambraccio di uke, l'altra mano contemporaneamente taglia verso il basso, e poco verso l'esterno accompagnata dal primo irimi, qui la distanza tra i due corpi sarà già completamente chiusa. Già portando il peso avanti Tori comincia a proiettare e completa la proiezione inforcando verso terra ed avanzando con il secondo irimi.

Ryōteteri kokyūnage: io chiamo questa forma “a caramella”, perché le due braccia di uke lavorano attorcigliate contemporaneamente come in una caramella incartata. Una forma, cambiamo hanmi portandoci in uno gyaku un po' avanzato, allo stesso tempo la seconda mano afferrata restando bassa gira in uchimawashi andando quasi al nikyō (non può fare proprio nikyō perché troppo bassa, se forzata romperebbe solo la presa e non ci interessa), quindi ferma il braccio di uke in quel punto. La prima mano afferrata allora sale in ikkyō undō portando il gomito di uke in alto e uke a caricare il peso sulla gamba avanti, quindi Tori esegue tenkan tenendo il gomito di uke in alto e la mano bassa ferma. Il braccio di Uke alto scavalca sopra la sua testa richiudendosi alla spalla come in shihōnage, il braccio basso finisce di traverso dietro altezza reni, lo sbilanciamento è quello di uno shihōnage ma peggio perché incartati, quindi Uke, quando viene tirato giù, cadendo fa attenzione a lasciare la presa al momento giusto per non trovarsi il braccio sotto. Altra forma, è più dinamica. Nel momento del cambio hanmi anteriore all'esterno la seconda mano afferrata gira in un uchimawashi più ampio come a proiettare, con l'aggiunta del kaiten, uke dietro di noi, la prima mano afferrata sale subito in ikkyōundō. L'effetto è quello di non fermare uke, fiondandolo nel suo avanti, così che si trovi a passare sotto il suo braccio da solo mentre ci supera verso il retro, a quel punto Tori “vede” l'ura di uke, scavalca la sua linea dietro ancora in cambio hanmi anteriore, e completato l'infocchettamento tira giù a terra.

Ryōteteri kokyūnage: un lavoro simile alla forma dinamica che innescava il kokyūnage di sopra, dove effettivamente proiettiamo nel retro. Quando uke viene a prendere con un cambio hanmi anteriore ci portiamo nel suo esterno, la seconda mano afferrata gira in un ampio uchimawashi, fino ad altezza occhi, a portare la presa di uke in “nikyō”, la prima mano afferrata comincia salendo un po' in ikkyō undō ma gira sottomawashi per andare sopra il polso di uke, quindi con un kaiten completo e mirando con le mani verso terra proiettiamo. Trasformare la presa in nikyō ci serve a permettere ad uke di tenere creando un becco-gancio, la prima mano sopra la presa di uke ci serve a mandare il primo passo verso terra.

Tachidori “shihōnage-sankyō”: Tori parte in hidarihanmi, Uke attacca con shōmenuchi scivolando in tsugiashi da migihanmi. Tori entra con un passo avanti in irimi nella parte interna di uke, con la mano destra taglia sull'avambraccio sinistro di uke, e raccoglie il

piede posteriore per estrarlo dalla linea di attacco, con la sua mano sinistra afferra subito il dorso-nocche della destra di uke. Assicurata quella presa con la destra afferra la sinistra sul dorso cercando di avvolgere la punta delle dita quanto possibile intorno al tegatana. Quindi allargando la gamba indietro un po' verso (il proprio) l'interno usa la "coppia" delle prese per spingere la lama verso le gambe di uke ruotando in kaiten esterno e creare lo spazio per passare sotto le braccia di Uke, entrando irimi e kaiten, uke fa ukemi come quando riceve shihōnage omote su ryōtitori, rovesciandosi pancia su con un tenkan. Tori si trova con la mano sinistra di uke da torcere in sankyō (di solito questa presa si rompe) e con il braccio destro di uke che passando sopra l'avambraccio in sankyō è piegato in mezzo shihōnage (questa mano ancora tiene il bokken). Uke non può girare busto a terra ed eseguire l'ukemi di sankyō dato che il gomito destro è ancorato sopra l'avambraccio sinistro che Tori tiene su, quindi sarà rovesciato come per shihōnage, più o meno ortogonale rispetto alla direzione di Tori. Tori tagliando esegue ancora tenkan (quanto ne può a seconda della distanza dal corpo di uke), come per il vecchio shihōnage (lo strappabraccio) portando uke schiena a terra, quindi torcendo ma anche premendo il sankyō blocca il braccio destro di uke e tirando con la mano sinistra sfilava il bokken dalla destra di uke, la presa di Tori sulla spada sarà pollice verso la tsuka, due dita sul manico, una sulla tsuba e farà attenzione a non stringere il mignolo sulla lama, attenzione nello strappo a non infilzare chi ci sta dietro.

Tachidori shihōnage omote: cominciamo come prima portandoci nello spazio interno di uke e tagliando con la destra sull'avambraccio sinistro di uke per avere per un momento controllo e pressione alla fine del taglio di uke. Questa volta la mano sinistra va subito ad afferrare, sempre in honte (a pollice rivolto verso la tsuka), il manico del bokken nello spazio tra le due mani di uke, con questa presa assicurata la mano destra, ortogonale a T sul dorso della nostra sinistra, afferra l'interno dell'avambraccio destro di uke il più possibile vicino al polso. Quindi allargando la gamba indietro un po' verso l'interno, chiama a sé le braccia (mettendo in leva da estroflessione la destra di uke) e poi in irimi alza e passa sotto le braccia di uke e girando kaiten si trova in shihōnage. La mano sinistra strappa il bokken, la destra conclude lo shihōnage a terra.

Tachidori sankyō-nikyō: ancora in irimi ci portiamo nella parte interna di uke, ma questa volta la mano destra dopo aver tagliato sull'avambraccio va subito ad afferrare direttamente il manico nello spazio tra le due mani di uke (pollice verso la tsuba), la mano sinistra si poggia sul dorso della lama e l'afferra a pinza (pollice rivolto alla tsuba). Poi sempre allargando la gamba sinistra nell'interno spinge la lama verso le gambe di uke, poi passa sotto in irimi e kaiten cercando di tenere la spada sullo stesso piano orizzontale senza inclinarla, questo fa sì che la presa della mano destra di uke sia quasi compromessa e la sinistra riceva la torsione di sankyō. Uke, quando Tori sarà passato, è rivolto verso terra, come quando riceve uchikaitensankyō. Tori dopo che con il kaiten è nuovamente rivolto ad uke allenta il sankyō e lasciando salire il manico permette ad uke di rimbalzare eretto, controllando attentamente che il braccio sinistro di uke assuma la forma a Z necessaria per la leva di nikyō. Tori tagliando con la mano destra, che tiene il manico, in basso (e con la sinistra che fa da cerniera sulla presa alla lama) mette in leva di nikyō il polso sinistro di uke (la presa della destra sarà rotta ormai), uke si getta a terra e lascia la presa. Tori, rotta la presa, potrebbe tagliare spingendo con la mano sinistra la lama avanti, ma non è necessario.

Pomeriggio

Aikitaisō: di solito pomeriggio parte diretto

Shōmenuchi kokyūnage: quando uke attacca Tori entra con un irimi medio sul fianco esterno di uke, ed allo stesso tempo sale ad intercettare il braccio di uke all'altezza del polso come farebbe per kotegaeshi (anche se il passo è un po' più profondo non dovendolo afferrare), la seconda mano sale quasi insieme alla prima, cercando sempre il contatto al polso ma dal fianco. Quindi girando tempestivamente in kaiten Tori devia la conclusione del taglio all'esterno della propria coscia (posteriore), avrà entrambe le mani sopra il polso-avambraccio di uke, è importante che i palmi di entrambe le mani siano rivolti in basso, per poter schiacciare naturalmente. Il lavoro di rimbalzo di Uke è lo stesso che abbiamo già visto sugli iriminage alla fine del tenkan e kaiten, ma Tori invece di avere una mano al collo le ha entrambe sul braccio, per aumentare la pressione Tori può scendere sulle anche, arrivando fino a poggiare il ginocchio dietro a terra. Quando uke risponde cercando di rialzarsi allora Tori esegue (contro)kaiten, con la mano più lontana da uke continua a tenere la pressione sul braccio, in modo che uke non possa tirare dietro il suo centro, con la mano più vicino carica in furikaburi dalla spalla opposta a sopra la testa, nel kaiten aggancia la testa di uke e poi "levando il berretto" schiaccia e poi proietta. Sarà uke che tenendosi vicino al deltoide di Tori protegge il viso, ad un certo punto il suo mento deve scavalcare (oppure rompersi il collo), e deve continuare a mantenere il contatto e premere anche se la sua schiena si va inarcando, tutto pur di proteggere il viso dall'atemi. Se uke svolge correttamente questo lavoro, in modo elastico, anche riposizionandosi diciamo con degli tsugiashi "rotondi", allora Tori invece di proiettarlo come sempre davanti (una necessità di quando si ha poco spazio e si deve vedere dove si lancia il compagno), lo porta sul fianco aumentando lo torsione verso l'esterno del kaiten, e poi quando lo proietta lo scarica verso il proprio retro.

Suwariwaza shōmenuchi nikyō: la forma è abbastanza standard, ma il maestro ha sottolineato l'importanza di lavorare "bicino" (vicino). Omote, quando uke attacca Tori alzando il ginocchio avanti ed andando con il tegatana (della mano avanti) e la morsa (della mano dietro) intercetta con entrambe al gomito cercando di chiudere il più possibile lo spazio tra i due corpi (quindi non deve respingere il braccio di uke). Poi mentre completa il passo di shikkō abbassando il ginocchio, scivola con il tegatana fino al polso e abbassa rovesciando il gomito fino a davanti il centro, senza fermarsi con un altro passo di shikkō verso la testa di uke spinge il gomito davanti a se e cambia la presa in nikyō usando il contatto del palmo sul dorso del polso di uke, con l'ultimo passo di shikkō (sempre mirato alla testa di uke), schiacciando la spalla di uke a terra, va direttamente a poggiare il ginocchio nell'incavo del collo di uke, passando il braccio di uke nell'incavo del braccio che era al gomito, lascia il nikyō e fasciando il gomito di uke chiude il katame. Per ura, sempre salendo ad intercettare con entrambe le mani al gomito entra con un passo di shikkō in irimi al fianco di uke, cercando di unire sempre i due corpi, quindi mandando il braccio di uke su, non lontano. Nel tenkan rovescia il gomito, più o meno davanti al centro e scivola con il tegatana al polso, controllando il gomito in basso ed usando sempre il contatto centro del palmo-dorso del polso cambia la presa in nikyō. Controllando il gomito porta il polso alla spalla ed incrociando con il braccio gyaku da sopra (i due avambracci si incrociano in una X stretta, e il polso è accolto intorno a quello di uke) esegue la leva, quando Uke batte Tori scivola dietro con un piccolo irimi tenkan e chiude.

Tantōdori shōmennotsuki gokyō ura: quando uke attacca Tori avanza subito in irimi andando con le due mani al gomito, quella gyaku va a morsa sul gomito, l'altra pure a chela ma prima di tutto copre a proteggere con la pressione del palmo-tegatana il pollice della gyaku, quindi Tori raccoglie la gamba dietro per assicurarsi di essere fuori dal linea di uke. Abbiamo lavorato con attenzione a fare scivolare la mano "ai" dal gomito ad intorno al polso, con il pollice ai tendini del polso (così da essere al sicuro dalla lama del tantō),

con la mano al gomito che abbassa gradualmente e ruota il braccio di uke per favorire la presa. Una forma, siamo andati in tenkan e mezzo kaiten, portando il braccio giù e poi rialzando il braccio davanti a noi in verticale, gambe pari, con il gomito del braccio che tiene il polso puntellato sul busto e la mano al gomito che applica l'estroffessione di hijikimeosae al gomito di uke chiamandolo a noi. Quindi passo dietro a terra con la gamba corrispondente a quella che tira il gomito, e, quando uke atterra, portando il peso avanti mettiamo il braccio di uke in leva, esteso, sopra la sua testa. Altra forma, in linea con il lavoro fatto prima con il kokyūnage, è fatta, dopo il blocco dell'attacco, solo con un kaiten, in quella rotazione, approfittando dello slancio in avanti di uke, portiamo tutto il braccio basso e risaliamo verticali con il gomito, del braccio al polso che controlliamo, puntellato sul torso, dato che uke cade in avanti lavoriamo senza abbassarci, il maestro ha insistito sul restare alti. Poi chiamiamo con la mano al gomito tipo "l'hijikimeosae" e dato che uke ci ha quasi superato (e quindi saremo dietro di lui) scendiamo direttamente con il ginocchio dietro a terra (senza fare ulteriori passi), uke scendendo si avvicina, portando il peso sul ginocchio avanti mettiamo il braccio in leva e prendiamo il tanto quando uke lo lascia cadere, attenzione ad avere cura della sua testa. Anche in questa forma si deve avere cura nell'inizio del kaiten a raggiungere il polso mentre abbassiamo gradualmente il braccio nella fase iniziale. Altra forma, sempre appoggiandosi al movimento con il semplice kaiten non lavoriamo sul mettere il gomito in estroffessione in verticale, ma una volta preso il polso al battito porta subito il braccio disteso lungo a terra come per ikkyō, e quindi come al solito o piega il gomito-polso a Z, o schiaccia con il ginocchio il pollice di uke, o lo schiaccia con il tallone, tutto per levare il tantō dalla presa.

Ushirōwaza ryōhijitori sankyō: quando uke si avvicina in awase un po' in diagonale Tori alza il braccio, intercettando altezza gomito, e scivola in tsugiashi indietro in diagonale chiamando uke nel suo ura, poi avanza irimi mentre uke afferra anche il secondo gomito. (Oppure, e sarebbe meglio perché ricollegato al taisabaki visto per il bokken la mattina, partendo con un hanmi un po' più ampio, quando uke viene ad attaccare awase alziamo il braccio ed intercettiamo il contatto al gomito, poi cediamo come abbiamo fatto per l'ushirōryōteteri nei giorni scorsi, solo che abbiamo meno "corsa" per far precipitare uke avanti, quindi ovviamo raccogliendo il piede avanti non dritto verso di noi ma un po' in diagonale retro interna, e quindi passo avanti, un po' circumnavigando rotondo intorno al piede raccolto, uke sarà precipitato nel nostro ura si gira e afferra anche il secondo gomito. Cercando di guadagnare spazio con uno scivolamento iniziale del piede dietro ricadiamo nella forma base di tsugiashi). Completato l'irimi alza le mani oltre la testa in un ikkyō undō più arrotondato e poi ruota i gomiti in alto e le dita in basso, aggiungendo un po' di kaiten, questo fa sì che uke lo stia quasi già superando. Tenendosi basso sulle anche esegue un passo indietro, e presta attenzione ad estendere le braccia in avanti (è importante che non vengano indietro con noi) ed in basso così che uke non torni indietro ma continui a precipitare in basso ed in avanti. Completato il passo dietro restando ancora basso con busto ed anche (la stessa posizione di quando si proietta in udekimenage) comincia a rivolgere il braccio più lontano da uke verso dietro nello spazio tra lui ed uke, così da offrire il tegatana della mano di Uke che tiene quel braccio all'altra mano, per cominciare a serrare in sankyō e liberare il gomito dalla presa. Con la mano liberata va a prendere, rovesciata (cioè in gyakute), il gomito del braccio di uke che è in sankyō e lo schiaccia verso terra, proiettando così il viso di uke a terra (l'effetto delle leve reciproche sul braccio è molto simile a quello del tachidori shihōnage-sankyō visto la mattina, ma busto rivolto giù), uke per non schiantarsi molla anche la seconda presa per sostenersi con il braccio libero (la discesa finale di uke faccia spalmata a terra sarà molto simile a come riceve gokyō nella forma a braccia tipo hijikime). Per omote, tenendo la mano al gomito e la presa del tegatana, esegue mezzo tenkan per arrivare a 90° rispetto al corpo di uke (o

come riferimento si allinea alla linea delle spalle di uke), questo perché, avendo uke già la mano a terra, deve fare attenzione a non mettergli a disposizione il piede posteriore se esegue un tenkan ampio. Quindi con un passo dietro diritto tira e preme il gomito giù a terra “spalmando” uke, scende prima con il ginocchio vicino alla testa, poi secondo ginocchio e katame di sankyō. Per ura, avendo lavorato con le braccia estese uke dovrebbe essere rimasto proiettato abbastanza avanti da permetterci di girargli intorno senza passi aggiuntivi, quindi con il controllo al gomito e del tegatana in sankyō scivoliamo rotondi dietro di uke con il piede posteriore ed eseguiamo un ampio tenkan, cercando di estendere la linea circolare disegnata dal braccio di uke che stiamo controllando, quando uke è a terra scendiamo sempre prima con il ginocchio più vicino alla testa (nell’ura è più facile sbagliarsi perché se abbiamo fatto anche il kaiten per portarlo a terra il nostro hanmi potrebbe essere meno chiaro) e poi con l’altro, poi completiamo il katame di sankyō. Io chiamo questa forma di sankyō su ushirowaza Tic&Tac per il lavoro di rottura in successione di rottura delle prese al gomito, ma il suo nome ufficiale è forma gedan, ovviamente.

Ushirowaza ryōtetori sankyō: lo stesso lavoro in hijitori fatto anche per ryōtetori. L’uscita è quella che abbiamo visto nei giorni precedenti per l’ushiroryōtetori, cedere nel contatto ed entrare direttamente irimi. Poi ci concentriamo nel momento che facciamo il passo dietro per sfilarci sotto le braccia di uke sempre sull’estensione in avanti ed in basso delle braccia. È un movimento importante perché a differenza di ikkyō non abbiamo in questo caso una mano che va al controllo del gomito da sopra e quindi a fermare uke a nostro piacimento, ma corriamo il rischio che tirando le mani dietro Uke torni indietro al nostro stesso tempo, lo dobbiamo condurre e “abbandonare” avanti così da guadagnare il tempo-spazio (maai) per poter prendere il tegatana in sankyō. Poi tutto Tic&Tac come per ushiro ryōhijitori omote ed ura.

Ushirowaza ryōkatadori sankyō: non abbiamo lavorato la classica forma in jōdan, con le due mani che vanno alla stessa spalla, prima quello dello stesso lato e poi l’altra a catturare il tegatana, ma abbiamo lavorato ancora in forma gedan, dando continuità a quanto visto su ryōhijitori e ryōtetori. Quando uke viene in awase verso il viso un po’ dal fianco all’ultimo momento alziamo il braccio quasi in suriage deviando il contatto al fianco-dietro la spalla, quindi avanziamo nettamente in irimi alzando il secondo braccio, uke deviato nel nostro ura gira e prende anche la seconda spalla. Ruotando un po’ le mani in basso allunghiamo il movimento di Uke con un kaiten, poi eseguiamo un passo dietro per passare sotto le braccia di uke, e restando con il busto basso teniamo le braccia estese in basso ed in avanti così che i gomiti di uke restino alti ed avanti ed il suo peso avanti. Restando con le spalle basse e il busto reclinato, Tori con la mano interna va a prendere il tegatana della mano di uke alla spalla opposta, e torcendola in sankyō la stacca e la tira in basso, dove l’altra mano trova subito la presa rovesciata sul gomito. Non si tratta di un vero e proprio Tic&Tac perché, già quando stacciamo la mano in sankyō dalla spalla, la mano di uke sulla spalla più vicina perde la presa, perché la spalla a differenza del gomito o del polso di Tori risulta subito troppo lontana. Da qui in poi Tori procede per omote ed ura come visto su ryōhiji e ryōte, omote con mezzo tenkan, ura con tsugiashi tenkan.

Ushirowaza ryōkatadori kokyūnage: portiamo uke dietro come nella tecnica precedente, quando ci ha afferrato anche la seconda spalla avremo le braccia estese in avanti ed in alto, pollici lievemente ruotati in basso e avremo già fatto il passo avanti. Allunghiamo il movimento di uke con mezzo kaiten, poi portando il peso dietro eseguiamo un passo dietro e in controkaiten entriamo con la testa ed il braccio più lontano da uke nello spazio tra le sue braccia mentre ci rivolgiamo dietro. L’altro braccio tagliando nello spazio tra i due

corpi passa. Quando braccio e testa hanno attraversato lo spazio tra le braccia di uke, con il braccio che ha tagliato in basso andremo a tagliare-aprire al massimo verso l'esterno per forzare il kaiten esterno e tirare come sempre al massimo la spalla, così che uke ci segua e vada pancia in su. La mano che è passata va prima verso la spalla opposta, aiutando la rotazione verso l'esterno del kaiten, poi sempre a gomito chiuso carica sopra la testa. Quando uke ci supera oltre il fianco, entriamo (o inforchiamo il corpo) con un irimi dietro di lui, estendiamo il braccio che abbiamo caricato sopra la testa e proiettiamo.

Ushirowaza ryōhijitori kokyūnage: continuiamo a portare uke dietro come nella forma precedente di ushiroryōhijitori. Avanziamo e alziamo le braccia, rovesciamo i gomiti in alto e le mani in basso, allunghiamo uke avanti con l'aggiunta di mezzo kaiten. Quando eseguiamo il passo dietro giriamo in controkaiten rivolgendoci dietro ed allo stesso tempo passiamo con quella che era la mano più lontana da uke nello spazio tra le sue braccia su un piano parallelo al terreno, tanto che alla fine la presa di uke al gomito si rompe per effetto del sankyō. L'altro braccio passa, tagliando verticalmente puntato in basso, nello spazio tra i due corpi, il che permette ad uke di tenere quella presa al gomito, e a Tori di condurlo durante tutto il movimento del kaiten. Il braccio che si è liberato va a caricare come al solito alla spalla opposta e poi sopra la testa, e quando uke ci avrà seguito e superato verso il retro eseguiamo un passo irimi dietro di lui, poi estendiamo il braccio schiacciando il viso di uke da sopra e proiettiamo.

Ushirowaza ryōtetori kokyūnage: continuiamo a proporre la stessa forma su tutti e tre gli ushirowaza, anche se con delle differenze dovute all'altezza della presa, e sempre lavorando sulla singola uscita come è stata impostata in questi giorni di seminario. Quando uke viene a prendere con un passo avanti lo lasciamo cadere nel nostro ura e gli lasciamo afferrare la seconda mano. Carichiamo le mani in alto e avanti ruotando i pollici in basso e prolunghiamo il suo movimento in avanti in mezzo kaiten, come per le forme in ushiroryōhiji e ushiroryōkata eseguiamo un passo dietro e (contro)kaiten, il braccio vicino ad uke passa sempre nello spazio tra i due corpi per poi tagliare esterno e rinforzare il kaiten verso l'esterno, l'altro braccio, lavorando altezza fronte, porta il gomito verso terra e la mano verso il cielo, così che l'avambraccio polso sia perfettamente verticale. Questo lavoro farà sì che la presa di uke non si rompa (il caso in cui la presa si rompe è più rischioso qui che in hijitori, a causa della maggiore distanza uke potrebbe o fermarsi o colpirci con la mano liberata), perché il polso ruota nella presa di uke senza che questa si spezzi, Tori poi con quell'avambraccio va contro il viso di uke. Da una parte controlla il viso, l'altra mano continua tirare il braccio e quindi chiama uke un po' pancia su, tirando come se stesse tendendo un arco, infine in irimi con un passo dietro uke proiettiamo schiacciando il viso.

Mercoledì 8

Mattina

Aikitaisō: vedi aikitaisō della mattina degli altri giorni

Tenkanhō: lavoriamo sui quattro movimenti già visti nei giorni precedenti. Giusto nella forma tenkan, quando stiamo andando fianco a fianco con uke, non lasciamo il dorso della mano afferrata in linea con il nostroavambraccio, ma con il palmo in alto, piegando il polso alziamo la mano con le dita in alto (come una ruspa che scava verso il cielo). L'idea è che la nostra mano sia in continuità con la linea dell'avambraccio di uke, sia allineata con la direzione della forza espressa da uke quando cerca di rialzarsi.

Katatetori kokyūnage: usiamo il tenkan base e il lavoro della mano visto precedentemente. Quando uke ci afferra giriamo tenkan, pieghiamo il polso senza strappare ma lasciando muovere uke, guidando gradualmente la sua risalita lo prolunghiamo in un ampio kaiten, fino a toccare la nostra spalla opposta. Uke segue la mano che ha afferrato girandoci intorno, e dato il movimento forzato verso l'esterno delle anche di Tori e il fatto che la mano alla spalla gli ha portato il gomito in alto segue fino a superare la linea mediana arrivando sul fianco esterno di Tori, con la pancia un po' rivolta in alto. Quindi Tori entra con un irimi dietro di lui, e la mano afferrata, che era passata dalla spalla a sopra la testa, si svolge e schiaccia per proiettare.

Katatori ikkyō: omote. Una forma, quando uke viene ad afferrare ci lasciamo prendere ed entrando in irimi kaiten andiamo subito ad intercettare e premere con il tegatana nell'incavo del gomito prolungando il suo movimento verso il retro, il braccio della spalla afferrata è già teso verso il nostro retro ed in basso così da dare apertura alla nostra spalla. Lo schiacciamento del gomito fa sì che uke carichi il suo peso completamente sulla gamba avanti e superiori con il busto oltre l'appoggio della gamba. Quindi Tori continuando ad estendere il braccio dietro e a tagliare sul gomito esegue ushiro scendendo sulle anche. Uke per seguire esegue tenkan, e poi riallarga verso Tori scendendo sulle anche per non perdere la presa. Il taglio e pressione al gomito continua fino a sotto il proprio centro, si allenta mentre eseguiamo tanto kaiten quanto serve a guidare e seguire (mirare a) uke nel suo scarrocciamento. Uke comincia a rialzarsi sulle anche e Tori coglie il rimbalzo del gomito con il tegatana. Tori rovescia il braccio in ikkyō dopo che la mano è scivolata dall'incavo del gomito alla presa alla spalla, tagliando con il tegatana al gomito prima verso il viso e poi verso l'esterno, infine due passi e osae a terra con la leva al polso. Il movimento con cui tagliamo il gomito, e lo guidiamo nel kaiten, per poi risalire fino alla presa alla spalla è uguale al movimento del kokyūnage precedente dal momento successivo al tenkan. Altra forma, spostandoci in un irimi verso il nostro interno, con la mano dietro anticipiamo la presa alla spalla di uke, senza afferrare subito la schiacciamo tagliandola davanti il nostro centro fino all'esterno durante il tenkan. Uke non deve lavorare moscio, c'è tensione nel suo braccio, perché nel momento che viene intercettato sta estendendo dal basso verso l'alto il braccio per arrivare alla presa alla spalla, e per inseguire la "fuga" di questa si allunga caricando il peso avanti, così nel momento in cui viene toccato sul dorso della mano e tagliato finisce in un testa coda così ampio da dare la schiena a Tori. Nel momento che la mano di Tori avrà completato il suo taglio esterno, per la rotazione in uchimawashi sarà palmo in alto, a contatto del dorso di uke, lì chiude e afferra, poi Tori raccoglie il piede dietro come per okuriashi ed estende quello avanti nell'omote di uke quando questi si rigira ad affrontarlo. Dato che uke è finito schiena verso uke per il tenkan tornerà frontale con il movimento inverso di irimi e kaiten, in quel momento favorendo la rotazione del braccio Tori la estende e rovescia il gomito in ikkyō omote, poi due passi e chiusura a terra in osae e mettendo in leva il polso. Ura, una forma, quando uke afferra la spalla incrociamo il piede dietro verso l'esterno (una specie di ayumiashi dietro), quasi mezzo tenkan, mentre la mano libera accenna atemi andando ad incrociare sul braccio di uke. Quindi mentre riallarghiamo il piede anteriore oltre i 90°, verso l'ura di uke scendiamo sulle anche e tagliamo sul gomito, la mano dietro estende dietro ed in basso sempre per estendere e tirare la spalla. Uke è costretto a seguirci incrociando il piede dietro e scendendo sulle anche, tagliamo il gomito fino all'interno del ginocchio anteriore, poi allentando la pressione ci rialziamo raccogliendo il piede avanti, e catturando con il tegatana della mano dietro il rimbalzo del gomito in alto. Entrando in irimi e kaiten dietro uke, afferriamo il dorso della mano alla spalla e rovesciamo il suo gomito sotto il nostro centro, poi con ushiro e un po' di kaiten lo portiamo a terra, osae e leva al polso. Altra forma, lavoriamo come nella forma alternativa dell'omote (io la chiamo "zampa di

gatto”), intercettiamo in anticipo la presa alla spalla e tutto uguale fino a quando avremo afferrato il dorso della mano di uke a palmo rovesciato e raccolto il piede dietro. Estendiamo la rotazione del braccio di uke ma entriamo in irimi kaiten ed ushiro dietro di lui, rovesciandogli il gomito, portandolo sotto il centro, e poi a terra in osae più leva al polso. Anche in questa forma il giro disegnato dalla mano che ha afferrato il dorso di uke è simile al giro di caricamento alla spalla opposta e poi sopra la testa che si è fatto per il kokyūnage, ma con una distanza che muta da uke data dal suo tornare frontale che dobbiamo colmare scivolando davanti a lui per l’omote ed entrando dietro per l’ura.

Suwariwaza katatori sankyō: omote, lavoriamo cominciando a muoverci prima che uke abbia preso, così nel momento che Uke afferra la spalla abbiamo già alzato e poggiato il ginocchio dietro verso il nostro interno per usarlo come perno dell’ushirotenkan. Contemporaneamente all’ushirotenkan la mano libera va a tagliare sul gomito di uke, e questi per quanto cerchi di scodare in tenkan per restare in equilibrio dovrà coricarsi sul fianco senza rompere la presa e riavvolgersi per tornare in ginocchio. Mentre Uke torna la nostra mano afferra il dorso della mano di uke, l’altra mano sale al gomito, e la gamba (quella del lato libero) alza il ginocchio come per fare un passo shikkō ma soprattutto per allinearsi alla direzione su cui torna uke. Senza interruzione quando quel ginocchio si poggia avremo rovesciato il braccio di uke, con il gomito sotto il nostro centro, così da avere una differenza di forza sufficiente a rompere la presa. Con un passo in shikkō, verso la testa di uke, spingiamo il gomito di uke avanti sulla linea del ginocchio, il braccio di uke si piega e la presa in nikyō del dorso di uke porta il suo pollice in alto (il piano del dorso della mano di uke è ortogonale a terra), a quel punto cambiamo la presa passandola all’altra mano in sankyō, tutto questo mentre il ginocchio sale e scende. Prima del secondo passo che diventerà direttamente un irimitenkan tagliamo un po’ il sankyō all’esterno del ginocchio, quindi il secondo passo in shikkō, non grande, e quando poggiamo quel ginocchio tenkan grande con la mano libera rovesciata al gomito, chiamiamo la spalla di uke tra le ginocchia e il katame di sankyō con il cambio presa al tegatana di uke. Per ura, ci muoviamo ancora in anticipo, quando uke sta venendo a prendere avremo già alzato il ginocchio, pianta del piede a terra, verso il retro esterno, così quando uke ha afferrato portiamo giù il ginocchio e tagliamo direttamente sul gomito, l’effetto è tale che Uke viene subito coricato sul fianco. Mentre uke torna in ginocchio andiamo a prendere la mano alla spalla, l’altro braccio sale al gomito per alzarlo ed entriamo in irimi tenkan dietro uke rovesciando il gomito verso terra (vedi come sensazione il kokyūnage da kata aihanmi dell’altro giorno). Lì abbiamo la forza per staccare dalla spalla estendendo il gomito di uke verso terra (o parallelo a terra), facciamo il cambio mano in sankyō, e riscivoliamo in irimitenkan dietro uke, tagliando con la mano che tiene il tegatana insieme alla prima gamba che spostiamo mentre la seconda mano va rovesciata al gomito durante il tenkan. Poi chiusura nel katame di sankyō.

Katatori kokyūnage: una forma, ci lasciamo prendere la spalla, poi allargando un po’ il piede anteriore passiamo il braccio, della spalla afferrata, sopra il braccio di uke, ruotiamo il palmo in alto e tagliando con l’osso dell’ulna nell’incavo del gomito di uke mentre giriamo in kaiten verso il retro (un po’ il piede posteriore si sposta per liberare la linea). Possiamo scendere con il ginocchio dietro (quello del lato afferrato) a terra così da aumentare la pressione sul gomito e rompere ancor di più l’equilibrio di uke. Quando uke fa pressione verso l’alto per rialzarsi, risaliamo insieme approfittando che lo spazio tra i due corpi sia completamente chiuso e in controkaiten, passando il nostro braccio sopra la testa (levando il cappellino), proiettiamo. Può capitare che uke invece di rialzarsi sul posto esegua un passo avanti superandoci, in quel caso invece di controkaiten con un passo avanti entriamo all’esterno di uke e poi sempre levando il cappellino proiettiamo. Altra

forma, questa volta non ci lasciamo afferrare la spalla, nel momento che uke allunga il braccio eseguiamo lo stesso movimento di prima ma il nostro braccio intercetta quello di uke al polso e lo devia ed estende verso l'interno e retro in kaiten prima che afferrì la spalla. Alla fine del kaiten lo avrà portato sotto il nostro centro, lì si aggiunge anche la seconda mano che lo tiene "tappato" esercitando anche lei pressione verso il basso, possiamo scendere in ginocchio anche in questo caso. A questo punto avendo cambiato il braccio che esercita il controllo, liberiamo il primo e con un controkaiten, carichiamo e leviamo il cappello sopra la testa per proiettare. Altra forma, torniamo a lasciarci afferrare. Come per la prima allarghiamo un po' la gamba avanti ed allo stesso tempo incrociamo il braccio sopra quello di uke, questa volta però non schiacciamo completamente nel kaiten, ma completiamo il movimento con ushiro eseguendo quindi un tenkan completo. Non scendiamo in ginocchio, ma andiamo a girare in kaiten portandoci uke appresso, cerchiamo di non rimanere incastrati con l'ulna nell'incavo del gomito ma da qualche parte nell'inizio del kaiten scivoliamo oltre senza perdere contatto con il braccio di uke (se questi si dovesse fermare invertiremo il senso di rotazione e proietteremmo subito). Alla fine del kaiten (forzato fino al nostro esterno) quando uke ci ha seguito e superato entriamo con un passo sul suo fianco-retro e con il solito giro del braccio sopra la testa proiettiamo. Altra forma, stessa idea della seconda forma ma applicata all'ultima forma fatta, intercettiamo il braccio di uke al polso prima che ci afferrì la spalla, mentre non ci fermiamo al solo kaiten ma andiamo in tenkan. Quando siamo affiancati ad uke poniamo anche la seconda mano sopra il braccio di uke, tenendo il punto di controllo sotto il nostro centro, da lì partiamo in kaiten portandoci appresso uke, muovendolo fino al nostro esterno enfatizzando la torsione delle anche. Quando uke sarà arrivato al nostro fianco manteniamo la pressione sul braccio di uke con la mano "ai", con la mano gyaku invece, mentre entriamo con un passo dietro uke, carichiamo in furikaburi e poi levando il cappello proiettiamo uke.

Katatori menuchi shihōnage omote: quando uke viene a prendere la spalla Tori estende il braccio portando atemi al viso di uke. Uke alza il secondo braccio in awase per fermare l'atemi, poi Tori ruotando il palmo in alto allarga il braccio in alto e all'esterno, allargando anche il piede avanti nello stesso modo, uke è costretto a scarrocciare per riuscire ad opporsi mantenendo il gyakuhanmi. Quando uke risponde a sufficienza in awase Tori va in tenkan, e ruotando il braccio a contatto con il pollice verso il basso, e disegnando un arco che scende a spirale conduce uke fino al suo retro verso l'anca posteriore, uke segue con un irimi un po' rotondo intorno a Tori e a seguire un tenkan. Portato il braccio di uke all'anca (le braccia incrociate sono in aihanmi), Tori afferra con la mano libera il polso-dorso della mano di uke e con la mano aihanmi va ad abbracciare il braccio di uke al gomito (estroflettendolo) mentre scende sulle anche. Qui volge la testa verso il retro portando l'orecchio sull'avambraccio-gomito di uke, poi restando basso sulle anche e con la schiena dritta rigirandosi verso uke la testa avrà già cominciato a passare sotto il braccio di uke, completa l'ingresso entrando con un passo e poi gira kaiten mentre comincia a risalire. La mano aihanmi scivola dal gomito al dorso della mano di uke, la gyaku durante il kaiten può salire ad afferrare la mano in katadori di uke, così che prima che uke lasci e la sfili la può tenere per farla incastrare nella pinza bicipite-avambraccio del braccio in shihōnage di uke (un po' come capita quando si fa shihōnage da katateryōtetori in pseudo jujigarami). N.b. Anche se ci sembra un movimento differente dal katadori kokyūnage stiamo eseguendo un taisabaki molto simile, nel momento che veniamo afferrati alla spalla allarghiamo gamba e braccio anteriore, prima lo facevamo per passare da fuori sopra il braccio di uke, ora lo facciamo da sotto per sbalzare uke fuori, nella forma anticipata con il tenkan la mano avanti passava a quella posteriore il contatto con la mano di uke

intercettata prima della presa, ora accompagna il menuchi alla presa dell'altra mano prima dell'entrata sotto l'ascella per lo shihōnage.

Jo suburi chokutsuki: lavoriamo portando tsuki a quattro altezze differenti usando due snodi. Con la mano che “spinge” il jo possiamo fermarci davanti e all'altezza dell'hara per portare tsuki gedan (interno coscia dell'avversario), o portarlo parallelo al terreno all'hara dell'avversario, oppure con la mano che spinge ci fermiamo altezza del plesso per attaccare il plesso dell'avversario oppure puntare verso l'alto, jōdan, per attaccare alla gola o l'occhio. Partendo shizentai carichiamo sempre il jo per tutta la sua lunghezza ruotando il bastone in “accelerazione da moto”, tirando dietro la mano al “tacco” e richiamando vicino al petto la mano alla “punta”, nello tsuki distendiamo completamente il braccio avanti lasciando che la mano ruoti a portare il dorso sopra il bastone, mentre la mano al tacco ruota naturalmente in “decelerazione” mentre eseguiamo tsugiashi fermandoci con i piedi un po' più vicini di shizentai, incrociando il piede posteriore verso dietro derapiamo lievemente, questo ci permette anche di restare con le spalle parallele al jo più facilmente.

Jo suburi chokutsuki in cambio hanmi: portiamo un chokutsuki al viso di uke, poi mentre giriamo il corpo con un passo dietro (e raccogliendo un po' il nuovo piede anteriore) la mano avanti scivola fino alla punta mentre si alza in alto verso dietro, la mano al tacco scende altezza cintura, le due mani nel momento che il jo passa la verticale scavalcano la presa “tappando” le due estremità del jo con il palmo. Continuando l'arco della punta verso il retro fino all'orizzontale ci troviamo ad aver cambiato hanmi ed ad avere il jo caricato, quindi scivolando avanti nuovo chokutsuki e così via.

Jodori kokyūnage: quando uke porta chokutsuki in aihanmi Tori scivola nella parte interna portando subito atemi al viso con la mano avanti, poi con la mano dietro afferra la punta del jo e con la mano avanti scende dal viso ad afferrare il jo nello spazio tra le due mani di uke, più vicino alla mano anteriore. Immaginando un binario parallelo alla propria direzione ma all'esterno di uke, Tori ci si sposta prima con il piede posteriore spingendo da quella parte avanti e in basso la punta del jo, poi chiamando a se e in alto l'estremità più lontana del jo richiama un po' il piede avanti e si sposta sul binario parallelo anche con la gamba anteriore, riportando il jo parallelo a terra. In pratica avrà assunto la posizione di tsukinokamae sul nuovo binario, l'effetto su uke è quello di aver ricevuto il rovesciamento del braccio tipico di ikkyō ma sul braccio posteriore, avrà eseguito prima un mezzo passo avanti e sarà stato poi “rovesciato” verso il suo nuovo retro. A questo punto Tori tira chokutsuki gedan (una delle quattro altezze provate prima) e uke allungandosi per non perdere il controllo del tacco del jo (per lui, ora punta del jo per Tori) si lancia in mae ukemi (zenpōkaitenukemi). Attenzione che sebbene possa sembrare una caduta semplice, per via dell'estensione dello tsuki la profondità della caduta viene alterata, per uke è meglio allungare il “tuffo”.

Jodori ikkyō omote: stesso movimento del jodori kokyūnage fino a quando Tori ha costituito il suo tsukinokamae sul binario esterno ad uke, a questo punto bisogna ricordarsi che la mano posteriore di Tori è sulla punta del jo, e sarà lei a lavorare per prima, e che il corpo di uke è già in un rovesciamento tipo ikkyō omote. Quindi Tori eseguendo un passo dietro apre un po' di distanza tra i due corpi ed incrocia la mano posteriore davanti al proprio centro, verso il nuovo retro (interno), così da portare dietro ed oltre di se la punta del jo. Quindi Tori lascia quella presa a va a riafferrare il jo vicinissimo alla presa del tacco di uke in gyakute rispetto alla presa della sua altra mano. La mano con cui Tori aveva afferrato vicino alla mano anteriore di uke tira indietro e con un passo avanti spinge sopra

il gomito di uke, portando quasi l'estremità liberata del jo di nuovo avanti a colpire la testa di uke, completando il controllo del braccio in ikkyō di uke e il suo rovesciamento del busto verso terra, con un ultimo passo sfruttando la leva sul gomito e la pressione del jo sul collo di uke. Tori scende a terra e completa l'osae di ikkyō a terra.

Jodori shihōnage omote: lavoriamo in modo simile, sempre sull'attacco in tsuki in aihanmi scivoliamo dentro portando atemi al volto con la mano avanti. Con la mano posteriore afferriamo la punta, con quella avanti afferriamo nello spazio tra le due vicino a quella anteriore di uke. Portiamo come prima la gamba posteriore nello spazio esterno di uke, spingendo in quella direzione e in basso la punta del jo, usando allo stesso tempo la nostra mano avanti come perno della leva riusciremo a staccare la mano al tacco di uke dal suo petto. Quindi lavoriamo come per lo shihōnage da katadori menuchi, scendendo in squat ci giriamo a guardare dietro avvicinando l'orecchio al jo e quando ci rigiriamo avanti stiamo già cominciando ad attraversare lo spazio sotto il jo ed il braccio avanti di uke, completiamo il passaggio entrando con un passo avanti sempre ad anche basse, risaliamo nel kaiten. Uke si sarà rovesciato per l'effetto dello shihōnage sul braccio anteriore (che sarà a gomito puntato su in cielo), ma continua a tenere la presa ancora anche con la mano al tacco (puntato ancora più in alto). Tori taglia a terra, tirando lievemente per non rompere o piegare il jo, uke cade in ushiro ukemi e si srotola sempre pancia in su tenendo ancora a due mani, ci si ritrova ancora in aihanmi ma dato che uke è a terra saremo entrambi dalla stessa parte del jo (es: Tori è in piedi in hanmi sinistro e punta del jo verso terra, uke tiene sempre con la sinistra avanti ed è alla sinistra di Tori). A questo punto faremo un lavoro di cambio mani, presa e posizione simile a quello che abbiamo visto per jodori ikkyō, possiamo cambiare hanmi come è necessario a seconda della distanza a cui si è sdraiato uke, di solito è sufficiente un piccolo passo avanti per passare dall'altra parte del jo (nell'esempio di prima è Tori che scavalca a destra del jo), la mano avanti di Tori scivola indietro e scavalcando le prese di uke afferra il jo a metà lunghezza, la mano dietro sale a prendere più possibile vicino al tacco del jo, vicino alla presa della mano posteriore di uke. Quindi Tori gira in irimi tenkan intorno alla testa di uke (es: irimi con il sinistro, tenkan con il destro), ruotando il jo parallelo al terreno in accordo con il movimento dell'hanmi, in pratica "eseguendo ikkyō ura" sul braccio posteriore di uke, portandolo a rovesciarsi pancia a terra ed ad intrappolare il braccio anteriore sotto il petto.

9 luglio giovedì

Mattina

Aikitaisō: vedi altre mattine

Katatetori kokyūnage: lavoriamo con il movimento della mano ten di tENCHINAGE. Quando uke viene a prendere alziamo il braccio afferrato come per il kokyūhō di suwariwaza, ruotando un po' il palmo verso avanti e tenendo il gomito basso (sotto l'altezza della spalla), allo stesso tempo richiamiamo il piede anteriore verso dietro ed anche un po' verso l'esterno, torcendo le anche in kaiten esterno. Uke tenendo la presa viene chiamato dall'alzarsi del suo gomito, viene portato prima con il peso sul piede avanti e poi entra con un passo verso l'esterno di uke, cominciando ad entrare sotto il braccio di uke. Poi Tori entra in irimitenkan nello spazio da dove veniva uke, facendo passare il braccio sopra la testa di uke, cercando con il tenkan di arrivare a scavalcare la direzione da cui veniva, uke che avendo ancora moto in avanti fa quasi un altro passo avanti a chiudere pari i piedi, mentre il braccio con cui teneva si trova piegato come per shihōnage. A questo punto Tori tira giù il braccio afferrato, tagliando un po' in diagonale davanti al proprio corpo, dal lato

dove ha chiamato uke fino a quello opposto, uke cercando di tenere la presa cade in tre passi, partendo prima con il piede vicino a Tori, poi l'altra gamba, ed infine con il terzo diretto a terra, deve cercare di non collassare sul primo. Una parte interessante del lavoro di Tori è l'uso corretto della mano (intendo proprio la mano) del braccio afferrato, quella mano non deve spingere contro l'avambraccio di uke, d'altronde non è forte a sufficienza, quel compito spetta al cambio di angolazione dell'avambraccio che carichiamo, l'ideale è che la mano sia in linea con l'avambraccio, però allo stesso tempo deve cercare di lavorare per indirizzare la presa di uke verso il retro e l'esterno, così che uke vada verso fuori, arrivando quasi ad inclinarsi verso l'esterno subito prima dell'irimi tenkan successivo.

Shōmenuchi yonkyō: omote, una forma, usiamo un movimento del braccio avanti un po' simile a quello del kokyūnage appena visto, chiamando il menuchi sopra la testa mentre allo stesso tempo allarghiamo verso l'esterno per deviare il colpo verso il fianco, anche il piede avanti si apre verso fuori, la mano dietro però considerato che uke arriva in aihanmi si assicura che anche il gomito del braccio dello shomenuchi segua la direzione impartita all'avambraccio, poi mentre completiamo il taglio verso il fianco estendiamo il piede avanti sempre in diagonale così da avere un hanmi ampio a fine taglio, con il gomito di uke nell'interno ginocchio sotto il centro e il polso di uke sotto il tenar della mano aihanmi. L'effetto è quello di non opporsi alla forza dello shomenuchi, ma di assorbire e deviare nell'esterno nel taglio, così da rovesciare-fiondare uke nella nuova direzione, uke quasi si rovescia e "rimbalzella" sulla gamba gyaku in un tenkan mantenendo il contatto con il menuchi. Quindi Tori con un primo passo entra verso uke, anche per chiudere la distanza se questo è andato lontano, mantenendo la pressione sul gomito, quindi uke "collassa" sul ginocchio rivolgendo il torace a terra perché gli abbiamo levato la possibilità di "rimbalzare", poi il secondo passo di Tori dipende un po' dalla posizione reciproca, va ad allargare-avanzare giusto per permetterci di assumere il nostro hanmi ortogonale ad uke, mentre la mano al gomito in honte scivola fino al polso per prendere in yonkyō. A quel punto uke è in basso, l'angolo è buono, la presa pure, tagliamo in yonkyō giusto slittando il piede avanti nel cavo ascellare se uke scendendo per toccare pancia a terra dovesse distanziarsi. L'altra forma, molto più assorbita. Quando uke attacca mentre carichiamo il braccio sopra la testa assorbendo il menuchi, allarghiamo e arretriamo la gamba davanti sulla diagonale retro esterna, la seconda mano che è andata al gomito chiama anche lei sopra la testa, poco sopra la fronte. Poi richiudiamo l'ex piede posteriore sulla nuova direzione, la diagonale convergente verso uke, mentre allo stesso tempo tagliamo il braccio di uke sotto di noi. Il braccio al gomito taglia perfettamente sul piano sagittale davanti gli occhi, mentre l'altro su un piano verticale parallelo al nuovo hanmi (e al piano del taglio dell'altro braccio), uke ci segue con tsugiokuriashi scendendo sotto il nostro centro. L'angolo sarà già buono (altrimenti lo correggiamo allargando a trovare l'ortogonale con la gamba dietro), la mano del gomito prolungando il taglio verso il polso trova già la presa di yonkyō, eseguiamo il taglio-leva di yonkyō subito senza altri passi (a parte estendere il piede avanti se uke si allontana). Per ura entriamo dinamicamente in irimi kaiten sotto il gomito a due mani (avambraccio aihanmi, tegatana-palmo gyaku), sempre cercando di non respingere il menuchi, quanto di assorbirlo e lasciarlo andare oltre di noi verso il retro, e senza interruzione tagliamo completando il tenkan e kaiten (difficile sia completo perché uke sarà già precipitato), un po' di tsugiashi verso uke con la stessa gamba del lato del braccio che controlla il gomito mentre lasciamo un po' risalire uke. La mano al gomito scivola al polso per la leva di yonkyō, riscivoliamo dietro uke in tsugiashi tenkan, tagliamo lo yonkyō in kesagiri, quando uke atterra "planando" aggiustiamo il piede avanti (quella corrispondente alla mano di yonkyō) vicino l'ascella di uke (se uke è precipitato vicino è tsugiashi, se lontano è un passo avanti), e tagliando mettiamo in leva

di yonkyō con uke a terra, sempre direzione ortogonale (aggiustare il piede dietro per correggere l'angolo).

Shōmenuchi kotegaeshi: lavoriamo in modo simile all'ikkyō ura, salendo due mani insieme e scaricando subito in irimi kaiten per poi completare il tenkan, ma accorciando la distanza dell'ingresso iniziale per lavorare sul polso. Quindi con un irimi piccolo alziamo ad intercettare il menuchi, il braccio avanti offre la protezione dell'avambraccio (ancora il lavoro del braccio del kokyūnage iniziale), mentre la mano gyaku intercetta il polso dal fianco con il tegatana, senza arrestare il taglio di uke giriamo in kaiten per prolungarlo dietro di noi, e poi completiamo il movimento di tenkan con la nostra mano gyaku che trova lo scalino dell'articolazione del pollice-polso di uke e lo controlla con il palmo. Sempre cercando di non arrestare troppo il movimento di uke e lavorando sempre estendendo il braccio di uke andiamo ad eseguire kaiten fino a trovarci uke "fianco-fianco" sul lato interno, rivolti nella stessa direzione e con lo stesso hanmi. Il braccio di uke una volta superato il nostro centro avrà cominciato a risalire. Nel momento in cui abbiamo lo stesso hanmi il polso di uke ha più o meno l'altezza della nostra spalla, lì invertiamo il nostro movimento in (contro)tenkan, andando a schiacciare il kotegaeshi. Abbiamo lavorato prima un timing gentile, che permetteva ad uke di ricevere in ushiro ukemi. Successivamente abbiamo lavorato sulle proiezioni, tobiukemi, cambiando il timing, abbiamo dato più dinamica all'ultimo kaiten in modo che uke non si fermi con il passo dove assumeva il nostro stesso hanmi ma cominci un passo in più, e proprio in quel momento abbiamo invertito bruscamente il movimento in controtenkan chiudendo in basso il kotegaeshi, uke per un momento resta quasi sospeso con quel piede in aria per non aver completato il passo poi viene aspirato dietro di sé ed è costretto a volare in proiezione, ruotando sulla gamba che ha già a terra che diventa il sostegno al lancio, la testa scende seguendo il movimento del braccio schiacciato in kotegaeshi, la schiena si arrotonda, il braccio libero disteso batte prima dell'arrivo delle reni. Un buon lavoro, discesa della testa, arrotondamento, sostegno della gamba e braccio disteso nella "battuta" ci permetterebbero di cadere anche fuori dal tatami.

Tachidori kotegaeshi: uke parte in hanmi destro e Tori in hidarihanmi, in gyakuhanmi, quando uke attacca in tsugiashi anche Tori scivola in avanti in tsugiashi, con il braccio avanti che sale come se dovesse portare atemi alla tempia dal basso verso l'alto alla conclusione del furikaburi di uke. Invece alla fine dello scivolamento in avanti e un po' all'esterno, con il tegatana riscalda di taglio sul gomito, controllando che uke non cambi direzione nel taglio. Dal controllo del gomito, gira in tenkan scivolando fino al polso e sempre tenendo disteso il braccio di uke gira in kaiten, afferrando la mano destra di uke, e lasciando che il suo braccio risalga un po'. Qui c'è un punto molto importante, nel momento che afferriamo anche con la seconda mano e in controtenkan rovesciamo il dorso della mano di uke in kotegaeshi, non dobbiamo estendere il braccio davanti a noi (l'effetto della leva diventa scarso perché la mano di Uke si avvolge intorno al manico tenuto anche dalla sinistra), ma dobbiamo (anche accorciando un po' le braccia) rovesciare il polso subito davanti il nostro centro (che è la forma più corretta, però porta facilmente a bucare il tatami, attenzione, non solo per il tatami ma perché la spada può impuntarsi e bloccarsi) e solo una volta che il polso è piegato estendendo la gamba avanti schiacciare fino a terra. Sempre tenendo a due mani, ma con la mano che ha schiacciato che scivola di qualche centimetro per afferrare il manico tra le due prese di uke giriamo in irimitenkan, con uke che si rovescia a terra e perde la presa della mano sinistra, un poi di leva con il braccio puntellato dalla gamba verso la testa di uke e strappiamo il bokken.

Ushirowaza ryōtettori ikkyō omote: lavoriamo in tutte e tre le prese (al polso, gomito e spalle) quella che ora chiamo “forma lanciata”. Il movimento è legato ancora al movimento illustrato nel kokyūnage iniziale, di assorbimento un po’ verso il retro per poi andare ad aprire e scaricare sul fianco esterno. Quando uke viene a prendere alziamo in braccio in awase ed usciamo in ushiro tsugiashi sulla diagonale retro interna, uke che entra in contatto in awase ci segue quando tagliamo in basso con il braccio mentre cominciamo a raccogliere la gamba avanti (raccogliendo non restiamo puntati da dove siamo partiti ma guardiamo avanti, paralleli alla direzione iniziale come se fossimo pronti al passo avanti della forma base). Uke dovrebbe “precipitare” nel nostro ura, a quel punto riestendiamo la gamba avanti per portarla esattamente nel punto in cui era partita, mentre carichiamo la mano afferrata quasi sopra la testa per poi allargarla sul fianco (questa è la parte simile al kokyūnage e ad ikkyō), dobbiamo cercare di mantenere una tensione costante con il braccio di uke mentre ci gira intorno, per trovare un effetto “fionda” simile a quello con cui si lancia un satellite. Quando uke è nel punto più profondo del nostro ushiro e la tensione sta per scagliarlo nuovamente avanti alziamo il nostro secondo braccio per intercettare la sua presa, poi portiamo il nostro peso avanti sulla gamba anteriore riestesa e tagliando avanti con entrambe le braccia lanciamo uke, questi dopo aver fatto il giro dietro di noi viene catapultato avanti in irimi e un tenkan che va ai limiti del rovesciamento. Quando tagliamo fino in basso uke riesce a conservare la presa solo della prima mano che ha afferrato perché è costretto a poggiare la seconda a terra, lasciando libero il nostro braccio gyaku, quindi con un passo avanti richiudiamo la distanza e con questo andiamo a controllare il gomito in ikkyō. Se la presa di uke è ancora buona allora, mentre controlliamo il gomito, ruotando la mano afferrata “tipo locomotiva a vapore” andiamo a prendere in nikyō. Se invece per via della dinamica la presa si è quasi rotta, o già rotta prendiamo semplicemente in ikkyō. Con un ultimo passo un po’ verso il largo portiamo uke a terra e chiudiamo in ikkyō. N.B. Lo studio del kokyūnage e dell’ikkyō da shōmenuchi ci è servito per dare al braccio una forma ben precisa a fronte di forme di resistenza e tensione date dalla presa di uke, gomito, avambraccio e polso alto etc... non dobbiamo perdere queste qualità quando uke “orbitando” intorno crea una tensione nel contatto della presa, alzare il gomito, tagliare obliqui sottraggono efficienza al movimento.

Ushirowaza ryōhijitori ikkyō omote: stessa forma lanciata. Il movimento è analogo, cambia un po’ il tempo con cui alziamo il braccio in awase per farci afferrare al gomito invece che al polso, ed ovviamente il fatto che avvertiamo il punto di tensione nella presa al gomito. La presa è subito sopra l’epicondilo. Ovviamente aver perso i 30-40 centimetri di distanza dati prima dall’avambraccio stringe l’orbita di uke, ne deriva tra le altre cose che andremo al controllo del gomito prima di eseguire il primo passo che richiudeva la distanza, e poi dovremmo andare alla presa in nikyō più facilmente, perché nel momento che il braccio libero va al controllo del gomito, e la presa di uke si sta per rompere, avremo ancora un contatto con l’avambraccio di uke, che scivolerà nella nostra “chela” pollice-indice fino a che arrivati al polso prenderemo in nikyō. Anche il primo passo dopo il lancio con cui richiudiamo la distanza è più piccolo.

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō omote: stessa forma lanciata. Il movimento è analogo, cambia un po’ il tempo con cui alziamo il braccio in awase e ci spostiamo sulla diagonale per farci afferrare alla spalla. Avendo accorciato la “distanza” l’orbita di uke si stringe ancora il che ci costringe alla fine del “lancio” del peso di uke in avanti a ritirare il nostro peso indietro dalle anche, strisciando le mani a terra, per essere sicuri che il braccio con cui tiene la spalla sia passato oltre la verticale della testa, anche perché il lancio non è sufficiente a mandare uke in tenkan, ma solo a fargli fare un irimi grande e pesante. Lì la

mano libera va a bloccare il gomito di uke mentre questi sta nel massimo allungo del suo slancio, cioè con il peso sul piede avanti, e mentre risaliamo dritti l'altra mano da sotto (non aprire il gomito) si avvicina alla spalla così che appena si rompe la presa di uke ci troviamo automaticamente la presa di nikyō, poi passo a chiudere la distanza con uke verso la sua testa e secondo passo e chiusura a terra in ikkyō con flessione del polso come sempre quando abbiamo il vantaggio della presa in nikyō. I due passi con cui portiamo a terra in questo caso sono quelli della normale forma base di ikkyō.

Jodori shihōnage ura: partiamo in posizione aihanmi, quando uke porta chokutsuki, con un irimi ci muoviamo nel suo fianco esterno portando atemi con la mano avanti alle costole e tirando il braccio dietro indietro per non essere colpiti. Abbiamo due modi per afferrare il jo, con le mani in honte o in gyakute, dato che la nostra mano dietro afferra il jo a circa due pugni dalla punta, con il pollice rivolto verso uke, la differenza sarà data dalla mano che ha portato l'atemi, sempre restando sotto il braccio di uke, se tocca il legno del jo da sotto ci troveremo pollice verso uke, quindi in honte, se si poggia sopra il legno, allora il pollice sarà rivolto dietro e quindi gyakute. Comunque mentre la mano dietro darà uno strattone verso il basso e vicino all'anca, la mano avanti spinge l'estremità vicina al petto di uke in alto, per cercare di portare il jo quasi verticale. Quindi Tori gira prima tenkan e poi kaiten cercando di tenere la testa il più possibile vicino al deltoide-ascella di uke, questo può non essere sufficiente a far passare il braccio di uke oltre, quindi dobbiamo integrare il movimento con la parte del lancio e ritiro visto su ushiroryōkatadori, inclinandoci avanti e nell'esterno tagliando con le mani verso fuori, per poi ritirare il busto dietro. Questo porta anche a far passare il jo nello spazio tra i due corpi, quindi diciamo che i piedi ed il busto sono in un hanmi incrociato. Di solito l'effetto è tale che uke cadendo sotto di noi lascia il jo, se dovesse tenere lo rovesciamo pancia a terra eseguendo "ikkyō ura" sulla sua mano alla coda (tacco) del jo in tsugiashi tenkan. La posizione delle mani in honte o gyakute dà una diversa sfumatura allo shihōnage, se in honte potremo tirare e spingere su più facilmente la mano al tacco di uke, così avremo il jo più verticale, se in gyakute inizialmente il braccio avanti di uke subirà un po' di udekimenage mandando quella sua spalla un po' più in alto, il maestro ha lavorato entrambi i modi. L'ultima nota è una bastardata che si può eseguire nel momento che il jo dovrebbe passare tra i due corpi quando Tori ha eseguito tutto il kaiten aprendo un po' esterno, lì, approfittando dei due pugni di distanza a cui ha preso dalla punta, può usare quel pezzo di legno per agganciare l'incavo del ginocchio anteriore di uke da sotto verso l'alto, così che tirando su il ginocchio (che uke dovrebbe usare per fare un passo dietro per l'ushiroukemi) e tirando giù le braccia uke frani mentre Tori ritrae il busto-testa.

pomeriggio

Kokyūhō: respirazione, ispirare salire aprendo, espirare scendere chiudendo, solito

Taisabaki: libero (niente aikitaisō)

Katatetori aihanmi kotegaeshi: quando uke viene a prendere la mano che offriamo palmo in alto ruotiamo il braccio in uchimawashi con il gomito come perno così da passare sopra e agganciare la sua mano, mentre allo stesso tempo andiamo subito in tenkan, uke riesce giusto a tenere piegando il polso a becco mentre si carica completamente sul piede anteriore e comincia il suo testacoda. Poi apriamo orizzontalmente allargando la gamba avanti mentre il braccio libero va a schiacciare sotto il centro l'avambraccio di uke con il tegatana, e la mano afferrata completando l'uchimawashi verso il basso rompe la presa e si libera, uke completa il testacoda fino ad arrivare parallelo a Tori. Quindi tenkan con perno il piede che abbiamo allargato, mentre la mano all'avambraccio scivola a prendere il

polso, e quella liberata va a schiacciare in kotegaeshi il dorso della mano di uke. L'idea è di fare un movimento "piccolo" non nel senso che ci si muove poco ma che è molto rotondo e raccolto, si svolge tutto davanti il centro di Tori, anche il kotegaeshi non conta tanto come leva ma come aver tenuto uke in movimento fino allo sbilanciamento che lo corica, semplicemente tagliato (più che premuto) sotto il centro, “切り落として=きりおとして= kiriotoshite=far cadere tagliando” ha detto il maestro.

“Guardate bene quello che sta facendo. Quando guarda una forma prima guarda mano, guardate cosa fa mano, poi guardate piedi, poi guardare tutto. Perché di solito normalmente quando guarda subito tutto non si capisce niente. Allora una tecnica fatta sette-otto volte dall'insegnante, fatta bene, allora il principiante riesce a vedere mani, poi piedi, poi tutto quanto. Allora adesso sto facendo solo tenkan, poi spesso dopo tenkan io sono così (un po' girato male di traverso), ma adesso fatto makikomu (巻き込む=まきこむ=makikomu=avvolgere), io diventato centro di questo movimento [quindi uke ha fatto testacoda, il maestro basso sulle anche aperte sbilanciandolo schiacciando le spalle lo fa cadere seduto e sdraiato] quindi questo suo punto debole, allora non solo tenkan ma anche si abbassa e chiama sua schiena (aprendo il piede avanti), basso, altrimenti lui ritorna normale come me, non chiamare solo la sua mano ma anche il gomito, chiamare il gomito, praticamente come fatto per shihōnage (forma base aihanmi con apertura piede avanti e gomito schiacciato sotto, ma senza usare la mano libera), stessa posizione, allora chiamare un poco più vicino”.

Katatetori aihanmi shihōnage omote: sempre da tenkan, fatto subito come per il kotegaeshi precedente nel momento che uke viene a prendere. Qui ancora di più poniamo l'attenzione sul chiamare il gomito, usando la mano libera che chiama sotto con il pollice sull'incavo del gomito. La mano afferrata da uke chiama sempre in makikomu, non pensando a prendere il polso di uke ma ad avvolgerlo. Per effetto dell'avvolgere e della chiamata scendendo sulle anche uke va sempre in testa coda in tenkan allineandosi parallelo, e oltre, a Tori, poi quando va per rialzarsi Tori controlla il gomito portandolo alto ed entra e gira kaiten. È importante che se Tori vuole entrare sotto il gomito deve aspettare che uke “rimbalzi”, creando prima il kuzushi, se invece non vuole fermarsi ad aspettare il rimbalzo di uke deve entrare in continuità ma puntando subito ad alzare e passare sotto il polso in direzione meno trasversale e più divergente ad uke, prendendo il polso. La mano che gira makikomu lavora per staccare non per prendere, in quel momento il controllo è trasferito alla mano al gomito che deve sentire dove uke vuole andare dopo aver chiamato-schiacciato il gomito nell'incavo. Se uke non vuole risalire mandando il gomito giù ed indietro lo possiamo coricare subito, se vuole risalire allora continuò il lavoro, ovviamente è possibile anche udekimenage sia con il nostro braccio sotto il suo gomito sia con il nostro palmo.

Yokomenuchi kotegaeshi: sull'attacco di yokomenuchi ci muoviamo in irimitenkan fluido (non spezzato in kaiten passo dietro come visto nei giorni precedenti, anche se l'irimi ora è un po' largo), con la mano gyaku controlliamo il colpo nel primo impatto, con la mano “ai” andiamo ad incrociare sull'avambraccio e lavoriamo come visto prima in makikomu, sul polso-avambraccio, poi alla fine del tenkan allarghiamo il piede avanti scendendo sulle anche, dice il maestro ora “questo lavoro basso poi facciamo kotegaeshi”. Dopo aver aperto la gamba avanti, anche basse, e completato il movimento di avvolgimento mandando uke in testacoda, entriamo con un passo avanti (come si fa per attraversare in shihōnage, ma non salendo) andando con la mano libera a schiacciare il polso-avambraccio di uke davanti al nostro piede, per “unire stessa direzione poi entro” ancora in irimi

tenkan sia lasciando che uke si rialzi sia continuando a tenerlo basso, per andare a schiacciare il kotegaeshi dita su dita. Per uke è un movimento spiraleggiante, perché al primo testacoda per il makikomu ne consegue subito un altro per il passo avanti di Tori, e poi un mezzo ultimo nel momento che si “sdraia” lateralmente. Il maestro ha sottolineato più volte che nel momento che Tori fa il passo avanti “unisce direzione” (vedere il lavoro fatto sulle 4 forme di tenkan ed in particolare l’effetto del tenkan indotto e l’unione delle direzioni del quarto, “cambio metà”, quello trasversale). “Guerrieri (l’accezione del termine per il maestro è offensiva), animali, non andate a colpire (con la mano che dovrebbe avvolgere il makikomu), questa mano porta qui (chiamando sotto il centro), non andate per colpire (mima le due braccia di Tori che salgono a sbattere contro lo yokomenuchi) ma usa la sua forza. Se voglio usare irimi (quello vero non nel senso del passo, nel senso del corpo che entra, che investe) allora il momento ideale è quando sta finendo di caricare (come si fa per l’anticipo quando scivolo nell’esterno), ora invece il colpo arriva, allora questa forza (il makikomu) chiama in basso”. Quando finito l’irimi tenkan e apertura entriamo con il passo avanti per schiacciare il braccio dobbiamo fare attenzione a non spingerlo nell’area davanti ad uke, perché lì il suo secondo braccio è libero e rischiamo una controtecnica, invece dobbiamo allungare nel davanti alla gamba del nostro irimi così che uke continui a girare, quasi a volte nel momento precedente allarghiamo anche di più così che sia costantemente chiamato, “lasciate girare, lasciate girare”. Quando abbiamo schiacciato: o lasciamo che uke risalga e quindi nel nostro irimitenkan facciamo il kotegaeshi restando alti anche noi (con uke che a volte cade mentre noi facciamo un pezzetto di kaiten in più), oppure teniamo la sua mano bassa, eseguiamo irimi bassi e nel tenkan la nostra gamba dietro scende direttamente in ginocchio a terra. In questo caso può succedere che uke sdraiandosi a terra continui a “girarmi” intorno, in piedi lo potevamo seguire con kaiten, ora invece useremo il perno del ginocchio a terra come punto fisso e trasleremo il ginocchio alzato, pianta a terra, per seguire uke. Da questa traslazione il maestro ha fatto la versione con la chiusura in katame waza, il ginocchio che ha traslato si trova vicino alla testa-trapezio di uke, e ci ha permesso di restare molto vicini al suo braccio, allora restando ginocchio alto la mano che ha schiacciato scivola al gomito e premendo sull’epicondilo fa rovesciare uke pancia a terra, poi il ginocchio si abbassa direttamente nell’incavo del collo, l’altro ginocchio con un mezzo passo shikkō va verso le costole e chiusura in katame waza, possiamo chiudere a terra perché ora non stiamo facendo tantōdori anche se la tecnica si presta. Sostanzialmente il maestro ha illustrato quattro versioni di kotegaeshi: una dove già il kuzushi del makikomu è tale che dopo l’irimi tenkan iniziale con un po’ di kaiten uke va giù e quindi dimette in leva subito (solo fatta vedere, e a volte il kaiten slitta fino ad un tenkan), una con apertura e passo avanti a schiacciare per poi tornare alti in irimitenkan, un’altra restando bassi e scendendo in ginocchio, un’altra bassi e chiusura, non sono dei lavori diversi ma una progressione.

Yokomenuchi kokyūnage: fatto solo durante la spiegazione dal maestro, se la mano del makikomu lavora bene nel momento che apriamo le anche, uke è con il viso vicino la nostra spalla, allora come per kotegaeshi facciamo il passo avanti per schiacciare con la mano gyaku, poi ancora irimi ed invece del tenkan solo kaiten, con la gyaku che lasciato il polso di uke sfiora la nostra spalla opposta e con tutto il braccio gira sotomawashi, accompagnata dal kaiten verso uke passa sopra il viso e schiaccia subito.

Ushirowaza ryōtotori iriminage: il maestro ha chiamato due kyū (terzo e secondo) a fare la tecnica davanti a tutti, fatta nelle due versioni, una “semplice” passando per il movimento di ikkyō, che funzionava, e che era stata presentata i giorni prima da Travaglini, l’altra fatta sull’altra mano molto confusa nel momento della rottura della presa, sempre fatta

dal maestro Travaglini. Dove, durante l'esame kyū, Tori dopo il passo dietro, nel momento del kaiten alzava entrambe le mani, permettendo così ad uke di mantenere facilmente le due prese, con la conseguenza che poi nel completare il tenkan ed andare con la mano al collo è una lotteria sperare che uke lasci quella giusta. Siamo tornati a lavorare su quest'ultima forma quindi, "quella che rompe in sankyō", in questa forma dopo aver portato uke nell'ushiro quando facciamo il passo avanti, portando uke sul fianco, dobbiamo girare di più kaiten, così da lanciarlo più avanti, e rompere la presa quando abbiamo fatto tutto il passo dietro, lì si deve rompere, poi girare, non dobbiamo trascinarci la presa oltre, non dobbiamo mandare lui dietro di noi con la presa ancora buona, ma con la mano più lontana da uke schiacciare per rompere, "all'esame non faceva quasi nessuno". Il maestro dice: "Nel momento che (fatto il passo dietro) siamo faccia a faccia, quando lui mandato di più (nel primo movimento, quello di ikkyō mandato meno), ed il suo peso ancora avanti, lì stacca, poi tenkan, (e ripete ancora) portare il suo corpo in avanti, poi stacca, poi tenkan". Chiarito il punto abbiamo lavorato entrambe le forme. Il maestro ha fatto un paragone: quando eseguiamo la forma di katatetori aihanmi nikyō diretta, quella dove avvolgiamo le dita della mano di uke che afferra il polso e passando la nostra mano sopra tagliamo dritto giù, lì siamo faccia a faccia, braccia distese nello spazio che ci divide, più o meno altezza spalle, è per queste condizioni che se invece di fare nikyō vogliamo rompere la presa è possibile, se uke è di traverso attaccare il polso o tagliare per rompere la presa non funziona. Quindi ora nel passo dietro dobbiamo ricreare le stesse condizioni (non per il nikyō, ma distanza, altezza ed angolo) per rompere la presa usando sankyō, se il gomito di uke resta piegato od uke è vicino la presa non si rompe, quindi mandare avanti, nel passo dietro trovarsi faccia a faccia, rompere la presa e poi girare. Non è tanto importante l'iriminage, vedremo infatti che si possono fare più tecniche quando ci troviamo faccia a faccia, quanto "unire" le due (mie) mani a braccia distese davanti a me altezza spalle, la mano del braccio più vicino ad uke (quella che sarà tenuta da uke) è "il primo piano", l'altra mano (quella che puntando verso il viso di uke rompe la presa, e che in kotegaeshi si libera e poi scende a prendere il polso) è "il secondo piano" (nell'illustrare il maestro schiaffeggia con il palmo sul dorso della prima). Unire le mani e trovarsi faccia a faccia vuol dire che la mano tenuta dal braccio in sankyō di uke sta puntando al suo centro e quindi il carico della leva è arrivato al punto di rottura, specialmente se con il timing opportuno torniamo indietro nel momento che abbiamo mandato uke avanti portandolo quasi al testa coda e al braccio in tensione ed alla giusta distanza (allora quasi si deve fare attenzione alle dita perché può capitare si rompano). Se uke sta vicino, in questo caso la presa non si romperebbe, perché magari il timing non era ideale, allora Tori oltre al passo dietro prende distanza in ushiro tsugiashi. Uke, per fare studiare bene, deve cercare un po' di tenere, non deve lasciare subito, è Tori che deve imparare a staccare, sulla forma di ikkyō uke lascia perché quando viene abbassato fatica a tenere la presa, invece in quest'altra forma è Tori che sceglie la mano da liberare. Il maestro ha insistito che forse fare iriminage non è la tecnica migliore per questo studio perché si pensa già a girare, mentre il momento importante è quando siamo faccia a faccia, braccia distese e mani quasi unite. Quando il gomito di uke è piegato allora quello è un vero e proprio sankyō, ed andrebbe sfruttato come tale, per fare la forma di sankyō jodan ad esempio, con leva in torsione sul tegatana, kaiten e taglio sull'esterno ed etc., invece nella distanza il gomito di uke si estende e la presa si rompe. Un'osservazione sul movimento di "tergicristalli", quello con cui la mano ancora afferrata disegnando un arco ed accompagnata dal kaiten conduce uke fino a farci guadagnare l'ura di uke, se uke non fa un lavoro contrario (vedremo che in quel caso convengono nikyō e udekimenage) e non resiste, allora conducendo quel braccio in un arco dobbiamo riuscire a condurre tutto il suo emilato.

Ushirowaza ryōteteri ikkyō: le tecniche che seguono non le abbiamo lavorate ma sono tutte possibilità che il mastro ha illustrato e che si aprono nel momento che la presa si è appena rotta per effetto del sankyō, lì la posizione tra Tori ed Uke è un po' particolare. Si trovano faccia a faccia, con l'ahanmi della parte sopra del corpo e quello sotto invertita, ad esempio entrambi con il piede destro avanti ma con la presa mano sinistra mano sinistra, braccia abbastanza tese (per la distanza tra i corpi) altezza spalle. Per fare ikkyō Tori può entrare con un passo avanti (un po' nella sua diagonale avanti-interna) e allo stesso tempo girare il braccio in sotomawashi mentre con la seconda mano va al gomito per rovesciare il braccio di uke, e poi da lì continuare i due passi per completare la forma omote.

Ushirowaza ryōteteri nikyō: sempre nel momento che la presa si rompe e siamo faccia a faccia con uke, e le braccia distese, possiamo approfittare che la mano appena liberata è al "secondo piano", cioè sopra, per fasciare le dita della mano di uke, che ancora tiene, intorno al nostro polso, avvolgere con la mano afferrata il polso di uke con un piccolo sotomawashi, e mandando la punta delle dita in giù applicare direttamente la leva di nikyō al polso. È un'ottima soluzione anche a quando uke, dopo la rottura della presa, ci impedisce di aprire il braccio tipo "tergicristalli" per andare in tenkan a concludere l'iriminage.

Ushirowaza ryōteteri udekimenage: se, nel momento che si rompe la presa per la leva in sankyō e dobbiamo disegnare un arco con la mano ancora afferrata, uke irrigidisce il braccio impedendoci di alzarlo allora possiamo anche lasciandocelo schiacciare tagliare con il braccio in basso (ed anche con quello libero scende allo stesso tempo) e poi giriamo tenkan. Il braccio della mano che si era liberata si trova sotto il gomito e semplicemente scivolando avanti e mettendo in leva ci troviamo in udekimenage (la mano afferrata non deve passare sopra in nikyō). Ovviamente indipendentemente dalla reazione di uke possiamo decidere noi di andare nell'udekimenage se invece di alzare "il tergicristalli" tagliamo subito in basso, oppure se mandiamo uke così avanti che va in testa coda ed il suo braccio si tende. Viene naturale fare la forma ura perché giriamo tenkan, possiamo andare in omote se quando tagliamo il basso in braccio avanziamo su un binario parallelo al nostro lato interno prima con il piede posteriore e poi anche con quello anteriore mantenendo lo stesso hanmi.

Ushirowaza ryōteteri kaitennage: cambio tecnica (da iriminage). Lavoriamo per portare uke nell'ushiro sempre o con il passo direttamente avanti o uscendo un po' diagonale per poi avanzare, portiamo ancora uke avanti girando un po' in kaiten dopo il passo avanti (vogliamo ancora il timing in controtempo di prima), in fin dei conti vogliamo staccare la stessa mano ma questa volta non subito. La mano vicino ad uke (quella che prima veniva ancora tenuta) alla fine del pezzo di kaiten, quando siamo con le braccia alte, entra di taglio con il tegatana sopra il dorso dell'avambraccio dell'altro braccio, fermandosi contro il polso di uke, cerchiamo però di non rompere lì la presa. Nel passo dietro tagliamo con entrambe le braccia verso il retro abbassandoci sulle anche e passando con le mani sotto l'altezza delle ginocchia nello spazio tra i due corpi, la presa della mano di uke si rompe per il taglio, con la mano libera andiamo subito al controllo del collo-nuca di uke che si sarà abbassato, con la mano che ha tagliato e rotto la presa prendiamo il polso del braccio di uke che ci ha lasciato, solo portando il peso avanti proiettiamo. Se rompiamo la presa troppo presto non riusciremo ad abbassare la testa di uke per afferrare il collo, questo non vuol dire che dobbiamo farci tenere tutto il tempo che stiamo andando dietro ma almeno fino a quando tagliamo verso il basso, più o meno quando passato il ginocchio che resta avanti. Uke va dietro di noi nell'ushiro e poi viene spedito avanti, quindi abbassato e subito dopo un po' tirato dietro, cerca di non perdere il contatto muovendo i piedi in

ushiro okuriashi mentre la sua testa è scesa in basso, poi viene lanciato in maeukemi. È importante che Tori nel momento che ha incrociato le braccia e torna indietro non sposti il piede posteriore, quel piede è il perno del movimento, se stiamo eseguendo l'ushirowaza con il solo passo avanti alla fine avremo che quel piede non si è mai spostato per tutto il movimento. Lavoriamo a gruppi, facendo con ogni persona "andata e ritorno", cioè due volte a testa, entrambi i lati in pratica.

10 luglio venerdì

mattina

Aikitaisō: scuotere i polsi altezza anche lasciando passare la vibrazione nelle spalle e nel busto, respirazione braccia larghe (quando le apriamo fino all'altezza delle tempie sono a palmi in alto poi girano palmo in basso, si comincia espirando), gasshō (chiamato prima di cominciare l'ultimo giro di respiro). Amanotorifune, partendo sinistra avanti, quando oscilliamo avanti woووо, quando oscilliamo dietro Heiii. Furutama, mano sinistra sopra, oscillazione di una decina di cm davanti l'hara. Amanotorifune lato destro, importante allungare le mani con l'intenzione di andare a prendere un remo, non spingendo, oscilliamo dietro con heiiii, avanti con saaaa. Furutama, sempre sinistra sopra. Gasshō. Gambe larghe rotazione anche e braccia sciolte (parte caricando le braccia la prima volta a sinistra), respirazione allungando indietro braccia larghe e toccando terra, giro braccia e busto ampio (parte dall'ultimo allungamento in alto e comincia scendendo verso destra per un giro e mezzo), estensione laterale con braccio lungo (prolungando il quarto giro, quindi un giro e mezzo, estende il braccio destro a sinistra), estensione una gamba per volta pianta a terra un poco molleggiata (andando dalla parte opposta dell'ultimo allungo del braccio, braccio sinistro a destra, si piega a destra allungando la gamba sinistra) e poi piede a martello, estensione per un momento delle gambe con le mani sulle ginocchia e un po' reclinati avanti, e poi scendendo sulle anche estensione spalle in torsione con gambe piegate larghe e braccia puntellate (comincia guardando a sinistra e portando la spalla destra avanti), rotazione ginocchia (comincia orario), sonkyo, scendendo prima ginocchio sinistro a terra preparazione cadute oscillando, ushiro sulla spalla (comincia a sinistra), rotazione caviglie (prima la sinistra ed in avanti) e massaggio plantare, battere (chi ha la pressione alta picchiare più forte piedi) e scuotere, battere il retro delle ginocchia, allungarsi avanti a toccare i piedi espirazione con suono, oscillazione ginocchia unite (comincia a destra, quattro minimo) e separate (e quattro minimo) (i giovani devono fare questo esercizio velocemente, dopo quando non è giovane fare un po' piano), poi in seiza battere interno ed esterno gambe, lombi, deltoide, braccio esterno a scendere, interno a salire, trapezio e pettorale (sinistro e poi destro), due lati del collo (destro e sinistro), giro della testa, braccia sotomawashi ed uchimawashi, secondo giro incrociano i polsi, apro e chiudo le braccia spingendo, i gomiti dietro, nikyō (comincia con la sinistra), kotegaeshi (sinistra), scuotere le mani in basso, ed in alto, Kiza, sciogliere un po' le ginocchia, toccare terra gambe distese destra e sinistra, taisabaki libero

Katatetori tenkanhō: lavoriamo sulle quattro forme di questi giorni in modo molto fluido senza fermare uke. Se vogliamo possiamo anche contrastarlo un momento per sentire la sua risposta e poi muoverci, oppure muoverci in anticipo.

Katatetori kokyūnage: da ora cominciamo il lavoro per staccare, rompere la presa, finora il lavoro in tenkanhō era per lasciare tenere, ruotando la mano (per esempio in uchimawashi a palmo verso terra) la presa si indebolisce. Cominciamo con jōdan, quando uke ci afferra carichiamo il nostro braccio in alto sopra la testa come nel furikaburi della spada, seguendo la linea del pollice, senza spingere ma indietro, è importante che per jōdan le

gambe non si muovano, evitiamo quindi di scivolare avanti. Il braccio di uke si trova a salire ed estendersi completamente per tenere la presa. Allo stesso tempo il braccio dietro di Tori sale sempre in furikaburi ma sotto il polso di uke con il tegatana a contatto, così che quando uke, dopo essersi un po' avvicinato, è costretto a rompere la presa ci si trovi come ad aver parato e deflesso in alto un jōdantsuki portato in gyakuhanmi, con le mani "ai" in contatto. È importante mandare indietro e dopo aver rotto la presa sentire il peso-contatto del braccio di uke, se spingiamo od entriamo è difficile rompere la presa perché il braccio non sarà esteso. La mano liberata (la gyaku) di Tori passa sopra il polso di uke come per un kotegaeshi, non di traverso ma diretta verso dietro, uke non deve vedere la mano. Allora Tori gira in tenkan, tagliando il braccio davanti al suo centro con entrambe le mani sopra il braccio di uke, prolunga la chiamata di uke in un kaiten il più ampio possibile, poi entrando con un passo dietro uke tiene il braccio di uke in basso con la mano "ai" e con la gyaku va prima alla spalla opposta e passando da sopra la propria testa ("mettere il cappello, levare il cappello") estende il braccio sopra il viso di uke, infine scendendo con le anche (allungando la gamba avanti) schiaccia in proiezione ushiro ukemi (poiché non c'è molto spazio va bene anche non proiettare ma fermarsi nella posizione con il braccio disteso sopra e il viso di uke e lui con il corpo arcuato). Ora non stiamo, una volta esteso il braccio, non stiamo portando ulteriormente uke fino al fianco esterno per scaricarlo nel fianco-retro e continuare muovendoci avanti (che è una possibilità da esplorare quando Uke mantiene contatto e spinta sotto il nostro braccio con il corpo), quindi è importante capire che la direzione della proiezione, quella dove estendiamo il braccio ed il nostro sguardo coincidono. Come quando si fa l'esercizio di tenkanhō, mano piede e sguardo tutti nella stessa direzione. Dobbiamo un po' spezzare la proiezione tra estensione del braccio ed affondo, se facciamo tutto assieme avremo solo la tendenza a spingere contro uke. Nel momento in cui ad uke si rompe la presa, non deve afflosciarsi ma deve tenere pressione contro il "men" di Tori, avremo la stessa pressione di un awase ma con le gambe in rapporto gyaku, uke deve impegnarsi a mantenere una spinta del suo centro in linea. Se uke preme invece che versi il men verso l'esterno di Tori allora il braccio della mano liberata invece di girare in uchimawashi come per kotegaeshi può girare da sotto verso l'alto in sotomawashi e scaricare uke il fianco come per un mezzo tenchinage.

Jōdantsuki kokyūnage: non abbiamo fatto la tecnica ma il maestro vi ha accennato nel momento in cui insisteva sul non doversi muovere nel momento in cui carichiamo la mano da katatetori. Quando uke porta lo tsuki al viso il braccio avanti sale in furikaburi deviando e caricando il colpo sopra la testa, non possiamo entrare perché andremmo incontro al pugno a piena forza e non si sa a quale altezza, quindi in quel momento conta solo caricare correttamente il braccio mandando dietro, poi con irimi piccolo sul fianco di uke entriamo con il braccio libero sopra il braccio esteso di Uke, e poi giriamo tenkan, kaiten e passo avanti e proiezione come visto su katatetori. Se mandando indietro il nostro braccio gira bene ed assorbiamo bene uke, allora il braccio gyaku può partendo dal basso e girando sotomawashi, dritto avanti, schiacciare subito mentre inforchiamo in irimi con il piede direttamente il dietro di uke, senza dover fare anche il tenkan e kaiten.

Katatetori kokyūnage: chūdan, questa volta il lavoro assomiglia a quello che svolgeremmo per shihōnage ura, nel momento che uke viene a prendere scivoliamo con il piede anteriore in avanti ed allo stesso tempo portiamo il braccio di uke in estensione ruotando il nostro palmo parallelo a terra e il braccio verso il retro, il tutto altezza cintura. Portato uke verso il retro, Tori con la mano libera afferra la mano di uke quasi come farebbe per shihōnage, ipotenar-ipotenar a contatto e dita che avvolgono sul dorso, un po' cercando di mantenere l'angolo tra il dorso della mano di uke ed il suo avambraccio così che il braccio

resti forzatamente esteso. A quel punto, mantenendo la presa, passa con il braccio liberato dalla presa di uke sopra quello di uke, stabilendo un contatto pieno che gli permetta di tagliare (con l'avambraccio) e controllare tra l'incavo del gomito e l'avambraccio. Su jodantsuki non ci faceva differenza se uke restava braccio dritto o piegato perché tagliavamo dall'alto in basso, ora invece dobbiamo controllare quel braccio, "controlla, manda, poi lasciato girare". Da qui in poi come sopra tenkan kaiten e passo dietro uke con la mano che guida il braccio che alla fine del kaiten sale sopra la testa e poi si "srotola" sul viso di uke, per poi schiacciare a terra quando estendiamo il piede avanti, con il vantaggio della mano afferrata che ci permette di tenere uke basso e vicino.

Katatetori kokyūnage: gedan, anche qui lavoriamo come per il chūdan, scivolando in avanti nel momento che uke prende, solo che rompiamo la presa tagliando con la mano libera sul polso-dorso di uke, come si fa per rompere la presa in kotegaeshi. La mano liberata passa come prima sopra il braccio di uke per tagliare e controllare, ma con la differenza che la mano di uke questa volta non è sotto la mano "ai" di Tori (come in jōdan) e non è neanche afferrata (come in chūdan) ma è solo in contatto tegatana su tegatana. Il controllo del braccio di uke avviene quindi solo perché uke mantiene il contatto tramite pressione temendo un attacco da sotto alla parte bassa della sua linea centrale, e per la pressione dell'altro braccio di Tori da sopra, che funziona quanto più Tori è vicino e taglia sulla propria linea centrale, sempre con l'idea di "mandare e chiamare". Da lì sempre come fatto finora tenkan kaiten e passo avanti. Qui si deve essere coscienti che il lavoro della mano "ai" di Tori è di esercitare pressione sulla parte bassa di uke in modo che questi non possa recuperare l'uso del centro, soprattutto nel momento di estensione del braccio e proiezione, il lavoro della mano gyaku è di controllare tramite la pressione sull'avambraccio, se la risposta di uke cessa allora girare il braccio in sotomawashi diventa subito possibile senza tutto il lavoro di tenkan kaiten e passo.

N.B. Il lavoro del kokyūnage è rimasto sempre lo stesso, tenkan kaiten e passo irimi nel retro di uke (vedremo il perché nelle tecniche successive), tanto è vero che poi abbiamo lavorato cercando di eseguire tutte e tre le forme di continuo. Al maestro premeva illustrare la possibilità di rompere sulle tre altezze canoniche (jōdan, chūdan, gedan), marcando le dovute differenze e i collegamenti che queste hanno poi con attacchi differenti ad esempio jōdantsuki, chūdan tsuki, furutsuki. La possibilità di scaricare dietro invece che avanti è legata allo spazio disponibile, disteso il braccio sul viso di uke, se questo anche da arcuato ci risponde ancora è possibile in kaiten esterno accompagnarlo al nostro fianco esterno e scaricarlo alla cieca verso il nostro retro mentre con un passo avanti procediamo a camminare in avanti, in queste condizioni di affollamento l'infortunio è sicuro, quindi proiettiamo dove guardiamo, in avanti, "entrando" in quella direzione che guardiamo (quando facciamo aikitaisō e giriamo sull'asse con le braccia rilassate come corde che si avvolgono intorno al busto guardiamo dove giriamo, mica nella direzione opposta).

Tantō furutsuki: il maestro è passato a lavorare su tantōdori. Non portiamo chokutsuki, cioè l'affondo di punta con la lama rivolta in basso e il dorso in alto, ma un colpo con un'oscillazione dal basso verso l'alto, a lama girata in alto per poter arrecare più danno possibile. Se uke si facesse indietro il nostro taglio continuerebbe a salire partendo dai testicoli e salendo su fino alla gola, a distanza normale sale dai testicoli fino alle viscere. Al momento della partenza del furutsuki il braccio con il tantō è allineato lungo il fianco della gamba dietro, quindi sale quasi disteso dall'inizio alla fine, invece in chokutsuki, a lama in basso si piega prima parallelo al terreno altezza costole e poi procede dritto senza

disegnare un arco. Fare attenzione a non finire il furutsuki a punta in alto, e la lama che procede in alto per tagliare non la punta ad infilzare il soffitto.

Tantōdori furutsuki kotegaeshi: lavoriamo senza fermare uke, girando subito in tenkan, però allo stesso tempo dobbiamo “entrare” per toccare e controllare il prima possibile il braccio che porta l’affondo e non andarci a sbattere dopo che è partito (importante andare per toccare non per prendere). Quindi quando uke carica e comincia il furutsuki Tori scivola in avanti, e fuori dalla linea di attacco, e con il braccio esteso e il tegatana parallelo al terreno cerca il contatto all’incavo del gomito-avambraccio di uke, non con l’idea di fermare ma di intercettare. Quando il furutsuki parte Tori gira tenkan, lascia che il contatto con il braccio di uke si riempia (il che porta il suo braccio a tornare indietro) e devia il braccio di uke nel suo nuovo interno, sempre estendendo, poi continua in kaiten e con la mano scivola, sempre premendo verso il basso, fino alla presa del polso, ed in tenkan rovescia il polso con entrambe le mani e proietta sotto di se uke in ushiro ukemi. Non togliamo il tantō in irimitenkan e rovesciamento pancia a terra di uke come al solito, con l’idea che sia uke a non volersi fare rovesciare, allora tenendolo nella posizione di fine caduta, rapporto aihanmi anche se è steso a terra in pancia in su, giriamo un po’ in tenkan sulla gamba avanti avvicinandoci al suo fianco, portiamo il suo braccio estroflesso di traverso alla nostra tibia, così da tirare il polso a noi mentre la tibia spinge in avanti il gomito a piegarsi dalla parte sbagliata in rottura (l’incavo del gomito di uke è rivolto verso la sua testa). Fare attenzione a non fare male al gomito, specie se tiriamo il braccio un po’ presto quando uke sta ancora finendo di rotolare a terra, l’idea finale è quella di tirare il braccio in leva sulla tibia mentre stiamo finendo di proiettare, diventa più rischiosa. Uke può assorbire un po’ arcuando la schiena perché non riesce a strisciare verso la testa in modo sufficientemente veloce, Tori torcendo il polso leva il tantō, sempre tenendo la presa al muscolo del pollice e schiacciando la punta verso il basso per ottimizzare l’uso delle leve. Il vantaggio dello spingere con la tibia è che spingiamo in avanti ed in basso allo stesso tempo, se non ci portiamo sul fianco di uke questi potrebbe fuggire rotolando per terra. Il lavoro della mano con cui intercettiamo può apparire strano perché si estende e torna dietro sullo stesso percorso solo che nel tempo del ritorno il nostro corpo passa dall’altra parte per via del tenkan.

[Quando ad esempio studiamo shōmenuchi, a mani nude, usiamo la mano avanti inizialmente, per esempio in kotegaeshi salendo al polso da sotto in protezione (mentre la seconda va da sopra), o per iriminage salendo al gomito (mentre la seconda va al collo). Ma questo tipo di difesa con la mano avanti è uno studio “da kyū, kyū vuol dire...da shōdan comincia Aikidō”. Poi quando passiamo al tanto, in shōmenkiri o shōmennotsuki non possiamo più usare la prima mano, “se usa è sbagliato”, quindi primo kyū (che deve diventare dan) se va in shōmeuchi gokkyō con la prima mano è sbagliato. “Arrivato a shōdan, primo gradino di Aikidō. (Ridendo) quindi primo kyū, secondo kyū non è niente, (solo) preparato (per) studiare certe cose”, poi quando arrivato shodan “questo non deve fare, questo non c’è”. Queste cose vengono di solito fatte e capite quando si comincia tantōdori, tachidori, jodori, non è lavoro di principiante. Ma in uno stage come questo (aperto) fa tutti, “però uno che ha appena iniziato l’aikidō fa subito questa cosa sta attenti, non confondete”. Adesso fatto tsuki, non posso fermare (come fermava la prima mano sullo shōmenuchi), non posso neanche toccare (la lama), devo lasciare passare, poi due mani per il kotegaeshi ed ancora due mani per quando tiro il braccio di traverso sulla tibia. Poi stacco il tantō con una mano. Proiettare e tirare sempre con due mani senza cambiare niente dopo la presa al momento del kotegaeshi, poi staccare. È inutile proiettare lontano, perché poi non si può fare niente, “quello solo dimostrazione”, “adesso

proiettare dove vogliamo noi, lui è qua (sotto il nostro ginocchio)”. “Spingere gomito, tirare polso”]

Tantōdori furutsuki gokyō: ura, una forma girando subito in tenkan, e come per il kotegaeshi di prima andando ad intercettare estendendo il braccio verso l’incavo del gomito per poi tornare indietro e scivolare fino a sopra il polso, quando siamo fianco a fianco di uke pochissimo kaiten e poi tiriamo indietro ed in basso il polso di uke mentre facciamo un passo dietro (e scendiamo sulle anche), lì la mano libera, da sopra all’altra, va a prendere al polso, con il pollice sul battito, del braccio dello tsuki. Una volta afferrato il polso al battito, il nostro braccio gira sotomawashi per alzare il braccio di uke, la mano che aveva abbassato il polso di uke, disimpegnata, va al gomito, ed allo stesso tempo raccogliamo un po’ il piede avanti ci troviamo allineati in aihanmi. Quindi irimi e tenkan tagliando il braccio in basso e poggiando il gomito del braccio che tiene il polso al busto, e poi nel kaiten rinforziamo il controllo al gomito (tenendolo basso) e rialziamo il polso di uke (senza staccare il gomito dal costato), così da avere il braccio verticale, al limite di un’estroflessione. La mano al polso tiene il tantō lontano, la mano al gomito chiama il gomito a noi come se suonasse una grande corda di un’arpa, allora scendiamo a terra con la gamba corrispondente alla mano al gomito (a volte girando tenkan per tirare in modo rotondo mentre arpeggiamo il gomito), scendendo rinforziamo la chiamata al gomito moltiplicando l’effetto tipo hijikimeosae. Uke arretra (o ruota intorno a noi) e scende spalla a terra, per poi stendersi completamente pancia a terra, allora Tori restando con un ginocchio alto poggia il braccio di uke a contatto con l’interno della gamba del ginocchio alto e senza cambiare presa spinge il braccio di uke sopra la testa di uke (come si farebbe in kaitennage). Quando uke batte bisogna fare attenzione, se forziamo eccessivamente allora il tantō cade e arriva di punta sulla testa di uke, è più corretto che quando uke batte, senza perdere l’efficacia della leva, la mano ancora al gomito lasci e vada a prendere il tantō come fatto precedentemente, premendo in basso, con il massimo della leva. Omote, entriamo invece sul lato interno, ma ancora in modo piuttosto dinamico. Quando uke porta l’affondo entriamo in irimi (con un passo avanti) diritti per chiudere lo spazio con uke. La mano avanti (alla partenza) con un piccolo uchimawashi porta con il tegatana l’affondo di uke fuori, all’esterno della gamba posteriore (dopo il passo), la mano che avanza porta atemi al viso di uke, quindi l’importante è prima entrare. Subito dopo Tori ruota in tenkan, “girare quanto possibile “, con la mano dell’atemi che prima di partire in rotazione va subito ad afferrare il polso di uke al battito, e nel tenkan chiama (il movimento è proprio quello che abbiamo provato e riprovato nel kokyūnage ma il rapporto con il corpo di uke ora è aihanmi invece che gyaku), quindi la seconda azione è tirare verso dietro. Poi continuiamo il movimento del nostro braccio ruotando in un ampio sotomawashi per portare il braccio in alto e il gomito a portata della mano gyaku, e poi rovesciamo il braccio entrando in irimi e spingendo-tagliando il braccio di uke fino a portarlo come visto per l’ura in verticale (se non vogliamo entrare dritto possiamo anche fare irimi tenkan e tornare ad ura), gomito al torso e mano al gomito, poi un piccolo irimi e tenkan per portarlo a terra, e chiusura come prima mettendo in leva il braccio disteso sopra la testa di uke, e togliendo il tantō prima che gli cada in testa.

Tantōdori furutsuki kaitennage: nel dimostrare la forma omote il maestro ha fatto vedere anche un kaitennage, cosa che fa spesso anche a mani nude dalla posizione di ikkyō omote. Quindi nel momento che siamo entrati e abbiamo portato l’atemi al viso abbiamo la mano posteriore che ha portato lo tsuki fuori e tiene il contatto al polso. Invece di prendere il gomito con la mano dell’atemi, la mano dietro compie un giro completo in uchimawashi facendo passare il braccio di uke nello spazio tra i due corpi e tirando così giù la testa di uke. La mano dell’atemi blocca giù il collo, l’altra mano afferra il polso (con il movimento

della motrice a vapore). Poi ora proiettato (in altre occasioni era andato allo strangolamento da qui). Non è tantōdori, ma ora al maestro interessava enfatizzare che se non facciamo la seconda azione di tirare indietro nel tenkan allora andiamo più verso il kaitennage che non gokyō, e che il giro del braccio che devia lo tsuki continua nello stesso verso uchimawashi, mentre quello del braccio dell'atemi nella presa che porta in gokyō in sotomawashi (nel caso di gokyō ruota mantenendo il contatto per trovarsi nel momento del braccio alzato al gomito).

Tantōdori furutsuki iriminage omote: lavoriamo ancora con l'uscita in tenkan e la mano che intercetta al gomito e poi riscivola "indietro", quando siamo fianco a fianco con uke il nostro braccio si trova sull'avambraccio di uke, e lo tiene un po' deviato verso il suo interno. Da lì lavoriamo in modo simile al kokyūnage dei giorni precedenti, dove tornavamo con un passo rotondo davanti uke. Quindi con un irimi un po' rotondo "torniamo" davanti ad uke, mentre allo stesso tempo la mano libera va, di palmo, sul braccio di uke, afferrando all'esterno del gomito, e con la forza del passo avanti spinge in alto e avanti il braccio portandolo quasi a sbattere il bicipite sul viso di uke. La mano che aveva intercettato il braccio va allo stesso tempo sul collo di uke, quasi chiudendo a morsa il viso contro il braccio. Quindi girando in tenkan e subito kaiten Tori proietta uke a terra ruotando il proprio braccio verso il basso come per iriminage ma senza perdere il controllo del gomito (altrimenti potrebbe essere infilzato in qualunque momento) e del collo, alla fine del kaiten scende subito in ginocchio con la gamba posteriore dietro la schiena di uke, così che questi non possa rotolare contro di lui, chiudiamo quella distanza quasi come se stessimo facendo un passo avanti o gli stessimo scendendo con il ginocchio sulle costole. È importante scendere in ginocchio dopo il kaiten, non prima alla fine del tenkan, altrimenti ci si trova in ginocchio con entrambe le gambe o con quella sbagliata, si deve fare attenzione che il ginocchio a terra è quindi diverso da quello dell'udegarami. Quando uke è a terra la mano al gomito schiaccia il braccio esteso di uke verso terra, in estroflessione fino a quando non lascia il tantō, la mano del ginocchio alzato lo spinge via o lo afferra (quel braccio si può allungare perché il ginocchio alto si può riposizionare dove necessario). Se uke provasse a rotolare via da noi non è un problema perché resterebbe bloccato pancia a terra e lo potremmo strangolare con il suo stesso braccio.

Tantōdori chūdantsuki uchikaiten sankyō: attacco furutsuki, andiamo ad intercettare il braccio come prima scivolando avanti ma questa volta non giriamo tenkan ma restiamo su una linea parallela di poco esterna a quella di uke, mentre cerchiamo di deviare con la nostra pressione sopra l'incavo del gomito il braccio di uke un po' nel suo interno così che non possa subito tirarlo dietro. Senza perdere tempo la nostra mano dietro va subito ad afferrare la mano di uke da sotto, all'altezza dell'ipotenar, con il pollice rivolto dietro che si chiude poco sopra l'indice di uke sfiorando il fianco dello spazio tra manico e lama, le nostre altre dita come in una presa ergonomica si chiudono intorno alle dita di uke. La mano al gomito di Tori scivola lungo l'avambraccio di uke, passa sotto e afferra da sotto l'avambraccio di uke subito prima del polso, allora le nostre mani saranno quasi a contatto con la base del taglio e con i pollici rivolti verso fuori, come quando si fa una coppetta con le mani per raccogliere l'acqua. I gomiti di Tori, quando il braccio di uke è ancora disteso, saranno vicini e poggiati sul torso, in una posizione salda, poi strisciando i gomiti verso l'esterno del nostro torace riusciremo a piegare il polso di uke verso l'interno grazie alla forza della doppia leva. Quindi puntando il tantō verso uke cominciamo una rotazione delle anche in kaiten esterno e approfittando dell'alleggerimento della struttura di uke passeremo sotto il braccio come per i movimenti di uchikaiten con un irimi. Dobbiamo fare attenzione, tramite la piegatura del polso a far continuare a girare il tantō su un piano parallelo al tatami. Attraversato il braccio, in tenkan e kaiten ci giriamo verso uke (che sta

saltellando all'indietro), e forzando la rotazione verso di lui quasi torniamo di fronte ad uke. Cercando di mantenere la presa salda mettiamo pressione sul fianco della lama con il pollice della mano aihanmi per rivolgere ancora la punta del tantō verso uke, a quel punto la torsione del polso per la mano piegata e avvitata avrà raggiunto quasi il giro completo, e allora uke mollerà il tantō lasciandolo nella nostra mano aihanmi e cercherà di muoversi al nostro fianco per addolcire il sankyō. Anche se non abbiamo portato uke a terra la tecnica è conclusa perché abbiamo il tantō e uke in leva, possiamo se vogliamo arrivare alla chiusura in sankyō da in piedi tagliando la mano in sankyō ed usando la mano con il tanto per andare a quello che è il solito controllo al gomito a mano rovesciata nell'irimi tenkan ma non è necessario, anche perché di solito quando uke molla il tantō ci troviamo quasi naturalmente a ficcarglielo nelle costole per effetto della rotazione. Attacco chokutsuki, ci sono delle piccole differenze dovute alla posizione della lama che condiziona la presa che faremo e il modo con cui strapperemo via il tantō. Usciamo come prima a fianco di uke un po' assorbendo e deviando il suo braccio verso l'interno, la nostra mano dietro (che deve sempre levarsi accuratamente dalla linea nel primo movimento) va a prendere, quasi schiaffeggiando in basso la mano di uke da sopra (in particolare il triangolo di ciccia costituito da nocca dell'indice-nocca del pollice-polso), la mano che ha intercettato il gomito scivola da sotto fino al polso (questa volta i pollici sono rivolti nella stessa direzione) e velocemente passiamo sotto il braccio, come se l'azione (a schiacciare) dello schiaffo sulla mano fosse continuata dall'irimi e il passaggio sotto. Il motivo per cui dobbiamo andare più veloci è che data la presa differente non possiamo rivolgere subito la punta verso uke, quindi la sua struttura non si alleggerisce, anzi ci sono buone possibilità dato il movimento a "stantuffo" del chokutsuki che uke si tiri indietro, impedendoci di entrare in uchikaiten, per questo dobbiamo essere molto più tempestivi, deviazione, presa ed ingresso devono essere quasi un movimento unico in fluidità. Una volta passati sotto il braccio giriamo kaiten trovandoci fianco a fianco con uke, ed il suo braccio caricato in sankyō, gomito puntata in alto, differentemente dalla forma a lama in su il coltello non è orizzontale ma verticale. Questa posizione ci permette di esercitare una torsione in sankyō con la mano del fianco vicina ad uke e di liberare per un momento la mano che aveva schiaffeggiato nella presa, per effetto del sankyō il coltello in verticale e punta in basso sarà con il dorso rivolto verso di noi e la lama rivolta dove guardiamo. Allora con la mano libera (V del pollice indice ha la valle verso l'alto) poggiamo il palmo sul dorso della lama, il più possibile vicino alla punta per avere più leva, e rinforzando il sankyō diamo una spinta secca in avanti per far volare via dalla mano di uke il tantō, se necessario accompagnata da un passo avanti. Disarmato uke se vogliamo chiudiamo in sankyō omote da in piedi tagliando e completando l'irimi tenkan.

Tantōdori furutsuki sotokaiten sankyō ura: torniamo all'attacco a lama in su, usciamo di nuovo sul fianco intercettando e deviando verso l'interno. Scendendo sulle anche ed andiamo con la mano dietro (quella "ai" rispetto all'attacco) ad afferrare la mano del tantō da sotto, con la mano "ruotata in accelerazione", il palmo che tocca il bordo sotto della mano di uke, le dita rivolte in alto che si avvolgono sul dorso e il pollice che si avvolge su ipotenar e tenar della mano di uke. Quindi nello stesso tempo andiamo in tenkan a fianco di uke, e carichiamo, in torsione, il braccio di uke in alto in sankyō, aiutandoci con il tegatana della mano al gomito a tirarlo in su tagliandolo verso l'alto, e girando la mano "accelerata" in "decelerazione" per torcere l'avambraccio-mano sul suo asse mentre lo avviamo in alto. La mano che taglia il gomito non può farlo per tutta la corsa, prima di tutto per non restare incastrata nell'incavo del gomito, e poi perché alla fine del tenkan deve scivolare al tegatana di uke per torcere effettivamente il sankyō così da liberare la mano "ai". Ci troviamo quindi al fianco di uke come per l'uchikaiten in chokutsuki visto prima, con il coltello verticale ma questa volta la lama rivolta verso di

noi, questo non ci permette di spingerla-schiaffeggiarla via. Abbiamo due possibilità: levarla restando sul fianco di uke, con la mano “ai” che compie un movimento tipo “locomotiva a vapore” come quando si prende il braccio alla fine di katatetori kaitennage, quindi, tenendo saldi la torsione in alto del sankyō, il dorso del pollice (venendo da davanti verso di noi) si poggia sul dorso del tantō sempre vicino alla punta per avere più leva, quindi mantenendo l’inclinazione della mano nello spazio disegniamo un cerchio verso di noi, poi in alto e infine in avanti, a quel punto la presa di uke si rompe e afferriamo a pinza il tantō che, con 180° di giro sul piano verticale, sarà finito lama avanti e punta in alto. L’alternativa è lasciando che uke tenga il tantō cominciare a portare il sankyō a terra nella forma ura (questa volta, si può ugualmente concludere in omote), quindi dal momento che abbiamo il sankyō caricato in verticale, con la torsione della mano vicina ad uke, eseguiamo un passo indietro rotondo dietro uke tagliando il braccio, e portando la mano libera rovesciata sul gomito, e con un secondo passo indietro rotondo (a volerlo chiamare tenkan pure) lo portiamo a terra, senza scendere pure noi. Ora dobbiamo vedere dove uke è atterrato e regolare la gamba avanti di conseguenza, perché vogliamo che la gamba avanti, quella che con il collo del piede puntella la spalla-deltaide di uke sia la stessa del lato mano al gomito (la “ai”), se uke è caduto al termine di entrambi i passi dovremmo avere già la gamba giusta avanti, se cade presto può essere necessario cambiare hanmi, quello che ci interessa una volta messa la gamba giusta avanti è l’angolo rispetto al corpo di uke a faccia in giù, dobbiamo essere quasi allineati con lui ma dalla parte della sua testa (180° rispetto al suo fianco). In questo modo puntellando il braccio sull’inizio della tibia possiamo tirare il braccio in leva, estendendolo completamente in estroflessione, prima di levare il tantō il maestro cambia la presa, la mano al gomito scivola e prende il dorso della mano di uke, avvolgendo il tegatana e pollice su pollice (un ricalco in pratica), e la mano del sankyō lascia e torce, afferrando il bordo della lama e schiacciando verso il basso, il tanto fuori dalla presa, badando a non tagliarsi (il movimento richiama quello visto sul kotegaeshi ma ci troviamo “dall’altra parte” rispetto il braccio di uke). Possiamo eseguire la tecnica anche su chokutsuki, il momento che dopo la parata afferriamo la mano con il tantō sarà meno scomodo perché non dovremo evitare il filo della lama rivolto sopra, però allo stesso tempo avremo meno torsione perché il movimento a “decelerare” è minore, il tutto richiede degli aggiustamenti che ci riconducono ai lavori precedenti.

Bukiwaza

Jo no suburi

Chokutsuki: in hidarihanmi, partiamo con il jo poggiato in verticale davanti il piede anteriore, la mano avanti lo tiene, presa a pollice rivolto in alto, all’altezza corrispondente alla cintura. Con la mano dietro andiamo ad afferrare sotto la mano avanti, poi chiamiamo su la coda del jo scivolando con la mano dietro verso l’anca posteriore, per l’intera lunghezza del jo. La mano avanti ruotando a pollice in avanti aiuta ad alzare la coda del jo, è vicino al busto. Scivoliamo con il piede avanti, ed un po’ esterni, e completiamo il caricamento del jo per tutta la sua lunghezza scivolando con la mano avanti fino alla punta, jo parallelo a terra quasi altezza plesso. Poi completiamo lo tsugiashi con il piede posteriore che non si unisce a quello avanti ma “incrocia” verso l’esterno (la rotazione delle anche ci aiuta ad aprire le spalle), allo stesso tempo la mano dietro con un movimento oscillatorio (furu) del braccio “spinge” il jo salendo fino a davanti il petto, la mano ruotando un po’ sotomawashi sull’asse dell’avambraccio (la rotazione si ferma ad unghie-falange al petto), il braccio avanti si distende e ruota in asse verso l’interno mentre il jo scivola dentro la presa della mano, regoliamo “l’alzo” del

braccio per tirare jōdan (occhio o gola). Dopo le prime stesso lavoro partendo direttamente in kamae con il jo nelle due mani.

Kaeshitsuki: partiamo di nuovo con il jo verticale poggiato a terra davanti a noi, la mano dietro va a prendere l'estremità in alto in 逆手=さかて= sakate (pollice opposto al pollice, un altro modo di dire gyakute), poi lasciando scorrere il jo nella mano avanti tiriamo su l'estremità alta, arrivando con tutto il jo caricato in verticale (un po' obliquo verso dietro) davanti a noi (mano dietro alta sopra la testa, mano avanti altezza metà coscia). Poi la mano dietro disegnando un semicerchio a stringere abbassa e spinge avanti il jo dalla coda fermandosi sempre al petto, la mano avanti tira su l'estremità alzando il gomito (il maestro cita sempre la locandina cinematografica di Yuppi Du), è meglio se il braccio avanti resta piegato ad L (rovesciata) così che il jo scorra senza essere strozzato dalla presa della mano avanti. Tiriamo ancora jōdan. I piedi scivolano come per il chokutsuki.

Jo menuchi: in honte, fatto cambiando hanmi. I piedi lavorano unendosi avanti quando carichiamo sopra la testa e portando l'altro piede dietro quando colpiamo. Il cambio mano lo facciamo senza andare in parata ma quando carichiamo sul piano sagittale, nel caricare la mano alta scorre su di un paio di dita, quella bassa scorre in altro fino a sbalzare via anulare e medio della mano sopra, la mano liberata va subito a riprendere l'estremità bassa e poi completando il cambio hanmi con il passo dietro portiamo menuchi (in questo caso alla fronte come allenamento).

Jo sakate uchi: in cambio hanmi. Continuiamo a lavorare con il cambio di guardia avanti ma quando i piedi sono pari non sono quasi uniti come prima ma separati larghezza anche, l'idea è quella di scavalcare una linea ogni volta che cambiamo hanmi, anche perché il colpo non viene portato sul nostro piano sagittale che si sposta, ma sulla linea che scavalchiamo. Le mani sono in sakate, immaginiamo di partire da un colpo portato in guardia destra, quindi la destra in alto a pollice in giù ad una distanza dell'ampiezza anche dalla mano sinistra a fine jo. Andando avanti a piedi pari la mano sinistra, disegnando una mezzaluna in uchimawashi, sale sopra e dietro la testa tirando il jo che scorre nella mano destra, ci troveremmo con il jo quasi verticale (più diagonale) davanti il busto come nel caricare il kaeshitsuki se non fosse che anche la mano destra sale subito, spingendo il jo in alto e dietro, e facendolo scorrere nella mano sinistra fino a ristabilire la larghezza anche. Avremo caricato il jo, come alla fine di un normale furikaburi ma in sakate, con il piede che va dietro ed il completamento del cambio hanmi colpiamo, restando con il peso avanti. La traiettoria del colpo non è perfettamente sul nostro piano sagittale, in questo caso era caricato lievemente a sinistra del nostro piano sagittale e scendo ad entrare rapidamente sul piano verticale dato dalla linea che scavalchiamo, fare attenzione a non tirare le mani indietro al termine del colpo ma a fermarsi un pugno davanti al centro (in questo caso un po' a fianco pure). E poi tutto il movimento a specchio per ogni colpo e cambio guardia.

Jo menuchi: presa honte (o junte) con cambio guardia, l'opposto del lavoro fatto l'altro giorno su tsuki. Per tsuki era la mano avanti che saliva, per menuchi è la mano dietro, c'è la stessa idea delle mani che nel momento che il jo è in verticale, a proteggere il viso, "tappano" le due estremità con il palmo (un po' a coppetta), inoltre le due mani fanno, nel cambiare presa, ruotando sempre un movimento tipo gessetto sulla punta della stecca da biliardo. Immaginiamo di aver appena portato un menuchi in migihanmi, la mano destra è sopra, pollice rivolto in alto, la seconda mano alla fine de jo pure. Nel cambiare hanmi davanti, come prima, lavoriamo con i piedi larghi quando li portiamo a pareggiare in avanti. Quindi il piede sinistro avanza, pari all'altezza del piede destro, un po' più largo

delle anche, mentre la mano sinistra sale sopra la testa tirando il jo che scivola dentare la presa della destra rimasta altezza ombelico. Quando il jo è tirato per tutta la sua lunghezza, la destra con il palmo lo contiene da sotto, la sinistra da sopra, le due mani sono già a metà cambio della presa. Le due mani durante il caricamento erano finite pollici rivolti in basso, la destra girando “intorno” alla punta in uchimawashi diventa la mano in fondo, a pollice in su, la sinistra gira in sotomawashi “intorno” alla punta e sta in alto sopra la testa, pure lei pollice in su, a questo punto la mano destra spinge su il jo, che scorre nella mano sinistra fino alla solita larghezza completando il caricamento, stessa altezza di un normale furikaburi. Completando il cambiohanmi portiamo il menuchi sulla fronte di un ipotetico compagno. Uno sbaglio frequente nel fumikaeshi (cambio piedi) è di farlo rotondo come fosse un mezzo tenkan, il maestro dice che è un difetto tipico degli Aikidōka, ma ora stiamo lavorando paralleli, tanto più che il colpo portato è uno shōmenuchi. Poi lavoriamo simmetrico continuando a portare colpo cambiando hanmi. Per ragioni di spazio abbiamo lavorato in cambiohanmi ma come per il lavoro analogo fatto in tsuki si può fare lo stesso movimento camminando avanti od indietro. Ricordare mano avanti che sale cambiohanmi tsuki, mano dietro che sale cambiohanmi menuchi.

Ushiro tsuki: il maestro non lo ha fatto praticare ma lo ha rimostrato perché “contenuto” nella forma successiva. Partenza con il jo in verticale poggiato davanti il piede, mano avanti, che lo tiene, estesa altezza cintura. Unendo i piedi avanti, vicini, la mano dietro afferra l'estremità in alto a pollice in su (mani in honte), completando il cambio hanmi la mano più in basso tira su l'estremità bassa fino a quando il jo è parallelo a terra, allineato lungo l'avambraccio, puntato verso dietro. Con un mezzo kaiten il corpo gira verso dietro, fermandosi parallelo al jo, la testa ruota completamente a guardare dietro, il jo sale, sempre parallelo, altezza occhi, diamo una puntata negli occhi di una persona dietro di noi, in questo caso senza farlo scorrere ma solo un po' traslando.

Menuchi gedan gaeshi: partiamo in migihanmi, mano destra più alta, carichiamo in furikaburi e scivolando in tsugiashi portiamo shōmenuchi, poi la mano sinistra tira dietro il jo fino a quando la destra arriva all'estremità sopra, scivolando dietro tiriamo ushiro tsuki gedan, inclinazione 45°, con la mano destra che spinge in diagonale giù, e la mano sinistra che lascia scivolare, la testa non si gira dietro e il jo finisce nascosto dietro la gamba posteriore. Poi con un passo avanti ed un po' di derapata (il passo è lo stesso di uno yokomenuchi) portiamo un colpo all'esterno del ginocchio di una persona davanti a noi con l'estremità che avevamo nascosto, il colpo non segue una traiettoria troppo rotonda ma è “spinto” dal movimento in avanti, la derapata ci fa uscire dalla linea. Quindi la mano più in alto lascia, rovesciamo il jo con la nuova mano avanti, le due mani scivolano in fondo portando di nuovo il jo avanti altezza chūdan e siamo pronti a ricominciare in hidarihanmi di nuovo per rifare tutto il movimento simmetrico.

Tsuki gedan gaeshi: solo mostrato. Stesso lavoro di sopra ma cominciando con uno tsuki invece di un menuchi.

[Questo lavoro di oggi ci permette di usare il jo in modo molto versatile, che il maestro ha sottolineato essere la caratteristica principale del jo, arma tutto sommato “povera”. La sua forza è proprio poter cambiare da menuchi a tsuki, da destra a sinistra, da colpo da sopra a colpo da in basso, e viceversa in modo molto fluido, e soprattutto poco prevedibile.]

pomeriggio

Kokyūhō: respirazione braccia larghe e poi gasshō

Shihōgiri: prima liberi poi ovviamente dato il disordine guidati. Oggi quattro direzioni più uno per tornare al punto di partenza, conto di 5 in tutto, ichi-ni-san-shi-ichi.

Shihōgiri ura: tenkan più taglio. Partendo hidarihanmi, nel tenkan portiamo tsuki dietro di noi, “controlliamo”, le mani si estendono altezza chūdan, poi carichiamo in furikaburi, kaiten, e kiri, tagliamo portando il peso di nuovo avanti, saremo in migihanmi. Quindi una seconda volta tenkan+tsuki, furikaburi, kaiten, kiri. Abbiamo completato una coppia di movimenti, giriamo kaiten e ci troviamo in migihanmi. Ripartiamo, un'altra coppia di movimenti e all'ultimo taglio ci troviamo in migihanmi. Ancora kaiten e ci troviamo nella posizione di partenza in hidarihanmi, avremo fatto un'andata e ritorno tornando da dove siamo partiti, nello stesso hanmi. Cambiamo in migihanmi e partiamo per un'altra andata e ritorno completi. Il maestro ha insistito per lavorare facendo fluttuare il peso, non per tenerlo sempre centrato girando su noi stessi, nello tsuki portiamo il peso sulla gamba avanti, facendo il kaiten ci troveremo con quel peso carico sulla gamba dietro, quindi nel kiri ci spostiamo di nuovo con il peso avanti. Se avessimo il bokken nel tenkan possiamo sia tagliare orizzontale o portare l'affondo dietro ma in entrambi i casi spostiamo il peso avanti sulla gamba perno.

Ushirowaza preparazione a katatetori kubishime: il maestro invita ad essere preso estendendo una mano awase, ed appena viene toccato guida uke nell'esterno-retro, Tori però non esegue un passo avanti (o uscita scivolata diagonale dietro e passo avanti), ma lascia che uke raggiunga subito la presa dell'altra mano (se Tori la lascia sufficientemente a portata), quindi se parte hidarihanmi entrambi, lui ed uke, saranno in ushirowaza hidarihanmi, e viceversa. Effettivamente per raggiungere la mano uke potrebbe essere costretto ad arrivare dall'altra parte, quindi gli lasciamo prendere un bersaglio “facilmente” raggiungibile, in questo caso la spalla, arriviamo così a lavorare su una presa inusuale, la prima mano che viene presa, e che Tori conserva avanti a se, e la spalla dell'altro lato, tutto sempre restando entrambi nello stesso hanmi, quello iniziale, uno dietro l'altro. Questa presa in ushirowaza non ha nome (ushirowaza katatetori kata?), ma è un modo per preparare il kubishime dove uke deve restare dallo stesso lato da dove parte, dietro di noi.

Ushirowaza presa mano e spalla ikkyō: dalla presa che abbiamo visto prima, il braccio avanti sale in ikkyō undō, e con mezzo tenkan sfiliamo il corpo sotto quel braccio, il piede dietro nel momento del passaggio si raccoglie e si riestende, non gira a compasso, per non incollarsi la gamba avanti di uke. Quando uke viene a prendere “non (vi) spostate, magari mandate un po' fuori (surisage)”, così che lui resti sullo stesso lato iniziale. La mano afferrata mentre terminata la sua salita gira un po' uchimawashi per arrivare a pollice rivolto a terra, perché questo “gonfia” il gomito di uke permettendoci più facilmente di passarci sotto. Il timing con cui comincia questa rotazione non è banale, se presto diventa difficile alzare il braccio senza alzare la spalla, se tardi rischiamo che sia inutile ed uke molli, va messo in concatenazione con la dinamicità del mezzo tenkan. Per non sbattere contro il piede di uke possiamo spezzare il movimento in due pezzi: caricamento del braccio altezza occhi e rotazione uchimawashi (sull'asse dell'avambraccio) durante il mezzo kaiten (abbondante), lì il braccio afferrato è disteso e ruotato davanti a noi (e in questo la forma si ricollega con il lavoro che facciamo in katatetori ikkyō nella forma tenkan-metà kaiten-ushiro e che abbiamo rivisto nel tantōdori furutsuki gokyō), e poi passo dietro per attraversare il braccio e taglio delle mani in basso. Tagliate in basso le braccia quella più vicina ad uke va al controllo del gomito, l'altra si libera e prende in nikyō, da qui poi omote con due passi avanti e ura con il passo dietro. Per uke sarà più difficile mantenere la presa della mano alla spalla perché si allontana troppo e strappa mentre la

faccia va giù, e poi sarà necessario fare un cambio gambe rapido per ricevere ikkyō in modo giusto. Lo studio di questa forma resta “una ginnastica” di preparazione per kubishime. È meglio tenere l’uscita a poco più di 90° e non andare verso il tenkan completo di 180°, perché si crea troppo spazio, il maestro dice “tutto libero”, e si rischia un colpo, uscendo sul fianco, vicino al torace di uke, uke è più incastrato. Il braccio afferrato che alziamo in ikkyō undō e ruotiamo non deve salire troppo, giusto quanto serve per scivolarci sotto, e appena passiamo va abbassato subito, taglia subito, non dobbiamo cercare di andare al controllo del gomito quando sta in alto, ci fermerebbe solo il movimento, dopo che abbiamo tagliato e fatto il passo dietro (il tenkan scomposto in kaiten e passo dietro), lì dove l’hanmi si è aperto il braccio libero fa un piccolo uchimawashi e va al controllo del gomito.

[Ushirowaza ryōteteri ikkyō: durante la spiegazione il maestro ha esaminato l’uscita in metà tenkan anche per il normale ryōteteri, quello eseguito con il passo avanti associato con il movimento di ikkyō undō di entrambe le mani. Una volta “alzato” uke abbiamo la possibilità di “uscire” dall’ushiro passando sotto il braccio dietro come al solito con un passo dietro, oppure uscire sfilandosi sotto “l’altro braccio” con il mezzo tenkan (o un po’ più) visto prima, usando come perno la gamba avanti. Anche in questo caso tagliamo con entrambe le braccia, per poi controllare il gomito, prendere il nikyō, e completare ikkyō omote con i due passi e a terra.]

Katateteri kubishime: dal lavoro in ushirowaza mano e spalla passiamo al kubishime. Lasciamo che uke prenda la mano e passando sopra la spalla giri intorno al collo e vada a prendere il bavero a strozzo. È molto importante che il braccio passi sopra la spalla e non intorno alla spalla, primo perché se non passa sopra non può tirare in giù facendo leva sulla spalla rendendo più efficace lo strangolamento, secondo perché lascia troppo spazio a Tori per girare e sottrarsi. È proprio per questo motivo che uke non deve girare intorno a Tori, se arriva dall’altra parte non potrà strangolare bene perché il suo braccio passerà intorno alla spalla, quindi deve restare dal lato iniziale, bloccare bene la mano ed usarla per contrappunto per quando tira lo strangolamento con il braccio passato sopra la spalla. È importante lavorare con una persona più o meno della nostra altezza, se Tori è un gigante certamente uke non attaccherà facendo kubishime, perché non riesce a passare il braccio sopra la spalla per arrivare al bavero opposto, sinceramente neanche la condizione contraria è ideale, perché se per abbassarci per un Tori più basso ci incliniamo avanti gli concediamo troppo spazio tra i due corpi.

Katateteri kubishime ikkyō: partendo dal lavoro sopra non aspettiamo troppo, che se uke stringe troppo tra presa e strangolamento non ci sarà più spazio per uscire. Stesso lavoro di ikkyō visto sull’ushirowaza mano spalla, ma questa volta il kaiten è completo, il kaiten ci permette di girare a favore di strangolamento e non contro. Qui si accentua ancora di più il movimento del braccio che sale e ruota nella direzione opposta a quella in cui stiamo guardando inizialmente, andandosi ad estendere nella direzione che fronteggeremo a fine kaiten (questo movimento riprende quello del braccio visto su katateteri aihanmi shihōnage nella forma dinamica in tenkan). Completato il kaiten, il braccio si sarà esteso massimo altezza occhi e con un passo dietro completiamo il passaggio sotto e tagliamo verso terra, facendo precipitare giù la testa-busto di uke così che la presa al bavero si rompa, la mano libera sempre con un piccolo uchimawashi va a controllare veloce il gomito. La mano afferrata rompe la presa e riprende nikyō, poi ikkyō omote ed ura come su un qualsiasi ushirowaza. Per girare kaiten dobbiamo rischiare un po’ che lui stringa lo spazio, quindi giriamo nel momento che stringe il bavero, favorendo quel senso di rotazione, il movimento risulta molto stretto, molto strofinato su uke, però ci permette

quando abbiamo attraversato di scaricare a terra il suo peso. Non dobbiamo alzare il braccio davanti a noi all'inizio, come se fosse un normale ikkyō undō, perché uke ne può approfittare per spostarsi sul fianco più avanti e più stretto, e tirare lo strangolamento con maggiore forza, dobbiamo quindi lavorare molto basso

Katatetori kubishime sankyō: stesso lavoro di ikkyō fino a quando ci siamo sottratti sotto il braccio e abbiamo tagliato scaricando il suo peso avanti, solo che la mano libera invece di andare a controllare da sopra il gomito nel termine di quel taglio va a prendere il tegatana. Quindi aspettiamo il "rimbalzo" di uke a tornare su e giriamo kaiten, applicando il sankyō con il suo gomito alto a cuspidi, fino a portarlo sul fianco esterno e da lì procediamo come per qualsiasi uchikaiten sankyō omote ed ura. Adesso lavoriamo prima abbassando e poi cogliendo il rimbalzo, quindi buona parte delle volte uke ha già lasciato il bavero per fermarsi dallo sbattere la faccia a terra, anche se una volta il maestro è andato, appena attraversato, direttamente alla presa del tegatana all'altezza dell'ombelico, rompendo la presa con la forza della torsione durante il kaiten. Il maestro ha insistito sul non alzare il braccio (ed anche non in avanti) anche perché non c'è tempo, dobbiamo girare esattamente nel momento che uke tira a stringere il bavero, per favorire il verso, quindi il braccio ruota e si estende subito verso il dietro, cercando di non salire ma restando altezza ombelico. Una nota sulla conclusione del sankyō omote, dopo che abbiamo portato uke sul fianco e tagliato: è importante non andare subito con la mano rovesciata al gomito quando facciamo l'irimi tenkan intorno ad uke (lato testa), possiamo portare atemi alla testa e girare se vogliamo, ma va bene anche tenere semplicemente la mano libera perché è importante muoversi liberi nell'irimi e soprattutto nel tenkan ampio. Sia sull'ikkyō di prima che sul sankyō ora cerchiamo di lavorare non in anticipo, ma lasciandolo prendere e aspettare che cominci a tirare, il maestro ha detto lavoriamo in 鍛錬=たんれん=tanren (= forgiatura, temperatura), anche perché lavoriamo con il braccio afferrato ben saldo.

[Stesso difetto che il maestro dice di aver riscontrato nel suwariwaza shōmenuchi sankyō omote durante gli esami, se dopo ikkyō ed il cambio mano vado con la mano rovesciata al gomito il resto del mio movimento sarà impacciato e contratto, il momento per prendere è "durante la tenkan" (meglio dire quando termina, perché lo prende alla fine del movimento tenkan. Il maestro ha illustrato la forma come esegue: intercettato lo shōmenuchi ha subito tagliato l'ikkyō basso nel poggiare il ginocchio avanti, scivolando subito alla presa del tegatana da sotto quando comincia il primo passo. Poi sul primo passo, nell'alzare il ginocchio profondamente verso la testa di uke ha spinto il gomito in avanti ed in alto (meno di 45° di alzo), completando il cambio mani nel poggiare il ginocchio a terra per completare il passo di shikkō, quindi irimi con ancora un passo (quasi solo avampiede o appena pianta a terra) e tenkan libero ed ampio (il braccio di uke diventa disteso con la stessa inclinazione un po' sotto i 45, ed il nostro braccio che tiene si allinea più o meno stessa inclinazione, quindi il nostro gomito sarà un po' alto), poi la mano libera poggia sopra il gomito in gyakute e tiriamo-tagliamo il gomito chiamando la spalla sotto il nostro centro, quindi cambio presa al tegame e torsione.]

Katatetori kubishime koshinage: forma di ikkyō, fatta sola durante la spiegazione. Quando il maestro insisteva sul girare bassi, esattamente quando uke tira, ha eseguito solo kaiten ma ruotando ed estendendo il braccio così bene da trovarsi già sfilato, poi ha arretrato lievemente il piede avanti più dentro e sotto uke, ha raccolto un po' il piede posteriore per non avere troppa distanza tra le gambe, ed avvolgendo con il braccio i reni di uke si è abbassato sulle ginocchia ed ha caricato direttamente uke sulle anche, il tutto tenendo l'altro braccio basso, infine riestendendo le gambe l'ha proiettato senza cerimonie.

Katatetori kubishime kokyūnage: il maestro dice che questa tecnica è molto difficile (anche se aggiunge che tutte le tecniche di questa lezione sono difficili, ne aveva già accennato all'inizio dell'ora quando si era premurato di dirci che fisicamente, specialmente se molto giovani o vecchi, potevamo essere in difficoltà), perché dobbiamo lasciare che uke stringa ancora di più lo strangolamento al bavero tirando un po' di più il braccio in giù, fino a quando cominciamo ad inarcarci indietro. A quel punto dobbiamo cominciare il lavoro come per la tecnica precedente con un kaiten a "favore" di strangolamento, e con il braccio afferrato che sale e gira pollice in giù già nella direzione dove ci porta il kaiten. Un po' perché siamo arcuati, un po' volontariamente estendendo il braccio al termine del kaiten lo alziamo sopra la linea degli occhi, con la mano libera afferriamo il keikogi di uke all'esterno del gomito, diciamo al lato del tricipite, del braccio che strangola, tirando in basso, e poi diversamente da prima eseguiamo un passo avanti, continuando ad estendere il braccio (l'ideale è fare kaiten e passo avanti come un unico movimento), il braccio va alzato ma senza esagerare, non oltre la testa, quel tanto che basta a permettere il rovesciamento pancia in su di uke. L'effetto è simile a quando facciamo la forma di ushiryōtetori kokyūnage con due passi indietro ed un braccio alto ed uno basso, dove uke si rovescia indietro, qui succede la stessa cosa, la nostra mano che tira giù il gomito inchioda quel lato di uke, il braccio che estendiamo avanzando porta il braccio sopra ed oltre uke fino a fargli fare tenkan e a rovesciarsi pancia in su, da lì poi tirando giù entrambe le mani chiamiamo uke in ushiro ukemi (a volte il tenkan e l'ushiro ukemi diventano un'unica azione se il movimento di Tori è continuo). È importante lavorare partendo da una situazione molto difficile, diciamo disperata, per questo è stata molto bella la prima esecuzione del maestro della tecnica perché ha colto completamente di sorpresa uke, uke tirando il gomito in basso stava per completare lo strangolamento e poi all'improvviso quando il maestro si è mosso uke si è trovato rovesciato e a terra. Praticamente il movimento è molto semplice, perché piede e mano dello stesso lato si muovono insieme, andando con un "passo" verso il dietro, "mano piede va dietro, passando davanti!" N.B. È importante che uke stringa lo strangolamento tirando il gomito in basso e non in alto (dove non funzionerebbe manco), lo strangolamento completo si basa anche sul vantaggio dato dallo squilibrio di Tori verso dietro.

Katatetori kubishime sankyō: questa volta lavoriamo sulla mano strangolante. Il maestro ha insistito che stiamo facendo un lavoro inusuale, e difficile, materiale su cui di solito non si lavora nelle lezioni al dojo. Tanto più perché questa come la tecnica precedente ha come punto di applicazione una situazione disperata, dove lo strangolamento è già molto serrato, e per questo bisogna anche fare attenzione a non fare e farsi male alla gola. Quindi questo non è la forma base per sankyō, è preferibile usare quella passante per ikkyō che abbiamo visto prima. Ora per serrare lo strangolamento uke starà tirando giù il gomito, dobbiamo ascoltare la direzione in basso e un po' obliqua in cui sta scendendo il gomito perché con un passo indietro andiamo a poggiare il ginocchio a terra proprio nella proiezione a terra di quella direzione. La nostra testa si sfilava nello spazio tra ascella e bicipite di uke, ed allo stesso tempo la mano libera, che nelle tecniche prima abbiamo usato poco, va a prendere il dorso-polso della mano di uke che strangola, in modo che il pollice possa pinzare il tegatana di uke. Quando scendiamo improvvisamente giù succedono due cose il braccio di uke della mano che strangolava diventa quasi verticale, e l'altra presa pure va un po' a vuoto come forza, quindi la nostra mano afferrata guadagna un po' di libertà di movimento, così la mano libera torcendo il tegatana (grazie alla presa-gancio del pollice) prepara il sankyō e l'altra mano arriva subito a completare la presa di sankyō e la torsione dell'avambraccio. È importante capire la direzione su cui scendiamo in ginocchio, se troppo verticale restiamo ancora davanti ad uke, se troppo orizzontale sbatteremo contro il bicipite di uke, il giusto obliquo deve accordarsi e favorire

perfettamente la direzione imposta dal gomito di uke, e non è facile perché il soffocamento ci toglie lucidità. Se siamo scesi giusti ci troveremo già con l'asse verticale che si è sfilato nell'esterno di uke, e se abbiamo preso giusto siamo pronti a ad applicare il sankyō sull'asse verticale, quindi restando con le anche bassissime portando di nuovo la pianta del piede dietro a terra rialziamo quel ginocchio (come si fa per il kaiten ad "L" in suwariwaza), trovandoci in uno squat profondo. Da lì rialzandoci giriamo in kaiten ed applicando la torsione come per il solito uchikaiten sankyō portiamo il compagno sul fianco esterno, tagliamo e poi a scelta omote od ura. Il movimento mano al dorso e passo dietro deve essere contemporaneo, è importante nel passo dietro non fare tenkan (confondendosi con il movimento di sankyō precedente) ma andare "dritto" riuscendo a restare vicini ad uke perché questo costringe il braccio-gomito di uke più verticale dandoci più spazio per sfilare la testa, "vicino, più vicino possibile" così che poi arrivi facilmente anche la seconda mano. Il maestro insiste "(questa uscita) è ultima speranza, quasi non funziona, quasi non funziona, disperazione!!", e ancora "vicino lui, passo dietro non un passo grande, un passo piccolo, quasi schiaccia piede, più vicino possibile, contatto!", "deve scendere, poggiare ginocchio!"

Katatetori kubishime koshinage e kokyūnage: dovremmo fare koshinage ma ripieghiamo su kokyūnage perché "a non tutti piace cadere così su koshinage". Ora eseguiamo un movimento diverso dai precedenti, appartenenti ad un "aikidō antico, più (come) difesa personale". Quando uke viene ad afferrare la prima mano ed esegue il passo sul nostro fianco immediatamente il braccio afferrato indirizza verso dietro (come facevamo prima su ikkyō ma lì dopo essere stati afferrati al bavero) mentre giriamo kaiten. Quindi, nel momento che uke completa il passo poggiando il piede a terra e la sua mano raggiunge il bavero, noi avremo già portato il braccio che ci ha afferrato verso il retro oltre la nostra testa (quasi in udekimenage sulla spalla opposta), il nostro braccio libero girando uchimawashi cerca di avvolgere entrambe le braccia di uke ma ripiega sull'afferrare pieno solo l'esterno del braccio del bavero (così lo abbassa quel tanto per evitare che la mano cercando il bavero non arrivi invece per caso sul volto, bisogna fare attenzione soprattutto nella versione dinamica per kokyūnage). Per koshinage: a questo punto abbassandoci un po' sulle anche tiriamo il braccio che ci afferra avanti portando la sua ascella a cavallo della spalla, allo stesso tempo tiriamo avanti ed in basso il braccio che abbiamo afferrato all'esterno, incliniamo il busto avanti, il tutto caricando uke di traverso sulla schiena, poi rialzando le anche proiettiamo, la tecnica è molto vicina ad un seoinage del judo. Quindi la proiezione che risulta disegna un arco più ampio ed alto del koshinage normale, oltre al fatto che uke non può battere perché gli potremmo aver legato entrambe le braccia, il che crea un certo nervosismo a noi Aikidōka, allora ripieghiamo su kokyūnage. Per kokyūnage: eseguiamo un movimento di kaiten più completo e quando, sempre in modo dinamico, il nostro braccio avrà avvolto il braccio di uke che afferra il bavero scendiamo con il ginocchio dietro (nuovo) a terra e tirando giù lanciamo uke in maeukemi. In dinamica uke praticamente non si ferma proprio, va sempre dritto, afferra la mano, fa un passo avanti e da lì viene inclinato avanti andando direttamente in maeukemi, "lui solo passato" dice il maestro. Tori scende in ginocchio proprio per agevolare la maeukemi, già cambiando il timing rischiamo che uke vada in proiezione lontano, il che ora è problematico per lo spazio, "attenzione ma-ai!". Se ci fosse spazio potremmo lavorare in modo più dinamico con un timing differente, cioè alzare il braccio pochissimo quando lo mandiamo dietro, lavorando sulla sua rotazione, girare kaiten e scendere in ginocchio con un unico tempo, senza pensare ad afferrare il braccio all'esterno con la mano libera, quanto piuttosto ruotando il nostro braccio come per la leva di udekimenage ed alzando un po' la spalla per proteggere il viso, ma soprattutto andando ad incrociare il primo braccio, che ci ha preso, sopra e contro il secondo braccio che sta venendo a prendere il bavero, l'idea è di

incrociare ed abbassare, grazie anche alla discesa in ginocchio, il suo primo braccio contro il secondo, il maestro dice “dove arriva a prendere (il bavero) metti questa mano (la prima che ci ha afferrato), (forzando un altro po’ il kaiten) anche un poco ma (è) diverso, come guardare lui”, per questo sarà necessario “lavorare piccolo” e scendere bassi. Se lavoriamo più lentamente è meglio afferrare il braccio della presa al bavero all’esterno. Poi se vogliamo “accelerare” la “chiamata” di uke quando viene a prendere (se necessario) raccogliamo un po’ il piede e la mano avanti subito prima di girare il kaiten, per proiettare il suo peso in avanti (verso di noi) con un po’ di allungamento, se rischiamo di trovarci con le gambe troppo vicine diventa quasi un piccolo ushiro okuriashi e kaiten, “un passo!”.

“Proiettate sempre fuori!”

Katatetori kubishime koshinage: siamo tornati a lavorare su koshinage impostando un caricamento su una linea più classica. Lavoriamo come per la tecnica precedente portando subito il braccio di uke dietro oltre la testa mentre giriamo kaiten, l’inclinazione del braccio è un po’ più alta, sui 45°. Cambia molto il lavoro del braccio libero, mentre giriamo kaiten quel braccio, ruotando a pollice in giù (come per udekimenage o per “Hiji wo haru” = rigonfiare il gomito), sale nella stessa direzione e parallelo al primo braccio, con l’effetto di intercettare da sotto ed alzare il gomito del braccio di uke con cui viene a prendere il bavero. Il risultato per uke è di trovarsi alto sui piedi, gomiti in alto e mani in basso, come quando viene impennato da Tori su ushiroryōhijitori alla fine del passo avanti. Quindi il primo kaiten non è completo, sarà poco meno di metà, perché si ferma nel momento che il nostro braccio libero alzandosi sbatte contro il braccio di uke, per caricare sulle anche dovremo un poco riavvolgere il kaiten (per trovarci un po’ a T) ed estendere le braccia avanti, così che uke si carichi quasi a croce altezza reni-anche, per completare al meglio il caricamento in quel momento prendiamo l’esterno del braccio di uke per aiutarci a tirarlo avanti (non prima, che ci serve esteso per intercettare ed alzare il gomito). Non facciamo passi, usiamo un po’ solo il kaiten. Se siamo lenti ad alzare il secondo braccio, e dopo la presa al bavero il gomito di uke è già sceso è molto difficile fare koshinage, meglio fare altro, vedi il kotegaeshi che segue.

Katatetori kubishime kotegaeshi: l’idea è che il primo braccio che viene afferrato sia effettivamente riuscito ad unirsi alla direzione del prendere di uke, effettuando un inizio di kaiten, e che quindi in modo dinamico sia già riuscito ad alzarsi verso dietro (passando quasi sulla testa), ma che il braccio di uke che è venuto a prendere il bavero abbia già il gomito sceso in giù, il che renderebbe inutile il tentativo di alzarlo con il braccio libero. Allora completando il kaiten e con un ushiro un po’ diagonale, che ci porti un po’ nell’esterno di uke, la mano alta scende a prendere il polso della mano di uke che tiene il bavero, però le sue dita sono avvolte al bavero. Ce ne freghiamo di rompere la presa e con la mano libera andiamo ad avvolgere il dorso della mano di uke, bavero compreso, quindi con un secondo passo indietro ed inclinando il busto avanti schiacciamo il kotegaeshi. Uke può lasciare o meno, tanto si può scendere in chiusura anche con il bavero afferrato, anzi la cosa diventa più scomoda per uke.

Ushiro eritori: “anche questo fatto due volte l’anno”, ora uke viene a prendere la prima mano per controllare e poi, invitato dalla nostra mano che scende (anche un po’ nel nostro interno), con un passo avanti nel nostro fianco retro va a prendere il colletto dietro la nuca, infine completando il tenkan lascia il controllo della mano, se Tori è in hidarihanmi uke sarà in migihanmi alla fine. Ci sono altre possibilità di prendere eritori, per esempio Uke può venire direttamente dalle nostre spalle, ed in quel caso non sapremo con che mano sta prendendo, se stesso hanmi od opposto, oppure usare la prima mano con cui ha abbassato l’awase per riscivolare in su sulla spalla fino al colletto, in quel caso ci

troveremo con lo stesso hanmi. Ora avendo costruito il movimento passando dal lavoro in kubishime usiamo la forma che ci porta in hanmi opposto. Se in questa forma uke non va in tenkan lasciando la mano ma continua a tenere ricadiamo nella casistica già esplorata su ushiro mano e spalla e kubishime, quindi lasciamo per esplorare un altro lavoro.

Ushiro eritori ikkyō omote: una volta che uke si è portato dietro di noi con la presa al colletto e l'hanmi opposto, abbiamo due possibilità in generale, presentate dalle due gambe che possiamo usare alternativamente come perno. Ushiro tenkan, la più sicura che ci permette di sfilarci sotto il braccio e raggiungere l'ura di uke, e il tenkan che ci porta sempre ad attraversare lo spazio sotto il braccio ma più rischiosa perché divergente da uke ma nel suo omote (cosa fare in questo caso, come kotegaeshi e shihōnage, l'abbiamo esplorato in qualche seminario di Natale). Ora eseguiamo ushiro usando il perno del piede posteriore, facciamo un passo dietro netto scendendo molto sulle anche, e ruotando anche kaiten in modo che la testa si sfilò sotto il braccio di uke. La direzione corretta su cui eseguire il passo dietro è sempre indicata dal tirare della presa al colletto (come lo era per lo scendere del gomito in basso sul sankyō disperato in kubishime), assecondare quella direzione ci permette di sfilarci a filo con il corpo di uke, guadagnando come sempre spazio per il passaggio della testa, solo che la presa essendo al centro della nuca, e non sul fianco come in kubishime, ci costringe a ruotare almeno metà kaiten per non farci sbattere al braccio di uke. Prima di risalire, il braccio della gamba dietro, ruotando con un ampio ed alto uchimawashi, taglia il braccio di uke poco sopra il gomito rovesciandolo, il che porta uke faccia verso terra e lo costringe a cambiare hanmi per ricevere correttamente hanmi. Controllando il gomito risaliamo, la mano libera afferra in nikyō aspettando la rottura della presa all'altezza della clavicola, e completiamo la forma omote con i soliti due passi ed osae a terra.

Ushiro eritori atemi: uke attacca nello stesso modo, portandosi alla presa al colletto in hanmi opposto, dapprima controllando e poi lasciando la mano. Tori quasi partendo nel momento che la mano gli viene lasciata, con un passo dietro nella stessa direzione vista prima per ikkyō (quindi con il suo piede che si poggia all'esterno di uke in gyakuhanmi), ruotando il braccio, appena liberato, in sotomawashi, e con un kaiten verso il nuovo dietro, porta atemi con il tegatana al viso di uke, che si fa scudo con la stessa mano che aveva appena lasciato la presa. In un certo senso anche se separate, perché la presa è sciolta, le due mani, di Uke e Tori, si muovono insieme. Ci troviamo nella classica posizione di katadori menuchi dopo che abbiamo portato l'atemi al viso di uke ed aperto un po' verso l'esterno, gyakuhanmi un po' compenetrato ed uke un po' sbilanciato dietro e all'esterno, solo che la presa della mano di uke non sarà alla spalla ma al colletto, quindi con quel braccio un po' schiacciato sotto il braccio dell'atemi di Tori.

Ushiro eritori shihōnage omote: partiamo dall'“eritori menuchi” appena impostato, e trattiamo lo shihōnage esattamente come lo trattiamo sempre da katadori menuchi, in “orecchionage”. Quindi quando uke ci risponde nella pressione in awase tra i tegatana giriamo in tenkan ed anche basse, cerchiamo di condurre il braccio di uke in un arco fino all'anca posteriore, e lì afferriamo il polso-dorso con la mano gyaku. La mano “ai” va a chiamare il gomito, guardiamo dietro poggiando l'orecchio sul tricipite di uke, poi giriamo in kaiten esterno ed entriamo con un passo basso sotto il braccio, la mano scivola dal polso al gomito, ci rialziamo e kaiten, completiamo lo shihōnage tagliando fino a terra.

11 luglio sabato

mattina

Aikitaisō: scuotere i polsi altezza anche ed in alto lasciando passare la vibrazione nelle spalle e nel busto, respirazione braccia larghe (quando le apriamo fino all'altezza delle tempie sono a palmi in alto poi girano palmo in basso, si comincia espirando), gasshō (chiamato prima di cominciare l'ultimo giro di respiro). Amanotorifune, partendo sinistra avanti, quando oscilliamo avanti woووо, quando oscilliamo dietro Heiii. Furutama, mano sinistra sopra, oscillazione di una decina di cm davanti l'hara. Amanotorifune lato destro, importante allungare le mani con l'intenzione di andare a prendere un remo, non spingendo, oscilliamo dietro con heiiii, avanti con saaaa. Furutama, sempre sinistra sopra. Gasshō. Gambe larghe rotazione anche e braccia sciolte (parte caricando le braccia la prima volta a sinistra), respirazione allungando indietro braccia larghe e toccando terra, giro braccia e busto ampio (parte dall'ultimo allungamento in alto e comincia scendendo verso destra per un giro e mezzo), estensione laterale con braccio lungo (prolungando il quarto giro, quindi un giro e mezzo, estende il braccio destro a sinistra), estensione una gamba per volta pianta a terra un poco molleggiata (andando dalla parte opposta dell'ultimo allungo del braccio, braccio sinistro a destra, si piega a destra allungando la gamba sinistra) e poi piede a martello, estensione per un momento delle gambe estese con le mani sulle ginocchia e un po' reclinati avanti, e poi scendendo sulle anche estensione spalle in torsione con gambe piegate larghe e braccia puntellate (comincia guardando a sinistra e portando la spalla destra avanti), rotazione ginocchia (comincia orario), sonkyo, scendendo prima ginocchio sinistro a terra preparazione cadute oscillando, ushiro sulla spalla (comincia a sinistra), rotazione caviglie (prima la sinistra ed in avanti) e massaggio plantare, battere (chi ha la pressione alta picchiare più forte piedi) e scuotere, battere il retro delle ginocchia, allungarsi avanti a toccare i piedi espirazione con suono, oscillazione ginocchia unite (comincia a destra, quattro minimo) e separate (e quattro minimo) (i giovani devono fare questo esercizio velocemente, dopo quando non è giovane fare un po' piano), poi in seiza battere interno ed esterno gambe, lombi, deltoide, braccio esterno a scendere, interno a salire, trapezio e pettorale (sinistro e poi destro), due lati del collo (destro e sinistro), giro della testa, braccia sotomawashi ed uchimawashi, secondo giro incrociano i polsi, apro e chiudo le braccia spingendo, i gomiti dietro, nikyō (comincia con la sinistra), kotegaeshi (sinistra), scuotere le mani in basso, ed in alto, Kiza, sciogliere un po' le ginocchia, toccare terra gambe distese destra e sinistra, taisabaki libero

Katateriyōtetori: Tori estende il braccio avanti, uke va incontro in awase (aihanmi), poi esegue un passo a fianco di Tori (costruendo gyakuhanmi), piede altezza piede, e taglia con il tegatana in basso ed un po' verso dietro, fino ad afferrare il polso di uke dal fianco (non da sopra), dita avvolte sopra, con la mano libera afferra sopra l'altra mano, come se avesse appena completato un taglio di yokomenuchi, il piede dietro "scarroccia" un po' fuori dalla linea. Tori cerca di non fare estrarre il proprio braccio troppo lontano, può un po' raccogliere il piede, quindi il suo lavoro non è molto differente da come abbiamo ricevuto ushirowaza e kubishime gli altri giorni.

Katateriyōtetori kokyūnage: dopo che ci siamo lasciati prendere, allarghiamo il piede avanti aprendo ma cercando di non arretrarlo, con il braccio afferrato che resta quasi fermo, però per effetto dell'apertura lo spazio tra il nostro costato e l'interno del gomito si chiude completamente, poi cominciamo il kaiten, verso dietro, raccogliendo l'altro piede e chiamando la mano del braccio afferrato alla spalla opposta mentre ruota nell'estensione del mignolo di ikkyō undō. "Forziamo" al massimo la torsione del kaiten verso dietro, lasciando pure che il piede (ex posteriore) che stiamo richiamando "pattini" fino ad un binario parallelo alla direzione iniziale, uke sarà stato chiamato viso alla spalla e mentre spaccia, o con due piccoli passi o con uno scivolamento saltellato, viene mosso in avanti verso il nostro (vecchio) retro fino a superarci con il suo centro. Quindi entriamo dietro di

lui (non ci avrà superata a tal punto da poter entrare dritti sulla direzione parallela a quella iniziale, ma andremo abbastanza di traverso) e cominciamo ad estendere il braccio afferrato (che avevamo caricato fino a sopra la testa nel completamento del tenkan), in quel momento uke deve scavalcare il contatto del viso alla spalla da una parte all'altra del volto, quindi completando la distensione del braccio schiacciamo per proiettare, portando il peso sulla gamba avanti (quella con cui siamo entrati e che possiamo "allungare" avanti scivolando). Tori guarda dove proietta. L'importante è cercare di avvicinarsi, andare vicino, per "poter" premere sulla mano gyakuhanmi e riuscire a piegare il gomito di uke (facendo attenzione però a non spingere con il gomito verso di lui, non è in quel senso premere), non dobbiamo tirare sulla mano "ai" perché ci allontana il nostro gomito dal corpo, piegato il gomito di uke (che sta cercando di tenere la presa, altrimenti il gomito non si piegherebbe) chiamiamo e nella rotazione del kaiten prima della proiezione vogliamo arrivare che quel braccio si stacca per quanto è piegato e scomodo (se uke stacca davvero controlliamo quel braccio al gomito con la nostra mano libera, che altrimenti poggiavamo sul plesso solare). Il momento giusto per girare è dato proprio quando la nostra pressione dell'avambraccio sulla mano gyaku, ottenuta avvicinando il corpo, entrando, va in stallo, cioè viene equiparata dalla contropinta e dalla presa salda di uke, in quel momento facciamo sfociare nella rotazione (un po' come gli esercizi di tenkan nella forma statica, dove cerchiamo prima la contropinta allineata di uke e poi giriamo), e il nostro braccio passa sopra il braccio gyaku di uke. È importante quando ci avviciniamo chiudere lo spazio con il gomito, e soprattutto chiudere la nostra ascella, arrivare spalla spalla, il maestro ha rimostrato il lavoro di tenkan da katatetori, lì c'è il vantaggio di poter ruotare il palmo (che porta il gomito di uke in basso, noi vorremmo lo stesso effetto), qui la mano è bloccata dalla presa "ai", quindi, se la presa è molto forte, quando ci avviciniamo dovremo lavorare abbassando il gomito scendendo sulle anche (vedremo nella tecnica successiva fino ad in ginocchio), assolutamente senza abbassare la mano, da lì è possibile portare il polso alla spalla opposta (al punto che se vogliamo lavorare una versione dinamica della tecnica, senza lasciare che uke si fermi, lavoreremo allargando meno il piede e chiamando subito il gomito a noi, "avvicinare spalla e chiudere subito contatto", e a seguire la mano alla spalla, girare kaiten e controkaiten, smontando subito uke e rispedendolo da dove è venuto). Quando uke tiene davvero molto forte può darsi che la sua mano "ai" stia tirando anche in basso, allora in quel caso dobbiamo lavorare non solo sulla gyaku ma anche contrastare la "ai" per non farci portare il polso in basso, altrimenti diventerebbe troppo difficile riuscire a creare la differenza di altezza tra polso e gomito che ci permette di chiamare la mano alla spalla. Qualcuno ha fatto tenkan invece di kaiten (sbagliando forma), ma anche in quel caso il lavoro sul braccio gyaku sarebbe uguale, prima di girare dobbiamo "caricare" la pressione al gomito, anche scivolando con il piede avanti, e solo raggiunto lo "stallo" fare tenkan, e poi, quando abbiamo caricato alto e la presa si sta per rompere, portare giù la mano a terra in modo che il legame della mano "ai" lanci uke in maeukemi.

Katateriyotetori kokyūnage: quando uke tiene molto forte (così forte che come abbiamo visto dobbiamo lavorare anche "contro la mano ai") può addirittura impedirci di riuscire ad abbassare il gomito usando come prima il solo semplice avvicinamento, allora in quel caso dopo aver allargato il piede avanti e raccolto il piede posteriore girando mezzo kaiten, scendiamo a terra con il ginocchio del lato afferrato. È importante sfruttare al massimo la caduta di peso, collegando la discesa del gomito e quella del ginocchio il più possibile, ed allo stesso tempo cercare di non collassare giù anche il polso-mano, perché resti abbastanza alta la mano per poterla portare subito alla spalla opposta girando ancora il kaiten da in ginocchio. Quando siamo in ginocchio, e con la colonna in asse quindi in grado di sostenere il peso di uke, il punto debole potrebbe essere il braccio se uke lo schiaccia

con forza, allora la mano che si è mossa verso la spalla opposta afferra il bavero (stessa altezza che aveva usato con aite per il kubishime) così da trasferire il peso al sostegno del corpo, “mettere pollice dentro il keikogi”. A quel punto saremo rivolti dove è rivolto uke, quindi la nostra “colonna” è libera, ci rialziamo perfettamente in asse, cercando di non andare contro uke, ma di alzarci liberi, così dovremo essere riusciti a trasferire in piedi il vantaggio acquistato piegando il gomito scendendo. Infine ci giriamo in controkaiten (se uke si è spostato entriamo sempre dietro uke o con un passo o scivolando) con la mano che passa sopra la testa, estendiamo e schiacciando proiettiamo. Come uke cerchiamo di essere un po’ stronzi e di schiacciare Tori per fargli sperimentare la difficoltà della tecnica. Il momento in cui Tori precipita e piega il gomito non può essere lento, deve essere “ Brusco”, altrimenti uke si adatta a spingere in continuo. Stiamo studiando questa forma ed è un allenamento, come diceva per kubishime, di tanren, altrimenti se uke per bloccare il braccio si contrae ci resta sempre l’opzione ovvia di portare atemi al volto con la mano libera, o di schiacciare il piede con il nostro piede avanti.

Katateriyōteteri kokyūnage: un’altra forma, questa volta non partiamo dalla condizione molto statica, piazzata, ma cominciamo il movimento appena uke ha completato la presa. Dato che buona parte del lavoro è di chiamata del braccio, e richiede un buon radicamento, il movimento delle gambe sarà quasi nullo. Appena uke ha fatto il passo avanti che lo porta in gyakuhanmi e preso con la mano gyaku l’avambraccio, chiamiamo il nostro gomito alle costole, quasi un po’ interno, con l’avambraccio che rilassato si allinea alla direzione su cui tiriamo, il che catapultava uke con il peso in avanti, quasi in collisione con noi, allora senza alcuna interruzione ma come un unico movimento il polso afferrato va subito al petto opposto, quasi seguendo una diagonale tipo controkesagiri (la mano è così rilassata che frusta sulla clavicola), così il nostro gomito passa “sopra” il braccio gyaku di uke, quasi nello spazio tra le sue due braccia. Per non ricevere l’impatto di uke giriamo subito in kaiten. Tutta questa è un’unica azione della parte sopra la vita, non abbiamo bisogno di muovere il sotto perché stiamo, chiamando, cambiando la direzione di uke, una volta che uke è sradicato, fluttuante, in controkaiten, la mano afferrata passa sopra la testa e distende, proiettiamo quasi rispedendo nella direzione da cui è venuto. Il maestro dice “quando lui viene anticipo un po’, chiudo subito gomito, prima ho aspettato” “ora chiudo gomito e subito mano su, se mano scende (un giro troppo largo) è finito, non sale più”

[una cosa che il maestro chiedeva di notare, nella spiegazione di passaggio da katateriyōteteri a futaridori, è il tempo con cui viene afferrato il braccio di Tori. Se Tori “offre” l’awase, allora uke prende in due tempi, prima la mano incrociata poi quella a specchio, ma se Tori accenna un colpo di tegatana al viso di Uke allora quello para-blocca-afferra in un unico tempo con le due mani. Adesso in un certo senso il discorso si moltiplica per due, sarebbe ideale se non ci lasciassimo prendere dai due uke in contemporanea le due braccia in un unico tempo, rischiamo di restare braccia larghe vittime di un tiro alla fune, sarebbe meglio se da subito riuscissimo ad offrire il braccio prima ad uno e poi all’altro, così da ritrovarci presi con le braccia più vicine, questa è una questione di timing dell’offrire le mani, poi sotto vediamo anche la meccanica con cui attirarli vicino]

Futaridori “kokyūshihōnage”: questa è una tecnica fatta per nidan e yudansha. Appena gli uke vengono a prendere, un po’ come per l’ultimo katateriyōteteri kokyūnage subito chiamiamo il gomito vicino, vogliamo avvicinare subito uke e comprimerlo, se gli lasciamo prendere il braccio liberamente uke potrà sia tirare che spingere, invece se chiamato e “compresso” potrà solo spingere, meglio se per reazione verso l’alto. Chiamare i gomiti a noi a piedi pari è impossibile, è meglio arretrare lievemente con un piede, andando

lievemente in hanmi, e cercare di farli convergere davanti il nostro centro. Partiamo da questa condizione, e la miglioriamo avvicinandoci ad uno dei due uke in modo da poter chiudere completamente lo spazio con il gomito, allo stesso tempo cerchiamo di abbassare quel gomito ed alzare la mano, il movimento è una versione un po' più minimale del katateryōteteri kokyūnage visto prima, e ci serve per smontare un po' la struttura dell'uke che abbiamo avvicinato. A quel punto lavoriamo come shihōnage (in gyakuhanmi) su quell'uke, alziamo il braccio afferrato entrando con il piede corrispondente sotto le sue braccia e giriamo kaiten, ma differentemente da uno shihōnage completo restiamo un po' con il braccio alto, uke riceve esattamente come per shihōnage ma il suo braccio non si chiude alla scapola, l'angolo del gomito resta più ampio. Quindi Tori tira in ushiro tenkan (se il movimento è fatto in continuità con il pezzo dello shihōnage stiamo ricalcando perfettamente il lavoro di uscita svolto sul katateteri kubishime ikkyō) il braccio afferrato dall'altro uke, quell'uke sbatte con il viso (restando quasi strangolato tipo laccio californiano) contro le braccia nello shihōnage largo dell'altro uke. Il braccio che stiamo tirando completa la sua corsa ampia in uchimawashi, portando le braccia del secondo uke (ora diventeranno in nikyō sulla gyakuhanmi) sopra quelle del primo, inoltre la rotondità dell'ushirotenkan (fatto senza preallargare) ci porta sul fianco aihanmi del secondo uke, portandoci tutti e tre in linea: primo uke, secondo uke, noi, non ci si deve trovare a triangolo. Infine tagliando con entrambe le mani proiettiamo, facendo attenzione allo spazio.

Katateriyōteteri shihōnage omote: cerchiamo di eseguire shihōnage con un movimento che ricalca quello di futaridori, così da poterne continuare lo studio anche solo in coppia. Il movimento di Tori è ancora quello del kokyūnage iniziale, allarghiamo la gamba avanti e chiudiamo quella posteriore con un po' di kaiten, stringendo lo spazio tra torace e gomito, poi scendiamo un po' con le anche e cerchiamo di abbassare il gomito senza ne alzare ne abbassare dalla sua posizione iniziale il polso (ruotando l'avambraccio comunque come sempre in ikkyō undō). In questo modo abbiamo lo spazio per passare con la mano libera sopra (e non di fianco) il polso afferrato, scavalcando così la mano "ai" di uke per arrivare a toccare ed afferrare (quanto possibile) il polso del braccio gyaku. Quindi come prima solleviamo quel braccio afferrato ed entriamo sotto le braccia di uke cominciando il kaiten, che resta sempre il punto critico dello shihōnage, soprattutto ora che la presa di uke è così forte e rischiamo che lui rovesci la tecnica tirando, quindi il kaiten appena iniziato sembra quasi diventi un tenkan (ma non lo è!!) perché mentre cominciamo la rotazione eseguiamo un passo dietro proprio nella direzione dove sentiamo che lui tira (vedi il lavoro fatto su kubishime per il passaggio sotto la mano strangolante oppure ushiro eritori), tirando-tagliando allo stesso tempo le mani al nostro centro (uke si rovescia come per lo shihōnage di hanmihandachi), poi con un passo avanti completo lo shihōnage portando uke a terra. Il maestro dice che non è un tenkan perché fino all'irimi (che porta le braccia in alto ma non ci fa riuscire ad attraversare) va tutto bene "poi quando comincia questo (kaiten) questo pericolo (essere tirati giù dal braccio) allora lasciato passare tutto dall'altra parte (quindi per lui è un irimi, un entrare del corpo in un altro spazio)", invece se lo si pensa come un tenkan vuol dire che si è eseguito un tenkan, kaiten più ushiro, ed invece il kaiten è il punto debole del movimento. Nel futaridori il passo dietro era un ushiro tenkan rotondo invece adesso è a filo di uke, condizionato dalla direzione in cui uke cerca di tirare, non dobbiamo pensare ad un tenkan, inteso come somma di kaiten e passo dietro, ma all'inizio di una rotazione che diventa sfilarsi via da sotto le braccia con il passo dietro. Altra forma, tutto uguale solo che la nostra mano libera quando va a prendere il polso del braccio gyaku di uke non passa sopra il braccio "ai" ma ci va dritto passandogli "sotto". Concludiamo come prima con il passo dietro, chiama al centro e passo avanti. Può sembrare strano ma questa forma (la presa sotto) considerata la progressione della

costruzione è meno immediata dell'altra, ci sembrerebbe più facile prendere la gyaku direttamente senza dover fare lo "scavalco" invece il ragionamento è il contrario. Quando noi pensiamo subito a chiudere lo spazio ed "affondare" il gomito le braccia di uke si "avvolgono" intorno all'avambraccio, chiudendo lo spazio (tra gli avambracci), quindi passare sopra ed intorno è più immediato, il maestro dice "preso subito", invece dovremo aver già cominciato ad alzare il braccio (quasi altezza occhi) e a fare il passo avanti ad entrare perché l'avambraccio gyaku spunti di nuovo un po' (a causa del rovesciarsi di uke) e possa essere preso direttamente, quindi la presa più semplice (diretta) ha un tempo ritardato rispetto alla prima. In entrambe le forme sarebbe più efficace tirare giù sul passo dietro solo che fa molto male ad uke, quindi "spezziamo" chiamata al centro e poi ritorno con il passo avanti, nel punto dove spezziamo chiamando al nostro centro la mano liberata può portare atemi di taglio al volto (è sempre così su tutti gli shihōnage, anche se nella forma moderna tagliamo sempre subito fino a terra in un unico movimento, volendo si può sempre spezzare in taglio fino al nostro centro, atemi e poi scaricamento spingendo via. Già tagliando al nostro centro il braccio senza aver prima chiuso sulla scapola uke è costretto a saltare in tobiukemi per non rompersi. È considerata una forma antica, dura, per questo la versione moderna è addolcita nell'accompagnare a terra), e poi sul passo avanti spingere e permettere ad uke l'ushiro ukemi sdraiata. Quest'ultimo passo, con cui accompagniamo uke a terra, se c'è o non c'è non è importante, è solo "gentilezza", basta tirare forte sul passo dietro, "viene metà shihōnage metà kotegaeshi, se volete provare eh!", uke si rompe perché il suo pugno è tirato da una parte (verso la gamba che va dietro) ma il suo corpo crolla da un'altra. Proprio per portare al centro, nel passo dietro, in una condizione di forza è necessario non staccare mai il nostro braccio afferrato dal corpo spingendolo avanti e lontano, il braccio sale avvolto intorno a noi quasi diretto a filo sulla spalla opposta, è lo stesso lavoro stravisto del braccio afferrato in katatetori kubishime.

[Il maestro ha fatto un esempio molto chiaro sul perché, nella forma dove passiamo sopra la mano "ai", non dobbiamo passare sotto il nostro braccio ma direttamente nella V costituita dal dorso della nostra mano e la presa "ai" di uke. In migihanmi con il bokken partiamo da chūdannokamae, uke viene a prendere in katateryōtetori, ci portiamo diagonali a lui allargando la gamba anteriore e richiudendo quella posteriore. Apriamo un po' la punta a sinistra, e la mano sinistra lascia il manico, a questo punto sarà evidente che la mano sinistra non può girare intorno e sotto la destra, si affetterebbe da sola sulla lama, deve passare sopra, sul lato del dorso della lama, per arrivare ad afferrare il polso sinistro di uke. Quindi Tori alza il bokken ed entra, appena sta cominciando la rotazione si sfilava sotto le braccia di uke con un passo dietro con il sinistro, la mano sinistra tira a sinistra rompendo la presa di uke e la destra taglia a destra con il bokken]

[Il maestro è tornato sul tema del punto debole dello shihōnage affrontandolo da un inizio più semplice, katatetori aihanmi shihōnage (l'ampia distanza tra Tori ed Uke si ritorce contro Tori se non si capisce il rischio). Tori allarga un po' la gamba davanti e poi, afferrato il polso a due mani, entrando irimi alza il braccio per passarci sotto, uke asseconda con un movimento di mezzo tenkan con poca distanza tra le due gambe. A quel punto Tori gira kaiten per poter tagliare, ma, a tre quarti del kaiten di Tori, Uke fa un passo avanti (i piedi erano pari) con la gamba più vicino a Tori, e scendendo con il ginocchio dietro a terra taglia perfettamente dritto (polso morbido lasciato a Tori) fino a terra con la mano afferrata da Tori (mano e piede avanti coincidono), Tori va giù come un salame, ricevendo shihōnage a sua volta. "Scherzo di shihōnage!". Questo succede ogni volta che uke è libero di girare, e quindi preparare l'agguato da far scattare a tre quarti (quasi fine) della rotazione in kaiten di Tori. La soluzione è creare uno squilibrio iniziale, Tainokuzushi=portare il corpo in squilibrio, dove Uke non possa ruotare a proprio

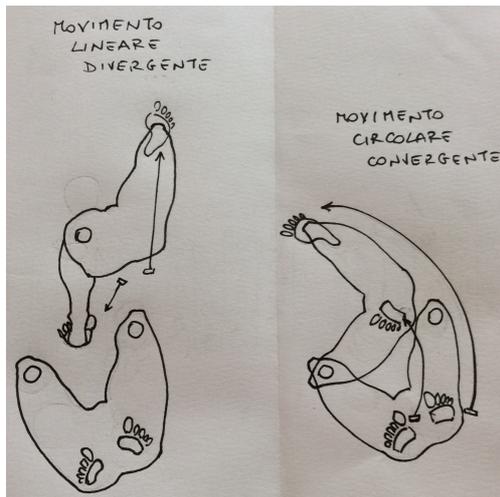
piacimento e così andare avanti o giù nel punto debole della tecnica rovesciandola. In katatetori aihanmi ottenere quello squilibrio è “facile” e l’abbiamo visto nei giorni precedenti, apertura orizzontale etc., ma sul kataryōtetori è molto difficile per via del vantaggio dato ad uke dalla doppia presa, per quello è necessario sfilarsi nel momento critico da sotto le braccia tirando con il passo dietro.]

Kataryōtetori shihōnage omote: sulla base di queste considerazioni possiamo anche lavorare per staccare la presa della mano aihanmi per reinstaurare un rapporto di mani uno ad uno. Quando uke viene a prendere lavoriamo sempre lo stesso movimento di shihōnage dove passavamo sopra la presa “ai”, quello che il maestro definiva “preso subito”, per raggiungere la mano gyaku. Solo che nel completamento del cambio passi “triangolare”, allargare la davanti richiudere quella dietro, la nostra mano libera che ha raggiunto il polso gyaku chiude bruscamente il gomito al torace, e tirando un po’ e torcendo in “accelerazione” con la base del pollice (lo scalino tra polso e tenar) scolla la presa della mano “ai” di uke, intrappolandola allo stesso tempo tra i due avambracci. A questo punto ci troviamo in una nuova presa e posizione aihanmi con il vantaggio del braccio gyaku (quello che inizialmente era afferrato) che ci può aiutare a tirare su. Quindi alziamo un po’ diagonale entrando allo stesso tempo irimi sotto il braccio, l’altro (il vecchio braccio “ai” di uke) sarà scivolato via, e solo girando kaiten completiamo il taglio finendo la tecnica (non c’è passo dietro quindi mano e piede avanti già coincidono!). Il tutto è un movimento fluido, specialmente nella fase iniziale di cambio piedi più rottura presa più inizio di irimi. N.b. Non c’è il passo dietro, chi fa il passo dietro non ha capito tutto il discorso.

Shikkō: ognuno libero un po’ shikkō. Adesso non è necessario fare grande, alzando il piede pianta a terra troppo avanti, perché poi si sbaglia lasciando il piede dietro che spunta, invece quando avanza il piede che entra l’altro deve essere raccolto sotto il corpo. Il maestro ha visto qualcuno negli esami di ieri quando faceva le tecniche di suwariwaza così. Fino a quando lavoriamo da soli controllare la gamba dietro dovrebbe essere facile, ma poi quando facciamo ikkyō al compagno e combattiamo contro il suo braccio quel piede resta fuori, non va bene. Quindi va bene pure provare il minimo, cioè l’avanzare quel tanto giusto per avere la pianta del piede interamente a terra, quello che è importa è che siamo eretti e che raccogliamo il piede posteriore. Ma il maestro dice che questo è qualcosa che dobbiamo studiare da soli, siamo noi che dobbiamo trovare il giusto.

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō: per provare se abbiamo il movimento di shikkō corretto, cioè se riusciamo a non far spuntare il piede dietro, il maestro ci ha lasciato lavorare, senza illustrarlo, ikkyō, ci ha giusto minacciato di affettarci il piede che spuntava con il bokken. “Deve camminare, deve girare, deve entrare. Fate un movimento grande, tanto pian piano sempre movimento diventa piccolo, piccolo piccolo, poi ..finito. Provate movimento un poco più dinamico, specialmente yudansha, insegnante!”. Il maestro ha chiamato un insegnante che ha cominciato lavorando abbastanza bene, però quando il maestro ha sollecitato uke ad attaccare meglio (più forte e più veloce) Tori come reazione ha cominciato a spingere contro il menuchi, allungando le braccia, vuoi per intercettare prima, vuoi come reazione per respingere, con il solo risultato che più spingeva più lo shikkō cambiava, passi più lunghi e piede dietro che sporgeva sempre di più. Invece il maestro dice che “deve entrare, entrare dentro, dentro, trovare davanti tua faccia tutto il suo corpo” (non con le braccia come ha continuato ad interpretare l’insegnante in questione, ma con il corpo, con il peso e quindi il corpo in asse). Quindi intercettare e rovesciare subito alzando e abbassando il ginocchio davanti (il movimento se io mi lascio il piede dietro è lineare e divergente, mentre se mi porto il piede dietro è ruotato e

convergente, non deve essere un movimento grande è sufficiente scaricare subito invece di spingere lontano), poi da qui in poi muovere come camminare shikkō libero, senza fermarsi fino al blocco a terra. “Difficile, molto difficile quando uno vi ha attaccato forte, ma deve girare (restare convergenti a lui, “girandogli” intorno)”. È possibile, e va bene chiudere ikkyō subito al primo taglio che rovescia il gomito in osae a terra, ma è “meglio farlo più più dopo (il più tardi possibile)”, cioè adesso fare una forma ampia, dinamica, ed allenante per quanto più tempo possibile, fino a quando ce la facciamo, facendo più shikkō.



[Il maestro ha fatto due forme. In una muoveva il ginocchio avanti quel tanto per intercettare lo shōmenuchi e scaricarlo subito a terra, e poi muovere tutto il seguito senza una pausa come shikkō, un'altra forma muovendosi molto fin dal primo alzare il ginocchio, entrando, quindi l'arco del taglio disegnato dal rovesciamento è grande e proiettato “in avanti” ma è importante che il movimento converga verso uke, perché quando il passo gira, “ancorato” dal perno del ginocchio dietro, anche se è grande (di circonferenza tracciata sul tatami) resta piccolo per il raccoglimento del piede dietro (l'angolo sotteso dell'arco di quella circonferenza). Nel disegno si vede che quando il movimento è lineare il piede

dietro invece di seguire va nella direzione opposta, poi purtroppo nella versione lineare non ho potuto sovrapporre il prima e dopo, se si facesse si vedrebbe che il centro nel movimento lineare viaggia pochissimo, perché il bacino passa dall'essere seduto sull'avampiede al solo essersi alzato, nel movimento circolare invece un arco grande, più o meno la metà del piede, le frecce nel disegno però si riferiscono allo spostamento dei piedi.]

Suwariwaza shōmenuchi nikyō e sankyō omote: ancora con la stessa idea di prima, se vogliamo spezzare il movimento, “riposare”, meglio farlo appena rovesciato il gomito nel taglio di ikkyō, da lì in poi movimento senza fermarsi fino alla conclusione. Certo nikyō è possibile fare il cambio mano dopo il taglio di ikkyō, da fermi, quando abbiamo il controllo sul gomito ed il suo braccio basso, ma ora proviamo in movimento. Quindi subito dopo aver alzato la gamba avanti e rovesciato il braccio in ikkyō, già camminando grande e circolare, da lì, senza fermarsi fino alla fine, sul primo passo di shikkō spingiamo il gomito avanti e contemporaneamente ruotiamo palmo sul dorso cambiando la presa in nikyō, poi secondo passo shikkō continuando a girare intorno a lui ed estendiamo il braccio per schiacciare la spalla a terra (quindi il braccio di uke di estende dritto quasi 45° verso l'alto, e poi schiacciando il gomito collassa tutta la struttura), quindi fasciamo e katame. Stessa cosa per sankyō, prima ikkyō, se vogliamo (intermedi) “riposiamo” lì, ma meglio niente pause, sul primo passo shikkō spingiamo avanti il gomito, la “ai” scivola sotto al tegatana-dita e pretorce, e poi passa la mano al sankyō, senza fermarsi il secondo passo di shikkō e tenkan, il braccio di uke è disteso e quasi punta a 45° al soffitto, la mano libera rovescia sul gomito e chiamiamo uke con la spalla sotto il nostro centro, cambi mano e avvolgiamo nel katame di sankyō. “Nidan, sandan, yondan così voglio vedere”. Sandan e yondan, meglio ancora, cominciano già a cambiare la presa alla conclusione del rovesciamento di ikkyō (mano che scivola sotto il polso di uke), in quel caso il braccio viene abbassato di meno perché “sta camminando (tutto il tempo)”. Volendo anche

yonkyō, sempre solo omote, studio nello stesso modo in movimento, quindi facendo la pressione sul nervo radiale praticamente alla fine del movimenti di shikkō.

[anche qui due forme, o “prima cosa abbassare sua testa-corpo e poi cambiare mano, oppure mentre abbassando cambio mano (camminando), questi due”, anche i principianti che fermano, comunque cambiano nel camminare shikkō, ora, sandan e yondan non fermano e camminano]

Bukiwaza

Bokken suburi: gambe aperte, anche basse (diciamo squat), bokken altezza chūdan, apriamo la punta, trasliamo con il busto dalla parte opposta alzando le braccia in parata, poi ci alziamo estendendo le gambe e portiamo il bokken sul piano sagittale e colpiamo scendendo. In coppia, il compagno in shizentai, quando noi apriamo in tsugiashi ci porta shōmenuchi, trasliamo su un lato con il busto eretto, una gamba piegata ed una distesa, controlliamo di vedere uke nel triangolo braccio-avambraccio-lama, ci alziamo portando la punta dietro e al centro, la lama di uke sarà scivolata via, e poi colpiamo da in piedi ferdandoci alla fronte di uke, fermi sul suo shōmen le nostre braccia sono distese ed in linea con il bokken, quando uke scivola dietro completiamo il taglio riaffondando sulle anche, apriamo la punta dal lato opposto e via di nuovo. Uke scivola avanti ed indietro con lo stesso hanmi o meno, non è importante tanto attacca dritto.

Bokken kirikaeshi: lavoriamo in cambiohanmi anteriore, cercando di trovare il ritmo corretto con il compagno, andare a manetta da soli non serve a niente, per questo bisogna cercare di avere la stessa battuta di tempo in parata e attacco, la tendenza è quella di essere più rapidi nel parata-contrattacco e lenti nel fine taglio-parata successiva. Quando siamo in hanmi stiamo tagliando, quando andiamo a piedi pari siamo in parata, la parata va bene sia solo a far scivolare sia ad intercettare la lama come se stessi attaccando il polso da sotto. Se i due tempi sono corretti e pari allo stesso modo allora possiamo incastrarci con il compagno sfalsandoci, sull’hanmi e taglio del compagno noi rispondiamo con la “parata” a piedi pari, sul nostro hanmi e taglio il compagno sarà piedi pari in parata. È meglio partire in migihanmi entrambi, ed il primo che attacca porta solo la prima volta l’attacco in tsugiashi, mentre il compagno parte pareggiando i piedi avanti, da lì il ritmo dovrebbe partire bene, e continuare bene se ogni volta chi attacca taglia fino altezza cintura mentre uke porta la punta dietro sul piano sagittale invece di disegnare fiocchi per aria. Nell’assumere l’hanmi, senza andare in scodate da tenkan, cerchiamo di assettarci in una direzione convergente al compagno, e di tirare su dove si trova la sua testa in quel momento. Pian piano le due posizioni tra cui ognuno “vibra” si devono avvicinare, in fin dei conti per schivare e deflettere ci basta lo spazio di una spalla.

Suwariwaza bokken kirikaeshi: è lo stesso esercizio visto prima ma in ginocchio. Senza andare pianta a terra quando portiamo lo shōmenuchi. Quindi in hanmi tagliamo, quando pareggiamo le ginocchia avanti più o meno larghezza spalle pariamo, il tutto semplicemente scivolando con le ginocchia avanti ed indietro. È un po’ tosta non perdere il ritmo perché la tendenza è lanciarsi per andare da un hanmi all’altro, quindi transitare troppo velocemente da un hanmi all’altro tagliando il tempo parata-contrattacco, fino a sfasare rispetto al compagno. Praticare a ritmo, e il primo che taglia lo fa dall’hanmi fermo la prima volta. Nel momento delle ginocchia pari il centro si alza, nel momento che il ginocchio di riallarga dietro il centro riscalda perché ci “sediamo” sui talloni, se si riesce a fare questo il ritmo pareggia più facilmente.

pomeriggio

Tenkanhō: sempre con il compagno, che prende in katatetori, lavoriamo ancora le 4 forme dei giorni precedenti, sempre in modo dinamico: tenkan, kaiten irimi, convergente sul lato interno quindi trasversale, indotto chiamando e respingendo con il peso che va indietro e torna avanti.

Katatetori kotegaeshi: cerchiamo di fare il kotegaeshi “rovesciato” (gyaku kotegaeshi) su tutte e quattro le forme con qualche variazione (dal punto di vista di uke la sensazione assomiglia a come ha ricevuto lo shihōnage con il passo dietro della mattina, un po’ shihōnage un po’ kotegaeshi). Le forme:

- cominciamo eseguendo tenkan quando uke ci afferra, con quasi un mezzo kaiten lasciamo salire il braccio afferrato davanti al viso, palmo rivolto verso di noi. La seconda mano sale nello stesso modo come se volessimo schiaffeggiare il nostro dorso, le dita si avvolgono alla ciccia del pollice, il pollice sulla nocca del mignolo, tenendo bene la presa la nostra mano afferrata si libera strappando verso l’alto riavvolgendo un po’ il kaiten (cioè tornando indietro in controkaiten), poi la mano libera va con il tegatana sulle dita-dorso di uke e con un passo dietro tagliamo e tiriamo verso lo spazio aperto dalla gamba che indietreggia.

- cominciamo, quando uke viene ad afferrare, favorendo con kaiten irimi ed alzando il braccio mentre avanziamo, è meno necessario fare un po’ di kaiten perché uke ha già camminato di più, non è appiccicato come lo sarebbe se avessimo fatto solo tenkan ed alzato il braccio. Quindi senza kaiten la seconda mano sale come prima, afferriamo, liberiamo e sempre con il tegatana tagliamo-tiriamo mentre eseguiamo un passo dietro, qui uke è più in linea con noi quindi potremmo rischiare che ci si corichi addosso, allora prima del passo dietro allarghiamo un po’ il piede dietro (come negli esercizi di ushiro tenkan).

- quando uke viene a prendere conduciamo la nostra mano afferrata verso l’interno, accompagnandola con la gamba avanti (è la forma di tenkanhō dove le due spinte sfociano nell’ortogonale interna), per poter guidare uke il nostro braccio non può salire, non avremmo peso. Quindi con un passo avanti un po’ rotondo verso il davanti interno di uke alziamo il braccio davanti al viso e prendiamo come prima con la seconda mano allo stesso tempo, poi girando tenkan tagliamo con il tegatana le dita-dorso di uke come prima, insomma la conclusione questa volta è un irimi tenkan un po’ convergente. Il movimento totale, contando anche il passo convergente, è due passi e tenkan, con questa etichetta l’ho classificato negli appunti.

- altra forma simile la possiamo fare con il tenkan indotto ovviamente. Quando uke viene a prendere, prima chiamiamo la mano afferrata al centro e poi riestendiamo, accompagnata dall’estensione della gamba sotto, uke gira in tenkan al nostro fianco. Anche in questo caso dovendo mettere peso avanti ed in basso avremo il braccio basso, quindi come per l’ultima forma facciamo un passo avanti, arrotondato, alzando il braccio palmo davanti il viso e seconda mano che sale uguale a prendere il dorso, e poi libero e nel tenkan taglio, come sopra.

- un altra forma è cominciare come per shihōnage omote, con il passo a martello di ayumiashi, alzando direttamente il braccio altezza viso e palmo rivolto alla faccia, la seconda mano come in tutte le forme precedenti sale ad afferrare, solo che dopo, invece di attraversare sotto il braccio come in shihōnage, giriamo tenkan e tagliamo come per le ultime due forme

- una variazione che possiamo provare sulle ultime tre forme, dovuta al fatto che il tenkan ci porta “davanti” ad uke, è di non tirare subito indietro, ma di permettere ad uke di “assorbire” portando il gomito vicino al busto (è lo stesso lavoro che faceva quando Tori tirava a se in katateryōteteri shihōnage) e la testa verso le mani, con mezzo tenkan per avvicinarsi (cosa che uke fa sempre quando si rovescia parzialmente a pancia in su). Allora invece di tirare indietro subito spingeremo prima il gomito di uke in avanti, come se stessimo facendo uno tsuki col bokken, e quando uke rimbalza un po’ via tagliamo e tiriamo verso dietro concludendo il kotegaeshi.

Shōmenuchi ikkyō omote: lavoriamo con una forma assorbita. Quando uke porta shōmenuchi assorbiamo il menuchi come per jōdantsuki, caricando le mani sopra la testa mandando verso dietro, allo stesso tempo arretriamo il centro allargando il piede avanti sulla linea del piede dietro (come per cambiohanmi posteriore), poi richiudendo avanti l’altro piede tagliamo il braccio in basso rovesciando il gomito sotto il nostro centro. Quando richiudiamo il piede cerchiamo di non spingere avanti ma solo di portare sotto di noi, ci dobbiamo trovare perfettamente in hanmi con la mano al gomito corrispondente al piede che abbiamo avanti, e la mano al polso davanti al nostro centro corrispondente al piede dietro, poi con un ultimo passo avanti portiamo uke a terra. Uke venendo assorbito e non respinto si abbassa vicino al nostro centro in okuriashi, perché il piede dietro richiude completamente permettendo al piede avanti di scivolare “sotto” Tori .

Shōmenuchi udegarami: cominciamo esattamente come per ikkyō fino al rovesciamento del braccio, quindi avremo allargato il piede avanti verso dietro e richiuso il piede posteriore avanti, avremo quindi la mano al gomito e la gamba corrispondente avanti insieme. La mano al polso afferra, e, mentre lasciamo “rimbalzare” su uke, cominciamo un irimi rotondo verso uke, allo stesso tempo la mano al gomito passa sopra il gomito, cuce intorno all’avambraccio di uke, e afferra il polso della mano che tiene il polso. Intrecciate le braccia giriamo tenkan portando uke a terra. Uke nel coricarsi per la leva si udegarami (che è poi a metà fra uno shihōnage ed un kotegaeshi) ruota fino a sdraiarsi nell’interno dello spazio di Tori, arrivando quasi fino alla gamba posteriore, lì Tori con una “mestolata” (una girata un po’ rotonda) ne prolunga il rotolamento fino a portarlo al rovesciamento pancia a terra. Poi completiamo con la chiusura a terra. Quindi scende con il ginocchio lato costole a terra, e porta giù il ginocchio alto a “tappare” la spalla, e da kiza procede al katame di nikyō, la mano che aveva intrecciato il nostro avambraccio sale a bloccare il polso di uke nell’incavo del gomito e afferra il bavero opposto, la mano che aveva afferrato il polso lascia e scende a chiamare il gomito di uke alla pancia, torsione verso l’orecchio di uke, ci fermiamo quando batte. Volendo possiamo scendere subito con il ginocchio della gamba che gira in tenkan a terra, come abbiamo visto all’inizio dello stage sull’udegarami da katateteri aihanmi.

Shōmenuchi Kokyūnage: cominciamo ancora con il movimento assorbito di ikkyō fino al punto che abbiamo rovesciato il braccio e siamo in hanmi, controllando il gomito teniamo “tappato” uke che cerca di “rimbalzare” in posizione normale. Da qui i piedi eseguiamo lo stesso movimento di udegarami con discesa a terra, cioè un irimi un po’ arrotondato (è lo stesso che abbiamo visto sul katateteri kokyūnage da tenkan indotto, è un movimento che ormai dovremmo avere ultraingranato, perché è stato preso e ripreso più volte, anche se sommato al tenkan successivo solo nei kotegaeshi precedenti) ed un tenkan con discesa diretta in ginocchio. È diverso il lavoro delle braccia invece, la mano al gomito mentre lascia risalire il gomito di uke afferra con la pinza subito sopra l’epicondilo (nervo della bestemmia), entrando con l’irimi la mano dietro lascia il polso e va ad inforcare l’altro braccio di uke sempre a pinza all’epicondilo. Prendendo in questo modo possiamo contare

che la lunghezza delle nostre braccia sia maggiore di quella degli avambracci di uke, che non potrà quindi colpirci. Infine con il tenkan che scende con il ginocchio direttamente a terra proiettiamo uke dietro di noi, il braccio del lato che scende a terra gira sotomawashi tirando giù, il braccio della gamba perno che resta avanti gira uchimawashi alzando il gomito e fiandandolo dietro (come nel kokyūnage da randori). Scaricare il compagno dietro ci permette di muoverci in avanti liberamente rialzandoci subito se vogliamo. È possibile pure non scendere in ginocchio sul tenkan e proiettare girando con in più kaiten, ma questo “guasta” la bella maeukemi con cui uke andrebbe a ricevere la proiezione, perché lo trattiene più a lungo portandolo quasi orizzontale, parallelo al tatami fino a spalmarlo sul tatami di traverso con una bella spolmonata, o al meno peggio a lanciarlo di traverso con il rischio di sbatterlo contro i vicini. Invece andando in irimi e tenkan in ginocchio proiettiamo nella direzione che guardavamo all’inizio.

Lo stage si conclude con questa tecnica e soprattutto con il tatamiwaza, a cui ha partecipato attivamente anche il maestro, perché ci si deve ricordare sempre che il maestro è il primo che deve arrivare e l’ultimo che deve andare via!