

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

LEZIONE AL TOMA DŌJŌ, MILANO

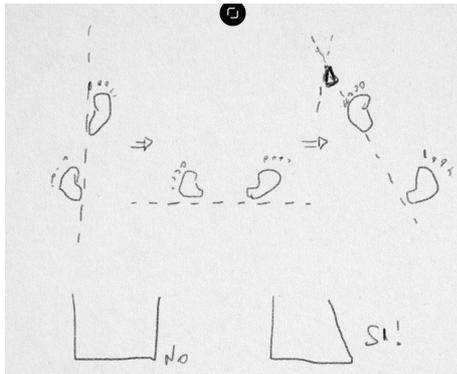
15/04/2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Cambio hanmi: partendo in hanmi, apro il piede avanti verso dietro, portandolo sulla stessa linea orizzontale della gamba dietro. Contemporaneamente carico la mano anteriore sopra la testa seguita dall'altra mano, tutto come se stessi caricando shōmenuchi. Poi con l'ex piede posteriore, portandolo avanti completo il cambio hanmi, contemporaneamente le mani che avevo caricato tagliano avanti, la mano che però che effettivamente porta l'uchi (colpo) è la mano corrispondente al piede che va avanti. Quindi completato l'ashisabaki mi troverò poi ad aver cambiato completamente l'hanmi. Sono ben importanti due cose: 1-Dalla posizione dei piedi in linea, a quella a piedi aperti,



al momento della richiusura non finisco su un binario parallelo, ma su una linea convergente a quella di partenza (vedi figura). Non è un movimento ad |_| ma |_\ (vedi sempre figura), perché dovendo al termine del movimento portare il menuchi a chi avevo inizialmente di fronte, il mio angolo finale dovrà essere incidente, non parallelo, 2-Il movimento delle mani ricalca quello di un cambio presa mentre si carica il jyo sopra la testa (diritto senza farlo passare di lato).

È anche possibile che la mano anteriore nel caricare in alto seguendo esattamente il movimento dei piedi allarghi verso l'esterno, questo permetterebbe di girare

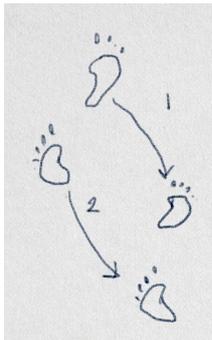
uke (un uke che stia attaccando il shōmenuchi) fino a portare le sue spalle a noi, cosa diversa dal caricamento sopra la testa che porta uke pancia a pancia con noi

Katatetori aihanmi ikkyō omote: quando uke viene a prendere Tori esegue (come nel taisabaki visto prima) l'apertura verso dietro della gamba e il caricamento sopra la testa. La mano afferrata sale sopra la testa verso dietro, l'altra mano porta il gomito del braccio di uke verso l'alto in modo che uke salga sulla punta di piedi. Tori non deve respingere uke ma deve assorbire in modo da arrivare pancia-pancia. Una volta assorbito richiude l'hanmi in modo triangolare, ma non forzando il taglio in avanti quanto piuttosto assorbendo, quasi tirando il braccio di uke verso dietro, a portare il gomito verso l'anca posteriore, poi per portare a terra a seconda della distanza o fa un solo passo avanti e va giù in ginocchio, oppure rislitta in estensione in avanti con il piede anteriore spingendo avanti tipo stecca da biliardo il braccio di uke, per poi eseguire il passo in avanti e la chiusura. Forma evoluta, tutto come prima, assorbiamo con lo stesso taisabaki e chiamiamo il braccio dietro verso l'anca posteriore, è molto importante però assicurarsi che la chiusura del piede anteriore sia triangolare, cioè punti verso la posizione iniziale di uke, perché questo permette di andare in sonkyo in modo leggero. Assorbito bene uke Tori chiude direttamente sotto di sé portando giù il ginocchio della gamba anteriore, questa operazione va fatta senza aggiustamenti dei piedi e senza spostare il ginocchio dalla linea di chiusura triangolare di dove puntava il piede-gamba inizialmente. Questo perché la tendenza è di chiudere poggiando il ginocchio verso il lato interno (come si fa nel kaiten in suwariwaza), invece il ginocchio deve scendere nella stessa direzione della punta del piede. Ovviamente in questo modo la tecnica diventa molto più dura per uke che deve lasciar passare avanti le proprie gambe per planare a terra di petto (meglio che di testa come dovrebbe essere la tecnica effettiva). Dal punto di vista di Tori è tutto molto semplice, caricare sopra la testa, allargarsi, tagliare andando giù.

Katatetori aihanmi kokyūnage: lavoriamo in modo simile a come abbiamo lavorato per ikkyō, solo che quando apriamo il piede avanti verso dietro non andiamo semplicemente sulla linea orizzontale ma più dietro, poi richiudiamo il piede ex-posteriore come prima. Le

mani caricano sopra la testa come prima ma quando ritagliano avanti la mano sul gomito sarà in honte invece che *gyakute*, cercheremo di tenere il braccio di *uke* diritto, anche usando il pollice della mano al gomito, e mandando verso *uke*, non verso avanti a noi. *Uke* si sarà abbassato per essere stato assorbito in *pseudo-ikkyō*, quindi *Tori* tramite il braccio diritto, a modo di stecca da biliardo, spinge la spalla di *uke* in avanti e lo manda in proiezione-rotolamento. Perché il braccio di *uke* resti diritto *Tori* non deve spingere sulla linea parallela alla linea di collegamento iniziale tra *Tori* ed *uke*. Allora è importante, come nel caso di *ikkyō* chiuso sotto il ginocchio, spingere sulla direzione triangolare. *Uke* nonostante venga spinta la spalla opposta rotola sulla spalla del ginocchio anteriore.

Katatetori aihanmi nikyō: quando *uke* afferra *Tori* apre assorbendo come per il *taisabaki* che abbiamo fatto per *ikkyō*. Ma la mano che andava sul gomito si va ad avvolgere intorno alla presa di *uke* in modo che non possa lasciare. Il secondo passo di *Tori* non va a chiudere come prima davanti ma dietro. La mano che *nikya* non taglia avanti ma avvolge intorno al polso di *uke* e chiama verso dietro, comincia a *nikyare* schiacciando durante il *kaiten* che esegue per girarsi dietro. Completata la leva, con *uke* che batte, allora a seconda della reazione di *uke* chiude in due modi. Se *uke* al momento che cessa la leva spinge raddrizzando il braccio *Tori* estende *uke* a terra e ruota il braccio per la chiusura a terra. Se *uke* non estende il braccio *Tori* chiude direttamente sul posto. È importante che *Tori* non chiuda *nikyō* subito ma che lo faccia sul *kaiten* a portarlo dietro.



Jōdantsuki nikyō omote: lavoriamo sempre in assorbimento con il *taisabaki* iniziale. *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. A differenza della forma in *katatetori aihanmi* dovremmo tendere più a portare la mano di *uke* verso il lato dove apriamo che non sopra la testa. 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*.

Jōdantsuki shihōnage omote: *uke* attacca in *jōdantsuki*, *Tori* apre sempre esterno con il piede anteriore, alzando la mano incrociata a portare il colpo sopra la testa, quando va a richiudere con lo stesso passo del *taisabaki* che abbiamo visto finora non andrà a tagliare per rovesciare il gomito ma sfrutterà l'aver alzato il braccio per passarci sotto nella chiusura del passo. Attraversato lo spazio sotto il braccio *Tori* esegue *kaiten* e mantenendo il contatto con il braccio di *uke* lo riabbassa davanti a sé (a me è sembrato che all'occasione usasse anche l'altro braccio, che su *nikyō* andava al gomito, per afferrare il *keikogi* e tirarlo a sé favorendo lo "srotolamento" di *uke*). *Uke*, che nell'essere chiamato all'inizio ha quasi richiuso i piedi per mantenere il contatto, quando viene "attraversato" da *Tori* non "scambierà" i piedi come nel *ikkyō* ma continuerà il movimento verso avanti del piede posteriore trasformandolo in un *tenkan*. *Tori* ed *uke* si troveranno quindi in *aihanmi* con la mano di *Tori* sopra quella di *uke*, da qui si andrà ad eseguire *shihōnage omote*.

Jōdantsuki koshinage: nello stesso modo di *shihōnage* *Tori* allarga il piede e porta sopra la testa lo *tsuki* tenendo il braccio alto, quando va a richiudere il passo non attraverserà

completamente come per la tecnica precedente, ma andrà a controllare il gomito e nel richiudere il passo andrà a caricare il koshinage.