

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE ROMA

12/13 DICEMBRE 2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

12 dicembre pomeriggio

Ryōtatori tenchinage: offriamo le mani in modo che uke venga a prendere in aihanmi, Tori entra eseguendo irimi nell'esterno di uke. La mano di terra (la stessa di irimi) gira prima un po' dita dietro e poi segue il ginocchio che avanza di Tori, va bassa per portare in squilibrio uke. La mano di ten (cielo) prima chiama andando con le dita verso l'alto e ruotando il palmo in avanti, poi entra verso l'occhio del lato interno di uke, per andare poi verso l'orecchio e poi a puntare con le dita verso terra dietro la schiena di uke, la posizione ricorderà la chiusura di iriminage. Il chiamare iniziale delle mani porta uke in avanti a "sbattere" contro Tori, chiudendo la distanza tra i due. Uke riuscirà a tenere facilmente la mano di terra, invece controllerà solo fino a quando possibile la mano di cielo, la perderà quando l'avrà allargata nel retro oltre l'orecchio. Lo scopo di Tori è liberare la mano di cielo (come avviene nella tecnica base di tenchinage gyakuhanmi katatatori). Dallo squilibrio ottenuto dall'irimi Tori va a fare la chiusura con un secondo passo, la mano di cielo ormai puntata verso terra chiude trattenendo la testa di uke. Uke si trova a cadere come per shihōnage, restando attaccato alla mano di terra, quindi Tori avrà la testa di uke sotto la gamba anteriore, vulnerabile ad un atemi. È importante che Tori chiuda puntando con le dita di cielo verso terra già al termine dell'irimi, indirizzando anche lo sguardo in quella direzione, altrimenti uke cade lontano o semplicemente esce camminando dietro. Per quanto riguarda il secondo passo, Tori dovrebbe fare zigzag idealmente, ma questo crea difficoltà alla caduta di uke, che non riuscirà a portare la gamba dietro per addolcire la caduta.

[ryōtatori aihanmi-gyakuhanmi: in questa occasione abbiamo offerto ad uke le mani in modo che venisse assunta una posizione aihanmi. È ovviamente possibile avere una posizione gyakuhanmi, e il maestro sottolineava che adesso all'hombu assumono direttamente una posizione "ai" per lavorare omote, e gyaku per il lavoro in tenkan (come nella forma ura di shihōnage). È possibile però cambiare la posizione di uke anche dopo che questi ci abbia già preso in un determinato modo, passare da gyaku ad ai e viceversa, basterà manipolare le braccia chiamando con "ten" la gamba che voglio far avanzare e respingendo in estroflessione la gamba che voglio far arretrare, è un lavoro di kokyū.]

Katatatori shihōnage: forma omote, dopo che uke prende entriamo in ayumiashi a 45° alzando ben sopra la fronte il tegatana della mano afferrata, uke per tenere la presa è costretto a fare tenkan e lasciare andare il gomito verso l'alto. Davanti alla fronte prendiamo con l'altra mano, passiamo sotto, kaiten e chiusura, chiudendo chiamiamo uke sotto di noi per l'eventuale chiusura a terra (oltre la proiezione): atemi con la mano libera, oppure la mano libera controlla il gomito e l'altra o estende il braccio o lo rompe tirando verso fuori. Il maestro accennava che Asai, per esempio, non porta a terra ma taglia fino a davanti il centro e poi lascia e che quindi uke è libero di cadere indietro e di andare in rotolamento per rialzarsi, se Tori tagliando fino al centro non lascia allora uke è costretto alla proiezione per non spaccarsi tutto. Da noi invece per "merito" del maestro Tada accompagniamo fino a terra, uke a terra deve mantenere il contatto visivo con Tori (non essendo riuscito a fuggire "controlla" ancora Tori). Anche quando uke si va a rialzare continua a mantenere il contatto con Tori, rotolerà nella direzione in cui riesce a guardare senza che Tori scavalchi la verticale testa in giù, quindi semplicemente non riapre e richiude le gambe ma continua a rotolare nel verso già dato dalla caduta trattenuta, senza invertire. Rialzandosi così potrà riprendere direttamente in gyaku, Tori per gestire lo spazio correttamente eseguirà due passi indietro. Forma ura, uke viene a prendere e Tori lo sposta subito per arrivare ad uno gyakuhanmi compenetrato. Lo sposta verso il proprio ed il suo interno come farebbe dopo l'irimi di shōmenuchi iriminage, cioè l'idea è di non

essere presi in linea ma di avere il suo piede poggiato all'interno del nostro spazio. Quindi chiamando le dita della mano afferrata verso dietro chiama uke, con il risultato aggiuntivo di ottenere che il braccio di uke stia sopra quello di Tori e il braccio in estroflessione. Poi Tori completa il tenkan alzando allo stesso tempo la mano davanti la fronte, da quel momento in poi durante l'esecuzione del kaiten arriva anche la seconda mano per prendere lo shihōnage, completato lo shihōnage chiude a terra. Uke lavora nello stesso modo della forma omote, si rialza senza mai perdere il contatto visivo, solo che questa volta Tori non avrà bisogno di eseguire due passi indietro ma resterà sul posto dove ha eseguito l'ultima chiusura per ripartire nella nuova tecnica. È importante che durante l'esecuzione dello shihōnage il braccio di uke sia sopra quello di Tori, questo aumenta il decentramento e lo squilibrio di uke, al punto che, una volta che le due braccia aderiscono, e sono unite anche le spalle, il piano della traiettoria con cui si porta la mano di uke alla sua scapola può arrivare ad essere orizzontale (solo che diventa molto difficile che uke riesca a tenere la nostra mano). N.B. Causa compenetrazione (della profondità) dello gyakuhanmi nella forma ura, uke subisce al momento della chiusura alla scapola quasi un taglio-richiamo da proiezione.

Shihōnage kaeshiwaza: Il maestro ha giusto richiamato alla memoria la possibilità di fare una controtecnica con l'esecuzione della forma di shihōnage su shihōnage, voleva sottolineare come il momento di debolezza per Tori fosse quello di kaiten, con il passaggio del braccio di uke sopra la testa. Se il piano del taglio è verticale ed uke non squilibrato, ad uke si presenterà l'occasione di eseguire shihōnage sul braccio di Tori che esegue shihōnage. Forma omote, Tori allarga ma non riesce a costringere uke al tenkan ma solo ad un semplice kaiten, Tori entra sotto il braccio e comincia il kaiten per portare il braccio di uke alla scapola, quasi alla conclusione del movimento uke richiama il proprio braccio tirando giù il gomito ed eseguendo allo stesso tempo un passo avanti verso il retro di Tori (con la gamba più vicina a Tori), questi sbilanciato cade ricevendo shihōnage. Forma ura, stessa idea ma uke farà tsugiashi invece di irimi.

Hanmihandachi katatetori shihōnage ura: Tori offre la mano, ma quando uke va ad afferrare la chiama subito verso il proprio centro, a seconda di come gli fa comodo ad un'altezza che va dall'hara al plesso solare, le dita della mano afferrata saranno rivolte verso dietro, il braccio di uke estroflesso. Avendo chiamato a sé, il peso di uke graverà verso il centro di Tori permettendogli un uso libero del ginocchio anteriore come perno del tenkan. Tori esegue dunque un tenkan il più ampio possibile lasciando la mano afferrata esattamente nella stessa posizione nello spazio dove l'ha chiamata, su un piano orizzontale e le dita puntate verso un dietro che ora sarà diventato il nuovo avanti dopo il tenkan. Se la punta delle dita si alzasse portando il palmo su un piano verticale uke potrebbe chiamare liberamente a sé facendo cadere Tori a terra. Dopo il tenkan Tori comincia a voltarsi verso dietro chiudendo il ginocchio anteriore verso il posteriore, con la mano afferrata che si muove insieme al ginocchio, quando le ginocchia si chiudono la mano libera di Tori afferra shihōnage la mano di uke. Poi completato il cambio fronte Tori allarga l'ex-ginocchio posteriore verso l'ura di uke e porta la mano di uke dietro la sua scapola, e poi lo chiama giù a terra. Quando uke comincia l'ukemi, Tori lo chiama in mezzo alle proprie ginocchia per poterlo eventualmente finalizzare. È importante afferrare la mano di uke sulla chiusura delle ginocchia, quando uke è già completamente squilibrato, come per la versione tachiwaza è il momento che Tori completa il tenkan con le mani alla fronte. Altra forma, quando uke viene a prendere Tori chiama subito al centro con le dita rivolte verso il retro, poi girando il busto verso dietro alza il ginocchio posteriore (ma lasciando le dita del piede puntate nello stesso posto) allargandolo verso l'esterno, in modo da potersi voltare completamente verso il retro. Completato il kaiten Tori e uke guarderanno nella

stessa direzione e Tori avrà un canale libero davanti a sé, allora entra in irimi con un passo molto grande (pianta completamente a terra e tibia oltre l'ortogonale) e le braccia tese davanti a sé, richiama sotto il sedere il piede posteriore, e poi completa il kaiten poggiando il ginocchio anteriore ancora alzato nel lato interno. Quasi a ginocchio poggiato prende con la mano libera lo shihōnage come per la forma precedente. È importante che avendo portato uke ben davanti a noi poi lo si attacchi molto profondamente nel suo ura, nel punto in cui lui è molto debole e che lo costringe ad un grande lavoro per tornare dietro (camminando o volando).

Ryōtetori ikkyō omote: partiamo da un ryōtetori aihanmi, facciamo omote solo per questioni di spazio. Tori offre le mani con i palmi rivolti verso terra, uke quindi, se prende correttamente, li afferrerà entrambi da sopra. Tori parte incrociando il piede anteriore verso dietro ma davanti al piede posteriore, allo stesso tempo i palmi ruotano verso l'alto (quindi l'incavo del gomito di uke andrà verso l'alto) e poi la mano anteriore incrocia sul gomito del braccio anteriore di uke. Uke non può lasciare la presa con il braccio anteriore perché il braccio posteriore di Tori può scaricare in qualsiasi momento lo tsuki che è già carico. Se le mani di Tori non ruotano, Tori non riuscirà a trovare il gomito di uke da schiacciare, e non acquisirà un certo vantaggio tattico. Il braccio posteriore di Tori arretrerà restando sempre sullo stesso binario, che dall'incrocio dei piedi in poi attraversa il centro di Tori. L'idea è di non esercitare una forza che sia ortogonale al collegamento Tori-uke. Nell'incrociarsi delle gambe il centro di Tori sarà già arretrato e quindi il peso di uke avrà già cominciato a caricarsi sul piede anteriore. Il piede anteriore di Tori che incrocia deve restare rivolto verso avanti, cioè il piede si sarà spostato su un binario parallelo (la direzione che attraversa il piede longitudinalmente, tallone alluce è un binario, il nuovo binario parallelo è all'esterno del piede posteriore) su una posizione più arretrata. Poi Tori sposta l'ex-piede posteriore per ricostituire l'hanmi, cerca di fare un passo lungo in modo da poter poi chiamare molto uke squilibrandolo profondamente. Aperto il passo tori schiaccia il gomito verso terra con la mano anteriore, il gomito e la mano posteriore devono invece restare alla stessa altezza di quando abbiamo chiamato al centro, per due motivi: 1) per poter dare in qualsiasi momento tsuki, 2) perché restando su fa sì che la linea del braccio di uke si rompa quando il gomito viene schiacciato. Uke già carico sulla gamba anteriore può seguire lo schiacciamento incrociando la gamba posteriore tipo tenkan, cercando allo stesso tempo di abbassare il centro, dopo aver incrociato e fissato il peso sul nuovo piede può riaprire con un altro passo avanti nell'omote di Tori. Tori quando schiaccia il gomito lo "struscia" sull'interno del ginocchio anteriore (anzi potrebbe anche tagliare verso il proprio esterno), per poi continuare a chiamare verso il centro, poi allenta la pressione sul gomito e scivola verso la mano di uke. La mano afferrata da uke va a puntare al suo viso (entrambe le mani saranno tornate ad essere rivolte verso terra) costringendo uke ad alzare un po' il gomito. Mentre Tori lascia che uke si rialzi scivolerà un po' con il piede anteriore (che aveva raccolto) avanti chiudendo petto-pancia lo spazio tra sé ed uke, afferrata la mano di uke, continuerà a puntare con la propria mano afferrata verso l'alto, in modo che rotta la presa di uke, si troverà a spingere verso l'alto il gomito di uke. Continuando a spingere uke verso il suo retro-alto uke si troverà caricato con tutto il peso sul piede posteriore, per poter continuare ad assorbire la spinta di Tori dovrà fare un passo dietro, e poi ancora un altro di riapertura verso il proprio retro per riuscire a rovesciare l'addome verso terra quando Tori eseguirà il taglio di ikkyō. Poi Tori con i soliti due passi esegue la chiusura a terra.

Hanmihandachi ryōtetori shihōnage ura: eseguiamo una forma simili a quella in tachiwaza katatetori dove si esegue kaiten irimi in sostituzione del tenkan (e che abbiamo appena fatto anche in versione hanmihandachi). Quest'anno siamo partiti direttamente da una

presa gyakuhanmi, altrimenti basterà eseguire un rapido cambio hanmi al momento della presa per portarsi in gyaku. Appena afferrati la mano anteriore si comporta come per katatetori, andando subito al centro e poi verso il retro, con le dita rivolte in quella direzione e il palmo parallelo al terreno, Tori quindi si volgerà verso dietro allargando anche il ginocchio posteriore. La seconda mano lavorerà al polso del braccio di uke per portarlo in estroflessione e per guadagnare poi una corretta presa di shihōnage. Tori poi entra in irimi profondo sotto l'ascella di uke (ricordiamoci che a causa del "kaiten" di Tori finora uke sarà nell'"omote" di Tori), è importante che nel fare questo entri su un binario parallelo al binario rappresentato dalla linea della direzione cui è rivolto uke, se le due linee si incrociassero la forma diventerebbe omote. Per questo è importante allargare il ginocchio posteriore, in modo da avere un canale libero. Entrato irimi terrà sempre le proprie mani al centro senza alzarle (diventerebbe debole e sbilanciato), richiamando bene il piede posteriore, poi comincerà kaiten portando entrambe le piante dei piedi a terra (tipo posizione da pupù), da qui non completerà la rotazione limitandosi al kaiten ma la trasformerà in un tenkan concluso in piedi. Poi passo avanti per coricare delicatamente uke.

[Il tenkan sostitutivo del kaiten è sempre necessario quando c'è disparità di forza a causa del tipo di presa di uke, vedi anche il caso in cui uke abbia afferrato katateryōtetori e Tori non sia riuscito a rompere la presa di almeno una delle due mani]

Ushirowaza ryōtetori ikkyō: il maestro è tornato su questa tecnica più ampiamente la mattina di domenica. Portato uke dietro con un passo vanti, mandiamo avanti uke verso l'alto estendendo le braccia in ikkyō undo, ruotando i pollici in basso e allungando il suo movimento in kaiten, e poi al contrario (controkaiten e passo dietro) tornando dietro tagliamo giù le braccia sfalsando lievemente i tempi, prima l'interna così che quella presa si rompa prima e poi l'esterna che conduce al fianco della coscia mentre la prima mano liberata va in uchimawashi al controllo del gomito. Poi omote ed ura

13 dicembre mattina:

Ushirowaza ryōtetori ikkyō: anni 50, nel senso di forma molto vecchia. Tori parte in piedi in posizione neutra, uke arriva da dietro e con l'hanmi che gli pare afferra in ushirowaza ryōtetori. Tori quindi non sa quale sia la parte migliore per uscire dietro liberi. Tori appena sente la presa fa in modo da avere i polsi afferrati davanti a sé, e non dietro la schiena, poi scende in "squat" abbassando il bacino. Le mani afferrate saranno con il palmo rivolto avanti, e Tori nello scendere in basso ne strofinerà il dorso sulle cosce e l'interno coscia, in questo modo la presa di uke si allenterà e i gomiti delle sue braccia saranno mandati in alto, a portare il braccio interno in estensione (un modo grande di lavorare l'estroflessione cercata negli shihōnage). Questo costringerà uke ad alzare il baricentro e a portare il proprio peso in avanti, portando il suo bacino ad avvicinarsi alla schiena di uke. Tori non scenderà solo sulle anche ma porterà anche la testa ed il torso in avanti, prima di tutto per mantenere l'equilibrio ed evitare di essere tirato indietro, e poi per "issarsi" sopra il baricentro di uke (caricarselo). Nel riuscire a chiudere la distanza tra i due corpi farà sì che anche l'hanmi di uke diventi neutro e Tori potrà così uscire dalla parte che gli conviene. Tori alza quindi le due braccia in alto e allarga uno dei due piedi verso il lato su cui ha scelto di uscire, poi mentre richiama (come per tsugiashi) il secondo piede manda entrambe le braccia avanti, ruotando i gomiti verso l'alto e le dita in basso. Uke quindi resterà sempre con il baricentro alto (e per questo con i piedi ravvicinati) ed arcuato in avanti, tipo fermo immagine di un tuffo. Tori, finito di richiamare il piede, estende quello stesso piede verso dietro. Attenzione che il lancio delle mani avanti, il richiamo del piede

ed il passo dietro sono un'unica azione. Finito di mandare il piede dietro Tori abbassa le mani portando uke a precipitare faccia in avanti, poi da lì procede come normalmente in ikkyō da ushirowaza. Anni 2000, la differenza è soprattutto nella partenza, uke parte davanti a noi, quasi come per un normale katatetori aihanmi, quando viene toccato Tori esegue subito un passo avanti portando uke nel proprio ushiro, quando viene afferrato ad entrambi i polsi (mentre sta completando il passo avanti) ha due possibilità: o completare l'irimi e fare un parziale kaiten mentre alza le mani, così che uke seguendo il kaiten va quasi a superarlo, ed allora Tori in controkaiten avrà già oltrepassato (verso dietro) l'arco del braccio di uke, e poi farà il passo indietro senza dover scendere sulle anche, oppure sempre nel completare il passo avanti alzare le braccia ma senza il kaiten, allora Tori nel fare il passo dietro dovrà scendere molto sulle anche per passare sotto le braccia di uke. Poi da entrambe le forme chiamo le due braccia dietro, uke lascia una mano e Tori con quella libera va a controllare il gomito e poi ikkyō. Altrimenti c'è sempre la possibilità di fare tipo "pelle d'orso", cioè restare con le braccia basse per poi ruotare e gonfiare i gomiti, chiudendo la distanza e caricando uke sulla schiena, lì però dovrò poi sempre lavorare in kaiten perché uke vada oltre Tori.

Ushirowaza ryōtettori nikyō ura: Tori comincia come per la forma anni 2000, passo avanti ed un po' di kaiten, quando fa il passo dietro taglia e liberata la mano vicino ad uke con quella controlla il gomito, lo va a schiacciare-controllare fino a portarlo al ginocchio che ha davanti, e lì blocca il gomito sul ginocchio in modo che l'avambraccio di uke sia controllato sulla coscia. Mentre tiene questo controllo libera la mano ancora afferrata da uke e riafferra in nikyō, poi con un passo dietro mette in movimento uke che segue rialzandosi, e Tori "chiamando" uke si porta la mano in nikyō alla spalla, appena uke "arriva" (torna e gli si rivolge contro) Tori esegue la leva alla spalla, poi solita chiusura fino alla fine. Altra forma, dopo che uke ha afferrato entrambe le mani, quando Tori l'ha portato nell'ushiro e poi in avanti a mani in alto, Tori non farà un lungo passo dietro e taglio delle braccia, ma ancora con le mani in alto fa un piccolo passo dietro fino a piede posteriore di uke, la mano del lato che arretra va a prendere (da sotto), sempre restando in alto, il polso della mano di uke che sta tenendo l'altra mano. Afferrato il polso Tori va in tenkan (a circa 90° con uke) abbassando la mano afferrata di uke, mentre con l'altra mano taglia per arrivare al nikyō. La mano di Tori che ha afferrato quando abbassa ruota come per hijikimeosae (che è un'altra tecnica possibile da questo movimento), allora l'altra mano non deve fare altro che preparare la pinza, restare con il palmo rivolto a terra, e poi nel traslare su trovare automaticamente il nikyō. Anche in questo caso (come nella forma shōmenuchi in cui si prende direttamente il polso) faremo la forma see-saw (l'altalena a due con una barra ed il perno centrale), prima della leva alla spalla noi siamo bassi ed uke quasi eretto, alla fine della leva noi siamo alti ed uke ginocchia a terra. È importante la lunghezza del passo dietro che deve arrivare giusto accanto al piede posteriore di uke, e non oltre rischiando che uke abbia la possibilità di girarsi verso di noi, o di non avere una pienezza sufficiente quando mandiamo uke faccia in avanti nel taglio tipo hijikimeosae. Dopo il nikyō see-saw procediamo come al solito fino alla chiusura a terra.

Ushirowaza ryōtettori kotegaeshi: lavoriamo in forma diretta bassa, cioè senza alzare le braccia sul passo avanti, un po' come per il lavoro a "pelle d'orso" ma meno accentuato nel caricamento sulla schiena (non abbiamo bisogno di scaricare uke avanti per sottrarci, ci va bene che segua un po'). Quindi ruotiamo le braccia (vedi il lavoro tipo pseudo hijikimeosae dell'ultima forma di nikyō) per alzare i suoi gomiti ed il suo centro, e torniamo dietro restando ad altezza orizzontale con le braccia. Per liberare la mano più lontana da uke lavoriamo come per la seconda forma di iriminage, caricando "l'effetto sankyō", quando sarà libera prendiamo il polso di uke, poi pochissimo kaiten (liberando

l'altra mano) e schiacciamo direttamente con un passo dietro (a questa distanza-rapporto non è necessario fare tutto il kaiten e controtenkan)

Ushirowaza ryōhijitori sankyō omote: cominciamo sempre portando uke in ushiro con un semplice passo avanti, poi ancora cerchiamo di non alzare le braccia e ruotiamo i gomiti in alto e le dita in basso mentre aggiungiamo quasi mezzo kaiten. Un po' di controkaiten e nel passo dietro, scendendo sulle anche, tagliamo e mandiamo entrambe le braccia nello spazio tra noi ed uke. Con la mano più vicina ad uke andiamo a prendere il tegatana della sua mano che tiene l'altro gomito, stacciamo con un po' di sankyō sul tegatana, tagliamo un po' quel braccio in basso così che la mano del braccio liberato possa andare rovesciata al gomito. Mettendo pressione sul gomito in basso, uke viene spinto in avanti e faccia a terra, deve quindi lasciare l'ultima presa superstita al gomito per poggiarla a terra ed essere in equilibrio, avremo quindi ottenuto la rottura di entrambe le prese al gomito, Tic+Tac. Concludiamo l'omote con mezzo tenkan e passo indietro direttamente in ginocchio.

Ushirowaza ryōhijitori shihōnage ura: lavoriamo ancora cercando di non alzare troppo le braccia ma accentuando il kaiten e la rotazione dei gomiti in alto e dita in basso, nel controkaiten e passo dietro la mano più lontana inforca (pinza pollice-indice) il gomito di uke, così da poter respingere e alternativamente chiamare in basso perché uke esegua un piccolo testacoda e ci si ritrovi in gyakuhanmi. Qui, sempre governando dal contatto al gomito la risposta di uke, possiamo concludere in due modi differenti: o andare in tenkan, alzare il gomito, kaiten e taglio, oppure sfruttando la spinta di uke verso di noi, girare kaiten e in irimi condurre il suo gomito avanti e poi concludere sempre in kaiten.

Ushirowaza ryōtetori ikkyō: impostiamo questo ultimo movimento tutto sulla nostra capacità di alzare il gomito di uke ruotando i nostri avambracci, in particolare il primo che viene afferrato, con grande attenzione al timing per tenere sempre il braccio di uke in "trazione". Quando uke viene a prendere usciamo in tsugiashi retro interno, poi riestendiamo un po' il piede avanti nella direzione da cui siamo venuti, ed allo stesso tempo ruotiamo l'avambraccio (ed alziamo il braccio quel minimo) così che il gomito di uke passi sopra la nostra testa. Durante questo ritorno il primo braccio preso, oltre alla rotazione, con un taglio laterale fino all'esterno coscia porta il gomito di uke rovesciato fino a sotto il nostro centro (quindi non è la forma lanciata quella tipo kesagiri, ma è un movimento più minimale, incentrato sul lavoro quasi orizzontale delle braccia, non di caricamento e taglio). Uke si trova ad essere chiamato e poi ad averci già scavalcato, con il gomito controllato dalla seconda mano di Tori che può o meno essere riuscito ad afferrare. Se Tori guida il braccio al suo fianco esterno può controllare con la mano libera il gomito sotto il centro e quindi proseguire in ikkyō-nikyō, se invece abbassa-guida meno sul fianco e più al centro allora la seconda mano può andare ad afferrare direttamente il tegatana di uke in sankyō e proseguire quella tecnica come per la forma tic-tac.