

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

CASALNUOVO (NA)

9-10/05/2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Sabato pomeriggio 09

Hanmihandachi katatetori shihōnage: omote, Tori offre la mano, poi, quando uke viene a prendere, invita chiamando più vicino al suo centro, tenendo il palmo inclinato a 45° verso terra in modo che uke sia portato ad estendere rigidamente il braccio. Tori entra alzando la gamba già avanti (non l'altra come in tachiwaza perché cadrebbe se spinto), al momento di entrare Tori porta la mano afferrata nella propria zona interna in modo da costringere uke ad andare in tenkan a pancia in su, e di non portare il proprio braccio in alto dove rischiererebbe di essere tirato-richiamato da uke. Poi Tori eseguendo il kaiten completa lo shihōnage. È importante che, in omote, Tori tramite l'uso del braccio mandi uke nello sbilanciamento facendolo rovesciare, quindi prima chiama a sé per estendere il braccio di uke, poi usa il braccio esteso per mandare uke in tenkan. Al momento della chiusura Tori chiama vicino a sé, nella propria zona interna-omote, per fare questo deve, tramite il kaiten, portare la mano di uke alla spalla, così da poter tirare successivamente senza pensieri. Ura, a differenza del lavoro di omote sarà Tori che dovrà muoversi nella zona di sbilanciamento di uke. Tori offre la mano in modo che uke la afferri circa all'altezza degli occhi, poi lasciandola quasi sul posto va rapidamente in tenkan. Quando questo spostamento è completo, allora Tori passa il braccio di uke sopra la testa tenendo e unendo le mani davanti il proprio sguardo, allo stesso tempo per favorire il proprio cambio di direzione (verso) Tori chiude e riallarga le ginocchia. Va così ad effettuare un movimento complessivo di tenkan e kaiten di buona ampiezza, tutto senza sollevare le ginocchia.

Katatetori shihōnage: torniamo a lavorare in tachiwaza, in piedi. Omote, da gyakuhanmi Tori eseguendo un irimi sui 45° porta la mano afferrata davanti al viso (sempre palmo inclinato a 45°) e poi quasi fino all'orecchio opposto. Lo scopo è come per la forma in hanmihandachi di mandare uke in rotazione. Lavorando in questo modo sia il braccio di Tori che di Uke sono orizzontali, e questo è importante perché, se Tori alza il braccio verso l'alto, uke tirando il proprio braccio a sé può rovesciare lo shihōnage. Quindi Tori muove sia il piede che il braccio nella stessa direzione, anche se sono incrociati, e lo fa con lo scopo di rovesciare uke. Poi Tori esegue l'altro passo che gli permette di passare sotto, prende con la mano libera la mano di uke (il dorso, non il polso, perché uke deve avere la possibilità di piegare il braccio alla spalla anche arrotondando il polso), e poi esegue il kaiten sempre in modo che uke non possa richiamare il proprio braccio. Prima del completamento del kaiten Tori avrà liberato la mano che gli era stata inizialmente afferrata. Tori non lascia cadere via uke, ma si abbassa per fissare un momento il braccio di uke al suolo. N.b. Quando Tori, completato l'irimi e ottenuto il rovesciamento-tenkan di Tori, con la mano libera va a prendere la mano di uke, vi gira un po' intorno in modo avvolgente, così da prendere bene il dorso. Gli sarà così possibile stringere la mano di uke a "coppetta" e con il mignolo (che strizza come nel taglio del ken) premere forte la nocca del mignolo di uke.

Yokomenuchi shihōnage omote: Tori offre la posizione hanmi (vedremo poi il perché di questa specificazione sul discorso hanmi kamae), Uke porta yokomenuchi sul lato esterno. Tori esegue subito irimi per portare atemi al viso di uke, poi invece va subito in rotazione in modo da trasferire la spinta direttamente sul braccio di uke che attacca. Però Tori non deve attaccare il braccio di uke "ortogonalmente", ma grazie alla rotazione (kaiten prima parte di un tenkan completo) trasferisce l'impeto dell'attacco di uke direttamente verso il suo dietro, oltre di sé. Tutto fatto per mandare uke in sovraestensione, se siamo riusciti allora possiamo farlo ruotare in tenkan mentre il suo peso grava sulla gamba anteriore. Quindi Tori completa il tenkan tagliando verso il proprio centro, ma ruotando allo stesso

tempo in kaiten esterno, così che uke pure completi un grande tenkan che lo porta quasi a darci le spalle. Tori può decidere se schiacciare il gomito o meno, poi sempre controllando il braccio come abbiamo visto nel caso precedente eseguiamo shihōnage. Ricordiamo che nel caso di attacco senza tantō Tori usa la mano gyaku come primo contatto che guida, la seconda mano fornisce la spinta per mandare uke in sovraestensione, poi entrambe lavorano per il testacoda di uke.

Tantōdori yokomenuchi shihōnage omote: uke attacca in yokomenuchi tenendo il tantō tipo spada, quindi per tagliare, Tori come prima entra irimi tenkan con le sue due mani sul braccio di uke. La dinamica è la stessa della forma precedente solo che Tori, dopo aver completato il tenkan, quando chiama uke perché vada in testacoda deve richiudere anche la gamba anteriore verso dietro, in modo che non sia squarciato dal tantō, quando questo sarà passato scivolerà di nuovo con la gamba anteriore avanti. Poi, dato che il testacoda ormai è completo, con la mano “ai” afferra la mano del tantō e con l’altra controlla il gomito, quindi alza il braccio e passa sotto, sempre su un piano orizzontale. Dopo il kaiten, nel chiudere il braccio di uke alla sua spalla, scivola con la mano del gomito giù per l’avambraccio fino ad arrivare sul dorso del tanto, senza chiuderci le dita intorno lo strappa dalle dita di uke. Per questo è importante che la presa di uke non sia salda, e questo avverrà solo se (come abbiamo visto per katatetori) Tori chiuderà con il mignolo (come per la spada) andando a premere sulla nocca del mignolo di uke. La mano di uke sarà “strizzata” a coppetta smettendo quindi di aderire al manico del tanto, sarà quindi più facile sfilare il tantō. Quando Tori sfila il coltello lo tirerà parallelo al suo corpo verso dietro, per questo lo fa quando porta la mano alla spalla e non quando tira uke al proprio centro. Poi Tori chiude sempre il braccio di uke a terra. In questo caso uke è partito con la mano con il tantō ben evidente, quindi Tori vista la punta rivolta in alto è potuto andare a due mani, in altri casi non può rischiare e andrà solo con la mano di atemi, come nel caso seguente.

Tantōdori yokomennotsuki shihōnage omote: uke questa volta afferra il tantō tipo psycho, cioè con la punta nella direzione opposta al pollice e la lama rivolta verso l’avambraccio. Quindi Tori non può parare con la mano gyaku, perché uke piegando il polso potrebbe ferire la mano. Uke attacca per infilzare la tempia, Tori entra subito irimi e la mano di atemi attacca il braccio di uke sull’avambraccio, verso il gomito (quasi gomito), e poi, sempre come nel caso precedente, allunga la forza dietro di sé per poi richiamarlo durante il tenkan in modo che anche uke completi il testacoda. Tori fa sempre attenzione che la punta del tantō non lo sfiori, oltre a ritirare un po’ la gamba anteriore come prima, può lavorare anche schiacciando di più verso terra il braccio di uke, così che il raggio del braccio di uke si accorci. La mano di Tori che tocca il braccio di uke può sia solo tagliare fino all’esterno sia afferrare, ma in questo caso pur avendo più controllo risulterà lievemente rovesciata in modo poco comodo. Ipotizziamo di prendere, Tori taglia fino al proprio esterno in modo che il testacoda di uke sia completo, poi la mano libera va ad afferrare il polso di uke, la mano di Tori che teneva, parzialmente rovesciata, lascia e “scivola” fino al pugno di uke che racchiude il manico del tantō, e riafferra. Il tantō dovrebbe ora puntare nella stessa direzione dove è rivolto Tori, sempre opposta al pollice di uke (rivolto a noi), quindi Tori nell’afferrare con il pollice “scava” nello spazio tra il palmo di uke ed il tantō. Allora le due mani di Tori puntano entrambe avanti con i pollici, quindi Tori solleva il braccio di uke, passa sotto, e va a chiudere lo shihōnage, ma non portando la mano alla spalla, ma, facendo un passo indietro, tira a sé il braccio di uke. Questo rende la leva molto pericolosa e dolorosa, ma ha il vantaggio di portare la mano di uke con il tantō ad aprirsi, e dato che Tori ci ha piazzato dentro il pollice si troverà con il tantō in mano. L’unico rischio per Tori è di tirarsi malamente uke addosso, per questo

quando le sue mani tirano a sé il braccio si dividono in due direzioni diverse all'altezza del bacino. La mano che strappa il tantō segue la linea del piede che va dietro, la mano che tiene il polso tira all'esterno nella direzione opposta portando uke a coricarsi invece di venirci addosso.

Katatetori aihanmi uchikaiten sankyō: eseguiamo uchikaiten sankyō come sempre facendo attenzione in primis a muoverci subito su un binario parallelo, che poi seguiremo per tutta la tecnica fino al taglio. Su questo binario ci trasferiamo subito con il primo irimi, e prendiamo subito la mano in sankyō, poi usando la mano afferrata da uke per rendere più forte la leva (invece di liberarla e riafferrare) va in irimi tenkan (invece dello spezzettato irimi più kaiten più passo dietro), e subito a seguire in kaiten porto uke fino al mio fianco e taglio (non verso avanti) ma verso il mio fianco retro, in modo che davanti a me sia libero. Se omote in modo continuo al taglio vado in irimi tenkan (con la mano che si è liberata dalla presa che va rovesciata al gomito), eseguo irimi in modo circolare intorno alla testa di uke, poi un tenkan molto ampio che porta uke a ruotare intorno al braccio che sto controllando, e poi un passo indietro con il ginocchio che andrà a terra (è la gamba del perno del tenkan), chiusura di sankyō. Se ura dopo il taglio di uke laterale Tori fa due passi indietro, il primo circolare ad andare dietro di uke, il secondo a portare giù le spalle di uke, questo passo va poi in ginocchio a terra a fermare la discesa di uke, poi chiusura. L'idea è che vada in terra il ginocchio che ferma-inchioda la discesa di uke.

Ushiroryōtetori sankyō: uke viene a prendere aihanmi katatetori e Tori con un passo avanti lo manda subito in ushirowaza. Tori, una volta preso, manda uke avanti alzando e rovesciando le braccia, poi fa un passo dietro e con la mano afferrata interna va ad afferrare il sankyō, poi lasciando rialzare uke esegue kaiten completo fino a tagliare esterno, come nella forma precedente, poi da lì tutto come prima a seconda della forma omote ed ura.

Ushirowaza sankyōnage: uke viene a prendere in aihanmi, Tori esegue un passo avanti, uke gira intorno e ci si trova in ushirowaza. Tori se vuole impedire che uke gli venga troppo dritto contro lo manda laterale con un movimento tipo surisage. Da ushiro Tori non manda uke in avanti alzando le braccia, ma ruotando le dita verso il basso manda i gomiti di uke verso l'alto. Invece di fare un passo dietro Tori esegue un irimi circolare e poi un tenkan sufficiente ad arrivare in gyakuhanmi, con Tori su una linea che sia parallela ed esterna alla linea di uke. Allo stesso tempo, durante l'irimi tenkan, va ad afferrare la mano di sankyō (la stessa mano su cui avrebbe fatto il sankyō nel movimento con passo indietro). Quindi con un tre quarti di kaiten carica il sankyō tipo canna da pesca (quando si vuole lanciare la lenza), e quando uke arriva dietro la linea delle spalle lo rilancia avanti tagliando (non è necessario fare un passo avanti). La forma diventa quindi un nage.

Ushiroryōtetori shihōnage ura: come prima arriviamo in ushirowaza uscendo come per sankyōnage con irimi tenkan per andare in gyakuhanmi. Per poter fare un irimi circolare dall'ushirowaza, prima di partire, allarghiamo già il piede anteriore come si farebbe per irimi tenkan in quattro direzioni. Dalla posizione gyakuhanmi Tori va a schiacciare il gomito di uke verso fuori, in modo che uke per rispondere voglia rialzarsi, usando questa spinta a rialzarsi Tori esegue tenkan e kaiten e completa shihōnage. Tori deve andare in gyakuhanmi e contemporaneamente controllare il gomito di uke, quindi lo gyakuhanmi deve essere all'altezza di alluce e mignolo del piede, sulla stessa linea. Le due mani di Tori sono rivolte entrambe con il pollice avanti al momento di schiacciare il gomito.

Ushiroryōtetori kotegaeshi: la stessa dinamica del movimento precedente ma Tori questa volta va a schiacciare il gomito con le mani in yakute. Liberata anche l'altra mano

afferrata Tori è libero di muoversi ed esegue tenkan e si trova spalla a spalla con uke, e controlla il braccio di uke come nel classico controllo di kotegaeshi, mano in pressione sull'avambraccio. Quindi esegue kaiten mentre la mano scivola dall'avambraccio fino al polso, poi tenkan e lo schiacciamento del kote che porta poi alla chiusura. Se Tori vuole mandare uke in proiezione basta che prolunghi il proprio kaiten portandolo oltre la linea delle proprie spalle, quando invertiremo direzione con il tenkan uke si troverà a subire il kotegaeshi alle proprie spalle, dovendo quindi "recuperare terreno" è costretto a "saltare" nella proiezione.

Suwariwaza kokyūhō: jōdan, uke prende e Tori chiama a sé mandando i suoi polsi verso l'alto, anche i gomiti di uke andranno su e a quel punto Tori "proietta" uke, che andrà a rovesciarsi al suo fianco. Tori segue, inchioda uke mandando la propria forza dalla pancia, non dalle spalle. Uke ha preso i polsi afferrandoli sul fianco. Gedan, se uke prende lievemente da sotto Tori fa un giro sotomawashi con entrambe le mani portando il proprio tegatana sui polsi di uke, poi usando la risposta della pressione di uke lo spedisce sul fianco dandogli un impulso "rotolatorio" (tipo cingolato) che lo ribalta senza alzarlo.

[il maestro si è soffermato sull'importanza del kokyūhō=呼吸法, sottolineando che 法=hō vuol dire metodo, legge, cioè qualcosa di così importante da essere fondamento di tutte le tecniche.]

[Durante le tecniche il maestro ha spiegato che una volta, o a livelli alti (ad esempio il mugamae di un grande spadaccino), non si usa un hanmi ma si offre una posizione neutra, piedi pari, o molto vicini, un vero shizentai. È proprio per ricostruire questa posizione che ad esempio su yokomenuchi eseguo subito un piccolo irimi. Se fossi in posizione neutra mi basterebbe assorbire in tenkan, quale che sia il lato scelto per uscire. Partendo da hanmi invece sono costretto ad eseguire prima l'irimi e poi il tenkan]

Domenica 10

Taisabaki: da soli eseguiamo kaiten e poi irimi

Tenkanhō: lavoriamo a coppie, offriamo la mano, uke afferra in gyakuhanmi. Tori ha due possibilità: o invita subito uke allungandolo andando in kaiten, o quando afferra gli da un po' di spinta a respingerlo attraverso il dorso del polso verso la sua spalla, poi sulla risposta va nel kaiten. Tori, comunque sia preso, nel kaiten ruota il palmo verso l'alto portando il gomito di uke verso terra, e già qui mandando il proprio peso verso il basso prende il centro di uke. Poi completato il kaiten Tori esegue un passo avanti, questo decentrerà ancora più uke, che subendo la pressione verso il basso di Tori, attraverso il palmo della mano che prende eserciterà una spinta di reazione verso l'alto. Uke contrariamente a quanto si può pensare non esegue solo due passi (uno sul kaiten di Tori e l'altro sul suo irimi), ma ogni volta che Tori fa un check con la sua pressione verso terra uke deve rimettere il sostegno della stessa gamba sotto la mano, ne consegue che i passi di uke saranno più o meno quattro.

Katatetori kokyūnage: dalla posizione conclusiva del movimento precedente, sfruttando la reazione di uke, eseguiamo kaiten lasciandolo rialzarsi e portando la mano alla spalla (il gomito di uke sarà andato in avanti ed in alto). Completata la torsione del nostro kaiten e con uke pancia in su estendiamo il braccio a togliere il cappello ed entriamo irimi dietro di lui, poi proiettiamo. La rotazione del gomito di uke verso avanti ci permette alla fine di trovarci sopra il suo braccio al momento della proiezione (e quindi per estensione sulla sua faccia).

Katatetori shihōnage ura: uke viene a prendere in gyakuhanmi, Tori chiama in kaiten e poi esegue irimi. Uke è decentrato e con il gomito rivolto a terra, spingendo verso l'alto. Tori usando questa spinta, ma senza permettergli di alzarsi, gira il proprio palmo verso terra mentre allunga il proprio braccio davanti a sé ma non oltre l'altezza degli occhi. Uke sarà andato a pancia verso l'esterno-cielo e sarà in piena estensione, nel suo momento di massima estensione e decentramento Tori con la mano libera afferra la mano della presa di uke per l'esecuzione di shihōnage. Perché la sua presa sia buona, ed arrivi ad un pieno controllo dell'articolazione del mignolo di uke, la mano con cui prende va a cucchiaio, avvolgendosi intorno a quella di uke, quindi non diritta ma a circumnavigare. Presa bene la mano Tori esegue kaiten e chiude lo shihōnage. È importante che Tori nella chiusura pieghi le gambe quando accompagna il braccio di uke a terra, non deve piegarsi in avanti dalla vita, poi può accennare atemi con la mano libera non per colpire ma perché vuol dire che l'azione è conclusa, stop, completata.

Katatetori kokyūnage: ancora con lo stesso taisabaki. Uke viene a prendere in gyakuhanmi, e Tori esegue kaiten, la sua mano palmo in su, con il gomito di uke che va in basso, poi Tori fa anche irimi, Tori ed uke si troveranno nella stessa posizione che se Tori avesse eseguito tenkan. Poi come per lo shihōnage di prima giriamo il palmo verso il basso in modo che il gomito di uke va in alto ed uke sia costretto a girarsi pancia in su. Quindi Tori, invece di chiudere shihōnage in kaiten, allunga la mano in avanti ad andare a toccare con il palmo per terra. Uke è costretto a fare un passo avanti nella direzione in cui l'ha mandato Tori in modo da poter "recuperare" il rovesciamento e poi entrare nel rotolamento della zenpō kaiten ukemi. N.b. Il braccio di uke, quando a gomito in su, sarà un po' disteso, perché Tori lo alza meno di quanto fa per shihōnage.

Jyonage kokyūnage: cerchiamo di riprodurre con il jyo il lavoro su uke che abbiamo fatto nella tecnica precedente. Tori tiene il jyo in posizione orizzontale di "riposo", uke viene a prendere con una mano in gyakuhanmi. Il movimento di Tori è semplice, carica il jyo come per dare uno tsuki, per cui la mano al "tacco" (l'estremità posteriore) ruotando in "accelerazione" sale fino all'altezza fronte, quella avanti resta ferma a fare da perno, oltre a questo caricamento Tori esegue tenkan. L'"accelerazione" imprime al jyo una rotazione che porta il gomito di uke verso il suo interno e poi continuando arriverà a puntare verso il basso, allo stesso tempo, a causa del tenkan di Tori e al perno offerto dalla sua mano anteriore, uke non riesce a prendere il jyo in modo "statico" ma è costretto ad allungarsi in avanti per inseguire quella punta che va via davanti a lui (trovandosi quindi nello stesso modo che se da katatetori Tori avesse eseguito tenkan, o meglio kaiten più irimi considerato l'allungo, andando con il palmo in su). Tori ed uke si troveranno quindi fianco a fianco, anche se effettivamente Tori si trova nella zona cieca (al sicuro) di uke, proprio come se fosse katatetori. A questo punto Tori esegue semplicemente tsuki, quando rigira il jyo "decelerando" il gomito di uke andrà a puntare verso l'alto, poi mentre la punta del jyo affonda davanti a noi quel braccio di uke si distenderà verso avanti fino a costringerlo a fare un passo avanti e ad entrare in rotolamento in ukemi. Lo tsuki di Tori dovrebbe essere puntato verso il basso, gedan. Bisogna fare attenzione a non fare uno tsuki troppo lungo perché si mette in difficoltà uke riportandogli avanti la spalla incrociata della caduta. Ancora è possibile rendere più difficile l'ukemi di uke andando ad affondare lo tsuki in gedan proprio davanti a quel passo che uke eseguirà per sostenere la caduta, avendo bloccato quella gamba uke si schianterà faccia a terra. La difficoltà della tecnica è prima di tutto nel tempismo, cioè nell'anticipare uke nel tenkan a sufficienza per non farlo pesare, ma non troppo da annullare l'effetto dato dall'attrito alle rotazioni del jyo nei due sensi inversi, è importante riuscire ad invitare uke nella nostra parte interna attirandolo tramite la punta del jyo.

Katatetori ikkyō: omote, come per la forma di yokomenuchi shihōnage entriamo in irimi e tenkan. Lo scopo dell'irimi iniziale è quello di riportarci in posizione "neutra" a piedi "pari" sulla stessa linea orizzontale, quindi non facciamo un irimi profondo ma sufficiente, come per il caso di yokomenuchi, a scaricare quello che dovrebbe essere un atemi al viso sul braccio che afferra di uke. Quindi nel momento che uke afferra Tori esegue subito irimi a pareggiare e con la mano libera attacca subito il braccio per piegare il braccio all'altezza del gomito e scaricare l'impeto di uke oltre di noi. Poi completa il tenkan ed il kaiten continuando a chiamare dal gomito piegato di uke, poi la mano che ha attaccato il gomito scivola al dorso della mano di uke e fa ikkyō omote, lo fa disegnando un arco ampio a tagliare fino all'esterno (in controkaiten) in modo da rovesciare uke. Segue subito con un passo in modo da non perdere distanza e poi con un ultimo passo va a chiudere a terra. Ura, quando uke viene a prendere la mano Tori esegue subito un mezzo tenkan (90°), oppure un passo incrociato dietro per arrivare nell'esterno laterale di uke, con la mano afferrata estende il braccio di uke davanti a sé, e allora con la mano libera attacca il gomito di uke. Quindi eseguendo un passo dietro Tori chiama mano e braccio dell'emilatero indietro, usando il braccio sul gomito per schiacciare tagliando il gomito. Uke, venendo chiamato sul lato esterno può seguire solo incrociando il passo e abbassando il baricentro. Quando Tori termina di chiamare il gomito va in ikkyō ura con irimi tenkan kaiten subito dopo aver lasciato rialzare il gomito di uke. Quando Tori esegue il mezzo tenkan iniziale, la seconda mano, quella libera, già incrocia sopra il braccio afferrato, poi al passo dietro va a tagliare sul gomito. Se il movimento dovesse risultare così anticipato che uke non riesca ad avere una buona presa sul polso (torna il discorso del timing visto sul jyonage, il movimento è simile), uke dovrà comunque mantenere il "contatto" come se avesse preso, quindi piegando il gomito verso il proprio interno "tendere" alla mano di Tori.

Bokken suburi shōmenuchi: cominciamo con il normale taglio di shōmenuchi, carichiamo sopra la testa fino a portare la spada parallela al terreno, poi lanciando bene la punta tagliamo. Portando il bokken parallelo al terreno il nostro avversario sarà solo in grado di vedere il manico e la tsuba. Altra forma, variazione toccando il koshi dell'hakama. Quando carichiamo andiamo oltre la posizione orizzontale parallela al terreno portando la punta indietro ed in basso fino a quando il "dorso" della spada non sbatte contro il koshi (la parte rigida posteriore dell'hakama). In questo modo (che è solo allenamento!) ottengo la possibilità di controllare due cose: 1) che quando taglio, la spada eseguendo una corretta traiettoria non colpisca la mia testa (e questo funziona solo se presto attenzione a lanciare la punta invece di tirare dal manico) 2) che la spada disegni una traiettoria circolare quasi completa, dato che parte con la punta in basso dietro la schiena e dopo il taglio torna con la punta in basso ma davanti a noi (circa 320° di giro).

Bokken kirikaeshi: da solo, aggiungiamo al movimento precedente la parata. Finora il movimento dei piedi era stato lineare, fermi durante il caricamento e nel momento del taglio eseguiamo uno tsugiashi completo. Adesso il movimento dei piedi sarà analogo a quello di un cambio hanmi anteriore, partendo in migihanmi portiamo avanti il piede sinistro e pariamo con la spada "orizzontale" spiovente a scendere, il manico non è direttamente sulla verticale della testa, lì ci devono essere i primi venti centimetri di spada vicini alla tsuba. Poi portando il piede destro dietro tagliamo shōmenuchi davanti a noi (facendo attenzione ho notato che ogni tanto anche il maestro Fujimoto porta la punta della spada dietro in contemporanea con lo spostamento dietro del piede e poi taglia shōmenuchi, credo che la cosa importante sia comunque che lo shōmenuchi parta solo dopo che la punta sia ben caricata dietro). È importante che, nonostante lo spostamento del piede verso il proprio dietro, Tori vada a mettere il suo peso avanti al momento del taglio, deve "premere" avanti non "alleggerire" portando il peso dietro. A coppie, di base

lavoriamo a coppie facendo attenzione che nel parare la spada riceva sullo shinogi (quindi rivolgere la lama dietro), che nel tagliare la spada non rimbalzi sulla parata ma “restando a contatto” scivoli fino a giù, che nell'alzarla in parata si cominci ad alzare chiamando dal manico e non dalla punta, che prima di tagliare la nostra punta sia arrivata ben dietro di noi, e che la testa non si sposti nel parare. In forma avanzata, invece di parare orizzontalmente, chi riceve il menuchi alza la punta ad intercettare il colpo, lasciandolo scivolare sullo shinogi verso la tsuba, prima però di ricevere l'impatto (sulla tsuba) la spada ruota portando la punta dietro e cambiando-lasciando scivolare la spada che attacca fuori bersaglio. È un movimento misto tra quello che si farebbe per attaccare il kote dell'avversario e l'estensione di un'antenna intercettatrice.

Bokken suwariwaza kirikaeshi: stesso lavoro della forma di kirikaeshi base ma in suwariwaza.

Tachidori shihōnage omote: uke attacca partendo in migihanmi ed avanzando in tsugiashi, Tori è pronto a ricevere l'attacco in hidarihanmi. Quando uke taglia Tori carica la mano destra e avanzando con un irimi (più spostamento della gamba coda) deciso va a tagliare sul gomito sinistro. Quando ad uke arriva questo taglio il gomito sinistro si piegherà verso l'interno attaccandosi alla pancia, come conseguenza la punta del ken si piegherà a sinistra (per questo è importante che Tori chiami fuori dalla linea anche la parte restante del corpo). Tori, mentre controlla con la destra l'incavo del gomito sinistro di uke, con la mano sinistra afferra il manico del ken nello spazio tra le due mani di uke, poi con la destra, andando ad incrociare sopra la propria mano sinistra va ad afferrare il polso destro di uke. Quindi con la mano sinistra “accelera” in modo che il piatto della spada diventi parallelo al terreno (ed il filo della lama tagli uke quando andrà passare sotto per lo shihōnage) e con la mano destra chiama a sé in modo che il braccio destro di uke si raddrizzi in estroflessione, Tori chiama a sé come fa in ryōtetori shihōnage omote con il braccio “caricato sulla pancia”. Quando uke si alza sulle punte Tori passa sotto tagliando uke (che cercherà di evitare la lama facendo spazio), Tori passato sotto con irimi esegue kaiten, è importante che la punta della lama resti puntata verso il basso (altrimenti se si alza uke può abbassare il gomito e tagliare giù in controtecnica). Quando Tori avrà completato il kaiten, prima di chiudere completamente alla spalla, con la mano sinistra che tiene il manico, tira a strappare via la spada verso il retro, toglie la spada completa la chiusura alla spalla e poi la chiusura a terra in shihōnage. È importante come per la forma in shihōnage omote da ryōtetori variante cercare di alzare uke sulle punte.

[il maestro ha spiegato come il lavoro dalla presa aihanmi possa costituire un lavoro di livello avanzato, perché esso implica che la tecnica parta da una condizione di assoluta parità nella posizione, aggravata dalla presa alla mano. È per questo che Tori in modo dinamico deve subito rompere questa parità. È interessante perché tutto questo va contro la normale visione di aihanmi come tecnica di base]