

Appunti sulla didattica del maestro

# YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

[www.aikikaimilano.it](http://www.aikikaimilano.it)

TYUMEN, SIBERIA

17-19/04/2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

[www.kikaidojo.it](http://www.kikaidojo.it)

Dopo la lezione al Toma dōjō partimmo per Tyumen, si festeggiavano i 10 anni della federazione della regione, con una manifestazione di apertura e una serie di lezioni che ricordo bellissime.

17 aprile, mattina

Kokyū: cominciamo braccia in alto espirando e scendendo la prima volta, eretti in piedi ispiriamo alzando e allargando le braccia, espiriamo abbassando le braccia, ed inclinandoci un po' avanti forziamo l'aria fuori. Dopo qualche ripetizione concludiamo in gasshō.

Torifune e furutama: buona distanza tra le gambe, a sinistra oscillando avanti "(w)oh" ed indietro "hei", a destra oscillando avanti "saa" ed indietro "hei". Le mani partono pugni chiusi al fianco, quando oscilliamo avanti il busto si inclina un po' avanti, le braccia si estendono davanti all'hara, le mani aperte e le dita estese, quando tiriamo le braccia per un momento salgono quasi distese altezza spalle, "appese" all'inversione di moto, poi chiudendo i pugni le tiriamo decise fino al fianco altezza anche, gomiti piegati e puntati dietro. La nostra forza è concentrata sul momento che tiriamo, per questo dobbiamo portare il centro dietro, non è importante spingere quando andiamo avanti, quello è un lavoro solo di estensione, di andare a prendere il remo, se ci impegnamo a spingere succederà solo che per caricare la spinta delle braccia i nostri pugni andranno dietro oltre i fianchi. Quando facciamo furutama la mano sinistra è sempre sopra e dobbiamo lasciare passare la vibrazione in tutto il corpo. Le anche del maestro restano sempre frontali durante l'oscillazione del peso, non si aprono verso l'interno nel tirare. E poi la fase del movimento delle braccia è sempre lievemente in ritardo sulla fase di oscillazione delle anche, è una cosa naturale se pensiamo ad un lavoro di lancio e di traino. Concludiamo di nuovo in gasshō.

Aikitaisō: taisō tipico del maestro

Taisabaki: libero

Katatetori tenkan: quando uke afferra giriamo subito tenkan, braccio un po' disteso davanti il nostro centro, palmo rivolto in alto. Il maestro ha insistito sul lavoro di uke, che attraverso il palmo della mano con cui prende deve esercitare una spinta verticale verso l'alto, per questo il suo gomito è in basso. Se dovesse tirare allora Tori assecondando la direzione della chiamata taglia in basso ed indietro portando quasi la mano a terra mentre fa un passo dietro, a quel punto la testa di uke sarà scesa e potremo eseguire katatetori sotokaitennage bloccandola con la mano libera e chiamandola davanti il centro, risalendo con il braccio dietro con il palmo rivolto a terra la presa di uke si rompe e afferrando il polso lo estendiamo sopra la schiena di uke verso l'orecchio opposto e proiettiamo. [Il lavoro di risposta di uke è lo stesso che vediamo su shomenuchi iriminage, uke attacca shomenuchi e Tori entra irimi sotto il braccio e poi scarica dietro con un grande kaiten, portando il braccio di uke fino all'esterno e portando il peso avanti, lì Tori ha il tegatana sopra il polso avambraccio di uke e "molleggia", ogni volta che toglie peso dal braccio uke cerca di risalire in shizentai, ma Tori rimette peso e taglia con la mano sul collo portando di nuovo giù uke, l'effetto molla si traduce proprio nell'incollamento tra il braccio di Tori ed uke anche se non c'è presa, infine Tori lascia salire uke, inforcandolo sotto l'ascella in controkaiten e poi con un passo avanti proietta.] Lavoriamo sempre sulla risposta di uke anche nella forma di tenkanhō dove lo accompagniamo in kaiten irimi, lo abbiamo sempre sul fianco e la sua risposta deve sempre esprimersi verso l'alto. Ovviamente è importante che uke prenda correttamente il polso da sopra (e per questo pure noi dobbiamo offrire correttamente, come in seigannokamae). Adesso abbiamo lavorato dinamici, ruotando le dita su un piano quasi orizzontale nel portare il palmo dal basso in alto nel tenkan, o kaiten irimi, nel caso uke non dovesse dare spinta nel momento iniziale possiamo sempre alzare il braccio fino ad avere le braccia opposte quasi altezza spalle, poi da quella

opposizione forzata scaricare in tenkan, in quel caso il palmo ruota nella discesa diagonale.

Katatetori Gyakuhanmi kokyūnage: sempre sia con il tenkan che con il kaiten ed irimi, portiamo uke al nostro fianco esterno, con il gomito in basso ed il palmo in alto, obbligandolo alla risponde verso l'alto che abbiamo visto prima. Guidiamo quella risposta verso l'alto in un kaiten grande portando gradualmente la mano fino alla spalla opposta e poi forzando ancora il kaiten verso l'esterno così che uke scavalchi la linea. Poi carichiamo il braccio sopra la testa ed entrando irimi dietro di lui estendiamo il braccio, lasciamo lavorare uke, così che anche se incastrato sotto il braccio risponda ancora verso l'alto "lasciate fare questa ginnastica". "Prima allunga, poi proietta", infine estendendo il piede avanti schiacciamo in ushiro ukemi.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: Tori quando viene preso (sta offrendo la mano palmo in basso) gira tenkan, portando il suo palmo in alto e il gomito di uke in basso. Poi cercando di non alzare il braccio (sale giusto un po' tra altezza hara ed altezza plesso) ruota il palmo verso terra, qui c'è di nuovo molto lavoro di uke, durante la rotazione del polso-avambraccio afferrato il suo gomito progressivamente sale, va per un momento in piena estensione e poi si piega lievemente verso l'alto, restando aderente al braccio di Tori, sopra, mentre cerca di non perdere la presa. Per riuscire a mantenere uke deve aprire il suo corpo allargandolo e rivolgendo il petto in alto, con gli occhi cerca di non perdere di vista il punto di contatto. Tori appena sta cominciando il kaiten, quando le mani sono altezza occhi, allunga il braccio libero cercando di avvolgere il dorso della mano di uke, anche se non lo afferra subito, poi esegue kaiten in modo fluido, e durante quel movimento quando la presa di uke si rompe quasi da sola afferra pienamente e conclude il taglio direttamente a terra. Certo con un principiante è meglio portare la mano alla scapola e poi a terra ma con una persona più avanzata cerchiamo un lavoro elastico, di sovraallungamento iniziale che, favorendo il richiamo, si conclude direttamente a terra, sarà lavoro di uke chiudere la sua spalla verso la mano andando quindi in coricamento. A fine tenkan quando abbiamo il palmo in alto, dobbiamo fare attenzione a non alzare il palmo verso il viso, il lavoro non è alzare il nostro braccio ma il gomito di uke, quindi durante la rotazione del polso è meglio anche estendere-mandare un po' il braccio in avanti. Il maestro ha lavorato palmo in alto nella fase iniziale e poi sulla rotazione in asse dell'avambraccio per muovere il gomito di uke da sotto a quasi sopra perché serve per il lavoro successivo in ushirowaza, ma un paio di volte ha girato il tenkan restando con il palmo sempre rivolto in basso, con uke che si trovava il braccio in estroflessione costante, per poi continuare come già visto prendendo con la mano libera, avvolgente a coppetta, durante il kaiten, giusto è più difficile che uke non rompa la presa subito.

Ushirowaza ryōtedori ikkyō: usiamo il lavoro di estensione in avanti (senza salire) e rotazione del polso afferrato costruito nello shihōnage precedente, ma ovviamente sulla presa di entrambi i polsi. Portiamo uke in ushirowaza con un solo passo avanti (anche se a volte se la spinta in ingresso sul nostro braccio è troppo diagonale allarghiamo prima il piede posteriore sulla diagonale retro interna per stabilizzarci), offriamo la mano in awase e sulla pressione di uke tagliamo in basso, senza passare per surisage, ma cercando nel taglio di esercitare una pressione costante che inganni uke e lo "costringa" a mantenere il contatto anche se il taglio sta sfociando verso il basso, in questo modo il peso di uke si impunta sulla gamba avanti, e gli verrà naturale avanzare con l'altro passo, in quel momento Tori fa il suo passo avanti, allora il passo di uke si arrotonda dietro di noi e prende la seconda mano offerta, catturata quella seconda mano uke "scoda" fino a trovarsi nello stesso hanmi di Tori. Quindi Tori ruota entrambi gli avambracci come prima

verso l'interno, tenendo le braccia larghezza spalle e senza alzarle, alzando così entrambi i gomiti di uke, e portandolo a salire con il peso sulla gamba davanti, con il centro in alto e in avanti, fino a che la distanza tra i due corpi sarà completamente chiusa, con uke caricata a pelle d'orso sulla schiena ( il viso di uke si trova con la guancia sulla scapola avanti di Tori). Non è solo la distanza torace schiena ad essere chiusa, ma anche quella tra le braccia, ogni braccio di uke è avvolto a quello di Tori, e questi mantiene la pressione contro gli avambracci per impedire ad uke di chiudere, tutto questo lavoro costruisce ittai, un unico corpo. Tori ruota in kaiten un po' oltre i 45° ed estende le braccia in avanti ed in basso (questo punto è davvero molto complesso bisogna cercare di allungare le braccia nella direzione, verso terra a 45° gradi, dove stiamo guardando dopo essere ruotati, riuscire a sposare rotazione ed estensione ha un timing da studiare a lungo), così facendo uke si sbilancia avanti, ai limiti del tenkan, ed il suo braccio dietro arriva con il bicipite sulla testa di Tori, è quel punto che dobbiamo prendere come riferimento, può anche essere inutile continuare a girare se la mia testa si riallontana dal braccio. In quel momento Tori gira in controkaiten finendo di tagliare con le braccia in basso, sostanzialmente scavalcando-estraendosi dietro il braccio di uke, prolunga quel movimento con un passo dietro liberando la mano più vicino ad uke verso dietro, e con quel braccio in rotazione uchimawashi va al controllo del gomito. Quando preme sul gomito con la mano, l'avambraccio di uke sarà perfettamente poggiato alla sua metà sulla nostra coscia anteriore, ottenuta questa stabilità la mano ancora afferrata con un giro a locomotiva afferra la mano di uke al dorso come in nikyō. Forma omote, soliti due passi avanti, scendiamo in kiza, blocchiamo il braccio a terra come nell'osae di ikkyō ma approfittiamo della presa al dorso della mano permettere in leva schiacciando il palmo verso l'avambraccio. Forma ura, facciamo un movimento piuttosto asciutto cercando di non tirare uke ma di governare il suo tentativo di risalire, quando uke da pressione verso l'alto con il suo braccio usando il controllo al dorso della mano e quello al gomito teniamo il suo braccio disteso, e con un passo dietro spalmiamo uke a terra usando il braccio in leva per portare la sua spalla a terra, la discesa così secca non richiede quasi alcun kaiten, scesi a terra in kiza completiamo chiusura e leva come per omote. È come se uke cercando di alzarsi sbattesse contro il "tetto" della pressione della mano sul gomito, di suo rimbalzerebbe un po' divergente noi lo governiamo verso il retro. N.b. Uke durante tutto il lavoro di rotazione dei gomiti e kaiten successivo sta cercando di tenere al meglio delle sue possibilità, questo vuol dire che non deve stare con il culo appeso dietro.

Ushirowaza ryōhijidori ikkyō: cerchiamo di prendere correttamente sopra il gomito (sopra l'epicondilo mediale) e non sotto il gomito, né dobbiamo prendere il keikogi all'altezza del gomito, perché il braccio di Tori è ancora libero di frustare e colpirci in faccia. L'intenzione è lavorare come dice il maestro "stessa condizione" cioè lo stesso lavoro di ryōtetori, non alzando le braccia ma ruotando i nostri avambracci in basso, in uchimawashi, così che il nostro gomito e quello di uke punti e si alzi verso l'alto (alcune volte il maestro differenzia lievemente il timing della rotazione delle braccia, ruotando prima quella avanti ad inizio kaiten e poi l'altro a termine del kaiten quando ha bisogno di alzare di più uke per lasciarlo "oltre"). Quindi uke prende subito sopra i gomiti e Tori con un solo passo avanti lo porta nell'ushiro, lì ruota le braccia in basso, e con quasi metà kaiten lancia il peso di uke avanti e poi scarica il peso di uke lì avanti mentre si sfilava in controkaiten e passo dietro, uke deve controllare con la pressione sull'incavo del gomito il braccio più lontano perché rischia l'atemi al viso, in ryōtetori rischia di meno perché controlla il polso, qui Tori ha tutta la lunghezza dell'avambraccio quindi riesce ad arrivare al viso in meno tempo, per questo uke deve essere più deciso nel respingere quel braccio (Tori provoca questa risposta anche accennando atemi di pugno al viso ogni tanto). Quindi assecondando il lavoro di uke di schiacciare quel braccio conduciamo quel braccio

all'esterno, l'altro braccio si sarà liberato come sempre passando verso dietro tra i due corpi, per tornare poi al controllo del gomito. Con l'avambraccio poggiato sulla coscia e il controllo del gomito la mano ancora afferrata di Tori ruota e prende in nikyō, omote stessa chiusura di prima. Ura, può succedere, più amplificata, una cosa che avveniva anche prima, cioè che uke, nell'abbassarsi delle braccia, mentre Tori controlla con gentilezza il gomito torni indietro, portando Tori nel momento del controllo al gomito in una posizione molto compenetrata. Allora Tori non può eseguire ikkyō ura con il passo dietro perché per quanto possa guidare il gomito di uke se lo vedrà sempre cadere addosso alla gamba più vicino, sarà costretto a fare un passo verso il retro-esterno, in diagonale, per non spalmarsi uke addosso, a volte il passo diventa addirittura orizzontale. Importante non lavorare alzando le braccia, ma sempre sulla rotazione braccia in basso: "Tecnica non è spettacolare ma didatticamente è molto importante, quello che fatto ryōtōtori, stessa idea fatta ryōhijitori, hai dōzo!". Se vogliamo frammentare l'azione dopo che uke è già nell'ushiro e siamo rivolti avanti: 1) ruotare le braccia tenendole basse, alzando i gomiti di uke ed il suo centro, 2) ruotare di metà kaiten portandolo con il centro oltre la nostra gamba avanti, 3) riavvolgere in senso inverso e fare il passo dietro, sfilandosi sotto il gomito e portando atemi al viso con il braccio più lontano.

Ushiroryōhijitori kokyūnage: il maestro ha giusto accennato la tecnica quando cercava di illustrare come il controllo del gomito dovesse essere fatto per impedire che Tori muovendo liberamente avambracci e polsi fosse pericoloso. Ovviamente quando siamo già nell'ushiro se il controllo è blando, o peggio tiriamo (nel ruolo di uke), Tori frustando avambraccio e polso in basso colpisce i testicoli. Anche quando non "spingiamo" a sufficienza (non si deve spingere troppo avanti quanto bloccare) per Tori si apre la possibilità, e lo spazio, per fare un passo dietro caricando allo stesso tempo tempo il braccio vicino ad uke sopra la testa, e poi girando kaiten schiacciare in kokyūnage.

Ushiroryōhijitori sankyōnage: il maestro ha accennato una serie di tecniche possibili una volta che il lavoro di costruzione sia stato compreso. Uke prende ushiroryōhijitori, Tori ruota le braccia senza alzarle, estese davanti al centro, gira metà kaiten, riavvolge e fa passo dietro. Quando si è "estratto" da sotto il braccio di uke va con la mano interna ad afferrare il tegatana della mano di uke che tiene il gomito del braccio esterno, la stacca e con la mano liberata completa la presa in sankyō. Quindi con un po' di kaiten verso dietro, e tenendo il gomito di uke puntato in alto carica la torsione di sankyō fino a quando uke non saltella fino ad allinearsi a lui indietro, poi di nuovo si rivolge verso avanti e lancia e taglia (tipo lancio lenza), uke per non rompersi il braccio corre e si lancia in maeukemi.

Ushiroryōhijitori kotegaeshi: sempre nella serie di tecniche possibili. Stesso inizio con uke portato dietro, ruotiamo le braccia davanti al centro, nel momento del passo indietro non tagliamo le mani in basso ma tenendole altezza centro giro kaiten con la mano esterna che va sull'avambraccio polso della mano di uke che tiene il nostro gomito interno. La presa di uke sul gomito esterno si rompe per effetto della naturale torsione in sankyō, la presa sul gomito interno la rompiamo noi deviando un po' il polso in alto e mandando il gomito lontano ed in basso, se abbiamo fatto tanto kaiten chiameremo l'ultimo movimento finale tenkan (ruotiamo sul perno di quello che era il piede del passo dietro sostanzialmente), nel tenkan schiacciamo il kotegaeshi davanti e sotto di noi.

Ushiroryōhijitori shihōnage ura: come per kotegaeshi, dopo la rotazione dei gomiti in alto, gira sempre mezzo kaiten per portare uke avanti, poi senza abbassare le braccia nel riavvolgimento e passo dietro la mano esterna va all'incavo del gomito di uke per fermarlo

e premere lievemente in basso in modo che uke per assestarsi con un po' di tenkan arrivi in gyakuhanmi, quindi tenkan e kaiten per lo shihōnage ura.

Maestro Fujimoto: “quando uno studia fino a primo kyū deve studiare tutte queste tecniche (gesto di inserire e mettere in ordine una per una). Poi quando diventa primo kyū, primo dan, ogni tecnica deve essere un po' più raffinata, sempre più raffinata. Cosa più importante, quando iniziate Aikidō, primi anni pieno di volontà di imparare, (ma) dopo 5-6-7 anni tutti pensano “ah io lo so!” “già fatto”, non c'è (raffinamento), tecnica sempre stessa cosa, sempre deve raffinare! Specialmente quando diventerete shodan cerca di lavorare di più di prima. Shōdan, nidan, sandan. Qui deve studiare, non contate troppo dan, il grado, capito? Se avete idea di (quando avevate) appena iniziato Aikidō, questo spirito se portate fino a primo dan, secondo dan, sarete bravissimi. Quello, quell'infanzia di Aikidō, se portare...(gesto di mano che va avanti e sale)”

Ushiwaza ryōkatadori ikkyō: vorremmo lavorare nello stesso modo delle tecniche precedenti. Quando uke viene a prendere la spalla la sua mano è vicina al viso, per evitare che decida di portare atemi alziamo il braccio in alto, vicino l'orecchio e poi verso dietro, il che spedisce uke nell'ushiro. Durante il passo avanti (che se abbiamo accompagnato uke dietro girando kaiten esterno è meglio se sia diagonale, cioè ad entrare nella direzione da cui veniva uke), quando uke sta inseguendo l'altra spalla per prendere, alziamo anche il secondo braccio, completato il passo avanti prolunghiamo il movimento di uke con mezzo kaiten (sempre con le braccia alte, 45°, un po' estese, e ruotate in basso, pollici giù, in modo che i gomiti di uke non siano bassi, ma almeno un po' rivolti verso fuori, anche perché ruotando i nostri deltoidi chiudono lo spazio con le orecchie). Quindi abbassiamo le braccia estese in avanti mentre riavvolgiamo e nel passo dietro scendiamo molto sulle anche (la mano interna segue il ginocchio che arretra tagliando in basso e verso dietro), è meglio se la mano lontana da uke porta atemi al viso, così da tenerlo lontano e sbilanciato avanti (non vorremmo che abbassi il gomito dandocelo in faccia). La mano interna va al controllo del gomito e lo taglia verso la coscia (qui facciamo attenzione a non spingere lontano quanto, girando in kaiten esterno, a tagliare diagonale), quando il gomito è rovesciato e l'altro braccio di uke poggiato a terra Tori risale (avanzato dovremmo arrivare a fare la cosa allo stesso tempo, cioè il gomito scende noi saliamo, tipo il see-saw di nikyō, resta importantissimo che non si alzi Tori ed allo stesso tempo il gomito e quindi uke stesso, potrebbe andare a tirare giù in strangolamento), in quel momento il braccio di uke perde la presa alla spalla e cade sulla coscia, mentre cade la pinza della mano libera di Tori intercetta la presa in nikyō. È molto importante che questo lavoro si svolga in basso, il rovesciamento del gomito è quasi da completare in basso. Chiudiamo come prima omote ed ura, sempre notando che a seconda della risposta di uke possiamo ampliare il giro di ura tanto, quanto rispondendo con la pressione sotto il gomito, uke venga lasciato rialzarsi un po' e possa quindi essere accompagnato più a lungo. Nella chiusura a terra continua la ginnastica della leva al dorso della mano.

Ushiwaza ryōkatadori kokyūnage: solo mostrata nella spiegazione della tecnica precedente per dimostrare l'importanza di tenere la distanza accennando l'atemi al viso. Quando passiamo sotto il braccio con il passo dietro accenniamo atemi al viso, e poi sempre molto bassi passiamo con quel braccio (e la testa che si è già sfilata) tra le due braccia di uke girando kaiten verso dietro, ci rialziamo e forziamo il kaiten al massimo verso l'esterno lasciando anche che la gamba posteriore pattini circolarmente e si raccolga un po'. Il braccio, l'ex interno tra i due corpi, gira esteso al massimo verso fuori e dietro in modo da tirare la spalla e conseguentemente la mano attaccata di uke, questi segue quindi spanciando e portando il viso vicino all'altra spalla di Tori, quando arriva davanti a

Tori, Tori che aveva caricato il braccio dell'atemi alla spalla opposta, va sopra la testa e con un passo avanti dietro uke estende e schiaccia.

Ushirowaza ryōkatadori kokyū-kaitennage: un'altra possibilità è quella, nel momento che portiamo l'atemi al viso di uke, di portare quella mano con il tegatana sopra il collo di uke, per bloccarlo in basso nel momento che ci rialziamo. Porteremo la testa di uke vicino al ginocchio avanti, l'altra mano che normalmente in kaiten nage va a controllare il braccio qui va a poggiarsi sulle costole di uke (tanto il braccio di uke è ancora impegnato a tenere le spalle di Tori), questo allarma uke e appena Tori spinge se ne fugge rotolando via in mae ukemi.

Maestro: "Ushiro ryōtedori, ryōhijidori, ryōkatadori, fatti nella stessa maniera, (ma) non è uguali. Però prima (per) avvicinarsi a questa tecnica, cercato di girare nella stessa maniera (rotazione delle braccia e un pezzo di kaiten). Dopo (che) studiate bene, questo (la presa al polso, o al gomito, o alla spalla) molto diverso, la tecnica (è) molto diversa. Studiate prima somiglianza"

Ushirowaza ryōtedori (ryōhijidori, ryōkatadori) ikkyō: passiamo a lavorare un'altra forma. Quando uke viene a prendere il braccio che abbiamo alzato, usciamo dietro ed interno in ushiro tsugiashi, raccogliendo la mano afferrata davanti la coscia e la gamba anteriore (tutto lo stesso lato in pratica), così che uke precipiti nel nostro retro. Offriamo l'esca della seconda mano, ed alzando entrambe le braccia (le alziamo quel tanto che, accoppiato con la rotazione delle braccia, permetta al braccio di uke di passare sopra la testa), e restando fermi con il piede posteriore, estendiamo la gamba avanti verso la posizione da dove venivamo, allo stesso tempo tagliando (un po' diagonalmente) con le due braccia in quella direzione. L'effetto è di lanciare uke avanti, e di mandarlo anche in tenkan sul perno del piede avanti, dato che uke tiene saldamente la prima mano presa di Tori, che sta tagliando più lontano ed in basso, durante il tenkan si rovescerà anche parzialmente in su, perdendo la presa sulla seconda mano afferrata. Allora Tori controlla con la mano libera il gomito e a seconda che uke abbia perso anche la presa della prima mano prende il polso in ikkyō se la presa si è rotta o in nikyō se è riuscito a tenere. Tori, a seconda della capacità di uke di tornare indietro dopo il "lancio", dopo aver controllato il gomito con la mano libera farà un passo avanti subito a seguire se uke è rimasto lontano, oppure controllerà bene il gomito sotto il centro, per fare il primo passo in un secondo tempo, se uke sta rimbalzando indietro. Il maestro usa l'espressione "lasciato chiamare" per indicare l'azione che fa il primo polso preso, cioè quella, una volta afferrato, di fare "orbitare" uke intorno alla presa tenendo la connessione sempre in tensione, come quando si fanno roteare le bolas od un lazo, bisogna riuscire a gestire quella connessione, lasciando che uke afferri e tiri per guidarlo nell'effetto fionda. Stesso taisabaki anche per la presa al gomito ed alla spalla (per esempio nelle presa alla spalla il maestro esce più nell'interno che verso retro girando inizialmente un po' in kaiten esterno per mandare uke in dinamica dietro), rifinendo sempre più il timing perché le possibilità di compensare sbavature al perdere della mobilità (polso->gomito->spalla) sono minori.

Il maestro : "Una forma di Aikidō studia questa maniera, una con un passo avanti (la forma fatta all'inizio), una senza un passo avanti (l'ultima forma). Polso, gomito, spalla. Magari yudansha ora provate bene. Ora senza passo"

Ushirowaza ryōtedori shihōnage: ancora lavoriamo senza il passo avanti, alzando un po' le mani (così che uke riesca anche a prendere più facilmente la seconda mano). Omote: sempre ushirotsugiashi dietro e diagonale interno, poi riestendiamo il piede avanti ma scodiamo anche un po' con quello dietro, le braccia non tagliano in basso (lavorano altezza

centro), e non tagliano esterno (piuttosto disegnano un piccolo cerchio orizzontale davanti il nostro centro) così che uke riesca a tenere il polso della seconda mano, e la prima mano va ad intercettare il gomito (si sarà liberata perché uke facendo tenkan stando più in postura perde la presa). L'effetto sarà che uke per la forza dell'effetto fionda va in tenkan, e per il nostro scodamento ci troviamo allineati orizzontalmente (come su aihanmi dopo che apriamo orizzontale), un po' di pressione sul gomito e quando uke spinge in alto per ritornare entriamo irimi kaiten. Potremmo, se uke facesse tanto tenkan quanto piacerebbe a noi, e ci trovassimo già allineati anche non scodare con la gamba dietro, si tratta in fin dei conti solo di un'apertura per essere allineati nello squat. Ura, non ci serve di scodare per niente, è sufficiente che uke sia andato in tenkan e che la prima mano liberata grazie a questo movimento sia andata al controllo del gomito, faremo semplicemente tenkan per andare fianco a fianco con uke (indipendentemente dall'ampiezza del suo tenkan) e poi kaiten e chiusura.

Ushirowaza ryōtedori kotegaeshi: due forme, lavorando sempre senza il passo avanti, sfruttando l'effetto fionda senza abbassare troppo le braccia (altrimenti uke non riesce a tenere la seconda mano). Una forma lavoriamo come per lo shihōnage omote, scodando un po' anche con il piede dietro, poi una volta che la prima mano è andata direttamente al polso, quel piede si riestende un po' e come fosse uno tsugiashi tenkan giriamo e schiacciamo il kotegaeshi direttamente. Un'altra forma senza scodare con il piede dietro, andiamo con la prima mano al polso, e facciamo tenkan con perno su quel lato (piede avanti) andando fianco a fianco con uke, poi ancora kaiten e controtenkan per schiacciare. Il maestro ci ha lasciato lavorare liberamente shihōnage e kotegaeshi da questa forma senza passo avanti.

Ushirowaza ryōtedori kaitennage e sankyōnage: solo illustrato durante ikkyō quando cercava di mostrare come la prima mano afferrata, tagliando diagonalmente verso fuori ed in basso, riusciva a condurre uke ad essere fiondato. Lì la seconda mano è libera, quindi dopo che uke è andato in tenkan rovesciato, se torna, si può sfruttare il suo moto verso di noi, o tagliando dall'alto in basso e verso dietro con il tegatana la mano di uke che ancora ci afferra (nello spazio tra i due corpi), così che lui continui la sua "retromarcia" restando con la testa bassa (che sarà catturata dalla mano che liberiamo), la nostra posizione dei piedi sarà già buona, il braccio che taglia dietro torna su e avanti catturando il polso di uke (locomotiva), quindi testa tenuta bassa e spinta sul braccio avanti proiettiamo. Oppure la mano libera afferra il tegatana della mano di uke che ancora tiene, e mentre lui torna carica il sankyō verso dietro ed in alto per poi tagliare avanti e proiettare come nel sankyōnage già visto prima, il vantaggio è che siamo già nel kamae giusto.

Taisabaki: kaiten, da frontale a frontale, irimi kaiten, tenkan (con ritorno irimi kaiten) con mano altezza cintura come se preso bokken, c'è anche l'esercizio con le mani sulle cosce, maeukemi, kōsaukemi, shikkō ed ushiro shikkō

Suwariwaza kokyūhō: fatto chiamando i gomiti di uke in alto, alzando i nostri avambracci e mani, a gomiti piegati, poco sopra la testa ed un po' larghi, poi girando il busto ed aprendo un po' il ginocchio andiamo a scaricare su un fianco. La mano del lato scelto taglia verso l'esterno, l'altra mano taglio sul viso, così che se uke non tiene prenda un ceffone. Poi con un passo shikkō ci portiamo al suo fianco ed osae.

Il maestro ha aggiunto questa osservazione dopo la fine della lezione, parlando a tutti: "Questo seminario forse faremo tante, magari troppe tecniche, per i principianti difficile seguire questo, però quello che studiate oggi magari salta fuori tra un anno, due anni, tre anni, magari entrata qualche tecnica. Alcune tecniche le sto facendo per gli istruttori.

Prima cosa importante, il nostro corpo. Per primo il nostro corpo deve essere morbido, e sciolto, sciolto, non contratto. Già per qualcuno è difficile anche stare in seiza, qualcuno fa male ginocchio, però in fondo chi è rigido, fisicamente rigido, molto facile fare male ginocchia, collo del piede. Quindi prima cosa, primo approccio, primo avvicinamento di Aikidō, per primo diventare morbido, se no non si può cadere su...parquet (il maestro aveva accennato prima che il suo insegnante di shiatsu, 84 anni, ancora faceva le maeukemi su una strada pavimentata). Questo, il tatami, va bene è morbido, quindi cercate di diventare morbidi. Per diventare morbido ci vuole qua (con il dito batte sulla testa), voi avete questa (sempre la testa), io non ce l'ho! (Ride!). Cercate di stare morbido, flessibili. Haiii arigatō gozaimashita!”

Pomeriggio

Ryōtedori sayūundō (shihōnage): come forma di riscaldamento-ginnastica per la schiena. Lavoriamo un po' in scioltezza anche nel modo in cui offriamo l'hanmi, per omote ci lasciamo prendere in aihanmi, per ura mentre uke si avvicina cambiamo hanmi un po' in anticipo sulla presa così che quando uke prende si trovi già in gyakuhanmi. Per omote la gamba avanti lavora un po' aprendosi come per un ayumiashi mentre allo stesso tempo il braccio avanti lavora in ikkyō undō per sollevare il gomito di uke, la mano dietro senza salire ruota il palmo quasi verso terra, come un ikkyō undō basso davanti al centro, per portare il braccio di uke verso l'estroflessione. Quindi entriamo alzando le braccia come per shihōgiri in irimi e poi kaiten, non prendiamo il polso di uke ma tagliamo con le mani fino a davanti il centro, uke lavora per inarcare la schiena, poi estendendo le mani in basso e avanti avviamo uke in ushiro ukemi (uke cerca di tenere fino all'ultimo con il braccio più vicino a Tori). Per ura il lavoro di ikkyō undō è meno accennato, lavoriamo senza alzare il gomito di uke, cerchiamo piuttosto di non accorciare le nostre braccia nel tenkan e soprattutto nel kaiten, e di non alzare i gomiti. Alla fine del kaiten tagliamo sempre da braccia distese altezza volto fino a vicino al centro al termine del taglio, uke lavora sempre tenendo entrambe le mani, sposta un po' i piedi in ushiro okuriashi per potersi inarcare senza torsioni, cioè quasi di traverso rispetto Tori, e poi quando viene avviato dal movimento delle braccia di Tori si riallinea alla direzione e cade in ushiro ukemi. Altra forma, nel momento che uke viene a prendere cominciamo a girare in tenkan con la mano posteriore che traina uke verso il centro, e la mano avanti che quasi sfiora l'interno dell'avambraccio di uke come per prendere, le mani di Tori ruotano un po' verso terra sempre tipo ikkyō undō ma senza salire, quando uke ci raggiunge a fine testa coda il suo braccio di shihōnage è in estroflessione, in quel momento Tori lavora come per l'omote da fermo, un po' di apertura, di richiamo del gomito di uke, entra alzando le braccia, gira kaiten e taglia davanti al centro, poi riestende avanti e manda uke in ushiro ukemi, ha accennato solo omote.

Shōmenuchi iriminage: lavoriamo frammentando il movimento di iriminage in tre parti, cercando di curare ogni pezzo. Quando uke attacca shōmenuchi, entriamo con un irimi ampio al suo esterno intercettando con il tegatana il suo braccio poco sotto il gomito, giriamo kaiten scaricando la forza di uke verso il retro, e con la mano libera controlliamo uke al collo. Il nostro hanmi è ampio e il peso sulla gamba anteriore, avendo appena scavalcato il braccio il nostro tegatana è ancora vicino il gomito ma sopra l'avambraccio e sta guidando quel braccio verso l'esterno mentre la mano al collo richiamando verso il basso attacca il punto di squilibrio sotto il sedere, uke per questo reagisce spingendo verso l'alto. Tori quindi completa il tenkan con un ushiro, il suo tegatana scivola a tagliare fino al polso guidando uke in modo circolare, mentre la mano al collo cerca di far precipitare uke che sta rimbalzando su nello spazio che si apre nel movimento di ushiro. Tori

aggiungendo anche kaiten guida il braccio di uke fino al suo nuovo esterno, ed uke viene portato fino ad essere quasi di traverso, per essere poi ogni volta richiamato nel kuzushi dietro la sua schiena ogni volta che sta risalendo. Terzo ed ultimo pezzo Tori gira tenkan, in shizentai, avvolgendo la testa di uke con il braccio che stacca il tegatana dal controllo al polso, avvolgendola porta la testa davanti al suo petto-centro, così che uke si trovi nella posizione trasversale ed arcuata che abbiamo visto prima in sayū undō. Infine un po' allungando il piede avanti ed estendendo il braccio proietta uke in ushiro ukemi, il maestro non ha contato questo pezzo come distinto. L'ideale è arrivare a fare il movimento intero, ma allo stesso tempo i tre frammenti ci portano a diverse esecuzioni possibili di iriminage. Possiamo entrare irimi e kaiten, per poi chiudere subito con controkaiten e passo avanti. Oppure entrare in irimi e tenkan, fermare uke e proiettare con un passo avanti (dopo aver allargato un po' il piede avanti, tipo doshū). Oppure fare tutto intero. Quando eseguiamo irimi tenkan l'idea è di andare profondamente dietro di lui, se avessimo il bokken sull'irimi taglieremmo dal basso verso l'alto, dal ventre fino a sotto l'ascella, caricando il bokken come se uscissimo in ukenagashi, poi nel tenkan taglieremmo pienamente uke alle spalle (sostanzialmente il concetto di ushiro kiriotoshi) un po' in kesagiri. Ma ci sono tanti modi, adesso cominciamo a lavorare irimi e tenkan insieme (più un tot di kaiten ma senza portarlo al fianco esterno quanto restando peso avanti e con il suo braccio portato fuori) con l'idea di unire le nostre direzioni, poi un po' spezzato l'ultimo tenkan, con il braccio che avvolge che gira pollice verso terra non che taglia di tegatana. 形を覚えてください=かたちをおぼえてください=katachiwooboetekudasai= memorizzate la forma, eseguiamo irimi tenkan, e kaiten, per arrivare a guardare nella stessa direzione, dove guardavamo all'inizio ma portandoci uke, lì tratteniamo uke di traverso, questo vuol dire che il suo punto debole, di squilibrio, si trova sotto la schiena, poco oltre il sedere, è per non essere attaccato facilmente lì che uke cerca di rialzarsi, dandoci la possibilità di portarlo e guidarlo sotto il braccio nell'ultimo tenkan. È necessario non solo che uke venga abbassato ma che anche Tori scenda in basso sulle anche perché si trovi quel punto di squilibrio, Tori ed uke devono scendere insieme, se Tori lavora alto allora cadiamo in un'altra forma quella dove uke completa il giro intorno a noi arrivando sul fianco esterno alla fine del kaiten, ma ora lavoriamo sullo squilibrio e l'unione della direzione.

Shōmenuchi nikyō: per omote lavoriamo sul cambiare la direzione del braccio di uke nel momento che scaglia lo shōmenuchi rispetto alla direzione iniziale su cui è già scivolato con il piede avanti. Lavoriamo quindi allargando il piede avanti verso l'esterno, se ci muoviamo troppo presto Uke fa in tempo a ruotare e quindi portare l'intero attacco nella nuova direzione, quindi dobbiamo aspettare che abbia già cominciato lo scivolamento del piede anteriore e quando sta partendo il braccio spostare il nostro piede avanti verso l'esterno spostando anche l'asse centrale, allora lo shōmenuchi che segue la nostra testa fa sì che in quel momento il movimento del sopra e del sotto di uke si separino. Quindi anche se è vero che le mani di Tori salgono insieme verso il gomito (come facciamo di solito quando lavoriamo frammentando l'esercizio) in questo caso il tegatana della mano aihanmi scivola subito verso l'esterno limando il tegatana di uke fino al polso guidandolo nella direzione dove abbiamo allargato il piede, la mano gyaku, forte del contrafforte del piede posteriore spinge-rovescia il gomito di uke in quella direzione. La forma di ikkyō viene quindi un po' aperta, al limite dell'assorbimento, poi sul primo passo convergente ad uke la mano di Tori ruota a locomotiva e mantenendo il contatto sul dorso del pollice cambia in nikyō (da una parte il maestro lavora il cambio in nikyō diversamente, pollice palmo pollice, non so se è condizionato da uke o da un vizio proprio), sul secondo passo distende il braccio di uke e lo porta a terra, prima ginocchio lato costole e poi portando

già il braccio nell'incavo del gomito per il katame, scende con il secondo ginocchio a fasciare la spalla, completa il katame. Per ura cerchiamo di non fermare lo shōmenuchi, entriamo irimi e kaiten con le maniche che salgono insieme al gomito ma con la "ai" che scivola subito al tegatana nel kaiten, quando uniamo la direzione tagliamo abbassando il braccio di uke più o meno fino allo sterno, poi a seconda dell'abbrivio di uke ci sono differenze. Se uke è molto lanciato allora lo dobbiamo tenere sotto controllo girando subito tenkan (continuando ushiro) e kaiten, se è più tranquillo completando l'ushiro tagliamo fino a sotto il centro, lì, quando le braccia si allineano, a locomotiva a vapore cambiamo la presa in nikyō e portiamo su alla spalla avanti per la leva. Se abbiamo fatto anche kaiten (poggiando o meno sul ginocchio) allora alla fine del movimento cambieremo la presa in nikyō, poi quasi in ushiro tenkan scivoliamo un po' dietro uke e costruiamo gyakuhanmi portando la mano alla spalla e leva. Quando uke scende e batte, senza troppo movimento facciamo un po' più di metà ushiro tenkan ancora per portarlo a terra, poi sempre un ginocchio a terra vicino le costole, e trasferimento del braccio al lato opposto quando scendiamo con il secondo ginocchio a fasciare la spalla, poi katame in leva al braccio-spalla. Il maestro ha fatto la leva alla spalla con il braccio avvolto sopra questa volta, non con la presa al polso da sotto.

Shōmenuchi kokyūnage-udekimenage: il maestro vi ha accennato quando spiegava l'omote di ikkyō. Se la mano "ai" intercetta e scivola con il tegatana fino al polso aprendo orizzontalmente quando allarghiamo la gamba, allora la parte sopra di Uke può già star ruotando di traverso, rispetto ai piedi sotto, allora con il braccio gyaku potremmo entrare sotto il gomito invece che sul gomito. Quindi con un passo avanti e il braccio disteso che entra sotto il gomito di uke, mentre il tegatana tiene il braccio di uke disteso, proiettare. Non l'abbiamo esercitato, il maestro illustrava la possibilità di catturare e cambiare la direzione del sopra di uke con il tegatana della mano avanti, la "ai".

Suwariwaza shōmenuchi nikyō: il maestro ha chiesto di lavorare lentamente e in modo ampio, cioè intercettando lo shōmenuchi e cambiandogli direzione come fatto in piedi, e con dei passi ampi e completi per concludere il movimento. Per omote alzando il ginocchio avanti saliamo ad intercettare il gomito, nella distesa scivoliamo con il tegatana e allarghiamo e tagliamo il braccio di uke controllando anche il gomito, è importante portarsi il piede dietro appresso sotto il sedere. Sul primo passo convergente (verso la testa) spingendo il gomito avanti, allineiamo l'avambraccio e cambiamo la presa in nikyō, se non c'è resistenza strana nel tegatana di uke tramite un piccolo giro a locomotiva, se c'è resistenza con il palmo spingiamo il tegatana di uke in allineamento e completiamo la rotazione della mano per afferrare nikyō. L'ultimo e secondo passo convergente lo facciamo completo, come esercizio di ampiezza portando anche il ginocchio fino a terra, in quel momento uke scoda un po' volante verso di noi (tipo sgommata di sankyō), quando trasferiamo il braccio nell'incavo opposto per il katame l'ultimo ginocchio che abbiamo posato si rialza un po' e chiude per fasciare la spalla. Per ura andiamo in irimi tenkan dietro uke, l'irimi non è grande (il giusto pianta a terra) ma alziamo il ginocchio e lo poggiamo a terra avanti, il tenkan difficile riesca di 180° ma cerchiamo di andare ben oltre la metà. Anche qui come per in piedi non fermiamo lo shōmenuchi ma lavoriamo sull'unione delle direzioni, e sul tagliare il braccio sotto il centro nel tenkan, poi se il braccio di uke è schiacciato correttamente sotto di noi gli avambracci si allineano, cambiamo la presa in nikyō e portiamo direttamente alla spalla per la leva, aggiustando allargandolo il ginocchio dietro sempre a costituire gyakuhanmi, e leva alla spalla. Dato che uke viene lasciato risalire, deve sempre essere gestito con attenzione, il suo gomito avrà la tendenza a salire, se portato il dorso della mano alla spalla riscende allora avvolgiamo da sopra e mettiamo in leva, se resta alto o largo invece di tentare goffamente

di avvolgerlo, con il nostro tegatana andiamo a premere verso di noi ed avanti, portando al rovesciamento del gomito e al battere. Infine ancora irimi tenkan, quasi come un ikkyō ura, per portarlo a terra, infine nel trasferire il braccio all'incavo opposto rialzo il ginocchio e fascio la spalla, poi katame. Anche se in questa occasione non abbiamo lavorato sul partire ogni volta dalla posizione di seiza, come fatto qualche volta, il maestro, anche se in kiza, ogni volta assume una posizione abbastanza neutra tra una ripetizione e l'altra della tecnica.

Yokomenuchi shihōnage: per l'omote, lavoriamo entrando con un irimi abbastanza diritto e giriamo subito kaiten perché la mano gyaku sale ad intercettare al polso e la "ai" al gomito così che nel kaiten abbiamo già guidato (scaricato) uke verso il nostro retro iniziale, completiamo il tenkan con l'ushiro ed in quel momento tagliamo perfettamente verticale (giusto un po' verso lo spazio aperto dall'ushiro per poi tornare un po' davanti il centro), uke già carico per essere stato spedito fa un tenkan scodando di più di 300° (diciamo un tenkan normale sommato con ushiro ayumiashi). Le mani di Tori durante il taglio devono lavorare con scioltezza, il tegatana della gyaku lavora in sotomawashi per tagliare ed arrivare a catturare il polso, il tegatana della "ai" taglia diritto cercando di arrivare fino all'esterno del dorso dell'avambraccio di uke per dare un ultimo impulso a spirale al suo testacoda, facendo attenzione però a non restare incastrato oltre il braccio ma nel momento che il taglio arriva davanti il centro di girare il palmo verso terra e passare sopra il polso di uke per rinforzare la presa a due mani. Essere riusciti a far fare un testacoda oltre i 300° gradi ad uke ci toglie dalla necessità di allargare il piede avanti prima di entrare in irimi e kaiten per completare lo shihōnage omote, possiamo sostanzialmente tagliare diritti e rientrare diritti sotto il suo braccio che alzeremo, il timing corretto per alzare il braccio è sempre legato al rimbalzo naturale che uke fa quando ha completato il tenkan, nel poggiare il piede dietro, per tornare shizentai. Molto spesso il nostro kaiten finale di conclusione del taglio di shihōnage sarà facilitato dal fatto che uke ha ancora l'inerzia per girarci intorno di suo, infatti per lui il tenkan è un po' incrociato nel finire ed uke avrà il moto a muoversi ancora con dei passi indietro per normalizzare l'hanmi, a volte se è troppo in movimento non conviene entrare diritti ma un po' di traverso verso lo spazio che sta liberando. Il maestro ha sottolineato l'importanza di entrare completamente con l'irimi e kaiten, anche con l'intenzione di colpire il viso se vogliamo portare atemi (ma facendo attenzione a non spingere via quanto ad indirizzare dietro), e poi di completare il tenkan tagliando, per far capire bene anche il taglio ha illustrato anche da katatetori gyakuhanmi, caricando il braccio in alto in ikkyō undō e facendo un irimi, per poi tagliare con il tegatana in sotomawashi il polso durante il tenkan, e poi alla fine prendere la mano. Per ura cerchiamo di lavorare con il movimento impostato nella forma alternativa di ushiroryōtetori ikkyō di fine lezione precedente e anche ripreso nella forma omote di nikyō da shōmenuchi vista prima, cioè l'allargamento della gamba anteriore in estensione partendo da una posizione comoda, naturale. Dobbiamo attendere il momento che lo yokomenuchi è stato scagliato ed è in estensione per alzare le braccia in ikkyō undō fino all'altezza della nostra tempia, target del colpo, e poi ruotando in kaiten esterno aprire ad estendere la gamba fino a quasi un angolo di 90°, la gyaku taglia il polsoavambraccio, la "ai" quasi "schiaffeggia" il viso di uke verso l'esterno. Se tocchiamo, "raccolliamo", l'atemi al momento giusto, sovraestendendolo nell'esterno uke sarà portato a coricarsi sul fianco, e dovrà colmare quello squilibrio con un tenkan equivalente all'angolo di apertura della gamba di Tori. La posizione di Tori è estesa e carica sulla gamba anteriore come abbiamo visto nelle forme di iriminage, il taglio delle braccia è arrivato fino all'altezza del centro e questo è poco sopra l'altezza del ginocchio, la posizione reciproca è gyakuhanmi ma sfalsato perché uke è su un binario più interno di Tori. Quando uke risale in shizentai Tori gira tenkan e kaiten e completa lo

shihōnage ura, si deve fare attenzione durante l'allenamento perché la tecnica si conclude trasversalmente a come il gruppo si è allineato. Più si cerca di allungare il movimento di uke, attendendo fino all'ultimo e cercando di non impattare contro l'atemi, più l'angolo diventa maggiore sforando oltre i 90°. Di solito il maestro nel portare shihōnage a terra ha accompagnato il dorso della mano a terra, giusto una volta ha accennato alla chiusura in leva, cioè dopo aver portato il braccio a terra con la mano gyaku ha afferrato il gomito e con un cambio hanmi a piedi pari e scendendo sul ginocchio dietro ha "strappato" l'avambraccio verso fuori quasi fino al verticale, altre volte aveva accennato questo lavoro come disarmo su tantōdori.

Yokomenuchi udekimenage omote: solo illustrato durante la spiegazione. Tutto uguale allo shihōnage, solo che alla fine del taglio collegato all'ushiro lasciamo che il braccio di uke risalga insieme al suo ri-assumere shizentai (nel momento che uke ha finito il tenkan grande più incrocio del piede dietro tipo ayumiashi). Controlliamo attraverso la presa della mano "ai" che quel braccio sia disteso, poi entrando irimi e con il braccio gyaku che entra da sotto inclinandoci verso terra proiettiamo. L'udekimenage del maestro è abbastanza dolce sul gomito, fatto quasi completamente sotto l'ascella, ma lavora sul mandare in modo accelerato la spalla di uke verso terra, quindi il braccio che entra da sotto già poggia (sostiene) da sotto dall'inizio dell'irimi, poi ruota pollice in basso e spinge in avanti ed in basso quando Tori si estende ed inclina quasi come se stesse per andare lui stesso in maeukemi.

Yokomenuchi aikiotoshi: sempre solo accennata nella spiegazione. La tecnica si svolge esattamente come per l'udekimenage, lasciato rialzare il braccio di uke Tori entra con il piede in irimi dietro le gambe di uke, esercitando allo stesso tempo una spinta contro la sua anca anche verso l'alto, mentre con il busto si inclina e raccoglie con le braccia le gambe di uke da sotto e dietro le ginocchia. Quando si rialza in postura proietta portando le gambe in alto e facendo precipitare uke al suo esterno oltre la coscia.

Yokomenuchi kotegaeshi omote: solo illustrato durante la spiegazione. Tutto uguale nel movimento iniziale come per lo shihōnage, solo che alla fine del taglio collegato all'ushiro lasciamo che il braccio di uke risalga insieme al suo ri-assumere shizentai (nel momento che uke ha finito il tenkan grande più incrocio del piede dietro tipo ayumiashi). Solo che questa volta la mano "ai" non passa sopra il polso per afferra ma lascia che il tegatana, alla fine del suo contributo al taglio, risalga da sotto il braccio verso l'alto, sarà la gyaku a controllare il braccio mentre risale afferrando il polso, quel controllo permette alla "ai" che risale da sotto di andare a ricalcare con il palmo il dorso di uke per poi schiacciare il kotegaeshi. Con un timing molto fluido potremmo andare anche ad un tenkan diretto per schiacciare il kotegaeshi, ma per avere un po' più di controllo, tramite la presa della mano gyaku, sul braccio di uke che risale, estendiamo il piede avanti con un po' di tsugiashi e giriamo tenkan per schiacciare il kotegaeshi. Questo fa sì che uke continui a girare sempre nello stesso verso dal tenkan all'"ayumiashi" all'ushiroukemi. Il taglio dello schiacciamento del kotegaeshi viene molto lineare e verticale, dato che il braccio di uke è alto.

Tantōdori yokomenuchi kotegaeshi omote: sempre solo illustrato, lavoriamo sempre in irimi e tenkan con l'idea di far sviluppare l'attacco di taglio completamente, a differenza del movimento a mani nude però non allunghiamo un po' in tsugiashi quando uke ha la tendenza al rimbalzo ma entriamo in irimi insieme alla mano gyaku che va sul polso così da controllare la direzione assunta dal braccio di uke che risale, quindi sarà poi necessario irimi tenkan per ricostituire il rapporto aihanmi che ci serve per schiacciare il kotegaeshi.

Yokomenuchi iriminage: sempre solo illustrato nella spiegazione. Stesso movimento iniziale visto per il kotegaeshi a mani nude solo che la mano aihanmi non risale fino al dorso della mano di uke ma fino al gomito “afferrandolo” o meglio tenendolo nella pinza pollice-  
restanti quattro dita. Poi invertiamo la direzione entrando “irimi” tenkan kaiten dietro ad uke, poi come per l’iriminage visto su shōmenuchi tratteniamo uke ed infine in tenkan proiettiamo. Altra forma, lavoriamo con la mano “ai” come per shihōnage, cioè che passa sopra alla fine del taglio, anche perché useremo un tempo più rapido per completare la tecnica e ci serve sopra. Appena finiamo il taglio, quando uke completata la scodata comincia a rialzarsi, giriamo di nuovo tenkan lasciando che la mano “ai” si alzi mentre (un po’ anticipandolo) il braccio di uke risale, dovremo riuscire a “inforcare” il collo di uke al volo così che appena terminiamo il tenkan avremo proiettato. Potremmo dire che è una forma omote.

Yokomenuchi udegarami: sempre solo illustrato nella spiegazione, specialmente quando il maestro insisteva sul fatto di entrare invece di pensare a spingere contro uke. Se l’irimi è eseguito con l’intenzione di entrare allora i due corpi di Tori ed uke si trovano paralleli, il braccio gyaku sarà salito sempre quasi verticale e neutrale a controllare il polso di uke, il braccio “ai”, grazie alla profondità dell’entrata va ad inforcare da sotto, nello spazio tra gomito e torace, il braccio dietro di uke che si trova disteso davanti il centro. Durante il kaiten la gyaku controlla lo yokomenuchi tenendolo in distensione più o meno altezza occhi, la “ai” risale da dietro il braccio di uke fino a tagliare in avanti, abbassando, con il tegatana la spalla-deltoide di uke, lì si realizza l’intreccio delle braccia. Quindi nel completare il tenkan Tori perde il contatto dello yokomenuchi ma ormai ha abbassato del tutto la spalla di uke sotto il proprio centro, se vuole scende a terra e chiude nel katame di nikyō.

Yokomenuchi ikkyō omote: solo illustrato sempre nel movimento di irimi tenkan. Il maestro sempre insistendo sull’entrare in irimi e scaricare in kaiten, e tagliare nel completare il tenkan, ha poi aggiunto un kaiten (fatto quasi solo con la parte sopra del corpo, non tanto ruotando i piedi) così che la mano “ai”, che ha già scavalcato sopra come per shihōnage al termine del taglio, completi lo scavalcamiento e passi sotto il braccio nello spazio tra i due corpi durante il kaiten, per poi raccogliere e rovesciare il braccio in controkaiten. Lo spazio che separa da uke è molto piccolo quindi Tori spingendo e tagliando il gomito verso il viso di uke in ikkyō lo sbalza via costringendolo ad un mezzo tenkan rovesciato. Lo segue subito con un primo passo e poi secondo passo e chiusura. Il maestro è tornato su questa tecnica l’ultimo giorno.

[N.B. In tutto questo studio la mano gyaku sia nel caso omote che ura sale ad incontrare il polso in modo molto simile, sempre cercando di non respingere ma di arrivare al punto di contatto, polso-polso, quando il braccio di uke è in distensione, e cerca di farlo in modo “neutro”, cioè in modo che sia il posizionamento del resto del corpo che ci permette di scaricare la forza di uke oltre il punto di contatto e non una forza impartita nel momento che si incontrano. Per omote sale a toccare, senza disturbare, nell’irimi e kaiten, sarà poi l’altro braccio al gomito ad estendere verso il retro e sarà il completamento del tenkan ad avviare il taglio. Per ura sarà il piazzamento della parte sotto del corpo, e lo “schiaffo” dell’altra mano ad impartire la spinta a coricarsi sul fianco ad uke. L’altra cosa da notare è che questo tipo di lavoro non è diverso da quello impostato dal maestro per lo shōmenuchi nikyō (in particolare per la fase ikkyō della tecnica) solo in un rapporto inverso per l’omote e l’ura. Per omote ha “raccolto” l’attacco e scaricato sul fianco esterno in shōmenuchi, per ura invece in yokomenuchi. Per l’ura di shōmenuchi è entrato neutro sul gomito in irimi kaiten scaricando dietro e poi ha tagliato il braccio dall’esterno completando il

tenkan, su yokomenuchi l'ha fatto nell'entrata interna per omote. La differenza tra i due movimenti è che nell'irimi tenkan lasciamo attaccare uke nella sua direzione originale (shōmenuchi iriminage ed ikkyō ura, yokomenuchi shihōnage omote), mentre nel movimento che allarghiamo la gamba anteriore cambiamo la sua direzione (shōmenuchi ikkyō omote, yokomenuchi shihōnage ura). È importante in entrambi i casi, nella conclusione del tenkan e nel finire il passo che si allarga, tagliare portando il peso sulla gamba avanti e non tirandosi indietro, il maestro l'ha illustrato in entrambi i casi con la spada con un taglio che era inclinato e si concludeva come un kesagiri. Per quanto riguarda l'idea di essere entrati e di aver già scaricato si deve capire che è un modo dolce per dire che la tecnica è già conclusa perché vuol dire che la mano che sta andando sul gomito per scaricare dietro è una mano che volendo ha già portato atemi completo al volto.]

Hanmihandachi yokomenuchi shihōnage omote: riprendiamo in pieno il lavoro che abbiamo visto per lo shihōnage omote da tachiwaza, ovvero di entrare e trovarsi subito nella condizione di scaricare la forza girando invece di impattarci contro. Avremo bisogno di un perno per girare subito in tenkan (in kaiten non sarebbe possibile in ginocchio in modo fluido) quindi non possiamo fare un grande passo avanti poggiando tutta la pianta a terra perché il contatto con l'atemi arriverebbe sulla sola mano gyaku in un momento che non riusciremmo a scaricare perché non riusciamo a girare. Dobbiamo immaginare che il nostro movimento disegni un piccolo cerchio interno all'arco disegnato dallo yokomenuchi, quindi entreremo in anticipo alzando il ginocchio e poggiando solo l'avampiede per riuscire a rimettere subito il ginocchio a terra, nel momento che l'atemi arriva mentre giriamo il tenkan la gyaku intercetta l'interno del polso, lo "aggancia" nell'attrito del tegatana e lo chiama e taglia fino a terra seguendo la linea aperta dal ginocchio che gira in tenkan. La mano "ai" taglia sull'avambraccio-interno gomito, ma soprattutto al termine del taglio si deve trovare sopra il polso per afferrare e mantenere il contatto mentre uke scoda in modo più o meno ordinato, inoltre l'idea di cercare il contatto con entrambe le mani dà il giusto assetto al corpo e lo spinge a ruotare correttamente. Uke si trova nella condizione di nuovo di ruotare di più o meno 270°, sempre al termine della scodata il quel momento recupera la postura quindi Tori in quel momento entra alzando il ginocchio e gira kaiten ripoggiando subito quel ginocchio verso l'interno (versione di kaiten rapido in suwariwaza), quando chiude lo shihōnage lo fa sempre verso il suo interno e vicino così da poter finalizzare con un atemi al viso con la mano libera se vuole. "Non attaccare avanti, non contro la sua forza, non spingete ma fate questo (girate), chiama, come (se girate a guardare indietro (nel senso che girando tenkan andremo a guardare nella direzione opposta a quella di partenza)", "non entrate questo (ginocchio alto a pianta a terra), questa condizione difficile fare tenkan, lui (uke) che mi attacca, io qui devo lavorare (il piccolo spazio circolare avanti dove girerà in irimi tenkan). Non è che arrivato questo (l'atemi) questa mano spinge (con la gyaku contro lo yokomenuchi) e poi entro. No. Lavoro qui (ed ancora indica il piccolo cerchio davanti a sé inscritto in un triangolo dove due dei tre lati sono il proprio corpo ed il corpo di uke, in quel cerchio entra e gira velocemente in irimi tenkan)"

Hanmihandachi yokomenuchi udekimenage omote: movimenti solo illustrati quando sottolineava lo spazio dove entrare che gli permetteva di scaricare e mandare in testacoda uke. Tutto come shihōnage, a differenza che in piedi non possiamo lasciare risalire il suo braccio, la mano "ai" afferra e tiene il polso la mano gyaku va in honte ad afferrare il gomito del braccio di uke poi entrando con il ginocchio alto mandiamo il braccio in leva ed in estensione in avanti, così che lanci la spalla di uke avanti e lo fiondi in maeukemi (ovviamente non è possibile entrare con il braccio sul gomito di uke come per in piedi, si deve usare il palmo)

Hanmihandachi yokomenuchi kotegaeshi: sempre solo illustrato. Riesce soprattutto se abbiamo ottenuto un buon testacoda di uke, oltre i 270°, al momento che abbiamo finito il taglio sotto il centro la mano gyaku prende il polso da sopra, come per tutti i kotegaeshi, e girando ancora una volta tenkan sul ginocchio avanti proiettiamo schiacciando con la “ai” sul dorso della mano di uke.

Ushirowaza ryōtedori shihōnage: lavoriamo offrendo il braccio in awase alto e tagliando in basso sul fianco con un passo avanti portiamo uke in ushirowaza ryōtetori. Quando uke è sul nostro fianco esterno con la presa ad entrambi i polsi portiamo le braccia in alto in ikkyō undō, ruotando in parte i pollici in basso, giriamo molto molto poco in kaiten solo per portare il peso di uke in avanti, estendendo il nostro lato più vicino ad uke. Per ura avanziamo in irimi rotondo fino a davanti ed all'esterno del piede anteriore di uke, poi in tenkan ci troviamo in posizione gyakuhanmi rispetto ad uke, su due linee parallele non su un'unica linea, la mano più lontano da uke nel momento dell'ushirowaza, va all'incavo del gomito, e sarà divenuta la mano gyakuhanmi, l'altra prima scende e poi con mezzo giro uchimawashi si porta sopra il polso di uke. Ottenuto il controllo e la pressione sul gomito e la posizione gyakuhanmi Tori va allo shihōnage con il tenkan e poi il kaiten, tagliando fino a terra. Per omote eseguiamo un kaiten maggiore, più rotondo, poco meno della metà, e quando uke è abbastanza oltre di noi, completamente carico sulla gamba avanti eseguiamo un passo dietro, non perfettamente lineare (cioè nel nostro dietro) ma un po' diagonale, un po' verso il retro di uke. La mano corrispondente alla gamba avanti, va a pinza sul gomito di uke prendendone il controllo, mentre questi allo stesso tempo per lo slancio ed il ritorno si trova a girare in testacoda sulla gamba anteriore. Tori ed uke si trovano sulla stessa linea ma rivolti trasversalmente, come nello shihōnage omote da katatetori aihanmi, da lì la tecnica si svolge come al solito, quando uke risponde Tori entra e gira kaiten e completa lo shihōnage. La mano “ai” fa questo mezzo giro in uchimawashi per passare sopra il polso di uke, senza afferrare però, a volte su ura lo fa durante il tenkan, in omote lo fa quando uke dà una risposta e controlliamo il gomito, non afferra fino a quando durante il kaiten il polso di uke non riempie pienamente la pinza indice-pollice.

“Prima di studiare, se mettete forza così (contratti e stretti) non si può studiare, state tranquilli, tranquilli. Io (Tori) voglio entrare dietro di lei (come per iriminage o per prendere i suoi due polsi dietro la schiena, quindi esegue un irimi), solo lascia entrare (uke, lascio prendere lui), poi chiama (alzando le braccia e girando kaiten), vado di là (irimi rotondo e tenkan, costituendo gyakuhanmi), trovare gyakuhanmi (il che apre tutto un canale di tecniche da quella posizione), poi shihōnage (ura)”. Da qui il maestro avvia un discorso sulla connessione omote↔aihanmi ed ura↔gyakuhanmi. Per esempio su katatetori aihanmi per fare la versione ura di shihōnage dobbiamo fare cambio hanmi anteriore così da trovarci in gyakuhanmi, nello stesso modo su ushiroryōtetori eseguiamo irimi (rotondo) e tenkan per costruire gyakuhanmi. Da katatetori aihanmi quando allarghiamo il piede anteriore e chiamiamo a noi uke in testacoda, ci troveremo entrambi con la stessa gamba avanti (il maestro usa la parola aihanmi per indicare questa cosa anche quando non si è uno di fronte all'altro in questo momento), pronti per entrare e girare per l'omote. Da katatetori gyakuhanmi eseguendo il primo passo di ayumiashi portiamo uke in tenkan e di nuovo abbiamo costituito aihanmi, abbiamo la stessa gamba avanti, pronti per entrare e kaiten, sempre in shihōnage omote. Da shōmenuchi scivoliamo un po' in tsugiashi e girando in tenkan scarichiamo e tagliamo, di nuovo uke va in testacoda fino al nostro fianco interno quindi saremo ancora in aihanmi pronti per lo shihōnage omote. Sempre da shōmenuchi se alzando entrambe le braccia da sotto la gyaku intercetta da sotto il gomito, ma dalla parte interna, e con un cambio hanmi anteriore un po' avanzato allarga il braccio di uke e lo taglia in basso, costringiamo uke a sbandare su

una linea parallela trovandoci così di nuovo in gyakuhanmi pronti per lo shihōnage ura. Stessa cosa l'abbiamo già vista per lo yokomenuchi che abbiamo lavorato precedentemente, l'entrata in irimitenkan ci porta alla posizione aihanmi e quindi all'omote, il lavoro di allargare e scaricare sul fianco ci porta a gyakuhanmi e quindi al tenkan ed ura. Quindi stessa cosa anche per il lavoro che stiamo facendo ora su ushiroryōtetori. omote<—>aihanmi (inteso soprattutto come stessa gamba avanti) ed ura<—>gyakuhanmi (gambe opposte una di fronte all'altra). “Si può dire omote<—>irimi, ed ura<—>tenkan. Cioè due forme si può dire (è possibile dire in due modi diversi la coppia di opposti), irimi e tenkan, irimi vuol dire omote (esempio di entrata nell'interno in irimi per lo yokomenuchi shihōnage omote), e ura tenkan, ura è tecnica di tenkan. Oppure un'altra forma (un altro modo di esprimere la stessa cosa), omote<—>aihanmi, destra destra, ura<—>gyakuhanmi, sinistra (mia) destra (uke)”. Ed ancora illustra l'esempio di shihōnage su jōdantsuki, omote fatto in piccolo allargamento del piede anteriore e tenkan, sul lato interno di uke, con testacoda e finale con la stessa gamba avanti, ura fatto sempre come shōmenuchi in cambio hanmi anteriore solo che il braccio gyaku avendo assorbito di più intercetta e allarga più vicino al polso, dopo che uke sbanda all'esterno saremo di nuovo gyakuhanmi, e da lì tenkan. “Tutta le tecnica così”

Ushirowaza ryōtedori kotegaeshi: lavoriamo come per shihōnage ura, costituito gyakuhanmi la mano “aihanmi” gira pollice fuori (esce fuggendo verso il retro a palmo in alto per scappare tra la presa pollice-dita di uke), la mano gyaku in tenkan va al polso e la “ai” si libera, e poi solito allarga e richiudi.

Ushirowaza ryōtedori kokyūnage: lavoriamo in due modi differenti. Un modo portiamo uke nell'ushiro come prima con un solo passo avanti (anche se il maestro per accogliere la presa da awase a volte estende il piede avanti verso l'interno, quasi incrociando, e poi fa l'irimi, vedi il lavoro fatto poi a Laces 2009 su ushiroryōhijitori per capire meglio), ed allo stesso tempo senza interruzioni, come dovrebbe essere poi normalmente, alziamo le braccia e giriamo lievemente in kaiten, tutto al tempo di uno. Poi Tori esegue un primo passo dietro, un po' rotondo dietro uke, la mano più vicina ad uke taglia in basso e segue lo spostamento del piede dietro, l'altra mano resta all'altezza raggiunta nel primo passo. Uke è costretto a rovesciarsi a pancia in su girando tenkan, e mantiene la presa su entrambe le mani perché le deve controllare per non ricevere atemi. Con un terzo passo indietro rotondo, tipo ushiro tenkan, Tori taglia in basso con entrambe le braccia (la prima mano con cui aveva tagliato nel frattempo era un po' risalita per permettere ad uke di spanciare a ponte), come un ushirokiritoshi portando uke in ushiro ukemi. Quando taglia con entrambe le braccia Tori le allarga lievemente in allenamento per evitare che uke si lussi le spalle restando incastrato a braccia dritte dietro la schiena, la tecnica “reale” invece mira proprio a quello. Un altro modo è uscire lievemente in ushiro tsugiashi nel retro interno, chiamando uke dietro con il braccio di awase, e poi tornare “oltre” la posizione iniziale riestendendo ed allargando la gamba anteriore e scodando con quella posteriore mentre si lascia prendere ad uke la seconda mano, lo si chiama in alto e poi si ritaglia con il braccio corrispondente alla gamba posteriore, mandando in testa coda e rovesciamento uke, con il risultato di trovarsi già nella posizione ottenuta al passo due nell'altro modo. L'effetto è più brusco su uke, succede che perda la presa o collassi subito in ushiro ukemi, se invece riesce a resistere attaccato e a ponte allora Tori con un passo dietro lo corica. Il maestro, anche un po' giocosamente, ha reso ancora più difficile il movimento per uke andando a fare un vero e proprio tenkan completo invece di una semplice scodata nel momento che “rimbalza oltre” la posizione iniziale, al punto che uke rovesciandosi completamente su se stesso cade quasi prima che Tori abbia fatto l'ultimo passo dietro per coricarlo. In entrambi i modi è importante capire quale mano deve temere

di più uke, in quanto è più pericolosa, e che richiede di essere tenuta maggiormente sotto controllo, quella mano è quella che taglia verso il basso durante il primo passo dietro, per poi avere la tendenza a risalire (il che vuol dire che si sta ricaricando per colpire da frontale), è la mano che sta cercando di essere liberata per colpire, per questo deve essere controllata, ed a causa di questo controllo diventa poi la mano che porta uke in testa coda, l'altra mano si muove verso il dietro di uke, e questi la tiene per convenienza, perché gli fa anche da appoggio nel tenkan che lo rovescia.

Hanmihandachi ushirowaza ryōtotori kokyūnage: usando il secondo modo di spostarci che abbiamo visto per in piedi è possibile lavorare hanmihandachi. Quando uke viene a prendere solleviamo e ripoggiamo il ginocchio posteriore (si può chiamarlo uno tsugiashi in ginocchio), poi subito un piccolo passo con il ginocchio anteriore che ci porta ad attraversare sotto il braccio di uke, ed un po' di scodata in tenkan che porta uke in rovesciamento, poi ancora ushiro tenkan (quasi fosse il movimento conclusivo di shōmenuchi iriminage da suwariwaza) che corica uke in ushiro ukemi. Ovviamente è un lavoro avanzato ed il maestro lo ha illustrato in modo molto fluido, data lo svantaggio rispetto a chi sta in piedi è necessario non creare pause dove uke possa recuperare.

18 aprile

Katatotori gyakuhanmi kokyūnage: lavoriamo su due forme. Una forma, offriamo il braccio e mentre uke viene a prendere entriamo irimi (non stretto su uke) e tenkan, come le forme studiate da yokomenuchi ma sfruttando la presa chiamiamo e tagliamo prima verso il centro, e poi chiamiamo verso la spalla apposta, aprendo la parte alta del corpo in kaiten esterno. Uke che si è esteso per prendere, caricando il peso sulla gamba anteriore, va in testacoda di oltre 270° fino a chiudere lo spazio con la spalla del braccio che ha afferrato. Quindi Tori entra con la gamba dietro ad uke (non è necessariamente un irimi dato che il passo dipende da quanto scoda uke, anzi, se uke scoda quanto vogliamo avendolo chiamato efficacemente, invece di entrare ci basterà girare kaiten verso di lui) ed allo stesso tempo carica il braccio sopra la testa e poi lo estende sopra il viso di uke e proietta. Se ci limitiamo al movimento di irimi e tenkan il testacoda eseguito da uke in tenkan sarà solo di 180°, lasciando uke ancora lontano da noi, allora alcune volte il maestro è arrivato a scendere in ginocchio (a terra con quello posteriore) per poter tagliare il più profondamente possibile in basso, così da "impuntare" ancora di più uke inducendo ancora un altro tenkan quasi completo, arrivando al limite dei 360°, in questo caso però avvolgendosi verso la spalla opposta uke risalendo torna un po' indietro, manterremo quindi la distanza chiusa con un passo dietro di lui. L'altra forma, quando viene preso Tori gira tenkan, tenendo la mano afferrata davanti il centro, e poi prolunga il movimento in kaiten, porta la mano afferrata fino alla spalla opposta così da chiamare uke fino ad oltre il suo centro, quindi entra in irimi con un passo dietro uke mentre il braccio sale sopra la testa e poi si estende sopra uke per proiettare. Un'altra forma che il maestro ha solo illustrato, e con un tempo più sincopato, è muoversi in ayumiashi, con il passo a martello piccolo, subito accoppiandolo con un brusco taglio della mano afferrata verso l'anca del piede che avanza, così da chiamare uke in un mezzo testacoda immediato, poi senza interruzione continuare la rotazione del braccio in sotomawashi mentre si completa l'ayumiashi con un passo dietro ad uke, già proiettando. Nelle due forme che abbiamo allenato il maestro per "spingere" la nostra torsione nel momento che portiamo la mano alla spalla ci ha invitato a girare anche la testa come se guardassimo la direzione puntata dalle nostre dita, così da aumentare la torsione e poter chiamare uke ancora più vicino, e caricarci anche a molla rispetto al controkaiten successivo che nell'estensione del braccio porta alla proiezione con energia di uke, ma soprattutto serve ad unire la nostra direzione

per un momento con quella di uke. Altre forme che il maestro ha solo illustrato come taisabaki sono state: ancora in modo rapido kaiten e controkaiten, giusto un po' raccogliendo e riestendendo un po' i piedi, e poi kaiten grande portandosi uke nel retro per poi inseguire il suo dietro con un irimi e proiettare (come la forma alternativa di shihōnage ura quando uke ha troppo abbrivio, kaiten più irimi).

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: proviamo ad utilizzare i due taisabaki appena impostati. Per omote entriamo irimi e tenkan, tirando subito il braccio afferrato davanti il centro (il palmo è lievemente rivolto verso l'alto tanto che sfiora l'addome con il tegatana) mentre il tegatana della "ai" va subito a tagliare sul gomito (a volte contestualmente al momento che tiriamo il braccio possiamo fermare il volto con l'atemi giusto per esplorare la condizione di allungamento del braccio). Durante il tenkan Tori taglia completamente sotto il centro e poi allunga ancora il taglio con un kaiten del busto, volgendo anche a guardare per un momento dietro, così che uke gli resti avvolto intorno sovraesteso con il viso ancorato al dorsale (da dopo il tenkan siamo nel movimento della seconda forma di kokyūnage, solo che è una versione "rovesciata" considerato il braccio che ci ha afferrato, la similitudine su cui ha insistito il maestro è sul girarsi integralmente, sul rivolgersi con lo sguardo ed il centro ad accompagnare la mano che taglia il gomito). [N.B. Il maestro per non permettere ad uke di abbracciarlo rischiando di essere placcato taglia il gomito di uke "diagonalmente", cioè ne prolunga la discesa costantemente sulla direzione iniziale di quando è venuto ad afferrare, fa in modo che il gomito si sovraestenda in quella direzione tutto il tempo, continuando quando il movimento diventa si avvolge a spirale perché sta girando guardando la direzione in cui gira, invece spesso si ha la tendenza a tirare su prima di aver arrestato la rotazione globale, è solo quando toccato il dorso della mano alla fine dell'"avvolgimento" ed è pronto a rovesciare il senso di rotazione che il gomito viene liberato e quindi "rimbalza", vorremmo che il ritorno di uke fosse quello di un elastico che è stato allungato in avvolgimento e che quando rilasciato torna indietro. La mia impressione è proprio che il movimento con cui il maestro ha tagliato il gomito, scivolato alla presa al dorso, e cominciato la pressione del braccio per il rovesciamento di ikkyō non sia circolare od ellittico ma più elastico nel senso lineare, nonostante uke ci "segua" vorremmo che nel momento che afferriamo il polso la presa si rompesse anche perché stacciamo favorendo la direzione del ritorno elastico di uke. La bellezza dell'esecuzione del maestro è proprio l'equilibrio che trova nel tagliare il gomito, nel tenkan quel tanto per far andare uke in un testacoda sempre più compromettente, e successivamente fino al kaiten per allungare in modo elastico per trovare questa sovraestensione lineare. Ne risulta che l'ampiezza del kaiten non è preordinata ma misurata al "carico" della tensione elastica di uke, arrestando la rotazione al limite del punto di rottura della presa. Il bello è che quest'azione può riuscire a qualunque persona, perché fissato uke in una posizione incastrata alla fine del suo testacoda, magari con la sua testa puntellata al nostro dorsale o lato del torace, se non perdiamo il punto di carico della pressione nel tagliare l'incavo del gomito, risulterà sempre che la lunghezza del nostro braccio più fianco-spalla sia maggiore della distanza collo-incavo del gomito di uke, dobbiamo solo evitare di salire presto riaccorciando quell'estensione. Altre volte, specialmente nel passato, il maestro usava fare questa forma tagliando sul gomito in irimi tenkan e kaiten catapultando uke verso l'esterno in un'enorme sbandata, tale che alla fine del kaiten era necessario un passo avanti per poter cominciare ad eseguire l'ikkyō, non è questo il caso, qui ripeto Tori cerca il testacoda di uke solo nella fase dell'irimi tenkan fino a costruire un aihanmi "frontale" ma con uke particolarmente scomodo (non lo fa ruotare oltre 180° nella sostanza), ed allora il kaiten si svolge quando la base di uke è ferma, in posizione scomodamente troppo ampia, e riusciamo a dissociare il lavoro della parte sopra rispetto al lavoro della parte sotto.] Alla fine del kaiten (che non prevede la rotazione delle anche

e dei piedi sul perno del metatarso, ma solo la nostra torsione del busto) afferriamo il dorso della mano di uke, slittiamo un po' se serve il piede avanti (quello vicino ad uke) per essere allineati con uke, e dato che ce lo siamo stirato addosso dovremmo trovarci molto vicino hara su hara, quindi per rovesciare il braccio, in controkaiten, risaliamo in diagonale dritto verso il viso con una forte pressione della mano al gomito (la bellezza estetica del gesto del maestro dipende anche dal fatto che riesce a mettere su un'unica linea il corpo, dal piede più dietro fino al tegatana che spinge il gomito al viso di uke, di nuovo se siamo vicini ad uke dovremmo avere il vantaggio di usare la lunghezza di tutto il nostro braccio rispetto alla lunghezza del solo gomito spalla di uke, così riusciamo a sradicare il piede di uke a parità di estensione del fianco), cercando di sommare la nostra spinta al ritorno elastico di uke. Il piede più vicino a noi di uke si scolla, e quindi completiamo il rovesciamento tagliando sotto il nostro centro (molto spesso se lavoriamo bene il rovesciamento di uke è tale da coricarlo dorso a terra), quindi facciamo i passi necessari a chiudere l'osae a terra (quando uke riesce a non rovesciarsi farà dei passi da gambero per restare in bilico sullo spigolo del fianco a terra), approfittando della presa al dorso anche dall'osae in ginocchio e braccio a terra mettiamo in leva il polso. Per ura, nonostante il taisabaki sia differente, cerchiamo in egual modo di compromettere la posizione di uke per bloccare la sua base e di sovraestenderlo per ottenere una risposta elastica, con la differenza nella conclusione di rovesciare il braccio nella spirale del tenkan. Quindi quando uke viene a prendere non lo fermiamo ma lo estendiamo nel gesto di afferrarci lasciandogli prendere il polso mentre giriamo metà tenkan (od incrociamo il piede posteriore in ayumiashi, il movimento dei piedi è a metà strada tra le due cose, ed a seconda del lato del maestro assomiglia più all'uno o all'altro, anche perché a differenza di un vero mezzo tenkan abbiamo la necessità di portare il nostro centro vicino al braccio che ci siamo lasciati afferrare) allo stesso tempo la mano libera accenna atemi al viso di uke e da quell'altezza scende di taglio sull'esterno del gomito di uke, cominciando a piegarlo lievemente verso il nostro esterno. Avremo a questo punto il gancio necessario sul gomito, allora apriamo la gamba anteriore (possiamo vederlo anche con un passo dietro) con un passo ampio nel fianco-retro di uke mentre il braccio afferrato resta aderente al nostro corpo e la mano al gomito taglia in basso e verso l'esterno, uke ci segue incrociando dietro e riaprendo ma si ritrova in una posizione più compromessa, siamo di nuovo in aihanmi. La posizione di uke è più compromessa e distante rispetto all'aihanmi che abbiamo costruito in omote, quindi continuando a tagliare il gomito sotto il nostro centro dobbiamo sentire che arriviamo al "limite elastico" prima che sia necessario girare in kaiten verso il retro. Quando sentiamo la risposta di uke cessiamo il taglio del gomito, afferriamo il dorso di uke, e lasciamo risalire il braccio controllando il gomito da sotto mentre allo stesso tempo riposizioniamo il piede avanti in linea con la direzione che mira al gomito di uke, e quindi il lavoro fluido, che abbiamo già visto nel seminario, di ikkyō ura con irimi e kaiten portando giù il gomito già quasi sotto il centro e l'ushiro con cui portiamo uke a terra, sempre addolcendo la sua discesa con un po' di kaiten, leva al polso quando il braccio è fissato a terra (il kaiten ed ushiro non sono spezzati, siamo già in un tenkan).

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage uchikaiten: lavoriamo ancora cercando un certo effetto di allungamento elastico, nel momento che uke sta venendo a prendere apriamo la gamba avanti orizzontalmente, poco più avanti della linea del piede posteriore, allo stesso tempo allarghiamo anche il braccio afferrato (quasi come per un tenchinage) restando altezza del nostro centro, braccio abbastanza aderente al corpo. La mano libera porta atemi al viso, per tenere uke fermo nella sua posizione, cioè vorremmo che la posizione dei piedi restasse la stessa di quanto è avanzato per afferrarci, così facendo rompiamo la sua struttura sopra-sotto, la sua base è rivolta in un senso ed il suo allungamento è ortogonale, il maestro ha insistito sul non alzare il braccio anzi sul pensare nel momento che entriamo

ad abbassarlo. Quindi entriamo rapidamente irimi kaiten sotto il braccio (più possibile vicino l'ascella così da non dover alzare troppo il nostro braccio) e portiamo il polso afferrato davanti la coscia-centro (offriamo la mano alla presa davanti al nostro centro, e quando passiamo sotto il braccio riportiamo il braccio davanti al nostro centro. Uke viene un po' inclinato in avanti perché è attaccato al braccio con il braccio rovesciato, il suo hanmi non è cambiato, anzi i suoi piedi non si sono spostati di mezzo centimetro da quando ha afferrato. Nel momento che uke cerca di raddrizzarsi in shizentai metterà in tensione il braccio con cui ha afferrato, quasi come se stesse cercando di sollevare il braccio di Tori, allora Tori estende il braccio in avanti ed un po' in basso, uke viene rapidamente inclinato in avanti quindi con un passo avanti cade in zenpōkaiten ukemi. Se, quando Tori passa sotto in irimi kaiten, uke non dà alcuna reazione, non cerca di rialzarsi ed è passivo, e lascia il braccio "molle" davanti il nostro centro allora Tori con un passo dietro taglia e tira dietro abbassando la testa di uke, con la mano libera blocca la testa e poi proietta in uchikaintennage. Questo perché la tecnica è soprattutto rivolta a creare un lavoro in uke, a renderlo attivo nella tensione che lo collega a noi, per questo il maestro ha fatto il solito esempio usando il tenogui (come se fosse un pezzo di corda), se uke tira e la corda si tende allora la forza che esercitiamo si tramette al corpo di uke, se la corda è molle allora è necessario muoverci con un passo indietro per tendere la corda e trasmettere la trazione. È importante che con il braccio non cerchiamo di lanciare uke spingendo lontano-avanti, ma che lavoriamo per portare il nostro braccio in basso, "abbassare" dice il maestro (altrimenti non ci sarebbe possibile provare lo stesso movimento in hanmihandachi, dove lavoriamo sempre passando in irimi e kaiten, quello rapido con il ginocchio che abbiamo alzato che gira e si poggia internamente, e poi mandiamo uke in caduta semplicemente poggiando la mano a terra davanti il nostro ginocchio), così poi che uke cerchi di rimbalzare su e uniti dalla trazione sarà sufficiente estendere per lanciarlo. Alcune volte il maestro ha dimostrato la tecnica anche usando la mano libera per "inforcare" il gomito nella conclusione del kaiten, e tagliarlo davanti a sé, come se avesse afferrato il manico di un bokken (corrispondente all'avambraccio di uke) davanti il centro, in questo caso la spalla di uke viene già abbassata-frustrata più velocemente in basso e quando uke rimbalza Tori mima uno tsuki con il bokken spedendo uke in proiezione (la "presa" sul bokken-avambraccio è in gyaku rispetto alla posizione dei piedi), l'idea era di studiare l'abbassamento-taglio davanti al centro subito dopo essere filtrati in irimi kaiten sotto il braccio di uke. Quando passiamo sotto il braccio se restiamo con il braccio alzato uke sarà libero di colpirci con l'altra mano, quindi abbassiamo subito e lì aspettiamo che uke torni su, solo allora allunghiamo il braccio avanti (ed anche distendiamo il piede avanti se serve).

Katatetori gyakuhanmi uchikaiten sankyō: cominciamo lavorando esattamente come la tecnica precedente, fino al momento che passiamo sotto il braccio in irimi kaiten ed abbassiamo il nostro braccio fino a davanti altezza del centro così che non possa colpirci. Quando uke rimbalza gli lasciamo un po' rialzare il nostro braccio, e mentre facciamo un passo in ushiro la mano libera va con il pollice al palmo di uke così da "pinzare" il tegatana il più possibile vicino l'attaccatura delle dita (quello spazio dovrebbe esserci dato che uke sta tirando su), cerchiamo di andare a pinzare con lo stesso tempo con cui uke rimbalza. Quindi con un kaiten il più possibile ampio di angolo, usando il tegatana della nostra mano afferrata per tagliare orizzontalmente altezza plesso (è meglio usare questa mano piuttosto che rompere la presa subito e condurre soltanto torcendo con la presa a pinza della mano "ai") e la nostra presa a "pinza" sul tegatana per torcere in presankyō portiamo uke sul nostro nuovo fianco esterno. Lì la presa di uke si sarà rotta e con la mano liberata riafferriamo in sankyō, eventualmente continuando a torcere per portare uke completamente al nostro fianco, anche girando ancora in kaiten esterno. Quindi tagliamo il

tegatana al nostro esterno e da lì siamo nella solita condizione a cui si arriva da uchikaiten sankyō da katatetori aihanmi, irimi tenkan per andare ad accennare atemi al viso e con la mano rovesciata al gomito, poi taglio sul gomito quando scendiamo con l'ushiro in ginocchio e katame di sankyō. Potremmo fare anche la forma ura da questa entrata in irimi sotto il braccio, ma il maestro ha preferito riserVARla per la forma con l'inizio alternativo in tenkan. Quindi per ura cominciamo con un tenkan completo nel momento che veniamo afferrati, con la rotazione del palmo in alto come per gli esercizi di tenkanhō, il braccio un po' esteso davanti il centro che esercita la sua pressione contro il palmo di uke, e la contropinta di questi verso l'alto. Poi giriamo un po' più di mezzo kaiten, con la mano afferrata che gira alla stessa altezza davanti il centro ed allo stesso tempo ruotiamo il palmo verso terra, costringendo il braccio di uke all'estroflessione mentre ci gira intorno. Quando uke ha raggiunto un po' il nostro interno ed il suo braccio è disteso con il gomito quasi estroflesso, allora riattuiamo il lavoro visto per l'omote, apertura della gamba avanti ed atemi al viso e rapido passaggio sotto il braccio in irimi kaiten, poi sul rimbalzo pinziamo il tegatana mentre facciamo ushiro, non spezziamo la presa per usare al massimo effetto entrambe le mani, in torsione di sankyō giriamo kaiten di 180°, liberiamo la mano afferrata e definiamo la presa in sankyō, non dobbiamo portare uke fino a dietro ma ci basta accompagnarlo sul fianco e tagliare in basso, sul primo passo indietro rotondo nel suo retro portiamo la mano libera rovesciata sul gomito, sul secondo passo indietro (ushiro tenkan) scendiamo in ginocchio e lo portiamo a terra poi solito katame del sankyō. Il maestro ha insistito sul ruolo e l'importanza della mano al gomito, come per l'ikkyō visto prima la mano al gomito lavora schiacciando sotto il nostro centro così che uke cada vicino nel momento che scendiamo a terra, così pure in sankyō, anche se la condizione è cambiata perché siamo dall'altra parte rispetto il braccio, quando scendiamo con la mano rovesciata sul gomito a terra dobbiamo controllare chiamare sotto il nostro centro così che uke scenda con la sua spalla-incavo del collo al ginocchio che abbiamo già portato a terra. Se noi capiamo che, indifferentemente da che parte siamo rispetto il braccio, il lavoro è svolto in gran parte dalla mano al gomito allora scendere con la gamba giusta, quella corrispondente alla mano che fa pressione sul gomito, diventa naturale, per il maestro le due "discese" a terra sono uguali. Quando dopo essere passati sotto il braccio in irimi kaiten, abbiamo lasciato rimbalzare Uke, fatto l'ushiro ed afferrato a pinza il tegatana, ecco quando facciamo kaiten il tegatana della mano presa taglia verso uke, se avessimo un bokken si capirebbe pure meglio, il maestro dice "ここで相手を切ります=ここであいてをきります=kokodeaitewokirimasu=in questo punto (lavoriamo come) per tagliare uke" (per questo la mano afferrata mentre giriamo è rivolta palmo a terra e gira parallela al terreno), quindi è importante non rompere e riprendere prima del kaiten, la presa si rompe da sola quasi alla fine del kaiten perché è uke che è in ritardo con il movimento dei piedi rispetto alla sua presa che gira in torsione. Ovviamente da uke sul fianco e la presa in sankyō in pieno effetto possiamo anche concludere con tecniche alternative: alzando un po' il braccio in sankyō con un mezzo tenkan possiamo portare le anche a T sotto il centro di uke e caricare koshinage, oppure con il braccio tagliato basso possiamo fare un passo dietro, catturare il collo con la mano libera e fare kaitennage.

Ushirowaza ryōtedori sankyō: portiamo uke dietro di noi con un passo avanti come abbiamo fatto per tutti gli ushirowaza di base nel seminario, solo che non lavoriamo alzando le braccia ma le estendiamo avanti (quasi come in torifune, massimo altezza plesso) ruotando allo stesso tempo i pollici in basso e "gonfiando" i gomiti, il risultato è quello di chiudere completamente lo spazio tra i due corpi "spalmandosi" uke sulla schiena a pelle d'orso. Uke, che cerca di mantenere la presa ai polsi, serra Tori in un abbraccio, lo "ricalca" nell'hanmi, quindi quando Tori cammina camminerà anche uke, quando Tori gira kaiten uke

gira kaiten ma con un effetto più centrifugo. La rotazione del braccio di Tori è quella che abbiamo visto sul braccio singolo nella forma precedente di uchikaiten sankyō partendo dal tenkan, dove serviva per estroflettere il braccio di uke mentre ci seguiva. Quando abbiamo unito i due corpi giriamo un po' meno di metà kaiten quindi con un passo ushiro (quasi ushiro tenkan ma senza spostare il piede dietro) ci sfiliamo sotto il braccio di uke ma allo stesso tempo la mano più vicino ad uke (la seconda che è stata afferrata) va a prendere il tegatana della mano di uke che sta tendendo l'altro polso (quella che ha afferrato per prima) così che ci troviamo nella stessa situazione dell'uchikaiten sankyō visto prima dopo che eravamo passati sotto il braccio in irimi kaiten ed avevamo fatto anche l'ushiro. La differenza grande era che prima il nostro braccio era afferrato in gyaku ed ora in "ai", quindi alla fine invece della presa "leggera" con la pinza del pollice sul palmo abbiamo ora una solida presa al tegatana, però il maestro ha lavorato nello stesso modo perché la presa di uke non venga rotta, così che, nel kaiten successivo, non lavoriamo sulla torsione solo con il sankyō della mano che preso il tegatana ma anche tagliando con il "dorso del polso" verso Uke (prima partendo dalla presa gyaku, in partenza il braccio afferrato e braccio che afferra sono opposti e quindi la mano che pinza e il tegatana pinzato sono braccia dello stesso lato, il taglio verso uke risultava con il tegatana ora essendo passati al braccio opposto tagliamo "guidando" con il pollice). Quindi come detto e visto prima torciamo il braccio di uke con il sankyō girando in kaiten fino a portarlo al nostro esterno dove tagliamo (anche se dovremmo aver già girato ad un'altezza bassina per cui non sarà necessario tagliare un granché per abbassare uke) poi lì concludiamo per omote od ura come visto prima. In questo caso il maestro non ha eseguito il katame in kiza a terra ma ha eseguito il blocco di sankyō da in piedi lavorando però sempre con attenzione con la mano che preme al gomito.

[Il maestro ha ribadito che la forma "base" di sankyō è quella che passa per il lavoro di ikkyō, cioè sfilarsi sotto e liberata la mano interna controllare prima il gomito, rompere l'altra presa con il vantaggio di afferrare in nikyō, poi entrare irimi spingendo in alto (o più base in avanti) il gomito, avvitare il nikyō per passare il tegatana alla presa in sankyō dell'altra mano, tagliare in basso nell'irimi tenkan e passo dietro e chiusura a terra. È che da questa forma di ryōtetori con il compagno a contatto e le braccia che sono rimaste in basso è anche possibile prendere direttamente il tegatana.]

Ushirowaza ryōhijidori sankyō: il maestro non ha illustrato molte volte la tecnica ma ci ha invitato a cercare un'esecuzione che fosse il più possibile simile alla forma proposta da ryōtetori, "provate stessa maniera, stessa maniera, non cercate le differenze tra ryōtetori e ryōhijitori, ma cercate di fare stessa cosa", "同じこと=おなじこと=onajikoto=stessa cosa". Lavoriamo esattamente come per ryōtetori, rotazione delle dita in basso ed estensione delle braccia in avanti (anche se i gomiti sono più piegati) piuttosto che in alto (è tutta la lezione che il maestro ripete non alzate le braccia) e passo dietro per sfilarci sotto, allo stesso tempo la mano va a prendere il tegatana della mano di uke che ha afferrato il primo gomito. Anche qui nel kaiten non vorremmo rompere la presa mentre giriamo e applichiamo la torsione, ma purtroppo la presa si rompe più facilmente perché la presa al cilindro del braccio è più tosta da tenere), cerchiamo comunque di non alzare, anzi durante la torsione ed il kaiten cerchiamo di far scendere il tegatana in spirale come se stessimo allo stesso tempo tagliando, e tutto il movimento si svolge davanti il nostro centro perché non volendo rompere la presa non abbiamo mai "strappato" il gomito nella direzione opposta. Poi una volta che uke è sul fianco procediamo come al solito. È molto importante provare a ricalcare il movimento di ryōtetori.

Ushirowaza ryōkatadori sankyō: intercettiamo il dorso della mano in awase quando uke viene a prendere e mentre eseguiamo il solito passo avanti accompagnano la mano di uke ad afferrare la spalla altezza deltoide. Poi estendiamo le braccia avanti (non troppo alte, altezza fronte, non giriamo i pollici giù, tutto più essenziale), solito avvitemento in metà kaiten, quindi poco prima del passo dietro la mano dietro (quella della prima spalla afferrata) sale ad afferrare a pinza la mano di uke sulla propria spalla e completato il passo dietro ha pinzato il tegatana di uke infilando il pollice nel palmo (come abbiamo visto nell'esercizio di uchikaiten sankyō da gyakuhanmi, perché anche lì mano che pinza e mano pinzata sono dello stesso lato). Questo lavoro permette alla fine del passo indietro rotondo di quasi applicare una pretorsione in sankyō, così che il gomito di quel braccio di uke resti un po' in alto e la mano del braccio tra Tori ed uke possa salire a prendere il tegatana in un sankyō perfetto. Sarebbe anche possibile salire direttamente a prendere la mano alla spalla opposta (come fatto per ryōtetori e ryōhijitori) senza questo lavoro che abbiamo costruito nell'uchikaiten da gyaku, ma allora sarebbe necessario portare con la mano che resta libera atemi al viso di uke, perché ci avvicina la spalla e "impegna" uke. Ora che abbiamo la presa in sankyō, e ci siamo abbassati un po' sulle anche per sfilarci sotto il braccio, giriamo sempre kaiten senza alcuna intenzione di rompere la presa, anzi sfruttando il supporto della spalla come abbiamo usato quello del dorso del polso in ryōtetori. Giriamo tutto il kaiten di 180° alla stessa altezza e appena finito la rotazione delle anche, rompendo la presa alla spalla, continuiamo scendendo a spirale a torcere e tagliare fino a portare il compagno sul fianco, poi lì solita scelta omote od ura e conclusione.

N.B. Se la mano dietro, che dovrebbe salire a prendere a pinza il tegatana della mano di uke che afferra la spalla dello stesso lato, si sbaglia e nel passo dietro afferra la mano dell'altra spalla ci troveremo a fare shihōnage, la seconda mano verrà a prendere il polso di uke sopra la nostra mano che ha già preso e quindi orecchionage (in kaiten) ed entrata sotto il braccio di uke per completare lo shihōnage omote. Come sostengo sempre da questo esempio si vede ancora di più che nello shihōnage è per prima la mano opposta che sale da sotto stretta a prendere, e la mano dello stesso lato che rinforza al polso sopra l'altra presa, ritrovandosi infine con la presa corretta "ai" al polso nel taglio conclusivo dello shihōnage.

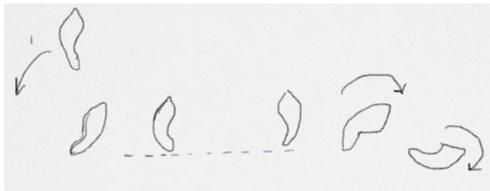
N.B. Sia per ryōhijitori che per ryōkatadori il maestro quando porta uke nell'ushiro non esegue un semplice passo avanti ma incrocia prima lievemente il piede avanti verso l'interno, questo gli permette di guadagnare un po' di spazio per gestire il maai, vedi poi gli appunti di Laces 2009 dove il maestro ha costruito attentamente questo movimento.

Ushirowaza ryōkatadori kaitennage: ultima tecnica della lezione, un po' più movimentata. Lavoriamo come prima portando uke a prendere la spalla mentre avanziamo con il passo avanti, quando uke ha le due prese estendiamo le braccia avanti ed un po' in alto, giriamo mezzo kaiten. Poi nel cominciare il passo dietro andiamo con la mano dietro a salire a catturare il collo di uke per chiamare giù la sua testa nel concludere il passo. L'idea è di portare il muso alla nostra coscia-ginocchio che resta avanti, quando abbiamo abbassato la testa giriamo con il busto in kaiten verso dietro, poiché la spalla strappa uke lascia la presa della spalla più vicina anche per poggiare la mano a terra ma mantiene ancora l'altra spalla. Quindi Tori non potrà afferrare il braccio come al solito per il kaitennage quando si rigira avanti, quello da spingere sopra la schiena, ma non importa perché usa la mano libera per spingere, ovviamente dovrebbe essere un atemi alle costole fluttuanti, avanti sull'anca di uke. Uke fra testa bassa e spinta sul corpo si lancia in zenpō kaiten ukemi, se Tori vuole nel chiamare giù la testa di uke raccoglie anche il piede anteriore per poi

entrare con l'altro piede in irimi tenkan e kaiten tenendosi la testa di uke attaccata alla coscia e fare la versione lanciata dell'ura.

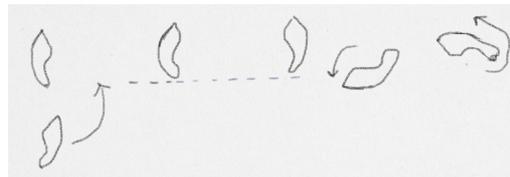
19 aprile unica ed ultima lezione

Taisabaki: due forme per cambiare direzione da “verticale” (dove i piedi sono allineati sul piano sagittale) ad “orizzontale” (dove si intende l'allineamento sulla linea ortogonale a quella iniziale). Prima forma, partendo ad esempio in hidarihanmi. Il piede sinistro apre



verso l'esterno fino ad andare in posizione neutra a piedi aperti sull'altezza della linea orizzontale del piede posteriore, poi con mezzo kaiten a destra assume la posizione migihanmi. L'idea è che se fossimo partiti con il jyo in mano, tenuto basso parallelo al tatami in posizione pronti allo tsuki, durante l'apertura del piede avremo fatto scivolare la mano destra dalla coda fino alla mano sinistra

lasciando andare su la punta, e poi sul kaiten avremo portato la sinistra alla coda e riportato la punta giù fino alla posizione orizzontale (a destra della posizione di partenza dato che siamo andati in migihanmi). Seconda forma, partendo sempre ad esempio in hidarihanmi. Eseguiamo con il destro un passo avanti fino ad arrivare alla stessa altezza della linea orizzontale del piede sinistro. Come prima ci troviamo in questa fase a piedi un



po' aperti in posizione neutra. Poi eseguiamo kaiten a sinistra trovandoci nuovamente in hidarihanmi. Se immaginiamo come prima di avere il jyo in mano, questa volta più semplicemente non facciamo altro che, alzando e riabbassando un po' la punta, rivolgerlo alla nostra sinistra rispetto la posizione iniziale. In entrambe le forme una

volta che ci siamo girati in mezzo kaiten possiamo un po' raccogliere il piede avanti per trovarci meglio in shizentai.

[N.B. Il maestro, secondo me, per chiarezza e semplicità, ha illustrato muovendo il piede anteriore e posteriore fino alla linea ortogonale, ma niente ci vieta di muoverlo oltre, cioè quasi fino a dietro per quello anteriore, quasi fino ad avanti per quello posteriore, nel muovere quello anteriore faremo poi tanto kaiten quanto serve per cambiare in un hanmi opposto a quello iniziale, nel muovere quello posteriore giriamo poi tanto kaiten quanto ci serve per conservare quello iniziale. Se riusciamo a capire questa idea chiaramente riusciremo a guardare le tecniche proposte nella lezione, ed anche alcune di quelle precedenti, come espressioni di questa proposta di lavoro. Un esempio di avanzamento del piede posteriore mentre si mantiene l'hanmi è katatetori gyakuhanmi ikkyō omote quando si entra a tagliare sul gomito]

Katatetori aihanmi shihōnage omote: il maestro ha fatto due forme usando i due passi di taisabaki precedenti. Prima forma, che si ricollega al primo dei due passi che abbiamo visto, illustriamo il movimento in migihanmi. Uke viene a prendere la mano che offriamo un po' a palmo in alto. Eseguiamo il primo taisabaki, allarghiamo il piede destro all'esterno e muovendo le mani come nel cambio di presa del jyo chiamiamo uke gomito su verso di noi, e poi lo schiacciamo giù a sinistra con la mano sinistra durante il kaiten a sinistra (di solito come forma base lo schiacciamo sotto il nostro centro, forse qui il maestro per essere più illustrativo lo ha fatto rivolgendosi più verso uke). È un movimento

dinamico che deve portare uke a fare almeno mezzo tenkan. Quindi in questa fase sia Tori che uke sono allineati sulla direzione ortogonale rispetto a quella iniziale, anzi se abbiamo chiamato e schiacciato in modo efficace alcune volte il tenkan di uke va oltre i 90° lasciandoci quasi il fronte libero per entrare sotto il gomito semplicemente in tsugiashi (ancor più naturale se dopo aver chiamato uke raccogliamo un po' il piede, riestenderlo è un rimbalzo naturale). Quando uke reagisce spingendo verso l'alto per rialzarsi Tori avanza con il sinistro passando sotto il braccio, poi kaiten e completa lo shihōnage. Quando invece non siamo efficaci nel gestire il rimbalzo di uke può quasi venire un accenno di ayumiashi. N.B. Quando schiacciamo il gomito le mani sono in honte. Seconda forma, usiamo il secondo passo, l'esempio è da migihanmi. Eseguiamo il secondo taisabaki visto prima quindi sempre fino "all'orizzontale". Uke viene a prendere la mano, Tori esegue il passo avanti con il sinistro e il kaiten a destra per andare subito a schiacciare il gomito. Questa volta l'idea non è di chiamare a noi ma di lasciare "passare" inizialmente uke inalterato sulla stessa direzione da cui veniva per schiacciarlo poi con una forza ortogonale. Quando uke reagisce (alcune volte per esercitare più pressione sul gomito possiamo scendere con il ginocchio posteriore a terra) alzandosi entriamo in irimi con il sinistro, cercando di passare soprattutto sotto il gomito che stiamo conducendo in alto nel rimbalzo di uke, ed eseguiamo il kaiten per completare lo shihōnage. Se nel momento che schiacciamo il gomito uke dovesse lasciare la presa al polso avremo il braccio libero per dargli un iriminage a schiaffone entrando direttamente. In entrambe le forme la mano afferrata gira mezza rotazione uchimawashi. Le forme da katatetori aihanmi mantengono i taisabaki illustrati in modo quasi puro, invece le stesse forme in gyakuhanmi possono apparire più differenti, sono più sporche.

Katatetori aihanmi udekimenage omote: il maestro lo ha giusto illustrato nella spiegazione di shihōnage. Il lavoro è identico per entrambe le forme fino a e compreso lo schiacciamento del gomito, quando uke rimbalza in quello momento liberiamo il gomito ed entriamo con il braccio teso e ruotato sotto il gomito, accompagnato dal suo piede sotto. Rispetto a shihōnage cambia soprattutto il tempo.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage omote: solo mostrato per continuare ad illustrare i due taisabaki. Prima forma, offriamo migihanmi. Quando uke afferra allarghiamo il piede destro verso l'esterno e poi eseguiamo kaiten a sinistra, ci abbassiamo sulle anche e ruotiamo la mano afferrata un quarto di giro in uchimawashi per poi alzare il braccio caricando la mano destra a "tetto" davanti al viso (il braccio di uke è estroflesso, quasi orizzontale, incavo del gomito verso l'alto). L'effetto è simile all'applicazione del secondo movimento della forma da aihanmi (ma basato sul primo taisabaki visto) cioè quello di lasciarlo "passare", solo che caricandolo alto uke si allungherà quando Tori apre la gamba e andrà in kaiten con pancia e gomito all'aria quando Tori fa kaiten e va a caricare. Poi Tori conclude con irimi sotto il braccio e kaiten. Abbiamo eseguito il primo taisabaki. Seconda forma, eseguiamo il secondo taisabaki ma un po' variato, perché questo movimento è sostanzialmente simile alla versione base di shihōnage omote da katatetori gyakuhanmi, quella che nominalmente usa ayumiashi. In migihanmi Tori viene afferrato, esegue un passo avanti un po' aperto e alla stessa altezza del piede avanti con il piede sinistro caricando davanti al viso, poi ancora irimi (andando a filo di uke, il movimento viene un po' a zigzag) e kaiten per concludere lo shihōnage, anche qui se "carichiamo" il braccio di uke correttamente è come se attraversassimo il braccio in tsugiashi dopo aver fatto il kaiten che ci rivolge verso uke, riavvicinandoci al taisabaki puro visto all'inizio, attraversato il braccio kaiten e completiamo lo shihōnage.

[Cerchiamo di lavorare ancora preciso sul taisabaki, mantenendo la geometria ortogonale provata prima, questo nella spiegazione per lo shihōnage. “Tecnica di base, quasi sempre, c’è katatetori aihanmi oppure gyakuhanmi, lì c’è questo movimento di base dell’aikidō. Primi anni, primi due anni è molto importante, se non è fatto quell’epoca molto difficile punto di partenza. (Ad esempio il maestro dimostra katatetori aihanmi ikkyō omote assorbito chiamando sopra la testa per poi spingere e tagliare il gomito avanti per lanciare e rovesciare uke seguendo con un passo avanti e altro passo e chiusura, poi ha illustrato shōmenuchi ikkyō assorbito e rilanciato, poi yokomenuchi ikkyō uscita interna con il kaiten in più per assorbire e controkaiten e lancio, poi ancora assorbito da jōdantsuki, sempre assorbendo e rilanciando in modo frustato) inizio diverso ma poi un certo punto sempre uguale, se invece faccio un poco qui (in un modo), un poco lì (altro modo), dopo 5-6 anni, dieci anni di Aikidō perde strada. .... Siete molto bravi a ballare (la sera prima si era tenuta la festa celebrativa per i dieci anni della federazione di Aikidō della Siberia), un po’ (lavoriamo abbassando le anche) come ballo di vostro maestro (Rudik si era esibito in una specie di ballo accosciato, tipo ballo cosacco), ancora provate questo (a scendere sulle anche), non così (piegando la schiena avanti)]

Katadori kokyūnage: una forma usiamo ancora il primo taisabaki, quello usato per la prima forma da katatetori shihōnage, apertura della gamba avanti e kaiten verso l’ex piede posteriore mentre allo stesso tempo la mano corrispondente alla spalla afferrata passa con il tegatana sopra l’incavo del gomito di uke (attenzione non picchia ma da sotto a salire intercetta a filo), la differenza è che per shihōnage ci abbassavamo per alzare e caricare il braccio ed il baricentro di uke, qui invece per abbassare tagliando il braccio di uke. Quando Tori molla la pressione del gomito portando la mano alla spalla opposta allora uke si rialza, quindi Tori come visto per il kokyūnage da katatetori gira kaiten verso uke, aggiusta il piede dietro uke se questo si è scostato nel momento che portiamo la mano alla spalla (Uke può anche muoversi così tanto da portarci a fare un irimi per chiudere lo spazio dietro di lui) e, passando con il braccio sopra la testa, schiaccia. Quando portiamo la mano alla spalla opposta dobbiamo fare attenzione a portarci appresso il gomito, quindi non dobbiamo perdere troppo il gancio nell’incavo del gomito ma lasciare che si “consumi” naturalmente nel viaggio verso la spalla, l’idea è quasi quella di dirigere la mano in alto diagonale verso il retro e poi di richiamarla un po’ alla spalla, dovremo però fare attenzione che essendoci a volte portati il gomito troppo appresso è pericolosamente vicino al viso per quando poi ci giriamo verso uke per schiacciare, allora lo dobbiamo controllare con la pinza della mano libera. A volte nel tagliare il gomito in basso la presa di uke alla spalla si strappa, allora prima di andare alla spalla opposta il nostro tegatana taglia fino al polso, consegna il contatto-controllo da sopra alla mano libera e poi continua con il lavoro spalla-testa kaiten verso uke per schiacciare. Altra forma ancora stesso taisabaki iniziale solo che intercettiamo sull’avambraccio (invece che sull’incavo del gomito) prima che uke afferri e tagliamo sotto il centro, poi girando ancora kaiten verso l’ex piede posteriore l’altra mano con il tegatana “aggancia” da sopra, lasciamo che il kaiten continui a girare verso l’esterno anche lasciando pattinare il piede in mezzo tenkan, sempre tenendo ancorato il polso di uke sotto il centro così da continuare a chiamare uke intorno a noi, la mano che intercetta ed è libera dopo il cambiomano al contatto sale fino alla spalla opposta, poi entriamo dietro uke e schiacciamo come nell’altra forma. Quando intercettiamo il braccio e lo tagliamo sotto il centro dobbiamo riuscire a catturare il centro di uke per “portarlo” dove vogliamo, se vogliamo tornando subito dietro (e tagliando con il tegatana in basso e fuori il gomito-avambraccio, dovremmo riuscire a far cadere subito uke, un po’ come quando molleggiamo su iriminage mandando avanti ed indietro uke, o quando in kotegaeshi mandiamo uke avanti per richiamarlo al fianco. Quando arriviamo al momento che toccata la spalla invertiamo il kaiten per schiacciare

uke in proiezione non dobbiamo avere fretta di spingere, ci interessa prima di tutto estendere il braccio sopra di lui mantenendo la connessione, anche grazie alla contropinta continua di uke da sotto, se riusciamo a creare questa connessione diventa possibile anche non proiettare uke davanti ma continuare a muoverlo fino al nostro fianco per proiettare quasi nel nostro retro esterno.

“Tecnica prima deve costruire, poi dopo 磨く=みがく=migaku=limare (anche strofinare, spazzolare), in Aikidō capisci? Migaku vuol dire pulire specchio, lucidare. (Come) 歯を磨く=はをみがく=hawomigaku=spazzolare i denti. 技は磨く=わざはみがく=wazawamigaku=lucidare le tecniche, (lavorare) non con forza, limando, lentamente, tante volte, tranquillo, tranquillo. Pensa tante cose (fai attenzioni ad aggiustare i piccoli particolari)”. Bisogna capire il timing delle prese e degli atemi, “(Uke afferra) Katatedori, allora questa mano (l'altra è ) libera (di colpire il viso), allora dà atemi, non c'è altra possibilità. Invece se viene (a prendere la) spalla (katadori), quella (sarà la) mano avanti che fa atemi, non (la) mano dietro (Tori si deve comportare come per katadori menuchi). Ho visto esami di secondo kyū, o terzo kyū, chi fa quello dietro (porta atemi con la mano dietro è) sbagliato (in katadori menuchi). Allora perché (cioè quando) possibilità di fare questo atemi (di colpire con la mano dietro)? Perché entrato prima di lui (cioè nel momento che afferra, entra irimi nel lato interno portando atemi al viso), poi abbassato (taglia sul gomito nel tenkan), poi entrato (comincia a rovesciare il gomito), oppure (quando lui afferra la spalla) prima che lui che vuole utilizzare questa mano (il menuchi con la sua mano libera) abbassato il gomito (taglia subito sul gomito sempre con la mano libera senza atemi, uscendo in ushiro tenkan, e schiaccia il centro di uke sotto) quindi lui non può utilizzare altro braccio. Quindi tecnicamente, quinto kyū, prima studia così uno (atemi al viso in irimi) e due (taglio sul gomito nel tenkan), poi piano piano uuuunooooo (accenna atemi ma ha già fatto irimi tenkan, quindi uke è ancora fermo con i piedi ma ha il braccio sovraallungato) e due (taglia il gomito chiamando sotto), poi direttamente suo gomito (in irimi tenkan va subito al taglio del gomito chiamando sotto, non è detto che uke prenda, è piuttosto “teso a prendere”), poi dopo diventa questo (in irimi aperto e tenkan intercetta subito il dorso della mano di uke a zampa di gatto tagliando fino al suo esterno coscia, uke va in testacoda e torna frontale, Tori carica sopra la testa), questo lo faremo dopo, lavoro di primo dan. Adesso (per kokyūnage da katadori) facciamo questo (la mano da fuori e sopra va all'incavo del gomito), però se lui già preso (allora) troppo tardi questo (cioè nella realtà se aspettiamo che lui prenda bene uke riuscirà a tirare la spalla giù e verso l'interno, guadagnando la possibilità di un atemi al nostro collo). Prima questo movimento (mentre esce esterno con il primo taisabaki intercetta l'avambraccio di uke da fuori prima che prenda), come prendere kotegaeshi (per illustrare intercetta direttamente al polso e chiude non in kotegaeshi ma tagliando in basso esterno come quando gioca a rimbalzella). Da qui (dopo aver intercettato al volo con la mano avanti) arriva un'altra mano (a dare il cambio per fare pressione sul contatto). Quindi (se) deve costruire una tecnica, due persone, (poiché) due persone (hanno un) ritmo diverso non farà mai una tecnica. Quindi per costruire tecnica, tra di noi, studiamo un certo ritmo, (poi) può aumentare ritmo, ma adesso cerchiamo ritmo (giusto tra noi), prima nostro (di entrambi) ritmo (intanto esegue i kokyūnage lavorando ad una velocità che gli permette di portarsi uke appresso senza strappi). Per fare ritmo, specialmente molto giovani, deve essere morbido (non contratti), sciolti! Perché noi facciamo respirazione, poi torifune, (ed) ancora furutama, rilassamento, gasshō? Per trovare tranquillità di qua (testa) e qua (tutto il corpo), tranquillo. Mentre fate la tecnica non lavorate (alzando il vostro gomito e la spalla), (usate) solo mano, (basta) solo mano. (Il maestro dimostra che in scioltezza intercetta, gira un po' in kaiten cominciando a chiamare e poi in controkaiten subito

distende il braccio sul viso di uke e proietta schiacciando). Noi adesso (lavoriamo) leggeri (morbidi), (nel momento che distendo il braccio sopra uke per proiettare) io sono dietro di lui (ruota il braccio ed avvolge la testa di uke, tenendolo arcuato a pancia in su, scende anche con il ginocchio di quel lato a terra), dietro di lui (cioè al sicuro e lo corica a terra). Hai dōzo!”

Altra forma, in irimi aperto e tenkan anticipiamo la presa alla spalla a zampa di gatto (ma senza afferrare), tagliando il braccio quasi fino all'esterno coscia. Uke fa un tale testa coda che arriva con la schiena quasi a toccare il fianco del braccio libero. Quando stiamo ancora tagliando sotto il centro, prima di arrivare all'esterno coscia, quando lo spazio tra i due corpi non è completamente chiuso, in quel momento il nostro braccio libero va alla spalla opposta e poi quando uke si “appiccica” passando sopra la testa va a distendersi sopra il viso di uke quando giriamo in kaiten verso di lui. Se abbiamo lavorato correttamente non è necessario fare un passo per entrare dietro di lui, perché è il suo retro che è venuto da noi (ci era già successo sul katatetori kokyūnage nella forma con irimi tenkan e kaiten esterno).

[nell'intercettare la presa della mano alla spalla prima che afferrì abbiamo almeno tre possibilità: intercettare molto presto al gomito da fuori come appena visto per kokyūnage, oppure andando interno in irimi tenkan intercettare ancora con la mano gyaku salendo in ikkyō undō un po' alto quasi come se fosse uno yokomenuchi (facile poi raccogliere in sotomawashi sotto il centro e completare shihōnage), oppure sempre interno intercettare tipo zampa di gatto con la mano “ai”]

Il maestro sta allo stesso tempo tenendo una linea didattica per il seminario che facendo alcune osservazioni sugli esami di ieri. “Esami sempre così, qualcuno ieri è andato male. Chi è andato male esami, piangete due tre giorni, gli insegnanti (diranno è colpa di) Fujimoto, però dopo due giorni basta, pensate dove avete sbagliato. Una cosa (vista sbagliata agli esami) è yokomenuchi ikkyō...”

Yokomenuchi ikkyō omote: 2 forme, una come quella illustrata nella spiegazione i giorni precedenti ma più “pulita”, la seconda passando per zampa di gatto nikyō. Una forma, nel movimento di irimi tenkan, che per il maestro, nella sua fase iniziale di piede dietro che avanza (non a pareggiare però ma avanti) e kaiten verso uke, è collegato sempre al secondo taisabaki illustrato all'inizio della lezione. Il maestro sempre lavorando sull'entrare in irimi e scaricare in kaiten, usando la mano aihanmi per accennare atemi al viso portandolo quasi come uno yokomenuchi che continua a scendere tipo kesagiri, e tagliare con la gyaku il polso nel completare il tenkan ma in modo continuo e fluido fino all'anca posteriore, ha poi aggiunto un kaiten (fatto quasi solo con la parte sopra del corpo, non tanto ruotando i piedi) così che la mano “ai”, che ha continuato il taglio passi sotto il braccio nello spazio tra i due corpi durante il kaiten, continuando a condurre il punto di contatto con uke verso dietro, per poi raccogliere e rovesciare il braccio in controkaiten. Qui il maestro a seconda del tipo di uke svolge la tecnica in modo differente, un po' come si accennava prima ai differenti lavori nel taglio del gomito di katatetori gyakuhanmi ikkyō, perché con un uke più vecchio periodo, dato che quell'uke nel mantenere il contatto ha continuato a girargli intorno, il maestro ha dovuto, completato il kaiten, entrare irimi per eseguire ikkyō. Mentre con due altri uke, più “giovani” generazionalmente (su questo argomento il maestro è in parte tornato successivamente) il maestro ha usato il kaiten per allungare in modo elastico e lineare uke e andare al rovesciamento di ikkyō in controkaiten, a mio parere questa reazione di uke è più coerente con il lavoro preimpostato e con la ricerca di una grande vicinanza tra i due corpi. Lo

spazio che separa Tori da uke è molto piccolo quindi Tori spingendo e tagliando il gomito verso il viso di uke in ikkyō lo sbalza via costringendolo ad un mezzo tenkan rovesciato. Lo segue subito con un primo passo e poi secondo passo e chiusura. “Questo era terzo kyū”, lo sbaglio visto agli esami che il maestro puntava a sottolineare era accompagnare la mano di uke davanti al centro dove la aihanmi la attende, questo è impossibile perché una volta ferma è impossibile rimetterla in moto, la mano va costantemente condotta in una spirale discendente fino al nostro retro esterno, dove poi troverà il cambio di contatto con la mano “ai” che arriva lì grazie al kaiten, è questo che ci dà il sovrallungamento di uke, altrimenti davanti al centro ci troviamo un uke nella posizione iniziale di qualunque katadori aihanmi, dice il maestro “siamo punto di partenza, qui impossibile entrare, deve mandare qua (gira dietro in kaiten e torna), allora possibile entrare”. Per accompagnare uke nel retro è importantissimo il lavoro della mano gyaku che deve lavorare coordinata con la gamba che gira tenkan tagliando con il tegatana a spirale, somma del taglio in basso più rotazione. L’inserimento della mano “ai” segue la dinamica che è stata impostata nel katadori gyakuhanmi kokyūnage, un movimento fluido che scende davanti il centro, prolunga in una traiettoria circolare che va dietro-spalla opposta-sopra la testa-taglio al viso di uke, quest’ultimo, alla fine del controkaiten, mentre controlliamo da sotto il gomito con la gyaku. Vorremmo tra controkaiten, vicinanza dei corpi, e caricamento sopra la testa riuscire ad “esplodere” nel taglio di ikkyō sbalzando via uke “dentro lui (pancia pancia e taglio)”. Per fare ura da questa forma stesso lavoro solo che alla fine del kaiten mentre comincia il controkaiten raccogliamo il piede anteriore, in modo che quando avremo caricato “sopra la testa” possiamo andare irimi tenkan dietro di lui. “Quindi adesso lentamente. Piano piano, muovete, muovete. Qui siete tutti giovani, quindi muovete, non staccate questa mano (in entrambi i ruoli in “accordo” si deve mantenere il contatto aihanmi del tegatana nel kaiten e nel controkaiten fino al rovesciamento completo di ikkyō)”. La mano gyaku che intercetta il colpo non deve mai afferrare, da kyū a dan mai, deve solo lavorare per abbassare, perché allora il movimento continua, se prova ad afferrare il movimento si ferma e per uke diventa subito possibile applicare l’uchikaiten sankyō da gyakuhanmi che abbiamo visto l’altro giorno. Se si vuole prendere va bene solo giù, davanti il centro, お腹から下=おなかからした=onakakarashita= da sotto la pancia, ma allora non andremo più in ikkyō ma avvieremo il movimento di shihōnage. Se vogliamo lavorare marziale semplicemente la mano “ai” porta un atemi serio al viso in yokomenuchi per prolungarlo in kesagiri fino al contatto all’anca posteriore, altrimenti sale al viso in ikkyō undō senza colpire per poi discendere diagonale, come visto in kokyūnage da katadori.

“日本では稽古に一期一会と言っています=にほんでわけいこにいちごいちえと言っています=Nihondewa keikoni ichigoichie toitteimasu(= in Giappone, in allenamento, si dice ci incontriamo questa sola volta) un momento un incontro, per primo e ultimo (un incontro di una sola volta). “Ichi go ichi e” è una famosa parola di scuola Zen, deve pensare ogni incontro è prima ultima volta, difficile no? Solo oggi, solo incontro con me oggi, solo incontro tra di loro (indica due giovani a caso) oggi solo, domani (uno dei due) non c’è (più). Solo una volta, dice con quello spirito, per nostro caso, (con) questo spirito deve fare Aikidō. Quindi chi è stato in Giappone, per esempio vicino Kyoto (nella zona di Kyoto), tanti bonzo che sta camminando con una ciotola il mano, più o meno loro girano (per le stesse case, allora signora (gli) regalano un pugno di riso, (食饌=しょくせん=shokusen=? Oppure ougusen?) offerta di cibo, a volte regalano soldi, a volte oppure regalano un tè, quando fa caldo signora regala un tè tiepido, quando fa freddo un tè caldo, ma quella gente, sempre tutti e due, fa “ichigoichie”, oggi incontro domani non c’è (più), allora fa

massimo, acqua, porta acqua fresca (la signora offre inchinandosi), se un po' di riso (sempre offerto inchinandosi), anche il bonzo (si inchina ringraziando e cantilenando). Quindi adesso lavorate così ancora mezz'ora, quello che (avete) visto, quello che (avete) sentito provate, tanto non ci vediamo più, noi! io con voi non ci vediamo mai più!"

"Ha capito che cosa deve fare, no? lo faccio Aikidō (da) tanti anni, ma sono così ancora (a questo livello). (Chi ha) Appena iniziato, due anni tre anni, dieci anni (non è) proprio niente ancora, adesso deve migliorare, poi dopo trenta quarant'anni cerca di mantenere quello che (avete) imparato, mentalmente, fisicamente mantenere. Allora dopo, (si) dice, dopo dice può arrivare ad un altro piano, superiore. Allora questa parte (livello base) almeno una ventina di anni, (livello medio) una ventina di anni, poi (se) sopravvissuto, (che) tanti muore (muoiono), allora forse qualcuno andato (oltre questa soglia di capacità). Forse adesso, questo momento, quello più vicino è Tadasensei, sta fiorendo a 80 anni. Non è adesso. Questa festa di dieci anni (decennale della federazione Aikidō della Siberia) molto importante per voi di Tyumen, però per una vita di 80 anni dieci anni (sono piccoli), così (spazietto tra pollice ed indice). Quanti anni hai (punta un ragazzino)? Oh 12! Aikidō Di Tyumen (ha) 10 anni, tu sei più grande."

"Imparate uno (incontra lo yokomenuchi), lui leggermente spinge (verso di noi), (due) questa sua forza circolando scarica (gira tenkan e scendendo sulle anche), più contatto. Nostra mano è (lavora con) più contatto (da katatetori mostra caricamento "ten", rotazione palmo su, palmo giù, giro uchimawashi fino a nikyō, senza mai staccare), sempre contatto, non si stacca facilmente. (Di colpito si fa lo sbaglio, si ha la tendenza) Vuole staccare subito (il contatto della mano, ma anche il contatto in generale), staccare subito. Allora Osensei fatto, (quando invece) marziale è per staccare, allora no (non staccare), Aikidō è musubi (annodare insieme, legare), due forza incontra, non nemico, amico. Quindi prima deve studiare lentamente questo (riceve lo yokomenuchi con la gyakuhanmi e nel girare tenkan lo abbassa a spirale, nel finire il giro in kaiten passa il contatto alla "ai" e lasciandolo rialzare ancora mantiene il contatto fino a, in controkaiten, caricare davanti il viso.) Abbassa, poi alza. È lui che vuole alzare, lui vuole alzare. Se lui non vuole alzare allora può fare tante altre cose (sumiotoshi, etc.). Usate sua forza! Hai dōzo".

Altra forma, lavoriamo a zampa di gatto, intercettando e comincia ad abbassare con la gyaku e poi prolunga con la "ai" tagliando da sopra con il tegatana la mano fino all'esterno della coscia avanti (il cambio al controllo del contatto mano gyaku mano "ai" avviene presto, circa altezza spalle), con uke che va in testa coda fino a rivolgerci le spalle, lì è possibile un atemi di pugno alle costole con la mano libera, quando uke torna riavvolgendo il tenkan (in irimi e kaiten), in quel momento il suo tegatana entra nel nostro palmo e caricando prima verso la spalla opposta e poi sopra la testa rovesciamo ikkyō girando il braccio in sotomawashi con la presa in nikyō sul dorso, tutto con il solo irimi tenkan iniziale e poi quasi non muovendo più per niente il piede avanti. "Una (forma) mandato (la mano di uke verso) dietro, adesso mano mandiamo da questa parte (la tagliamo fino all'esterno della coscia avanti), da qui lui che richiama. Imparate 形=かたち=katachi, forma, anche educazione, anche educazione entra con forma, in Giappone educazione si chiama しつけ (nokani=shitsuke= educazione, disciplina, maniere), allora questa piegatura (indicando le pieghe dell'hakama), quando avete comprato hakama, c'è しつけ糸=しつけいと=shitsukeito=l'imbastitura con il filo, filo bianco che serve per mantenere questa piegatura, così che quando compra (sia) piegato perfettamente, allora prima di utilizzare deve togliere questo shitsukeito, poi ognuno deve imparare come deve piegare, fine lezione. Questo shitsuke nostro, entrare dojo, ciabatte mettere in una certa maniera, (il

rei quando si sale sul tatami), anche questo è shitsuke, entra (si impara) da forma, oppure 型=かた=kata, forma. Uno (una forma) suo forza mandato questa parte (dietro), poi si alza (senza prendere!), chi non ce la fa (a non prendere) chiudete mano (gyaku a pugno), così potete studiare senza prendere, c'è questa mano quindi istinto (a prendere), provate magari pugno chiuso. Un'altra (forma), questo pugno sempre così (chiuso), questa mano (la "ai") oltre che prendere manda fuori, quando lui ritorna allora qui entra". Per omote, dopo che uke torna e abbiamo caricato il braccio in alto con il giro sotomawashi, slittiamo con il piede avanti per chiudere la distanza tra i due corpi. Poi sempre cerchiamo di lanciare uke seguendo con i due passi. Per ura, mentre il braccio di uke sale raccogliamo un po' il piede avanti per allinearlo con il gomito alto di uke. Poi ancora il lavoro degli altri giorni ingresso irimi e kaiten per portare il braccio sotto il centro, ed infine l'ushiro per portarlo a terra.

“Quindi, anche dojo di Osensei, se vuole entrare dojo, anche questa persona stesso (indicando se stesso), due testimoni che firmavano (che) questa persona è a posto, così entrano deshi, uchideshi, per imparare Aikidō. Quindi prima cosa quando entro (nel dojo) già (deciso al) cento per cento (nella mia mente che) vuole imparare quello, quello che fa lì, teoricamente (studiando la teoria), tentazione (un modo di sostantivizzare il verbo tentare, cioè provando nella pratica), tutto quanto, già entrato (deciso di seguire in tutto e per tutto quella scuola), non come fa adesso, come democrazia, io pago quindi (ho) diritto di imparare (soprattutto nel senso di prendere ciò che voglio), no non è così. Poi dopo (che) passa dieci, venti, trenta anni deve rubare (da) quello che fa più bravo, deve rubare, se comincia a rubare subito, rubato un pezzo questo, un altro questa maniera, questa maniera (altra parte), questa maniera (altra parte), per collegare ci vuole un'altra vita, quindi io quando vengo qua, voglio fare solo quella (una determinata) linea. Se fate questa linea di Aikidō (allora si può crescere), non un pezzettino (di qua) un pezzettino (di là), un pezzettino. Nostro (linea) questa mano mandato così (di nuovo illustra il primo lavoro quello dove abbassavamo conducendo verso il ginocchio posteriore). Adesso questa mano (la "ai" che taglia lo yokomenuchi) passa davanti me, ma lavorato tocca uno (cioè la gyaku che non afferra è il primo pezzo) e (in)fine solo questo lavoro (quello della mano "ai" che taglia fino a fuori), da questo entra (porta atemi alle costole). Se lui rimane qua (dandoci le spalle) io posso fare altra tecnica (rientrare in irimi tenkan dietro di lui in iriminage o kotegaeshi), lui risponde allora deve fare qua (il rovesciamento del braccio e controllo al gomito di ikkyō). (Per) Non lasciare rispondere allora entro subito (il normale iriminage che mi guadagno l'ura con il testacoda e poi irimi tenkan dietro di lui), allora lui non può rispondere così (tornando frontale e riparando il viso con il braccio), (ma) così (vuol dire che ha) guidato Tori, io. Ora lui che difende (porta vari atemi al viso, tsuki e yokomenuchi, e uke si protegge con il braccio alto e il gomito piegato davanti il viso), non posso attaccare, allora faccio irimi (entra rovesciando, il braccio in ikkyō).”

“Secondo, terzo kyū, comincia a funzionare bene (nella risposta come uke). Allora deve impegnare con ukemi. Dopo dieci anni difficile fare questa cosa. Quindi chi (appartiene a) questa prima generazione (parla degli "alti gradi" che hanno cominciato Aikidō per primi, un po' i pionieri), prima generazione di Aikidō, se studiate giorno, dopo giorno, allora forse (cioè se colmano le lacune) può andare avanti. Perché difetto, mmm non è difetto, ma chi cominciato prima generazione non ha studiato certe cose (base), cominciato subito (da) maestro (in quanto i più anziani di pratica, non per meriti didattici), allora diventato maestro deve studiare queste cose (le fondamentali che non ha studiato prima). Generazione di oggi studiato di più questa parte (quella base), di più. Nostro dojo (Aikikai Milano) i principianti fanno un anno di corso principianti, poi fine maggio, giugno, finalmente dopo (un anno) primo esame di sesto kyū. Il vostro libretto di esami (c'è)

scritto al 6 kyū (che si ottiene) dopo venti ore di allenamento, quello (è il tempo) di uno fenomeno, purtroppo a Milano non c'è fenomeni (nel senso che non ci sono tali fenomeni da nessuna parte e basta), quindi anche lei un anno lì fatto sesto kyū, un altro sempre dopo un anno, tutti così. Allora, impara bene tenkan, irimi tenkan (in hanmi ampio), tutti lo fanno così (base ampio, hanmi aperto) poi quando comincia la tecnica spesso rimane sempre qua (con le mani appese al braccio di uke ancora avanti e il piede del tenkan che ha già girato fino a dietro), base si muove (largo) così, base sempre rimane hanmi (taglia fino a fuori o dietro a seconda di quale forma stia facendo, comunque aprendosi). Hanmi, manda basso (e fuori e quando uke risponde prende il dorso), perché adesso ikkyō ma può fare tante cose. Quindi partenza così (da hanmi)”

Yokomenuchi koshinage: giusto accennata quando nella spiegazione della prima forma il maestro insisteva su come condurre la mano fino a dietro abbassando il braccio di uke allo stesso tempo. Si è fermato quando lo ha condotto fino all'esterno del ginocchio posteriore con il tegatana della mano gyaku, lì ha usato il rimbalzo del braccio di uke per catturare “decelerando e riaccelerando” (come fa su jujigarami per la base del pollice, il tenar) il tegatana di uke. Poi alzando e torcendo in sankyō il braccio è scivolato avanti con il piede “ai” e un pezzetto di tenkan per completare la costruzione della “T” rispetto alle anche, poi caricamento e proiezione. Normalmente il maestro cattura il tegatana usando il movimento di uchikaiten sankyō, qui ha sfruttato il rimbalzo giù-su del braccio di uke per catturare il tegatana.

Jōdantsuki nikyō: omote, stessa forma come l'abbiamo praticata al Tomadōjō. Lavoriamo in assorbimento. Uke attacca con jōdantsuki, Tori lascia che uke si estenda completamente nell'attacco, poi apre orizzontale verso dietro con il piede anteriore, la mano anteriore carica sopra la testa e insieme apre orizzontale verso l'esterno, ma non spingendo quanto sempre chiamando “portare in alto”. Dopo aver allargato richiudiamo la gamba anteriore e finiamo di rovesciare il braccio tagliando sempre a chiamare. Dato che Tori si trova con la gamba interna già avanti non avrà problemi a tagliare sul polso per passare alla presa di nikyō. Controllato il nikyō o riallungo la gamba avanti tipo tsugiashi e poi faccio un passo avanti e chiudo a terra, o se la distanza è giusta faccio direttamente il passo avanti e la chiusura, ovviamente in nikyō. Soprattutto per gli yudansha non spingere, ma chiamare cambiando linea, se guardiamo il primo passo si tratta sempre di quella apertura, tipo primo taisabaki, che abbiamo visto su shōmenuchi nikyō e yokomenuchi shihōnage ura, solo che non fermiamo e lasciamo entrare per completare poi il cambio hanmi avanzando l'altro piede. Ura, il maestro ha subito sottolineato che a differenza di quanto si è visto agli esami non si può “assolutamente” andare sul gomito. “Chi fatto così (mano al gomito) nostra scuola bocciato, già bocciato”. Partendo da Tori in migihanmi, uke porta l'attacco con uno tsuki destro al volto, Tori solleva la destra per intercettare lo tsuki e allo stesso tempo con un passo avanti poco più che pari e rotazione di mezzo kaiten verso uke (ricordiamoci il secondo taisabaki) esce dalla linea, con la mano sinistra va ad afferrare il polso dello tsuki venendo in diagonale dal lato-basso, dal lato perché deve continuare a spostare lo tsuki dalla traiettoria al viso, da sotto per guadagnare in



rotazione-torsione per il nikyō. La mano sinistra arriva così [1] per poi ruotare alla presa così [2]. Una volta afferrato il polso di uke Tori esegue quasi un tenkan completo scendendo allo stesso tempo sulle anche, la mano sinistra gira in “decelerazione” come se stesse caricando un hijikimeosae, ed il risultato su uke sarà infatti simile mandandolo spalla destra e muso in avanti ed il suo lato esterno verso terra. Contemporaneamente Tori con il tegatana destro taglierà il pugno di uke con un cerchio piccolo

che gli permetta di afferrare il nikyō (movimento della locomotiva con pinza pollice indice aperta). Se uke dovesse riuscire a rialzarsi prima che Tori sia riuscito a caricare il nikyō alla spalla vuol dire che Tori deve migliorare il controllo del braccio di uke lanciandolo meglio faccia a terra. Così che quando avrà guadagnato il sotto del pugno mentre quello si rialza un po' circolarmente completa la presa in nikyō e porta alla spalla. Quando Tori avrà caricato il nikyō alla spalla uke si sarà rialzato, e Tori sfrutterà questa condizione per chiamare poi il gomito in basso con la leva, questa volta però non abbiamo giocato sull'effetto "see-saw" perché come Tori siamo risaliti prima, ma abbiamo comunque chiamato il gomito in leva sotto di noi, molto vicino, poi solita chiusura a terra in tsugiashi tenkan. Anche per ura la stessa idea di non bloccare, ma di lasciare entrare (ad esempio il maestro ha catturato con entrambe le mani il polso, la "ai" lavorando sempre da sotto come per nikyō, così da fare, trovarsi in, hijikimeosae alla fine del tenkan), "lasciate attaccare". In shōmenuchi abbiamo due tempi caricamento (ichi), colpo che scende (ni), ma jōdantsuki ha un solo tempo (ichi, ed è già in faccia), quindi dobbiamo già spostarci ed ingaggiare il jōdantsuki al tempo di uno. Nella versione ura può capitare che uke si sia rialzato prima che si spaccia in tempo a portare la mano alla spalla per la leva, invece di rischiare di perdere tempo a portarla ancora alla spalla con la possibilità che lui ritiri il braccio perché ormai è "alto" può convenire prolungare il suo braccio verso l'alto e poggiare il nikyō sulla fronte per fare lì la leva.

Jōdantsuki kokyūnage: solo nella spiegazione, quando il maestro accennava che il pugno è un tempo solo. Quando arriva il colpo assorbiamo sopra la testa come per il nikyō omote visto, lasciando attaccare uke ed aprendo verso dietro la gamba anteriore, lievemente inclinandoci dietro, e subito eseguiamo irimi sotto il braccio di uke, poi giriamo kaiten e scendiamo a terra con il ginocchio dietro, mentre la mano "ai" avrà afferrato il polso "da fuori", la gyaku la giacca all'altezza del gomito. Scendendo le due mani proiettano in avanti uke in tobiukemi.

Jōdantsuki udegarami: lavoriamo esattamente come per nikyō omote appena visto, aprendo per assorbire e deviare il colpo e richiudendo continuando a chiamare sotto di noi, senza respingere, anzi se riusciamo cerchiamo di chiamare ancora uke più vicino (il maestro lavorando con una uke molto brava riusciva meglio, e ricordiamoci che questo movimento continua ad essere legato concettualmente al primo taisabaki). A differenza di nikyō la mano "ai" non fa il cambio "a locomotiva" ma afferra il polso, cercando di chiudere l'anello pollice indice come un bracciale al polso ma le altre dita intorno al pollice e al tenar (più o meno dato che la mano di uke è chiusa a pugno) così da trovarvi con il palmo aderente al dorso della mano di uke. Va bene anche prendere l'avambraccio ma prendere invece in questo modo è più vantaggioso, perché per il gioco del polso potremmo riuscire, nell'eseguire l'intreccio delle braccia, anche a piegare il polso, come per shihōnage, avendo modo di rinforzare la leva finale. Quando uke cerca di rialzarsi, mentre eseguiamo irimi e kaiten, la mano al gomito va oltre il gomito, così che quando uke piega il braccio possa passare sopra e oltre l'incavo del gomito, cucire sotto (intorno) l'avambraccio di uke ed afferrare l'altro avambraccio (il nostro, quello della mano che ha afferrato il dorso). Infine con un passo dietro completiamo il tenkan scendendo direttamente ginocchio a terra e tirando il braccio giù sotto il nostro centro, uke cade in ushiro ukemi laterale e per la pressione che esercitiamo in torsione sulla spalla grazie all'udegarami si rovescia pancia a terra. Slittiamo con il ginocchio ancora alto e pianta a terra verso la sua testa, lo abbassiamo per bloccare la spalla, e sciogliendo l'intreccio possiamo eseguire la chiusura nel katame di nikyō. Oppure per lavorare più in scioltezza fermarci quando abbiamo finito il tenkan, restando in piedi con giusto un po' di kaiten per seguire uke. Quando la mano che controlla il gomito in ikkyō libera il gomito "cadendo

oltre” non lo fa per sbaglio ma, volendo, con l’intenzione scorrendo lungo il braccio e la spalla di portare atemi di tegatana al viso di uke, è anche per questo che ad uke conviene rimbalzare, per deviare con il braccio che sale quell’atemi.

“Se fa sempre ikkyō nikyō ikkyō nikyō sarebbe meglio, però la gente vuole divertire, allora c’è questa (il lavoro su ikkyō nikyō, che è fondamentale) poi staccare, lasciare divertire (con le proiezioni, o le tecniche più movimentate). Più importante ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō, più importante per vostra testa questo (le quattro tecniche base). Quando c’è cinque minuti di tempo” (ed il maestro illustra in suwariwaza shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō, ma non lo fa provare per lasciare lavorare jōdantsuki udegarami)

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō: ikkyō, omote, subito intercettato il braccio di uke lo allarghiamo verso fuori tagliando fino il ginocchio cercando di non respingerlo ma di guidarlo, poi un po’ quando uke rimbalza due passi grandi guidando il gomito davanti il nostro centro (sul primo passo verso la testa il gomito di uke ha un po’ la tendenza a risalire, per il rimbalzo dell’averlo chiamato sotto sul primo “passo”, dobbiamo guidare quel rimbalzo avanti non tanto spingerlo avanti), il tutto fatto camminando fluidi senza interruzioni. Ura, un primo passo molto rapido, un po’ più di un tacco punta per portare subito il ginocchio a terra e poter girare il tenkan velocemente così da scaricare lo shōmenuchi dietro, e per finire chiamiamo il gomito sotto, in ginocchio non c’è kaiten per seguirlo quando si spalma, quindi un po’ avviciniamo (raccolgiamo) il ginocchio perno a quello che ha girato. Nikyō, omote, sempre molto camminato, sul primo passo verso la testa, quando il gomito rimbalza, il maestro ha cambiato la presa con il giro sul palmo (dorso del polso di uke sul palmo), forse perché in velocità permette un maggiore controllo (l’avambraccio di uke è incastonato tra le due mani di Tori), ma anche perché l’uke di quel momento era molto elastico ma veloce nel rimbalzo, quindi è un po’ naturale che il cambio della presa in nikyō si completi quasi all’altezza dei nostri occhi (ovviamente il polso è più alto del gomito ed il braccio si sta distendendo). Anche qui, come per l’ikkyō il maestro ha eseguito un terzo passo ampio che porta a raccogliere il ginocchio dietro quasi come si stesse iniziando un tenkan, questo unito con la schiacciamento della spalla (grazie alla pressione sul gomito ed il braccio completamente disteso) all’interno del ginocchio anteriore porta uke a scendere a terra quasi in derapata. Per ura sempre un irimi piccolo e veloce per portare il ginocchio a terra e ruotare subito, data la fluidità (il maestro si sta sparando tutti e quattro i kyō di fila) il tenkan non è di 180° precisi ma un po’ più corto. Alla fine del tenkan che abbiamo chiamato il gomito sotto, quasi lasciando rimbalzare il gomito su cambiamo la presa sempre sul palmo, portiamo il dorso della mano sulla spalla e chiamando il gomito a noi (incrociamo il polso da sopra) mettiamo in leva, infine piccolo tsugiashi tenkan per portare a terra uke come un piccolo ikkyō ura. Sankyō, omote, dopo il primo passo che abbiamo tagliato ikkyō, afferriamo il tegatana da sotto (pollice nel palmo) e nel primo passo verso il viso guidiamo il gomito che sta salendo in diagonale alta in avanti, allo stesso tempo torcendo portiamo il tegatana di uke verso la nostra spalla in modo che l’avambraccio di uke e il nostro braccio che indirizza il gomito si allineino, in questo modo il corridoio su cui muovere l’ultimo passo ed il tenkan è completamente libero. Quindi passaggio della mano in sankyō ed irimi, e tenkan ampio, quando chiamiamo il gomito sotto il centro uke quasi salta per atterrare in derapata. Ura, il maestro l’ha saltato per una distrazione dovuta ad uke. Yonkyō, omote, eseguito in modo molto simile a sankyō, con la mano che va al tegatana da sotto con la differenza che invece di avere il pollice nel palmo la presa è più vicina al polso, con il polso catturato dall’anello pollice indice, ma ancora con abbastanza palmo sull’ipotenar da poter avvitare l’avambraccio. I passi sono ampi, giusto il terzo è meno convergente, questo ci permette nel richiamare il ginocchio dietro di non scodare in un inizio tenkan ma alzandolo pianta a terra di portarlo

in chiusura sulla linea che ci unisce ad uke, la mano al gomito alla fine del secondo passo è scivolata sopra il polso, così che con il ginocchio alzato taglieremo il gomito sul collo del piede applicando yonkyō, uke ci raggiunge sempre in derapata. La leva sul punto di pressione sarà già intensa sul taglio che chiama uke, quindi se uke derapa oltre i 90° quasi parallelo a noi non importa, yonkyō è già fatto. Per ura, sempre ikkyō a scaricare, poi lasciano risalire il gomito lo portiamo in alto e diagonale sfruttando sempre la presa tegatana-polso vista su omote, importante che il gomito non sia inclinato verso di noi ma un po' in avanti, così la mano al gomito scivola al nervo radiale senza problemi, diciamo "leggera". Andiamo nell'ura in irimi piccolo e tenkan, e tagliamo in yonkyō un po' kesagiri verso il ginocchio dietro, quando uke atterra in derapata alziamo il ginocchio che abbiamo usato come perno, rinforzando lo yonkyō.

Jōdantsuki kokyūnage (da ikkyō): giusto mostrato quando il maestro sottolineava che non ci interessava intrecciare l'udegarami nel momento che il braccio è sotto il nostro centro (che è possibile) ma di lavorare quando uke si rialza. Lavorare quando uke si rialza ci dà la possibilità di continuare a controllare con la mano al gomito il gomito che sale, nell'irimi un po' rotondo intorno ad uke di andare a controllare con la mano libera l'altro gomito, ed infine in tenkan scaricare dietro. Abbiamo due possibilità scaricare scendendo in tenkan ginocchio a terra, lanciando uke dietro di noi alla cieca sul lato del ginocchio che scende, oppure restare in piedi nel tenkan e proiettare uke aggiungendo mezzo kaiten, sempre considerando che uke "schiena".

Chūdantsuki udekimenage ura: quando uke porta tsuki scivoliamo fuori e la mano gyaku ruotando il pollice dentro e "gonfiando" il gomito va da sotto con l'avambraccio al gomito, spingendolo un po' alto ed interno, uke non dovrebbe riuscire a ritirare il braccio a meno che prenda distanza. La mano libera va ad afferrare il polso, e poi giriamo tenkan "caricando" udekimenage senza alzare, poi un po' estendendo il piede avanti ed inclinandoci proiettiamo. Dopo le prime cerchiamo di lavorare fluido senza spezzare, scivolando e girando tenkan in un unico movimento, in questo caso è difficile afferrare il polso al volo quindi la seconda mano semplicemente chiude tagliando a "tenaglia". Muovendo fluido a fine tenkan il braccio sotto l'ascella-gomito sale di più ma solo per mettere quella pressione al braccio che ci assicuri che è incastrato, comunque in proiezione mandiamo avanti. È anche possibile fare un'altra forma di udekimenage usando solo il braccio gyaku, sempre intercettando da sotto nello scivolamento, per poi (con un gusto un po' tipo udegarami), girando il braccio in uchimawashi, intrecciare da sopraavambraccio-avambraccio, ed infine avvolgere con la mano "a becco" anche il polso, il tutto mentre si allineano le direzioni girando kaiten, se facciamo tutto in modo continuo riusciamo a mandare uke "avanti" (cioè a continuare nel suo avanti) senza dover completare in tenkan (non è sbagliato fare tenkan ma uke inizia a cadere in diagonale verso il nostro interno e in allenamento di gruppo è pericoloso). Cerchiamo qualunque sia la forma di mandare uke davanti, il maestro quando è dispettoso usa il palmo del braccio (quello che spinge in leva) sotto il gomito, che nel proiettare è il più basso e disteso avanti per agganciare lo stinco di uke e sgambettarlo mentre fa maeukemi. Quando afferriamo il polso, dato che abbiamo più controllo, possiamo anche alzare entrambe le braccia a fine tenkan.

Katatetori aihanmi udekimenage: omote, quando uke viene a prendere il polso afferrato ruota un quarto di uchimawashi (giusto per portare l'incavo del gomito di uke in alto ma mantenendolo disteso) mentre apriamo la gamba posteriore verso dietro. Poi alziamo il braccio afferrato altezza occhi tenendolo largo, quindi completiamo il cambiohanmi entrando con l'altro piede sotto il braccio, il braccio libero entra sotto ruotato a pollice

verso terra e poi inclinandoci avanti proiettiamo. Non afferriamo il polso ci basta “incastrare” tra le nostre due braccia lasciando che uke tenga la presa. Ura, ancora meno lavora della mano afferrata, giusto estendiamo le dita verso l’esterno mentre entriamo con un irimi non profondo e tenkan, il braccio libero entra sempre ruotato sotto il gomito, poi estendendo la gamba avanti proiettiamo. Le due braccia saranno un po’ risalite e discendono, quanto salgono dipende sempre dal timing, più frammento più devo “caricare”, più sono fluido meno devo alterare.

Katatetori udekimenage: omote, molto uguale allo shihōnage in ayumiashi, sul primo passo aperto la mano afferrata sale ikkyō undō ma ruota di più fino a palmo a terra, la seconda afferra, il braccio liberato sempre ruotato entra sotto il gomito sempre cercando di tenere il braccio in tensione e quasi uke in punta di piedi, poi da lì come aihanmi entriamo e ci incliniamo ma con il vantaggio di aver afferrato il polso. Ura, scivolando un po’ avanti con il piede anteriore ruotiamo il braccio afferrato come se stessimo parando un chūdantsuki portando il braccio di uke in estroflessione, la mano libera afferra il polso, poi tenkan carichiamo ed estendiamo e proiettiamo inclinandoci avanti.

Jōdantsuki udekimenage-kokyūnage: lavoriamo come per il jōdantsuki nikyō omote, riceviamo assorbendo deviando verso fuori mentre allo stesso tempo allarghiamo la gamba avanti e richiudiamo quella posteriore tagliando il gomito sotto di noi, il movimento dei piedi è sempre sul triangolare. La differenza è che la mano al gomito non afferra in gyakute ma in honte, e visto che abbiamo anche afferrato il polso ci troviamo con il braccio di uke disteso come una stecca puntata al suo viso. Non serve spingere con uno tsuki con forza, ci interessa invece ascoltare l’inizio del rimbalzo di uke per puntare quella forza a terra riabbassandogli la spalla e distendendolo avanti. Ura, con l’ashisabaki simile a quello di nikyō ura, cioè un irimi non profondo, sempre il secondo taisabaki proposto da inizio lezione, e tenkan. La mano “ai” senza respingere assorbe sull’irimi e poi girando in sottomawashi con il tegatana afferra il polso e taglia sotto il centro nel tenkan, più o meno a fine taglio la mano libera va al gomito sempre in honte. L’effetto su uke è sempre quello di essere portato spalla e muso avanti verso terra, quando ha la tendenza a rialzarsi allunghiamo il suo braccio teso a stecca verso terra mandandolo in zenpo kaiten ukemi come per tutti gli udekimenage proposti oggi.

N.B. Come si vede, se riusciamo a portare uke vicino allora possiamo caricare la pressione al gomito (udekime) con il nostro gomito tegatana, ma se la distanza è necessariamente differente, maggiore (vedi jōdantsuki ma anche hanmihandachi in uno dei giorni precedenti), sarà necessario controllare il gomito afferrando in honte.

Suwariwaza ryōtettori kokyūhō: uke deve prendere in modo semplice, né da sotto né da sopra, quindi è importante per Tori non offrire alto. Tori offre altezza plesso, e quando viene afferrato carica e chiama in alto, sempre un po’ con il movimento di assorbimento, “non pensare solo spingere, chiamare”. Quando uke è alto sulle ginocchia, perché i suoi gomiti sono stati alzati, deve tenere, perché per Tori quale che sia la mano liberata, una delle due od entrambe non fa più differenza, tagliando e spingendo sul torace o viso può comunque concludere il kokyūhō. È importante solo che la mano che conduce esterno non passi sotto (come la mano di terra di tenchinage) perché in quel caso uke lasciando riesce a portare atemi al viso. “Poi un po’ come gioco, cerca (di lavorare) un po’ come gioco (testando la capacità di resistere, la sua gommosità, anche cambiando direzione prima di proiettare), stesso (controllo con entrambe le nostre dentro), sempre interno (non portare la mano sotto), (quando abbiamo scaricato sul fianco e lo abbiamo seguito in kiza con un ginocchio un po’ sotto il suo fianco, e stiamo schiacciando il braccio aperto a terra) ancora

lui (uke) tiene, (il braccio con cui Tori schiaccia deve mantenere la curva di ikkyō undō, non deve divergere), tiene sempre contatto”. Appena Tori scarica, nel momento che segue uke spostando il ginocchio deve andare subito in kiza (dita puntate), però è importante non sbagliare partendo in kiza, si parte da seiza. Se partissimo da kiza non avrebbe senso tutto il lavoro di kokyūhō per alzare i gomiti di uke, ci basterebbe alzarci subito in piedi, grazie alle dita puntate, e prendere a ginocchiate in faccia uke, “quindi (nelle) arti marziali importante, (è ) importante questa posizione (cioè nel momento della reazione farsi trovare in kiza), perché così posso alzare subito, (invece) se così (seiza) alzare ci vuole due tempi uno (alzo un ginocchio) e due (usando quella gamba spingo la pianta a terra e salgo). Quindi per rispettare un'altra persona (rendendosi inoffensivi) educazione samurai preso seiza, altra maniera (hanza etc) posso alzare subito”. “Dove volete spingere dovete guardare. Dove deve spingere guardare” cioè nel momento che scarichiamo dobbiamo trovare la direzione giusta dove non c'è resistenza e soprattutto essere rivolti in quella direzione, a sua volta uke cerca di cadere finendo pancia in su e facendosi schiacciare il braccio aperto a 90° altezza spalla, perché se si lascia portare il braccio verso la testa lì a Tori sarà sufficiente fare un passo di shikkō, andando con la mano che controlla il viso al gomito, per rovesciare uke pancia a terra e completare la tecnica con il katame di nikyō “peggiore posizione questa (pancia a terra), lui non deve trovare così”. Uke dovrebbe cercare di essere abbastanza morbido, gommoso, per non doversi subito alzare sulle ginocchia, dovrebbe tenere lasciando salire i gomiti sul movimento di ikkyō undō, e poi alzarsi sulle ginocchia quando Tori chiama su, se si irrigidisce subito per Tori è più facile dirigerlo e scaricarlo.