

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

SEMINARIO PASQUA SALERNO

11-12-13/04/2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Gli appunti sono una trascrizione dai video del seminario di Massimiliano Leonardi.

Pomeriggio

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: quando uke viene a prendere lo lasciamo afferrare, un po' saggiamo la sua spinta contrastandolo per assicurarci che spinga verso di noi, poi una volta che abbiamo stimolato la sua risposta lasciamo venire la sua forza verso di noi. Estendiamo un po' il piede avanti ed allo stesso tempo raccogliamo un po' la mano per portarla verso il nostro centro, dita rivolte dietro. Ruotiamo il palmo in alto, senza scavare verticalmente per non irrigidire la spalla, ma con il mignolo che guida quasi su un piano parallelo il terreno, e continuiamo a chiamare la mano fino al nostro centro. La rotazione della mano porta il gomito di uke verso il basso e l'interno, sbilanciando il busto di uke in avanti, mettendolo quindi in moto, allora Tori prosegue quel moto girando in kaiten. Nel completare la torsione, senza interruzione, tiene in moto di uke (perché sta dirigendo il gomito del braccio che ci ha afferrato) portando la mano alla spalla opposta e continuando il kaiten verso l'esterno. Quando uke sarà arrivato quasi al fianco esterno, con la pancia rivolta in alto Tori entra in irimi dietro la sua schiena, portando la mano sopra la testa, e poi "levando il cappello" porta il braccio sul viso di uke e proietta. Alcune volte per rompere ancora di più la struttura di uke e muoverlo in avanti Tori concludendo il kaiten scende con il ginocchio a terra dietro, sempre indirizzando il gomito di uke avanti, uke sarà costretto a scendere per la pressione, così che, quando Tori si rialza, uke "stappandosi" rimbalzerà anche oltre il fianco esterno. Quale che sia la forma, scendendo in ginocchio o meno, entreremo sempre in irimi nel retro di uke, aggiustando l'angolo a seconda di quanto uke ci "superi" sul fianco. Quando ci avviciniamo alla mano afferrata, ed allo stesso tempo avviciniamo a noi la mano afferrata, dobbiamo riuscire a chiudere completamente lo spazio tra braccio e corpo, con l'ascella che si chiude completamente, allora riusciremo a girare sul nostro asse senza che il braccio resti dietro, ma tenendolo solidale alla massa del corpo. Quando avremo fatto irimi dietro uke, che ormai si ritrova spanciato ma ancora ci dà spinta da sotto, in quel momento con la mano caricata e avvolta sopra la testa non dobbiamo spingere contro uke perché otterremmo solo di respingerlo parallelamente al suolo, dobbiamo invece distendere il braccio sopra il suo volto (uke scavalca con il viso per guardare dietro Tori) per assicurarci che lui sia sotto ed arcuato, "non spingendo solo allungare", a quel punto scivolando e scendendo con le anche proiettiamo. Quando vogliamo fare la tecnica velocemente non faremo altro che compiere un giro sotomawashi con il braccio afferrato (se con il braccio destro dalle 6 fino alle 15) per guadagnare il sopra del viso senza opporci alla sua forza, proiettare fermandosi con il braccio su (ore 12) non funziona. "Deve guardare direzione!!!", quando allunghiamo il braccio di uke dobbiamo guardare nella stessa direzione dove allunghiamo il braccio ed esprimiamo la nostra forza, quale che sia la forma di kokyūnage (tenkan e allungamento del braccio a terra, passo ayumiashi, anticipo kaiten e controkaiten, tutto uguale), non si intende di dover guardare la mano ma di guardare dove lo "conduciamo". Quando portiamo la mano alla spalla non dobbiamo alzare il gomito, "tutto chiuso!", il gomito deve restare aderente al corpo, è uke che si trova a contatto con l'esterno del braccio, e nel momento che portiamo la mano sopra la testa il nostro braccio sarà passato sopra quello di uke, "non combattete, non contrapponete, difficile imparare, non deve fare contro, deve studiare con lui (unendo con la sua direzione, gira kaiten, e un po' scende sulle anche), mentre salendo guida verso mia spalla, chiude tutto questo mio gomito (chiude lo spazio con il braccio aderente al corpo), poi allungare (l'avambraccio sale verticale, a gomito chiuso, avvolto sulla testa e si riestende sopra il viso di uke), poi manda". Quando il braccio è allungato sopra uke allora va bene anche far camminare uke rotondo intorno al nostro fianco esterno e poi proiettare dietro, se uke è giovane sarebbe meglio cadere così, perché in fin dei conti quando si cade con un solo passo il braccio di Tori è ancora libero e può frustare sul viso facilmente, e meglio tenerlo gradualmente impegnato fino a quando, accompagnato uke fuori, lo "abbandona" a terra.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: continuiamo a chiudere lo spazio tra corpo e braccio afferrato come prima. (Se uke viene a prendere correttamente, come ad afferrare un bokken, e noi riusciamo a chiudere bene il braccio al corpo con l'inizio della rotazione del palmo verso

l'alto, il gomito di uke sarà asceso avanti ed in basso, questo ci permette con un brusco sotomawashi del polso-avambraccio di proiettare-coricare al volo uke sul lato esterno, se vogliamo, perché avremo guadagnato quel kuzushi esterno, il che dà una motivazione in più ad uke per muoversi avanti invece di restare apatico sul posto. Ricordiamoci che ogni volta che uke ci prende non correttamente, dal fianco, è facile tagliare in sotomawashi e proiettare sul fianco). Come prima completiamo il kaiten e poi avanziamo irimi, lasciando che il braccio afferrato salga altezza occhi, e lo ruotiamo fino ad avere il palmo a 45° verso (un po' oltre il normale ikkyō undō), questo porta uke a camminare con noi mentre il suo gomito inizia la rotazione verso l'alto. Quindi la mano libera di Tori va ad avvolgere il tenokō (手の甲=てのこう =il dorso della mano) e girando kaiten completiamo lo shihōnage, la tecnica si conclude "corta" perché uke dopo essere stato sovrallungato ha la tendenza a "tornare indietro", quindi noi favorendo con il kaiten il suo ritrarsi riusciamo a tagliarlo sotto e vicino a noi. Il maestro quando spezza il movimento completa l'irimi con il braccio ancora basso e poi alza, quando invece lavora fluido porta su il braccio mentre entra. Riuscendo ad afferrare bene il tenokō, il dorso della mano, avremo il suo braccio sufficientemente ripiegato-avvolto per poter completare lo shihōnage con una sola mano, il che ci permette, da quando lui è sotto il nostro centro fino a quando è a terra, di portare atemi di taglio al viso con la mano libero quando vogliamo. [Tenokō è il termine giapponese per il dorso della mano, invece 掌=てのひら=tenohira=il palmo della mano]. Altra forma, lavoriamo in modo opposto alla forma precedente, non ruotando il palmo in alto per mandare il gomito in basso ma ruotando il braccio in ikkyō undō in modo da estroflettere il braccio di uke così che il suo incavo del gomito vada verso l'alto e porti uke alla rotazione in tenkan. Per spiegare questo modo di lavorare sul braccio il maestro ha cominciato accennando l'omote, con il primo passo a martello di ayumiashi. In questo caso è evidente che se uke, dopo aver preso inizialmente come per il bokken, non estende il braccio mantenendo la distanza ma piega il gomito in basso, lasciando "pattinare" la presa, allora o si è avvicinato con il viso a noi e deve essere punito con un atemi al volto, oppure la mano di Tori, essendo sceso il suo avambraccio, ruotando in sotomawashi può scavalcare il polso ed attaccare proiettando nel kuzushi laterale. Oppure dato che il nostro braccio può passare facilmente sopra quello di uke avanzando in ayumiashi portiamo il nostro braccio sul suo viso e proiettiamo in kokyūnage diretto. Quindi uke mantenendo il gomito esteso, cerca di conservare la presa, questo induce una torsione verso fuori del braccio che innescala rotazione della spalla, l'apertura del petto e quindi il tenkan, ovviamente non può lasciare la presa perché Tori potrebbe portare atemi al viso con il tegatana (il problema è un colpo al viso, non in basso ai genitali). Spiegato il lavoro sul gomito è passato alla forma ura, nel momento in cui uke viene a prendere il braccio afferrato si avvolge intorno all'addome, con le dita che si rivolgono dietro ma il palmo rivolto in basso, allo stesso tempo tempo scende sulle anche, estendendo il piede anteriore per avere una base più ampia, per caricare uke in alto. L'effetto è di estendere il braccio di uke e di alzarne il centro, ma soprattutto di avvicinare la propria spalla dal basso e dall'esterno alla spalla di uke, quindi girando tenkan e kaiten afferrare il tenokō e completare lo shihōnage. Qui il maestro ha sottolineato una parte importante del lavoro di uke nella conclusione del kaiten di Tori, uke deve cercare di portare il gomito in alto e di restare sul fianco di Tori, non di camminare indietro abbassando il gomito, perché con il volto scoperto muovendosi di fronte a Tori verrà colpito con uno shōmenuchi al viso (il vantaggio della presa del tenokō è che una mano di Tori resta libera per colpire). Se uke lavora in questo modo corretto allora Tori trova la forma finale dello shihōnage che consta in una fase intermedia di arcuare il corpo di uke inclinandolo davanti il nostro centro, ed infine di un taglio completo dall'alto in basso una volta completato il kaiten, dove uke non cade allontanandosi, ma viene proiettato decisamente subito davanti il piede anteriore.

Hanmihandachi katatetori shihōnage ura: dobbiamo lavorare "riciclando" il lavoro svolto nella seconda forma vista in piedi, cioè l'offrire la mano per richiamare verso di noi nel momento della presa. Quando lavoriamo in piedi nella forma base, una delle cose più importanti per i

principianti è far afferrare il polso sulla proiezione verticale al piede corrispondente, perché, se punto afferrato e punto perno non coincidono, diventa molto difficile girare centrati nel tenkan. Tornando in ginocchio, nel momento che uke prende dobbiamo chiamare la mano a noi ma senza avvolgerla sul corpo, “prima deve portare vicino!”, il maestro paragona il ginocchio all’avampiede del piede, di quando si sta in piedi, perché in piedi l’avampiede è perno del tenkan mentre ora in ginocchio, il ginocchio sarà il perno del tenkan, quindi dobbiamo portare “non proprio centro di corpo, sempre un po’ in avanti”. Allo stesso tempo, mentre chiamiamo, il braccio lavora ruotando il palmo a terra e con la curva di ikkyō undō, così che il braccio di uke vada estroflettendosi in distensione. Uke deve stare attento a non piegare il gomito, pena l’atemi al viso o lo scaricamento sul fianco, come pure nel distendersi del braccio a mantenere la pressione, dovuta alla differenza di altezza, centrata, se necessario anche derapando lievemente esterno, altrimenti può sempre essere scaricato fuori con un taglio del tegatana fuori come per la mano di terra del tenchinage. Chiamato il giusto Tori esegue tenkan senza alzare il braccio afferrato ma tenendolo sulla verticale del perno, il tenkan deve essere il più ampio possibile, anche aiutato dal movimento ad aprire del braccio libero. Quindi Tori, fissato il ginocchio che si è mosso, raccoglie a chiudere l’ex ginocchio perno (letteralmente li sbatte uno contro l’altro), allo stesso tempo le mani si uniscono altezza fronte così che la mano libera possa catturare il tenokō della mano di uke “non prendere prima (ciò appena l’abbiamo chiamato), prima deve girare (tenkan), prima cosa deve schivare”, perché se prendiamo prima di girare anche uke, ancora avanti di fronte, sarà libero di allungare la sua mano libera e prendere la nostra seconda mano trasformando la presa in ryōteteri. Poi fissato l’ex ginocchio perno riapre di nuovo il ginocchio posteriore più che può, completando una rotazione di quasi 180° (corrispondente al kaiten fatto in piedi). Completato il giro, senza esitazione (dicevamo sopra come forma finale di shihōnage) taglia verticale fino ad un po’ all’interno del ginocchio avanti, e la seconda mano, libera come per la forma di prima, può portare un atemi di taglio conclusivo. L’idea è di proiettare avanti, lanciare però allo stesso tempo portando il braccio a terra vicino, così che uke scendendo si srotoli, “deve girare”, con le gambe lontano e la testa vicino a portata di atemi, “non lasciate cadere subito, mano, mano accompagnate dove volete, davanti”. “Se fa fatica, però, fate un pezzo un pezzo un pezzo, dopo non è così difficile, se arrangiate subito facile fare male ginocchia, vedi quelle persone sempre in piedi (quelli che nelle spiegazioni sono in piedi invece di seiza)? Ormai andate (battendosi sulle ginocchia) (ridendo)”. Quando veniamo afferrati dobbiamo lavorare attentamente a chiamare con il palmo parallelo al terreno, perché se teniamo o alziamo il polso in verticale la presa di uke diventa comoda e soprattutto molto forte, anche quando dopo il tenkan uniamo le ginocchia e alziamo la mano per prendere con la mano libera, dobbiamo fare attenzione a non caricare sulla testa ma a fianco della testa, tipo tempia-fronte così che il braccio di uke resti “orizzontale” mentre passa sopra la testa. Anche nello shihōnage in piedi il braccio di uke non deve lavorare su un arco verticale quando viene portato sulla spalla, perché questo rende facile ad uke piroettare insieme a Tori quando fa kaiten e tornargli davanti, tipo un ballo, il braccio deve essere tenuto rovesciato e disteso “orizzontale” così che disegni una traiettoria diagonale quasi piatta, “questa è sua ginnastica (di uke, stare fermo ed arcuarsi mantenendo la presa)”. Se lavoriamo correttamente, anche quando andremo a prendere con la mano libera a metà del kaiten, uke non riuscirà ad usare la sua mano libera per prendere anche lui ryōteteri. Come principianti può succedere che uke ci afferri la mano quando abbiamo offerto, quindi troppo lontano, in quel caso va bene un passetto di shikkō per avvicinarci alla nostra mano, ma più avanzato deve trovare la distanza, vicino, da fermi, nel momento che uke viene a prendere lo dobbiamo chiamare, sempre con l’idea di avvicinare a noi la sua spalla come per in piedi. Se nel completare il “kaiten” (chiusura e riapertura delle ginocchia), uke invece di fare ginnastica, restando sul nostro fianco ed arcuandosi, fa un passo indietro, recuperando forza, allora siamo costretti a completare lo shihōnage tirando dietro il ginocchio anteriore mentre tagliamo, misura che più volte il maestro ci ha detto essere necessaria quando c’è una grande differenza di forza (katateryōteteri etc.).

Hanmihandachi katatetori shihōnage omote: offriamo sempre distendendo il braccio avanti, e nel momento che uke viene ad afferrare lo chiamiamo vicino, un pugno davanti il centro, facendo attenzione a non tirare alzando il gomito. A differenza della forma in piedi non possiamo entrare con il ginocchio posteriore, resteremmo vuoti sotto la natica posteriore ed uke in virtù della sua posizione avvantaggiata potrebbe spingerci a terra. Quindi entreremo con il ginocchio avanti alzando il ginocchio fino a pianta a terra ed angolo retto, allo stesso tempo porteremo avanti anche il braccio ma non nella direzione del ginocchio ma come lo avremmo sulla verticale se avessimo alzato il ginocchio posteriore (il movimento del braccio ricalca quello della forma in piedi dove sarebbe sopra il piede a martello di ayumiashi). Non portiamo il braccio verticale ma, restando altezza occhi, cerchiamo sempre il palmo “orizzontale” per tenere il braccio di uke in sovraestensione, per costringerlo ad una parziale tenkan, se il braccio resta basso uke resta in postura e quando nell’entrare ci avviciniamo può portare atemi al viso, quindi dovremo alzare e ruotare il braccio in modo che la torsione riflessa sul braccio di uke lo mandi dietro di noi (*). Quando abbiamo lavorato l’ura in piedi scivolando e caricando uke ci siamo nascosti noi dalla seconda mano di uke, ora non è possibile per noi allontanarci dalla minaccia della seconda mano di uke per questo è necessario ruotare il braccio in modo “di mandare da altra parte” uke e la minaccia del suo secondo braccio. È molto importante portarsi il piede posteriore, e in parte anche il ginocchio posteriore, appresso come sempre nei passi di shikkō, e bisogna farlo subito mentre si entra con il ginocchio avanti, perché in questo modo è protetto dal rischio di essere falciato dall’eventuale passo dietro che uke dovesse fare a seguire il tenkan. A questo punto uke sarà arcuato nel cercare di mantenere la presa, allora Tori girando verso l’interno poggia il ginocchio chiudendolo verso il ginocchio posteriore, ed allo stesso tempo afferra il tenokō, e continuando il “kaiten” alza il ginocchio posteriore pianta a terra ed ortogonale completando la rotazione verso dietro, quindi chiude lo shihōnage sempre con l’idea di lanciare avanti ma chiudendo sotto e vicino all’interno del piede anteriore, al punto che portando il peso del bacino avanti, verso il piede, il ginocchio vada subito a poggiare e schiacciare l’ascella-costole di uke. Per poter chiudere un ginocchio ed alzare subito l’altro è importantissimo aver portato appresso il piede posteriore. È interessante che avendo proposto prima la forma ura e poi quella omote sia possibile osservare un’analogia fra l’apertura di un ginocchio (il tenkan in ura, il passo avanti in omote), la chiusura delle ginocchia (di quello perno in ura, di quello alzato in omote), riapertura del ginocchio (di quello dietro in entrambi), stabilendo una traduzione del movimento di kaiten più semplice da in piedi.

(*) Hanmihandachi katatetori kokyūnage: caricato uke alzando il braccio, in rotazione quasi orizzontale di ikkyō undō, ci basterà allungare il braccio a terra per proiettare avanti a noi uke (in una caduta identica ad un udekimenage)

Ryōtettori shihōnage omote: il maestro ha presentato diverse forme prima di fare lavorare su quella propedeutica al lavoro in hanmihandachi che ha affrontato successivamente. Forma base, uke ci afferra in aihanmi, noi abbiamo offerto una mano più avanti una più arretrata. La prima difficoltà che è necessario comprendere ed affrontare è di non entrare sbattendo contro la forza di uke che nella presa è convergente verso il nostro centro, quindi separare la sua forza. Quindi il nostro braccio avanti lavora per alzare il gomito di uke, lo fa ruotando ed alzandosi in ikkyō undō ma senza distendersi, un po’ chiamando come per il braccio ten di tenchinage, il braccio sotto resta davanti il centro, la gamba avanti si apre lievemente. L’effetto è che il gomito del braccio dietro di uke si alza verso il soffitto, uke si inclina verso l’esterno, a volte il piede dietro si alza o derapa fuori, comunque si destruttura. Quindi tenendo la mano alta ferma, esegue irimi ed allo stesso tempo la mano bassa sale a portare il polso di uke (del braccio che sta tenendo) nella presa della mano su, lo fa sempre in ikkyō undō orizzontale come per gli shihōnage già visti, così che uke compia il tenkan. Quindi afferrato il tenokō gira kaiten e taglia a terra. Altra forma, sempre con l’idea di non andare contro la forza di uke un’altra possibilità è di allungare uke. Quando uke viene a prendere la seconda mano (la nostra più dietro), con la nostra mano avanti andiamo a prendere il suo polso un po’ da sotto, ma sopra il dorso della nostra mano

dietro, ed allo stesso tempo giriamo tenkan sul perno del nostro piede anteriore, il nostro braccio della gamba che gira tira uke in allungamento portandolo con il peso sulla gamba avanti ed in un ampio tenkan. Portando, nel finire il tenkan, le mani dal “fianco” (la linea del braccio che tira) al centro uke va ancora più in testacoda quasi al nostro fianco interno, allora alziamo le braccia, entriamo lievemente di traverso verso di uke e girato in kaiten tagliamo. Comunque ora, anche se sono state illustrate, non lavoriamo nessuna di queste due forme. Altra forma, lavoriamo in modo propedeutico all’hanmihandachi ryōtettori. Quando uke viene a prendere la seconda mano chiamiamo al nostro centro come per il lavoro in hanmihandachi precedente, ma arrivando proprio a contatto con il nostro addome, allo stesso tempo la mano avanti passando sopra il dorso della mano dietro chiama l’avambraccio a noi, e scendiamo sulle anche. L’effetto è quello di portare il braccio di uke in sovraestensione e di issarlo sul nostro centro portandolo prima in punta di piedi e quasi a sollevarlo da terra (**). Poi in un secondo tempo, quando uke riatterra e per evitare la rottura a del gomito spinge il gomito a flettersi in avanti ed in alto cominciando a ruotare tenkan, entriamo alzando le braccia vicino al corpo in irimi, giriamo kaiten e tagliamo. È importante caricarsi uke addosso chiamando con la mano avanti e “spingendo” da sotto con la mano chiamata al centro, arrivando a questo punto critico dove uke “flippa” e noi scivoliamo sotto e giriamo.

(**) ryōtettori kokyūnage: se noi chiamiamo le braccia al centro ma cambiamo guardia come per la forma ura di shihōnage avremo liberato un corridoio dietro di noi, dove girando in kaiten, e tirando il gomito in leva (come se stessi suonando una grande corda di arpa) proiettiamo uke in maeukemi. “Idea è come di attaccare il suo gomito (addrizzandolo e chiamandolo contro articolazione, ma non per forza mettendo la mano proprio sul gomito)

Hanmihandachi ryōtettori shihōnage omote: offriamo le mani partendo oggi da un kiza neutro (potremmo partire anche in modo tradizionale in seiza ma questo comporta solo che nel momento che uke sta per afferrare passiamo anticipatamente in kiza), uke viene dritto da davanti quindi sarà necessario allargare il ginocchio nella direzione dove vogliamo entrare. Allo stesso tempo le mani fanno il lavoro che abbiamo visto in piedi, le portiamo al centro e chiamiamo dall’avambraccio verso di noi per portare in distensione le braccia di uke. Non è possibile caricarlo come da in piedi per la differenza di altezza, ma portiamo uke con il peso sulla gamba più avanti e a causa della nostra rotazione per aver aperto il ginocchio induciamo l’inizio di un tenkan fluttuante per uke. È importante non lasciare che uke afferrì le braccia lontano da noi perché saremmo vuoti sotto le braccia e quindi schiacciabili a terra, per lo stesso motivo quando vogliamo entrare non possiamo estendere le mani avanti, ma non possiamo neanche tenerle ancora all’addome perché non ci sarebbe spazio per entrare. Quindi dobbiamo alzare le braccia fino al viso ed allargarle verso il ginocchio che abbiamo aperto, “non spingere, allargare, però vicino fronte”, e velocemente entrare sotto il braccio alzando il ginocchio (quello finora fermo) pianta a terra portandoci anche l’altro piede appresso. Lì in modo fluido alzare anche il secondo ginocchio portando la pianta del piede dietro a terra, trovandoci per un momento in squat a ranocchia, e poi alzandoci tirare il passo dietro con la gamba appena alzata, sostanzialmente eseguendo un tenkan mentre si risale. Nel fare il passo dietro le mani dovrebbero tirare a noi, facendo precipitare uke a terra, per gentilezza invece tiriamo al nostro centro così che uke arcuandosi non cada, poi riportando il passo avanti lo portiamo nella normale ushiro ukemi addolcita di shihōnage, “prima tirate, però facile fare male, poi mandate”. È importante non alzarsi quando entriamo perché il rischio è di essere tirati giù durante l’usuale kaiten, ma fare il passo dietro (tenkan) e in quel momento risalire, con l’idea di estrarsi da sotto le braccia.

Ryōtettori ==> ushiro ryōtettori: il maestro ha azzardato un collegamento tra il ryōtettori frontale e l’ushiro ryōtettori, una cosa che mi ricordo il maestro Hosokawa pure aveva spiegato arrivandoci dall’estrazione della spada. Dico azzardato perché dato lo stupore della platea ha mollato subito l’argomento per passare nettamente a fare semplicemente ushiroryōtettori.

Comunque immaginiamo di essere in hanmi destro e di stare offrendo le mani distese avanti, uke si avvicina prima in hanmi sinistro, quindi poco prima che ci afferrì la mano avanti saremo già in gyakuhanmi. Senza dargli il tempo di prendere le mani, il piede avanti (destro) scivola interno (a sinistra) ed avanti e girando kaiten sbattiamo (stiamo scivolando all'indietro raccogliendo un po' il sinistro) l'ushiro in faccia ad uke (il piede sinistro scarroccia anche un po' a sinistra). Uke quasi per difendersi dal rischio di un colpo di dorso in faccia, o di gomitate, estende le braccia avanti e afferra i polsi di uke in ushiroryōtetori. Sostanzialmente Tori offre le mani come per il normale ryōtetori ma, prima di essere afferrato, in anticipo ruota di schiena e scivolando indietro va incontro ad Uke. [Per un altro modo di arrivare a questo incastro, questa posizione, possiamo immaginare di partire entrambi in aihanmi ma lievemente sfalsato, cioè con gli esterni in contatto incrociato, in migihanmi avremo dorso destro della mano contro dorso destro, poi cominciando a girare in tenkan (ne faremo meno di un quinto) andremo di ushiro incontro ad uke quando questi comincia ad avanzare.] Come per il passaggio da ryōtetori ad ushiro ryōtetori lo stesso movimento analogo può essere eseguito da ryōkatadori ad ushiro ryōkatadori, immaginiamo esattamente la stessa dinamica uke sta estendendo le braccia per afferrare le spalle di Tori, in quel momento è ancora in gyakuhanmi, Tori scivola con il piede avanti all'interno ed avanti (quindi colma ancor più facilmente in un'unica azione la distanza con uke), gira kaiten ed alza ed estende già le braccia in alto ed avanti. Quando uke chiude le mani per afferrare si troverà a prendere le spalle in ushiro ryōkatadori. Sia che sia ushiroryōtetori, o ryōkatadori, ci troviamo già nella posizione dove uke è dietro e sul nostro fianco nello stesso hanmi, per ryōtetori estenderemo le braccia avanti gonfiando i gomiti, per ryōkatadori le abbiamo già alzate, quindi con un solo passo dietro ci troveremo a sfilarci sotto le braccia di uke, il maestro per ryōtetori ha completato in ikkyō, per ryōkatadori ha afferrato e tagliato in basso con la mano che resta avanti il collo di uke ed ha completa in (pseudo)kaitennage. Se invece di immaginare il movimento come frammentato lo eseguiamo fluido il taisabaki sarà uno tsugiashi (giusto il piede avanti più verso l'interno) tenkan (kaiten+ushiro), che ci ha portato rapidamente a dare la schiena ed alzando un po' e ruotando le braccia a filtrare sotto le braccia di uke, scaricando uke già avanti.

Ushiroryōtetori ikkyō: il maestro è passato più semplicemente a portare uke nell'ushiro eseguendo solo un passo avanti, l'idea sarebbe quella che, nel momento che uke sta afferrando in aihanmi, dopo aver tagliato il polso fino all'altezza della cintura, Tori provi ad avanzare velocemente per fare iriminage da un katatetori aihanmi chūdan. Quindi non lavoreremo aprendo in surisage per deviare uke sul fianco e dietro, spostando il nostro preso, ma semplicemente cederemo sotto la pressione del tegatana di uke al polso ed avanzeremo velocemente in irimi. Sarà uke ad avanzare rapidamente rotondo intorno a noi impedendoci di farsi catturare il collo (se riuscissimo ci porterebbe con successo all'iriminage) quando noi eseguiamo irimi, portandosi dietro di noi ed afferrandoci i polsi. Tori deve fare attenzione a non farsi catturare le mani dietro e quindi ci troveremo infine in ushirowaza avendo fatto solo irimi. Allora Tori senza alzare le braccia le allunga davanti a sé, gonfiando allo stesso i gomiti ruotando le mani e gli avambracci dentro fino a che pollici ed indici indicano terra, uke tiene la presa e si trova alzato sul piede anteriore con i gomiti verso l'alto, poi Tori gira un po' kaiten interno in modo da portare il peso di uke ancora più avanti, ed uscendo con un passo dietro arrotondato lo scarica avanti. Il braccio interno gira uchimawashi, all'inizio della rotazione accompagnato da un po' di kaiten si libera della presa, per poi nella seconda metà della rotazione, in controkaiten esterno, andare al controllo del gomito, qui tra pressione sul gomito e giro anche il braccio di uke perde la presa e resta poggiato di traverso sulla coscia di Tori. La mano esterna di Tori gira un po' a locomotiva, con il palmo verso l'alto, così che liberandosi possa riprendere subito in nikyō. Per omote concludiamo con i soliti due passi, per ura un passo diagonale indietro se, come successo nella spiegazione, uke è riuscito a tornare indietro prima che bloccassimo il gomito (quando uke resta più avanti il passo dietro diventa più rotondo a volte cominciando anche il kaiten). Il maestro ha insistito molto sul portare il braccio di uke alla coscia, è uguale per quando da shōmenuchi si esegue il nikyō omote, poggio sulla coscia per fare tranquillamente

il cambio mano, è uguale per ushiro ryōhijitori e ryōkatadori, dobbiamo sempre poggiare sulla coscia, vicino, non tenere o spingere lontano dove non abbiamo controllo.

Bokken shōmenuchi: lavoriamo cambiando hanmi avanti, senza parare ma solo caricando sopra la testa, nel momento a piedi pari larghezza spalle, cercando di lavorare parallelo (dritto), dato che qualcuno, a causa del cambio hanmi, entrando in rotazione portava yokomenuchi il maestro ha sottolineato di lavorare shōmenuchi, ora, anche nel caso per esempio se andando più in derapata, verso un tenkan, entravamo maggiormente in rotazione. Lavorare semplice, caricare pensando di portare la punta sopra di noi, quando tagliamo portare il peso leggermente avanti e non dietro, non “dobbiamo poggiare” dietro, che andrebbe bene se volessimo tagliare sotto di noi fino a terra, allora il peso si distribuirebbe su entrambe le gambe mentre ci abbassiamo quasi in squat. Nonostante il fumikaeshi il rapporto della parte superiore del corpo con il taglio è sempre uguale, diciamo frontale, quindi i piedi cambiano sotto ma il triangolo torso-punta della spada resta inalterato e centrato sul bersaglio. Dobbiamo sempre avere l’idea di tagliare lontano, altezza sguardo, non corto, anche per questo nel suburi va bene se la punta scende anche lievemente sotto l’orizzontale. In continuità il taglio del maestro parte prima che abbia completato il fumikaeshi.

Bokken shōmenuchi: lavoriamo portando il colpo alla testa del compagno, che sarà protetto dalla spada di traverso. Uke parte da chūdan no kamae, lascia con la mano sinistra e portando la spada orizzontale sopra e davanti la testa con la mano sinistra afferra la lama nel modo seguente: il 棟=むね=mune=retro-dorso della spada nella parte più vicina alla punta poggia sul palmo ricalcando la linea della vita, nella valle tra tenar e ipotenar fino alla base dell’indice, le dita sono chiuse a pinza sullo 鑓=しのぎ =shinogi (= lo spigolo che corre lungo tutta la lama, su entrambi i lati, che marca il cambio di inclinazione del piano verso il dorso e del piano verso la parte affilata), il pollice lungo lo shinogi destro, le altre quattro lungo quello sinistro, avremo quindi entrambi i pollici rivolti a sinistra. La distanza tra le mani è ampia e teniamo il filo della lama rivolto indietro ed in alto, così che sia lo shinogi sinistro a ricevere il colpo, la spada è un pugno sopra e davanti la testa. Tori carica e scivolando avanti porta shōmenuchi, quando impatta sopra la fronte è importantissimo che abbia le braccia distese ed in “linea” con la lama, il maestro dice “momento tocca braccio teso, non deve il braccio essere teso prima, quando arriva dove deve tagliare (sulla fronte) lì teso, non troppo presto”, stessa cosa vale, ed è importante impararlo per portare correttamente gli attacchi in hanmihandachi, quando uke è in ginocchio, o comunque più basso di noi, solo nel punto preciso dell’impatto avremo il braccio teso, poi scivolando dietro completa il taglio fino altezza del centro, poi ripete. Chi riceve il colpo deve correggere ed aiutare chi colpisce a “registrarsi” correttamente, per questo nel metodo tradizionale di insegnamento giapponese è il grado più anziano, più esperto a ricevere il colpo (“però in Italia è democrazia quindi tocca dieci volte lei e dieci volte me, nelle arti marziali non c’è democrazia, se è lei che sa fare è lei che mi aiuta”), deve dire se il caricamento è sbagliato, se dal fianco della testa, se scende storto, se caricato troppo basso in dietro, se il braccio non è esteso all’impatto, se troppo corto o troppo lungo.

Bokken shōmenuchi parata: lavoriamo in fumikaeshi, cambiando hanmi avanti con i piedi poco più larghi delle spalle, nel momento che i piedi sono pari ukenagashi con il filo della lama rivolto dietro, in questo momento non stiamo lavorando immaginando di attaccare il polso di uke ma stiamo alzando il manico e lasciando girare la spada verso dietro. La rotazione della spada è accompagnata dal completamento del cambio hanmi, con l’ex piede anteriore che va dietro. Ottenuto l’allineamento punta dietro ed hanmi tagliamo nuovamente in shōmenuchi. Poi lo stesso esercizio in coppia, non kirikaeshi in coppia ma l’esperto questa volta porta l’attacco in shōmenuchi scivolando avanti in tsugi ashi, si deve attaccare dove il compagno si trova in quel preciso momento. Tori esce in fumikaeshi, deflette e contrattacca scendendo con calma da sotto la fronte in poi perché l’altro non si difende. Poi l’esperto scivola indietro riprendendo distanza, si rivolge a dove il compagno si è spostato e riattacca, e così via. Chi viene attaccato deve

segnalare che è pronto aprendo lievemente la punta nella direzione opposta a dove si sposterà, quando non è pronto tiene la guardia di chūdan no kamae chiusa.

[È possibile salire a difendere andando ad attaccare il polso di taglio da sotto, in quel caso la lama è rivolta verso l'alto, quindi nel momento a piedi pari del fumikaeshi andremo a tagliare il polso, se invece la nostra spada intercetta il colpo, sarà lo scivolamento della lama su lama a frustare la nostra punta dietro accelerando il caricamento del contraccolpo successivo. Quando non lavoriamo in questo modo, cioè per attaccare, ma saliamo in ukenagashi di "trasverso", lo scopo non è quello di ricevere il colpo di "piatto" per farci scudo, ma di lavorare per sentire la direzione dell'impatto, come viene schiacciato, come viene impartita la forza dall'attacco]

Bokken shōmenuchi Kirikaeshi: lavoriamo proprio per sentire come dicevamo sopra, come arriva l'attacco. In squat uno di fronte l'altro, portiamo shōmenuchi e riceviamo ukenagashi alternati, cerchiamo di ricevere rivolgendo la lama del filo dietro, è importante per non far scheggiare il filo, lo shinogi è fatto apposta più spesso perché ha maggiore resistenza. "Importante lavorare lentamente, trovare stesso ritmo per andare d'accordo con lui", in fin dei conti il movimento non è complesso, stiamo solo spostando il peso su una gamba, piegando l'altra, quando riceviamo il colpo, e restituendo l'attacco quando siamo perfettamente al centro. Normalmente, sottolinea il maestro, ci vuole un po' di lavoro ogni giorno, come ad esempio nello stage lungo di Laces per cominciar a funzionare, ora questo tempo non c'è quindi necessario andare un po' avanti e poi ognuno deve raffinare, "ci vuole tanto tempo per unire, quello passo avanti". Poi facciamo ancora kirikaeshi ma con lo stesso fumikaeshi di prima, pareggiando avanti, è importante attaccare dove il compagno si trova in quel momento, sempre e solo nel momento in cui cambiando completamente l'hanmi abbiamo ottenuto l'allineamento, "ricevere orizzontale, tagliare verticale", per questo non dobbiamo bloccare nella parata ma ricevere alzando le braccia e lasciando ruotare la punta dietro.

Mattina

Katatetori aihanmi ikkyō omote: tori offre la mano e quando uke viene a prendere comincia ad "avvolgere" il braccio sul proprio corpo cambiando direzione di uke verso il proprio interno, poi quando prosegue il movimento girando tenkan porta la mano afferrata verso terra (senza arrivare a toccare), sempre tenendo l'ascella ben chiusa, e poi a risalire fino alla spalla opposta. Nel momento che porta la mano afferrata verso terra scende sulle anche ed anche la mano libera punta verso terra, così che durante la risalita fino alla spalla opposta, la mano libera salga, sempre "avvolta" sul proprio corpo, fino ad incrociare il gomito di uke da sotto. Tori può prolungare il giro di uke anche con il kaiten, solo che poi nel momento del rovesciamento del braccio dovrà aggiustare la posizione del piede corrispondente alla mano presa verso uke, per chiudere la distanza tra i due corpi. È molto importante non aprire il gomito del braccio afferrato da uke, il maestro ha fatto per questo un parallelo con il lavoro di katatetori kokyūnage del giorno precedente, ascella chiusa da quando chiamiamo uke in kaiten, fino alla spalla opposta e poi da lì fino a sopra la testa, e ancora poi quando in aihanmi andiamo a rovesciare il braccio in ikkyō non cominciando il movimento "strappando" dal gomito, ma come estensione del braccio sempre come per kokyūnage. Uke sarà stato allungato nel momento della presa, e caricato sul piede anteriore quando la mano afferrata è scesa in basso, lì il tenkan di Tori innesca il suo testacoda (tenkan senza controllo), e, nel momento che da mezzo girato si sbrogia verso tori, viene chiamato in alto, dalla salita della mano afferrata alla spalla opposta, mentre chiude la distanza tra i due corpi, ovviamente non può lasciare la presa quando tori carica da spalla a sopra la testa perché riceverebbe un taglio sul viso. Tori, quando ha portato la mano alla spalla, allo stesso tempo ha chiamato il gomito di uke verso l'alto chiamando ancora uke più vicino, con l'aggiustamento del piede si trova pancia-pancia. Quindi può portare la mano afferrata sopra la testa (ma va bene anche tagliare direttamente dalla spalla) e qui comincia il rovesciamento del braccio che apparentemente è semplice, e potrebbe essere fatto centinaia di volte in modo grossolano e meccanico e funzionare più o meno ugualmente, ma che il maestro

combina in modo davvero raffinato. Prima di tutto la mano al gomito, lavorando nel contatto tegatana e palmo sul braccio-gomito (quindi allineata verticalmente al pezzo dove il tricipite si attacca al gomito) comincia a tagliare come in shōmenuchi ma scendendo in una lieve diagonale verso l'esterno, è molto importante eseguire l'estensione nel taglio perché questo catapulta il peso di uke nel suo retro ma allo stesso tempo non deve diventare uno spintone perché uke semplicemente camminando indietro esce, la lieve componente diagonale del taglio al gomito fa sì che il corpo di uke entri in torsione avviandone il rovesciamento, se si capisce il parallelo con il taglio o con lo shōmenuchi allora si capisce che buona parte del taglio avviene con la mano in honte. Durante il taglio della mano al gomito l'altra parte del lavoro raffinato è combinare il timing della discesa-taglio della mano afferrata, in un certo senso deve accompagnare senza disturbare, forse anche per questo il maestro lavora ruotando il palmo verso l'alto, esattamente come nella distensione del kokyūnage, così che quella mano invece di tagliare attivamente con il tegatana sia "debole" nello schiacciare. Quindi la mano afferrata accompagna, disegnando una diagonale un po' più pronunciata, senza strappare verso l'esterno, senza tirare verso il basso, senza cercare di imporsi sopra il polso, ma aiutando (cioè facendo sì che il rapporto dato dalla lunghezza-distanza dell'avambraccio di uke che connette la presa dal polso al gomito che viene tagliato non si alteri) il disegno del taglio della mano al gomito, solo alla fine ruotando il tegatana verso terra fa sì che il polso di uke entri naturalmente nella presa del palmo. Alcune volte il maestro conclude il taglio al gomito schiacciando fortemente al centro sotto di sé (infatti la lieve diagonale della mano che taglia il gomito va dalla verticale sulla spalla a tornare alla proiezione sul piano sagittale) e quindi si trova con la mano al gomito che ha girato in gyakute, e in una torsione pronunciata sulle anche. Altre volte invece il maestro cerca, oscillando con il peso sulla gamba anteriore, di proiettare le gambe di uke in avanti in allineamento sul piano sagittale sfruttando la distensione del taglio dello shōmenuchi, questo avviene perché uke esegue due piccolissimi passi dietro per non ribaltarsi nuca a terra e poi esegue un tenkan "volante" sul perno del piede posteriore (od anteriore se uke si è già parzialmente girato), la gamba che gira vola in aria (perché la testa di uke precipita giù causa pressione sul gomito) fino ad allinearsi alla direzione del taglio. In questo modo la distanza di uke da tori si apre di 180°, tra l'altro quasi permettendo alla mano che taglia il gomito con il tegatana di restare in honte più a lungo possibile, Tori non può però non coprire con un sostegno-base quel braccio che taglia quindi esegue subito il primo passo così da mantenere anche l'hanmi, e molto importante richiudendo la distanza con uke. Quindi infine con il secondo passo conclude l'ikkyō e scende a terra e blocco. Questa possibilità di "lanciare" uke dipende moltissimo dalla sua bravura, se uke non è "coeso" tra parte sopra e parte sotto semplicemente si torcerà e "sgonfierà" poggiandosi subito sul tatami, con il rischio di essere sanzionato subito con un atemi alle costole che sono rimaste scoperte anche per essersi girato troppo presto di schiena, se invece è elasticamente coeso quando la parte sopra viene lanciata la parte sotto segue volando per aria, per poi infine ritornare verso di noi quando concludiamo a terra. "Se vuole fare veloce per forza viene così (si alza ed apre il gomito), si alza spalla, si alza gomito, viene così (tipo spaventapasseri), quindi state tranquilli (spalle basse e chiude gomito)"

Suwariwaza katatetori aihanmi nikyō: omote, lavoriamo non entrando subito ma chiamando la mano afferrata sopra la testa e con la mano al gomito inizialmente in alto, questo porta uke a poggiare il ginocchio avanti verso il nostro interno. Poi la mano al gomito come da in piedi taglia sotto avanti il nostro centro come quando schiacciavamo senza lanciare, mentre la mano afferrata completa il suo arco verso l'esterno rovesciando il palmo verso l'alto (la mano afferrata non andando alla spalla opposta non disegna un caricamento a V dietro-avanti, ma una U, rovesciata, su un piano quasi frontale). L'idea è di chiamare e schiacciare sotto il nostro centro il gomito, non dobbiamo entrare subito ma chiamare. In tutta questa parte le ginocchia sono sostanzialmente ferme quindi avremo il gomito di uke sotto il centro e l'avambraccio, rovesciato, a cavallo della coscia, con questo controllo la mano afferrata si libera strappando verso l'alto e riprende in nikyō, quindi con due passi di shikkō distendiamo e spalmiamo uke a terra quasi portando il braccio a terra come per un ikkyō, poi quando rialziamo il braccio per

portare la mano nell'incavo del gomito opposto rispostiamo il ginocchio per portarlo nell'incavo del collo, quindi completiamo la chiusura di nikyō. Per ura ci muoviamo in anticipo, mentre entriamo in irimi (veloce e senza poggiare la pianta del piede lontano) e tenkan guidiamo la mano che viene afferrata verso dietro con un arco che ruota il palmo verso l'alto, l'idea è di non fermare uke, portandolo a poggiare subito il ginocchio a terra ("chiama e manda dietro" dice il maestro), sempre senza rompere la dinamica giriamo il busto in kaiten fino a guidare l'avambraccio di uke sulla coscia posteriore, lì con il controllo al gomito e l'appoggio della coscia liberiamo la mano dalla presa sempre uscendo verso l'alto. Prendiamo il nikyō e portiamo la leva alla spalla un po' avvolgendo l'avambraccio da sopra se uke non alza il gomito, qui lavoriamo per uke con calma chiamando la leva sotto di noi, al centro, gradualmente così che uke si avvicini e si spalmi a terra cercando di assecondare il più possibile il nikyō, "ginnastica per questo gomito, deve abbassare e girare il gomito". Se uke arriva pancia a terra, e con la spalla sotto il nostro centro, non lo rialziamo ma liberiamo il gomito, che dovrebbe un po' rimbalzare su, e lo aiutiamo con il tegatana a rovesciare il braccio direttamente nella "fasciatura" (katame) della chiusura di nikyō. Se il gomito di uke si alza nel momento che portiamo il dorso della mano alla spalla allora fasciamo da sotto il gomito avvolgendolo a "fisarmonica", e chiamando a noi giriamo un po' kaiten in modo da portarlo sempre avanti a sdraiarsi sotto il nostro centro, quando la pancia tocca terra questa volta il gomito è già alto, passiamo il contatto della mano che avvolge in tegatana e completiamo come prima il rovesciamento del gomito. Può essere necessario aggiustare il ginocchio nell'incavo del collo. Facciamo attenzione dato che lavoriamo in katatetori aihanmi a controllare il gomito quando vogliamo liberare la mano, il gomito deve essere rovesciato così che la pinza pollice-dita sia aperta verso l'alto, direzione verso cui "strappiamo", ricordiamoci che il gomito di uke ha la tendenza a tornare su perché uke deve tornare su ogni volta che la pressione e rovesciamento sul gomito viene meno. Quando si fa il katame di nikyō qualcuno ha la tendenza a tirare su il braccio, è uno sbaglio grave (e purtroppo è un'abitudine che si vede di frequente su alcuni tatami), potrebbe al limite avere un senso come forma strana di ginnastica, ma permette ad uke di rotolare via e quindi non ha niente a che fare con la chiusura, il lavoro è fasciare il braccio in modo che sia piegato e poi portarlo verso la testa, uke non può rotolare perché la spalla è inchiodata a terra, "piegare sempre il gomito", ovviamente vale anche per la chiusura di sankyō.

"Sai come è nato Aikidō? Non è nato a Salerno, nato da qua (gli allievi sono seduti in suwariwaza sul tatami), nato in quella posizione (indica le persone sedute in suwariwaza), quindi fate da quella posizione, nato sedendo, nato in basso, nato interno, non è fuori. Quindi adesso (uke porta) shōmenuchi (e noi partiamo da seiza)"

Suwariwaza shōmenuchi sankyō: lavoriamo ancora con tori che parte neutro, giusto che invece di partire da seiza partiamo già dalla posizione di kiza. Per omote, possiamo lavorare in due modi. O assorbito, quindi in modo simile a katatetori aihanmi, riceviamo lo shōmenuchi chiamandolo sopra la testa, senza muovere le gambe, poi scarichiamo il tegatana di uke sul fianco e schiacciamo il gomito di uke sotto il nostro centro allargando un po' il ginocchio dove deviamo uke. In questo caso uke, che ci ha raggiunto "derapando" sarà molto vicino ed il suo braccio quasi "avvolto" come una ciambella intorno a noi, allora afferreremo la mano di uke da sopra, dalla "parte" del pollice. È un'osservazione in parte banale, se ho la mano sul fianco perché l'incavo del gomito è avvolto intorno alla pancia non ha senso sforzarsi, distorcendosi, per afferrare il tegatana da sotto, è naturale "tapparlo" da sopra afferrandolo dalla parte del pollice. Oppure invece di assorbire lavoriamo entrando, quindi con un passo di shikkō ci avviciniamo ad uke per intercettare lo shōmenuchi con mano ed avambraccio insieme al gomito, completando il passo completiamo anche il taglio-rovesciamento del braccio di uke, la distanza dal corpo di uke sarà maggiore rispetto a quando abbiamo chiamato perché il taglio arriva altezza plesso, non riscende sotto il centro. In questo caso il nostro tegatana "cadrà parallelo" al tegatana di uke, quindi, invece di sforzarci di tornare su per prendere da sopra, in modo fluido continueremo la spirale del taglio per afferrare il tegatana da sotto, dalla parte del

mignolo. Quale delle due forme abbiamo usato, una volta afferrata la mano, con un passo di shikkō verso la testa di uke portiamo il suo gomito in avanti ed un po' in alto torcendo allo stesso tempo in presankyō, nel momento che il ginocchio poggia e sta cominciando l'altro passo shikkō abbiamo passato il tegatana nella presa di sankyō, quindi l'altro passo in shikkō dove la mano liberata accenna un atemi di pugno al viso di uke e tenkan (questa ultima parte diventa un vero e proprio irimi a ginocchio alzato e tenkan), poi chiamiamo la spalla di uke tra le nostre ginocchia e chiudiamo il katame di sankyō. È importante il lavoro di irimi tenkan finale, non si deve avere fretta di tirare giù il compagno, ma fare un irimi diretto verso uke, ci aiuta il portare l'atemi al viso quando alziamo il ginocchio, e un tenkan chiaro, uke deve stare fermo durante quel movimento non ci deve seguire, deve lasciare che il suo braccio si estenda, e lì poi usando la torsione del sankyō e la mano al gomito lo chiamiamo tra le ginocchia (in piedi quel momento è amplificato dal passo dietro che in ginocchio non abbiamo. Quando lavoriamo in piedi nell'irimi tenkan scavalcando il braccio chiudiamo la distanza tra il nostro ginocchio ed il gomito di uke, trovando il controllo e la possibilità di rottura). Se per qualcuno è difficile trovare l'irimi tenkan finale chiaro può lavorare spezzando, il primo shikkō verso uke dove alla fine cambiamo la presa in sankyō, poi un po' di cambio angolo per avere chiara e libera la direzione verso la testa di uke, e quindi irimi e tenkan. "Uke ora aspetta un po', è tori che sta studiando adesso". Tornando a fare un paragone con il lavoro in piedi il maestro ha enfatizzato, in piedi, il momento dove dopo l'irimi tenkan (prima dello schiacciamento con il passo dietro) Tori ed Uke sono allineati su un'unica linea (lieve arco), quella stessa condizione la dobbiamo ricreare in ginocchio, dobbiamo fare un irimi e tenkan che ci porti nello stesso allineamento, con uke che lavora per trovare anche in se stesso la stessa distensione. Ura, entriamo in irimi, tegatana concentrati al gomito, e tenkan cercando di non fermare il menuchi ma di lasciarlo scorrere e catturare per tenerlo agganciato anche durante il (mezzo) kaiten, poi afferriamo di nuovo il tegatana di uke da sotto e portiamo il gomito di uke in alto davanti il nostro asse centrale. Quindi passiamo la presa in sankyō alla mano che controllava il gomito, con la mano liberata nel tagliare afferriamo il gomito (a volte in gyakute a volte in honte) e scivolando in tsugiashi (pianta a terra, grande quanto serve per andare bene dietro uke) e tenkan dietro uke tagliamo portando la spalla di uke tra le ginocchia, quindi il katame di sankyō.

[Riguardo i due modi di affrontare l'omote è interessante associare chiaramente il posizionamento delle braccia quando riceviamo l'attacco al modo assorbito o entrando. Quando assorbiamo le nostre braccia, chiamando sopra la testa, si separano in tegatana avambraccio-avambraccio e mano tegatana al gomito, sono quindi ben separate così da distribuire l'impatto del colpo. Quando entriamo invece dobbiamo avere la configurazione di un cuneo, quindi i due tegatana lavorano quasi uniti andando ad esprimere una forza concentrata sul gomito di uke, solo dopo il rovesciamento cominciano a separarsi. Anche nel lavoro di uke ci deve essere un modo diverso di ricevere la tecnica, se tori assorbe allora il braccio con cui attacca sarà esteso in modo rotondo e, quando viene rovesciato, meglio dire scaricato, resta rotondamente esteso, non si ritira. Se invece tori entra, il braccio di uke dopo essere stato fermato al gomito prima di tutto non deve continuare ad estendersi pena la rottura, e poi per evitare il tegatana al viso deve ripiegarsi indietro a copertura del viso. A tutto questo consegue poi la differenza nel maai.]

Shōmenuchi sotokaitennage: “一歩で入る=いっぽではいる=ippodehairu= entriamo con un passo”. Quando uke attacca entriamo con un passo avanti nel suo esterno, ma profondamente e vicino, la prima mano che alziamo attraversa restando alta, lasciando che lo shōmenuchi scorra sul suo esterno, la seconda mano sale insieme alla prima intercettando il menuchi dal fianco all'altezza dell'avambraccio vicino all'incavo del gomito. Dopo il passo avanti giriamo kaiten, il tegatana della mano alta aggancia e taglia il collo di uke fino all'esterno della coscia, la mano che ha intercettato il menuchi taglia il braccio sotto il centro e nello spazio tra i due corpi. Questa mano che taglia il braccio apre la pinza pollice-indice, quando l'azione è più frammentata allora il braccio di uke entra nella pinza e viene afferrato, così che durante la proiezione Tori possa spingere il braccio sopra la linea delle spalle, ma in un'esecuzione fluida molto spesso uke

comincia a precipitare prima che si riesca a pinzare il braccio, allora Tori semplicemente tiene il contatto e spinge il braccio di uke solo con il dorso del proprio avambraccio. Non è necessario spingere il braccio verticale sopra la schiena di uke, si corre il rischio più facilmente che uke riesca a passare con la testa nello spazio tra i due corpi e quindi a divincolarsi e fuggire, è importante mandare il suo braccio verso il suo corpo come se noi stesso cercando di colpire il suo addome o le sue costole. In questa forma di kaitennage è facile che uke cada perché non lo abbassiamo prolungando il suo movimento sulla sua direzione originaria ma deviamo la sua testa trasversalmente, inducendo un testacoda del suo sedere, al punto che uke cade a volte in maeukemi in ma un po' storto (se noi spingendolo gli permettiamo comunque di raddrizzarsi) a volte in ushiroukemi se lo giriamo nel catturare la testa di 180°. Il movimento diventa molto fluido, passo avanti, kaiten, lieve spinta, quindi si deve cercare di non fermare uke, ma di lasciare scorrere il menuchi, catturare deviare ed abbassare la testa, lasciare che uke cada ruotando in testacoda, se frammentiamo il movimento, e lo raddrizziamo, è solo per allenarsi in sicurezza. Il maestro ha molto enfatizzato l'entrare, sia nella profondità del passo, al punto che la seconda mano volendo potrebbe toccare il sedere di uke, sia nell'estendere il primo braccio, non con l'intenzione di andare ad incontrare il menuchi ma con l'intenzione di filtrare per andare a toccare direttamente la nuca da sopra. Lavorare in profondità e continuità non significa lavorare di fretta, anzi il contrario, se entriamo con scioltezza alla profondità giusto il vantaggio strategico del posizionamento ci da sicurezza e tempo. Lavoriamo chiamando bene la testa, se lavoriamo senza interruzione la velocità con cui scende la testa e il testacoda sono così rapidi ad arrivare al punto critico che uke direttamente flippa in proiezione, ruotando intorno all'asse del contatto della mano alla nuca e in diagonale verso l'esterno, se invece posato il piede spingiamo andrà in ushiro ukemi, se gli diamo il tempo per raddrizzarsi in maeukemi, l'idea resta comunque quasi di sbattere la tempia di uke sul ginocchio, che sarebbe poi il motivo per cui conviene ad uke di flippare in proiezione così che la testa sgusci dal controllo alla nuca, anche se la proiezione ruota piuttosto alta e non è il massimo se si è già grandi. È stato proposto omote perché è più semplice gestire lo spazio, ma con questa forma dove il sedere di uke scoda conviene fare la forma ura, cioè chiamata la testa mentre il suo sedere scoda inseguire il suo fianco con un irimi e tenkan ed eventualmente kaiten, con uke che vola via girando come una trottola (da qui il pericolo). Quando chiamiamo la testa e abbiamo il controllo di uke di traverso vicino a noi è possibile anche passare a variazioni in kubishime o altri kokyūnage, con la mano sulla nuca, giriamo intorno al collo da davanti e andiamo a prendere il colletto o ad avvolgere a "coppetta" il collo, con l'altra mano afferriamo la manica, quindi con un tenkan sulla gamba avanti rovesciamo uke a pancia su, se uke non precipita possiamo lasciarlo camminare intorno a noi "seguendolo" in kaiten e infine tirandolo giù dal collo e dalla manica schienarlo a terra. Stiamo lavorando sulla testa perché a differenza di katatetori sotokaitennage, dove con un giro completo grande di uchimawashi ci troviamo la presa di uke avvolta intorno al polso, non possiamo come in quel caso, dopo il tenkan abbassare o tirare dietro dalla mano, senza possibilità di governare dalla presa dobbiamo salire a governare al collo e far passare il braccio in mezzo. È importante che le due mani salgano insieme, perché poi anche il passo avanti ed il kaiten non sono una cosa spezzata, anzi l'irimi kaiten è un grande movimento unico che include anche il richiamo del "nuovo" piede avanti.

Suwariwaza shōmenuchi iriminage: cerchiamo di portare un po' l'idea del lavoro con la mano sul collo, e di controllo della testa di prima (sotokaitennage) nella fase conclusiva di iriminage, dando meno importanza al braccio che fascia a sciarpa e più importanza alla mano al collo nel momento dell'ultimo passo indietro, tirando giù uke appunto come per portare il suo collo sull'esterno coscia, mentre eseguiamo l'ultimo "passo" indietro. Quando uke attacca shōmenuchi, alziamo il braccio avanti ed allo stesso tempo entriamo irimi con un passo shikkō pianta a terra, non perfettamente dritti ma poco aperti per non restare compressi sotto il menuchi di uke, la mano libera va al collo di uke (nuca e base dell'orecchio). Giriamo tenkan tagliando il menuchi verso il ginocchio che gira, e portiamo la testa di uke aderente alla spalla di di quel lato, qui è il ginocchio della gamba che ha girato che diventerà il nuovo perno. Quindi

nuovo tenkan e tenendo il gomito della mano al collo aderente al corpo cerchiamo di chiamare giù la testa tenendola aderente al lato che si apre nel tenkan, con l'idea di farla scivolare sul busto fino ad arrivare sulla coscia, questa mentre l'altra braccio fascia la testa e contribuisce a chiamarla verso il nuovo esterno della gamba. Il maestro dice che il suo maestro sosteneva si potesse fare questa tecnica anche forte, perché tanto la testa di uke atterrava sul cuscino della coscia, magari "forse", comunque cerchiamo di non spingere uke lontano. Quando la mano che chiama il collo e la mano che fascia il collo lavorano in perfetta coerenza con il corpo che si apre per l'ultimo tenkan spesso uke decolla in proiezione. Quando lavoriamo iriminage in piedi potendo eseguire il passo avanti possiamo prediligere il lavoro della mano (braccio) che fascia il collo da sopra avanzando, oppure facendo il passo dietro (controtenkan) accentuare il lavoro della mano al collo, oppure combinarle entrambe, ma ora in suwariwaza cerchiamo di lavorare sulla mano al collo.

Ushiroryōhijitori kotegaeshi: lavoriamo con un solo passo avanti, offriamo la mano in awase, e nell'avanzare tagliamo in basso un po' l'avambraccio di uke così che il suo tegatana cada verso l'incavo del gomito, essendo avanzati uke si trova a girare dietro di noi per andare a prendere l'altro gomito, per uke è importante non prendere i gomiti da sopra alzando ed allargando i propri gomiti, ma da dietro così da prenderli a gomito stretti. Fatto il passo non lavoriamo per alzare le mani di uke ma solo per alzare i suoi gomiti, quindi quasi senza alzare le braccia ruotiamo completamente i pollici ed indici verso terra e "gonfiando" i gomiti. Con un po' di kaiten portiamo il suo gomito più dietro quasi a scavalcare la nostra testa, poi passo dietro rotondo e la nostra mano avanti va sopra il suo avambraccio anteriore, cominciamo un kaiten (3/4) scendendo sulle anche e schiacciando il polso in basso, la presa di uke si rompe. In controtenkan portiamo il polso rovesciato di uke davanti il nostro centro, se avesse il tantō lo porteremmo contro il viso di uke in un certo senso andando un po' da lui, invece se portato sotto il nostro centro è uke che deve venire da noi inclinandosi, allora poi cerchiamo di schiacciare il kotegaeshi come se andassimo poco oltre la ginnastica che facciamo in kotegaeshi in taisō, questo porta uke a collassare sotto di noi, un po' verso il nostro interno. Nel momento dell'ultimo controtenkan la mano di uke sale e riscende poi davanti il centro, lì dobbiamo cercare di non estendere il braccio di uke ma di piegarlo quasi sfiorando la sua spalla, così che quando schiacciamo il dorso sia la sua spalla a collassare verso il tatami.

Ushiroryōkatadori kotegaeshi: il lavoro è molto simile a quello visto in ushiroryōhijitori, portiamo uke dietro in ushiroryōkatadori semplicemente con un passo avanti ed alzando il braccio in awase al punto che la mano di uke si trova altezza spalla. Quando uke da dietro prende anche la seconda spalla allunghiamo in alto il secondo braccio e giriamo kaiten. Il tempo è alzare il braccio in awase ed entrare un passo avanti alzando anche il secondo braccio allo stesso tempo. Dopo il mezzo kaiten facciamo il passo dietro, in quel momento la nostra mano dietro va al polso di uke in modo che i due avambracci siano a contatto. Non è importante staccare in questo punto, perché rischiamo di dare il nostro braccio ad uke, e soprattutto perché il rischio maggiore è che sia l'altra mano di uke alla spalla che staccandosi ci prende in volto. Quindi toccato il polso giriamo in kaiten completo, così che i due corpi siano rivolti perfettamente nella stessa direzione e se il braccio libero di uke si stacca scatterà verso il nuovo avanti non verso il viso, con ancor meno rischio se uke gira un po' in testacoda. Durante il kaiten scendiamo sulle anche e premiamo il polso verso il basso, alla fine uke per difficoltà a seguirci stacca (anche se non ha importanza perché in fine dei conti il nostro avambraccio sta andando sopra il suo e tornare in kokyūnage in controkaiten o cambiare in hijikimeosae a terra è semplice), aiutiamo alla fine del kaiten la rottura della presa tirando via quella spalla estendendo il suo braccio verso l'esterno dietro mentre la mano sul polso continua avanti ed in basso. Quello che ci interessa è eseguire il kaiten completo, da qui controtenkan, mano alta e poi riabbassata davanti il nostro centro, e schiacciamo il kotegaeshi. Se si svolge bene il lavoro di kaiten allora si può passare ad un lavoro avanzato di ushiroryōkatadori lanciato, ovvero quando uke viene a prendere usciamo retro fianco e quando uke arriva dietro di noi alziamo le braccia e riestendiamo nella posizione originale solo

il piede avanti (il piede dietro può un po' assestarsi seguendo lievemente in derapata) torcendo il busto in kaiten esterno per lanciare uke, quindi andiamo a toccare la mano alla spalla e kaiten e pressione in basso, quindi controtengan. In questa forma avanzata non abbiamo fatto il passo dietro perché non abbiamo cambiato hanmi, quindi c'è solo lancio, kaiten, e (contro) tenkan. Ovviamente quando nel fare il passo dietro passiamo sotto il braccio di uke dobbiamo essere bassi sulle anche, quindi non è tanto che per staccare il polso premiamo in basso durante il kaiten è che siamo già in basso (in ushiroryōtetori e hijitori abbiamo un po' di gioco dato dalla lunghezza delle braccia che possiamo alzare e manipolare, nella presa alla spalla è tutto nullo)

Ushiroryōkatadori kaitennage: lavoriamo sempre passo avanti, alzando il primo braccio quando uke si avvicina ed il secondo nel momento che entriamo, e poi girando kaiten per portare uke avanti sul nostro fianco esterno. Poi ci concentriamo sul lavoro del lato dietro, in particolare del braccio dietro, quando cominciamo ad eseguire il passo dietro quel lato resta avanti ed il braccio è ancora alzato, ma mentre scendiamo sulle anche per passare sotto il braccio di uke quel braccio va a tagliare verso il basso intercettando la nuca di uke. Quando siamo filtrati sotto il braccio e risaliamo, tagliamo con il tegatana fino all'esterno della coscia tenendo uke giù di traverso, nella stessa posizione che trovavamo prima sul sotokaitennage, la differenza è che il nostro braccio tra i due corpi è libero, perché uke tiene la spalla e non ha avuto modo di mantenere il contatto con il braccio per proteggere le costole fluttuanti. Allora spingendo con la mano sulle costole, versione dolcissima di un vero atemi, spediamo uke in maeukemi. La mano dietro "prende" la nuca da sopra, esattamente come faceva la mano che nell'attacco di shōmenuchi restava alta (lasciandosi scorrere il menuchi sull'esterno), che diventava mano "dietro" quando entravamo in irimi sul fianco di uke, e che tagliava nell'esterno portandosi il collo nel kaiten. È davvero importante portare entrambe le mani su nel passo avanti, e non abbassarle prima del passo dietro, perché se facciamo il passo dietro con le mani basse poi per trovare la testa di uke dobbiamo nuotare come degli scordinati. Da passo avanti mani in alto è solo il braccio della gamba che va dietro che scende, l'altro deve restare alto, così che tagliando trovi la nuca da sopra.

Bokken Kirikaeshi: lavoriamo portando la punta avanti da sotto nel momento che andiamo ad intercettare il colpo di uke, lì saremo a piedi pari, quando il suo colpo scende il nostro bokken viene lanciato dietro e la direzione del bokken che colpisce viene cambiata, deflessa e scaricata, lì completiamo il fumikaeshi così che piede e punta del bokken arrivino insieme verso dietro, con i piedi in linea saremo pronti per portare il nostro attacco, ed uke a sua volta ad intercettare da sotto andando a piedi pari. È importante, senza menare mazzaroccate, tagliare fino in fondo, così da "frustare" il bokken di chi riceve il colpo dietro e non fermarsi a rimbalzare sul bokken di chi riceve. Questo studio di kirikaeshi ci serve per comprendere il cambio di direzione impartito all'attacco e anche come cambia la direzione della nostra punta per poter ricevere. "Ognuno deve trovare dove lui (dove incontriamo con il compagno il nostro ritmo reciproco), io e lui, non partite subito veloce, non subito veloce, se non trova tic tac tic tac tic tac, (se non trova) questo ritmo, (è) difficile, (trovare) questo awase, unire, cercare di unire con lui, hai dōzo!" Quando arriva il colpo andiamo a piedi pari perché stiamo scartando di lato per poter cambiare hanmi per cambiare linea, nel senso di fare cambiare linea a chi attacca, se restiamo sotto l'attacco, la linea di chi scende non cambia, ci resta addosso, ma spostandoci il nostro bokken va a scendere e il bokken di chi attacca scivolando cambia linea, non dobbiamo resistere da sotto per parare e bloccare, ma imparare a cedere e muovendo il corpo a scaricare. "Lasciate la forza". Non resistendo impariamo a toccare e far scivolare il colpo lungo lo shinogi, difendendo quindi e risparmiando anche la lama. Per trovare la coordinazione del sopra e sotto è importante non agitarsi, per questo si deve trovare dove il ritmo con il compagno funziona.

Bokken kesagiri: cominciamo lavorando a piedi pari, portiamo la spada accanto alla testa sopra la spalla, e poi estendendo tagliamo in diagonale a 45°. A fine taglio carichiamo sopra l'altra spalla e tagliamo seguendo l'altra diagonale di una X. Quando carichiamo il colpo la tsuba è più

o meno all'altezza e alla profondità dell'orecchio, cerchiamo di non scendere con il bokken sotto il parallelo al terreno nel caricare, la punta del bokken con converge verso il retro della nuca ma è lievemente divergente. Quando tagliamo da una parte, un poco il peso si sposta verso quella gamba ma busto e schiena resta dritto, il taglio arriva fino in basso ma è importante mantenere la presa da sopra "sempre da sopra, non da fianco", non coricare la spada di fianco, ma mantenerla nel piano del taglio, i polsi arrivano fino all'essere in linea con il manico, ora senza rompere la linea del polso sinistro. 撫で切り=なできり= tagliare come carezzare, non tagliare come spaccare (tirando dietro in contrazione, ma estendendo semplice) (撫でる=なでる =naderu="come carezzare", carezzare, strofinare gentilmente). Poi passiamo a lavorare in fumikaeshi, lo stesso visto in kirikaeshi, piedi pari avanti e sfalsati andando dietro, nel momento piedi in hanmi in linea tagliamo, mentre pareggiamo carichiamo il bokken da fine taglio alla spalla opposta, un po' la derapata (andiamo solo poco oltre il parallelo) e il taglio vanno insieme. Poi lavoriamo con il compagno che tiene il suo bokken per permetterci di allenarci a tagliare e a proiettare il taglio in avanti, dato che kesagiri dovrebbe arrivare alla base del collo chi offre la spada non la tiene alta ma in modo che sia tagliata a quell'altezza, è importante che chi taglia segua la traiettoria completa anche oltre l'impatto (sempre la presa della mano da sopra), deve pensare a trasferire energia in avanti, uke lascia che il bokken sia spazzato via non resiste rigidamente, fa attenzione a non farsi scappare la spada.

Bokken kesagiri VS shōmenuchi: poi cominciamo a lavorare lentamente portando shōmenuchi che intercettiamo con il kesagiri. Prima di tutto lavoriamo lentamente, perché chi fa kesagiri è più lento di chi porta shōmenuchi (infatti di solito alterniamo suriage in caricamento e kesagiri per andare allo stesso tempo di chi fa shōmenuchi), poi per lavorare in sicurezza chi porta shōmenuchi si ferma da solo sopra la fronte, quasi come abbiamo fatto quando l'altro giorno uke teneva il bokken di traverso sopra la testa. Chi porta shōmenuchi cambia hanmi davanti lasciando che il bokken faccia il giro sul lato esterno, inoltre quando viene tagliato cerca di non schizzare via ma di essere aperto (di coricare la lama) senza perdere il contatto con il bokken di chi fa kesagiri fino al termine del suo taglio, poi stacca e fa il giro dietro per ricaricare nel cambio hanmi. Chi fa il kesagiri lavora come prima cambiando hanmi avanti, mantiene la presa da sopra e cerca di mantenere il piano del taglio anche oltre l'impatto, andandosi a spegnere nell'esaurire la spinta per l'assorbimento del bokken di uke che è rimasto appiccicato, deve riuscire ad intercettare il bokken prima che questo si fermi sopra la testa (ovvero prima di essere colpito se fosse un vero taglio). Chi fa kesagiri può stare tranquillo, perché sa che non verrà realmente colpito-tagliato "quindi tranquillamente può studiare mandare via il bokken (di chi porta shōmenuchi)". Quando abbiamo fatto prima lo studio con il bokken fermo altezza collo abbiamo studiamo come mandare la forza avanti, "spazzando" via il bokken, ora invece lavoriamo sul contatto dal momento che il taglio in shōmenuchi viene intercettato dal kesagiri, i due bokken devono restare incollati, "non staccare contatto". La distanza tra i due non cambia, chi porta shōmenuchi cambia hanmi ma non avanza, stessa cosa, giusto a piedi più larghi quando sono pari, per chi risponde in kesagiri. È importante che chi porta lo shōmenuchi entri per portare il colpo ma si fermi sulla testa, garantendo comunque sicurezza, perché uke si deve registrare correttamente su quando colpire, deve farlo prima che il colpo di tori lo "uccida", quindi prima che la lama scenda, non serve a niente se tori lavora distante e colpiamo la sua lama sotto l'altezza testa.

Pomeriggio

Tantōdori tsuki kotegaeshi: uke lavora portando l'attacco in chokutsuki, quindi la lama è rivolta in basso ed il dorso è sopra, il caricamento e affondo sono orizzontali, l'attacco arriva gyakuhanmi. Tori parte shizentai, poi scivolando con il piede avanti, un po' verso l'esterno, estende il proprio kamae scendendo sulle anche e diventando "pesante", il braccio avanti estendendosi in ikkyō undō intercetta lo tsuki all'avambraccio gomito e lo devia dentro, interno di uke, ed in basso, "deve entrare (sul) gomito, chiudere ascella (di uke)". Ora non c'è tempo

per spostare anche il piede dietro fuori dalla linea perché questo alleggerirebbe la posizione, quindi il maestro dice che non sono due tempi (due movimenti) ma solo uno, avanzamento e deviazione. Con la giusta pressione sul braccio, impartita anche dalla rotazione del braccio di ikkyō undō che porta in rotazione il braccio di uke a gomito verso il suo interno, uke non riesce a tirare il braccio dietro per estrarre sfilettandoci. Il braccio con cui premiamo non deve spingere avanti lontano, ma il suo esercitare una pressione è accompagnato da un po' di kaiten per assorbire ed affondare lo tsuki, altrimenti rischiamo di far rimbalzare via uke e ci perdiamo la possibilità di strappare via il coltello. È possibile fare in due spostamenti, ne è un esempio quando facciamo poco tsugiashi per intercettare il polso e poi giriamo subito tenkan, in modo che lo tsuki non si fermi proprio ma venga subito deviato in un'orbita circolare, ma ora non facciamo quel lavoro, quindi il piede dietro resta nello stesso posto, ed il piede avanti scivola all'esterno e gira verso dentro. Quindi, dopo aver deviato e affondato, ora la mano scivola dalla pressione al gomito-avambraccio fino al polso, l'altra mano rinforza con la presa sul dorso della mano, rigiriamo in kaiten esterno verso il fronte originario, anche risalendo di altezza ed allargando un po' la gamba anteriore, e portiamo il tantō al viso di uke, ma addolciamo passando accanto al viso nello spazio tra le due teste. Poi entriamo un con un passo avanti e schiacciamo il kotegaeshi sotto il centro, infine, senza separare una mano al gomito ma continuando a tenere a due mani sulla mano di uke e puntando anche la punta al viso di uke, giriamo irimi tenkan. Se abbiamo spinto il tantō verso il viso di uke in quel momento il braccio di uke per non cedere si "carica", quindi per il nostro giro in irimi tenkan va in torsione portando uke pancia in giù, solo allora va bene un po' tirare il braccio per aggiustarci lo srotolamento di uke, non prima altrimenti rischieremo che uke si alzi o che essendo un po' libero catturi con la mano libera la gamba. Infine puntando il ginocchio al gomito, allineati alla testa, con la pressione sul dorso della mano, la mano che avvolge il pollice tiene, l'altra mano lascia e girando intorno al tantō per pinzare dalla parte del dorso del coltello lo strappa verso il retro. Adesso uke attaccando a lama in giù sta caricando "il pistone" tirando indietro il gomito e poi sta allungando, "chiama (gomito) e poi attacca" dice il maestro, quindi ha questo tempo dove il suo gomito passa e supera velocemente il torace, in quel momento dobbiamo entrare, questo timing condiziona l'unico spostamento, quando invece fa furutsuki, attaccando in "oscillazione" con la lama verso l'alto, allora la traiettoria del braccio sarà diversa e Tori farà un movimento diverso per intercettare il braccio. "Non è scuola di assassini, fate Aikidō", il maestro invita a non farsi prendere dalla foga di attaccare o dominare solo perché c'è l'arma, ma di continuare a lavorare in un certo modo. Il braccio che va ad intercettare l'attacco deve fare un movimento diretto, non caricare e scendere come un mezzo shōmenuchi, è importante capire che non deve colpire ma muoversi per deviare. Nell'ultimo movimento dove togliamo il coltello il braccio di uke anche se puntellato non è diritto, perché questo vuol dire che stiamo tirando su la sua spalla, ma deve essere lievemente piegato.

Tantōdori tsuki gokyō: omote, uke attacca ancora in chokutsuki lama in basso. Tori questa volta non entra per fermare ma muovendosi naturale scivola un po' nell'esterno e gira tenkan mentre "aggancia" il polso di uke nell'interno dell'avambraccio portandolo subito in rotazione intorno a sé. Completato il tenkan di 180° è a fianco di uke, ne prolunga il giro con mezzo kaiten ed allo stesso tempo comincia ad abbassare, così che quando uke ha liberato lo spazio può continuare ad abbassare tagliando il polso di uke mentre arretra con il piede di quel lato (quello della mano che taglia). Nel momento che il tantō di Uke è verticale e puntato verso terra con la mano libera scavalcando sopra andiamo a prendere il polso in gokyō, da non confondere con il prendere polso e dorso come per nikyō. Quindi tori rovescia il braccio come per ikkyō ma prosegue il giro fino a quando il gomito, del braccio che guida, tocca il costato, e lì porta su la lama, dove la può vedere, arrivando con il braccio di uke verticale. A seconda del rovesciamento di uke alcune volte il maestro esegue subito il primo passo piccolo per non avere Uke lontano, altre volte riavvicina il piede dietro assumendo un hanmi un po' neutro, altre volte resta con la gamba normale del rovesciamento di ikkyō. La mano al gomito allora può mettere in leva in estroflessione tirando a noi, come se suonasse l'arpa, tanto il lato che controlla il tantō è ben

puntellato e la presa di gokyō, pollice al battito, ci assicura che la resistenza è sul palmo. Non ci conviene fare un grande primo passo, ci porta in hanmi parallelo al braccio e lo rende difficile da raggiungere o porta il tantō fuori del campo visivo, punto su cui il maestro ha insistito sottolineando come, per esempio nella chiusura di kotegaeshi visto prima, il braccio di uke sia dritto in leva bene davanti a noi, con la punta indirizzata al nostro sguardo (non contro ma allineata), anche ora vogliamo la punta indirizzata al viso di uke. Quindi per portare uke a terra non entriamo ma giriamo in tenkan (o se abbiamo fatto subito il primo passo in piccolo irimi e tenkan) sul piede perno della mano che controlla il tantō, mentre l'altra mano tira il gomito, l'effetto su uke è uguale a quello di hijikimeosae, ci gira intorno fino a quando scendendo con il ginocchio più vicino a lui a terra atterrerà pancia al suolo, tenendo l'altro ginocchio su portiamo il braccio esteso in leva fino a quando lasciando cadere il tantō, fare attenzione che se non lo afferriamo gli arriverebbe in testa. Altra forma, per omote è possibile anche uscire con un passo avanti all'interno, ma senza scarrocciare poi in tenkan, ma con lo stesso spirito di come siamo entrati su kotegaeshi prima, con la mano davanti che devia l'attacco e quella della gamba avanti che porta decisa atemi al viso. Poi velocemente la mano dell'atemi prende il polso in gokyō e rovescia, poi tutto il resto braccio verticale, arpeggio e tenkan per discesa tipo hijikimeosae. Non lavoriamo questa forma oggi ma sull'uscita esterna schivando e catturando nel tenkan.

Tantōdori tsuki hijikimeosae: illustrato in particolare nella forma alternativa uscendo dentro in gokyō. Quando afferriamo il polso in gokyō e andiamo a rovesciare il braccio, in quel momento se entriamo decisi con il primo passo chiudendo la distanza tra braccio di uke e corpo, possiamo fasciare il braccio da sopra con la mano che normalmente andrebbe al gomito. Avvolto il braccio fino a prendere il polso il solito irimi kaiten per premere in rottura sul gomito.

Tantōdori shōmennotsuki gokyō ura: come per lo tsuki ci sono due modi per afferrare il tantō quando vogliamo attaccare da shōmenuchi di punta, uno con la lama verso di noi, uno con la lama verso fuori. La versione con la lama verso di noi, alla psycho, che utilizzeremo oggi, è una versione moderna. La versione a lama verso avanti è più antica e permette anche di attaccare di taglio, un po' disegnando un movimento ad 8 tipo kalieskrima, ed era usata per attaccare quando si indossava l'armatura perché può portare i colpi anche alle giunture o nelle aree scoperte di taglio. Attaccare tagliando orizzontalmente con la lama girata verso di noi è più complesso, non ha la stessa libertà, è sostanzialmente permesso solo caricando dalla spalla ad aprire, ma ci interessa nello studio di gokyō perché è pericolosa per la mano di Tori che prende il polso senza andare al pollice sul battito. Ci sono anche diversi modi per entrare (contro) sull'attacco da shōmenuchi (di tsuki), forma di base antica è entrare, con un passo netto in irimi, con la sola mano dietro a pinza sul gomito, con il polso piegato tipo a portare un vassoio, così che l'impatto arrivi sul palmo e non sul pollice. Il rischio è proprio che ad una piccola variazione dell'attacco il colpo scivoli e impatti solo sul pollice, aprendolo e rompendolo, quindi noi lavoriamo con la seconda mano che con il palmo incapsula a protezione la nocca del pollice proteggendolo, o con il taglio del tegatana che da sotto ricalca il pollice, quindi anche se la mano dietro si muove per prima arriviamo all'impatto praticamente con le due mani a V. "Punto debole mio pollice, sotto questo pollice messo tegatana" Il pericolo di rottura del pollice vale per tutti e viene risolto anche diversamente, il maestro Tada ad esempio ferma il gomito da sotto con il dorso dell'avambraccio e polso, accompagnandolo con un generoso atemi alle costole di uke. Comunque originale era ad una sola mano con il corpo aperto tipo kamae di jo. La mano che sale a proteggere il pollice, iniziando il kaiten, scivola allungandosi fino a prendere il polso con il pollice al battito, allo stesso tempo lasciamo scendere il braccio conducendolo in rovesciamento (attenzione a non lasciarlo scendere alla buona perché poi ad una certa altezza lui piegando un po' il gomito può riprendersi il braccio). Se giriamo solo kaiten ad un certo punto, se non lo stiamo lanciando (se è un po' lanciato non c'è problema perché uke avanza), sentiremo una compressione della distanza, cioè avendo fermato il corpo di uke ormai dietro di noi la distanza con il suo braccio si accorcia, quindi concludiamo il kaiten con un ushiro trasformandolo in tenkan. Attenzione che non sia un tenkan immediato perché rischiamo di

perdere pressione durante il rovesciamento, quindi un kaiten più ushiro. Ci troviamo nella stessa posizione di quando nell'omote da tsuki avevamo colmato la distanza subito con il primo passo, sempre con il braccio di uke in verticale ed il gomito della mano che controlla il coltello puntellato sul costato, con un piccolo irimi (o tsugiashi che sia) verso il coltello giriamo poi tenkan (o un ushiro tenkan che sia se non facciamo né tsugi né irimi) portandolo a girarci intorno fino a quando scendendo sul ginocchio atterriamo (l'effetto di uke è sempre quello di un hijikime). Possiamo chiudere mettendo pressione in avanti sul braccio in verticale come abbiamo per omote da tsuki prima (dove il tantō cade di punta in testa ad uke) oppure lavorare per piegare il braccio, ora pieghiamo. Quindi, pressione sulla spalla poi senza spalmare subito il braccio a terra ma abbassandolo diagonale quasi orizzontale (un ginocchio è ancora alzato), premiamo con la mano al gomito per minacciare una rottura, uke si difende piegando il gomito, e noi portiamo il suo dorso a terra formando uno scalino, poi pressione del gomito quasi parallela a terra fino a deformare in una Z e leviamo il tantō. Se non riusciamo a piegare il gomito di uke, o lui non agisce, o per qualche motivo lo abbiamo già spalmato a terra allora scendiamo con il ginocchio sulla nocca alla base del pollice che tiene il tantō, schiacciandolo il tantō viene quasi spremuto fuori tipo pasta dentifricia, oppure (per questo è importante avere ancora un ginocchio su) possiamo andare sempre a schiacciare l'articolazione del pollice con il calcagno, schiacciando-calciando e poi spingendo via, ma non è piacevole. "Questo è brutto". Ricordarsi dopo l'irimi ad intercettare di uscire anche con il piede dietro fuori dalla linea.

Il maestro insiste che bisogna studiare questo lavoro un po' di tempo, cioè tantōdori tecnica per tecnica richiede un'ampia esplorazione, ma deve andare avanti perché ci sono cose da fare, suppongo in preparazione per gli esami.

Tantōdori yokomenuchi shihōnage omote: adesso uke attacca impugnando con una mano come per la spada non per attaccare di punta, e Tori "fortunatamente ha visto come preso (impugnato), non nascosto (dietro la gamba), adesso lo vedo". Quindi entriamo con la mano gyaku sull'avambraccio e con la mano portiamo atemi deciso al volto, poi spostato verso il gomito per dare il colpo pieno senza fare male ad uke, poi nel tenkan cerchiamo di portare il tantō a punta in basso così che passi senza pericolo tra i due corpi, lo facciamo tagliando con la gyaku ed afferrando allo stesso tempo con la mano "ai", ma per sicurezza oscilliamo anche il bacino verso l'appoggio della gamba dietro per avere distanza (le anche traslano, non si inclinano). Quindi, dato che uke è andato in testa coda, irimi per passare sotto e kaiten per portare lo shihōnage alla spalla (è un omote), non proiettiamo subito perché la gyaku scivola ad afferrare il dorso del tantō e lo strappa verso dietro, "deve staccare tantō!", poi completiamo la proiezione portando uke dorso della mano a terra (è la mano "ai" che ha fatto tutto il lavoro di shihōnage, lasciamo vicino alla sua testa a terra il tantō e prendiamo la distanza per la ripetizione successiva. Il maestro sottolinea che è importante sia il lavoro della mano gyaku che tira via il tantō, perché si deve staccare, sia il lavoro della mano che stringe il polso-dorso-pollice di uke per lo shihōnage, i due lavori sono entrambi importanti e vanno fatti allo stesso tempo ma anche in contrasto tra di loro, perché stringendo la mano diventa più difficile sfilare il coltello, ma è giusto così. Ne consegue che a volte uke cade a terra che non siamo ancora riusciti ad estrarre il coltello, allora girando in irimi (pezzetto) e tenkan intorno alla sua spalla, e scendendo fino a poggiare il ginocchio dietro a terra, la mano gyaku, in honte, va a bloccare il gomito schiacciandolo verso terra ed il viso premendo sull'esterno del gomito, quasi usando soprattutto il tegatana, mentre la mano al polso tira verso dietro e l'esterno, uke, prima di farsi scardinare spalla e gomito, molla intelligentemente il tantō e batte disperatamente. Stessa cosa se uke si è lanciato in proiezione prima che strappassimo il tantō, dovremo farlo a terra. Quando finiamo a terra vuol dire che abbiamo completato lo shihōnage in modo canonico con il dorso della mano di uke a terra e solo poi abbiamo tirato per aprire, quindi "gomito vicino sua faccia".

Tantōdori yokomennotsuki shihōnage omote: adesso uke attacca di punta, con la lama girata verso sé, stessa presa vista in shōmenuchi. Questo vuol dire che non possiamo più entrare con la

mano gyaku, perché verrebbe squarciata, quindi entreremo solo con la mano “ai”, non possiamo farlo con delicatezza, cioè fermandoci al momento che l’irimi ci allinea con uke perché la punta del tantō ci colpirebbe ugualmente, quindi sarà irimi e kaiten così che la mano “ai” spinga già il braccio di uke oltre, dietro, sovrallungando uke, “questo (il sopra) tutto già girato, scaricare”. Quindi muoversi in modo deciso non vuol dire tirare una pezza sul braccio, ma reindirizzarlo subito oltre. Completiamo il kaiten ed ushiro, e tagliamo il braccio verso fuori ed in basso con il tegatana che “aggancia” sull’incavo pollice polso, prima che il gancio si scioglia la mano gyaku afferra da sopra il polso con il pollice, diciamo con il palmo rivolto verso l’alto cioè con una pinza a pollice sopra e altre quattro dita sotto, e lo tiene sotto il centro. La mano “ai” allora va a riprendere avvolgendosi intorno alle nocche del pugno di uke, inserendo il pollice dentro il palmo di uke, poi entrare irimi kaiten e spingere-tirare giù. Questa volta non portiamo il dorso di uke a terra ma restiamo altezza ginocchio, quindi il braccio di uke in torsione si estende e la sua mano si apre così che possiamo “rubare, graffiare (con unghia del pollice)”. Se vogliamo fare più “stretto allora chiama passo dietro” (facciamo anche un passo dietro tirando diagonale, stretto perché non spingendo ma solo tirando il gomito è chiuso quindi tirando mentre arretriamo la distorsione del gomito è più scardinante). Ora proviamo con il passo dietro, quindi chiudendo il gomito stretto nello shihōnage senza allungarlo in avanti, con un po’ di delicatezza nel lasciare la mano di uke al momento giusto (se mi tengo la mano alta il passo dietro non è necessario), il pollice graffiando strappa via il tantō e spesso lo fa volare a terra dietro di noi, quindi le due mani si separano divergenti rispetto alla gamba che ci resta davanti. La mano “ai” deve prendere per forza afferrando il pugno con il pollice nel palmo, se provasse a prendere il polso-dorso come per shihōnage normale si segherebbe sulla lama del tantō. Il maestro ogni tanto chiama questa forma anche kotegaeshi perché la sollecitazione al polso di uke è effettivamente un po’ mista.

Jōnage kokyūnage: Lo shihōnage e l’iriminage successivo su tantōdori hanno in comune che nella conclusione del tenkan tagliamo in basso e verso fuori così che uke compia il testa coda in tenkan portando vicino a noi la sua spalla ed il retro, il che è importante perché porta la sua punta nella stessa direzione del nostro sguardo cancellandone il pericolo. Per illustrare meglio questo lavoro il maestro ha usato il jō, impugnandolo con la destra come un vecchio che fa trekking (il maestro sostiene che serva a quello, cioè che di quella lunghezza sia nato non come arma ma come bastone per camminare per gli anziani) cioè un pezzetto corto sopra il pollice e la parte lunga sotto per poggiarsi, poi portandosi in hanmi sinistro ha afferrato con la sinistra l’estremità sopra in gyakute (sostanzialmente ha caricato in canna un kaeshiuchi). Quando uke attacca in yokomennotsuki di destra il maestro è entrato in irimi kaiten portando un kaeshiuchi un po’ in diagonale al polso, finendo il tenkan l’ha schiacciato, e poi “pagaiando” ed aprendo un po’ l’anca ha guidato il polso fino all’esterno mandando uke in testacoda “questo (la mano con il coltello) manda da altra parte”. Alla fine della “pagaiata” l’estremità lunga del jō ha condotto, continuando il giro uchimawashi, il polso da fuori a di nuovo in alto, allora tori taglia-preme di nuovo a terra sul polso schiacciando uke, proiettandolo in kokyūnage. (Questo a mani nude equivale a quello che chiamo kokyūnage a mulinello). Questo è il lavoro in comune con shihōnage ed iriminage, giusto eventualmente delle differenze nella distanza quando mandiamo fuori.

Tantōdori yokomenuchi iriminage omote: la maggiore differenza con shihōnage è che c’è più dinamica quindi il testacoda di uke è un po’ più brusco, quindi il suo braccio non si ferma parallelo a terra ma ha la tendenza a risalire in alto, e tori va a mantenere il contatto con il gomito salendo dopo aver condotto il braccio fuori. Per mantenerci vicino ad uke nella conclusione del suo testacoda (qui non abbiamo il vantaggio della lunghezza del jō) facciamo due piccoli mezzi irimi, prima piedi dietro e poi quello ex avanti (un ayumiashi comodo per capirci), con la mano libera che va al collo di uke. La mano al gomito estende verso l’alto e preme verso il viso, quella al collo spinge la testa verso il braccio, quindi, incapsulato uke, giriamo tenkan, grande ed ampio, kaiten, “poi circolando manda in avanti, spedisce” dice il

maestro, uke precipita perché lo abbiamo condotto in una spirale a terra, ma è importante spedirlo lontano (il braccio deve essere lontano), poi lo seguiamo scendendo con il ginocchio posteriore dietro la sua schiena, dato che è lontano il maestro dice “poi entra in ginocchio dietro di lui”. Se siamo stati repentini e abbiamo esteso il suo braccio, uke si trova con il braccio del tantō esteso e dorso della mano a terra, allora Tori premendo a rompere il gomito lo convince a lasciare il tantō. Se il suo gomito si fosse piegato ci sono tante alternative la più semplice è continuare a premere sul gomito ed afferrato il polso scardinarlo verso fuori come visto sullo shihōnage ma senza doversi riposizionare. È più facile trovare il braccio dritto se mentre uke conclude il testacoda e noi ci avviciniamo con i due piccoli irimi mandiamo il braccio in alto, perché uke ha la sensazione di cominciare a precipitare di nuca ed estende le braccia. Il maestro ha continuato ad alternare esecuzioni di shihōnage ed iriminage, insistendo che la distanza è sempre “stretta”. È importante scendere con il ginocchio dietro la schiena alla fine del kaiten, verticale ed aderente alla schiena così che uke non possa girarsi. [Il maestro ha illustrato dei paragoni interessanti anche con altre chiusure per far passare il concetto. Nell’osae di ikkyō il maestro insiste che il ginocchio vada contro il costato e non all’ascella, proprio perché se all’ascella un uke con le spalle sciolte rotolando sul costato verso di noi può girarsi e colpirci con l’altro braccio, dobbiamo quindi mettere il ginocchio come stop alla direzione su cui lui può rullare con il cilindro del costato verso di noi. Stessa cosa nel katame di nikyō, o sankyō, non serve pinzare con le ginocchia la spalla, ma un ginocchio è al costato e l’altro all’incavo del collo per bloccare entrambe le direzioni, più inoltre la fasciatura del braccio]. Se vogliamo possiamo vedere il movimento anche frammentando il timing diversamente: irimi-kaiten-ushiro per intercettare il braccio scaricarlo dietro abbassarlo ed aprirlo, poi mezzo irimi del piede dietro per avvicinarsi portare la mano al collo ed il braccio in alto, e poi irimi (o tsugiashi che sia) tenkan grande e kaiten e passo avanti scendendo in ginocchio per pressione su gomito. Quando per andare in ginocchio dietro la schiena scendo con irimi è come se nello scendere ginocchio a terra faccio un ultimo kaiten, trovandomi con il ginocchio alzato sull’estensione della linea della schiena di uke dalla parte della sua testa. Quindi shihōnage ed iriminage si differenziano oltre che per il dinamismo anche per l’ampiezza della proiezione finale, il maestro considera la conclusione di shihōnage stretto, vicino, mentre quello di iriminage lontano.

Tantōdori yokomennotsuki gokyō omote: cambiamo modo di intercettare l’attacco, lavoriamo aprendo la gamba anteriore e scaricando in basso sul fianco dopo aver intercettato con la gyaku, tagliando fino ad altezza ginocchio, mentre allo stesso tempo la mano “ai” attacca decisamente il viso tagliando in kesagiri verso fuori. [Per una costruzione con più tempo di questo modo di intercettare l’attacco è meglio la lezione svolta a tyumen nell’aprile 2009. Segue un progresso meno condizionato dai tempi stretti]. La mano che taglia in kesagiri continua la sua traiettoria obliqua a ascendere verso l’esterno fino ad arrivare al polso in gokyō, e trascina l’anca posteriore fino ad innescare un irimi verso uke (il maestro dice “entra subito”), nel completare detto irimi rovesciamo il braccio portandolo in verticale come abbiamo visto per il gokyō, poi tutto come già visto prima. Quando intercettiamo l’avambraccio di uke il primo problema è non bloccare (avanti) improvvisamente l’attacco ed uscire paralleli, perché il rischio è che il tantō sfugga dalla mano di uke e ci finisca sparato nell’occhio (normalmente per ovviare a questo quando scivoliamo in anticipo schiacciamo il braccio sotto l’altezza delle spalle), quindi spostiamo solo il piede avanti aprendolo quasi a 90°, e poi soprattutto lavorare tagliando, per coricare, tanto che la mano dietro che va tipo kesagiri prende quasi a schiaffi uke, dobbiamo intercettare non avanti ma sul “fianco”. L’irimi successivo costituisce la base solida che permette la torsione delle anche in kaiten esterno che da forza al rovesciamento del braccio, al punto che alcune volte lanciamo uke in tal modo da costringerci a seguirlo subito con il primo passo (che normalmente segue il rovesciamento di ikkyō) in irimi, lì braccio verticale ed ancora irimi per portare l’asse vicino al braccio verticale e il tenkan per portarlo in derapata a terra. Se invece il rovesciamento è più dolce e non lancia uke allora poi è quasi un ayumiashi leggero quello che segue e che ci porta al tenkan. Ora nell’intercettare è importante abbassare, poco

sotto l'altezza del ginocchio sul fianco, non entrare (se entriamo dobbiamo scivolare in tsugiashi avanti per intercettare, e poi riestendere il piede avanti per abbassare), ma vogliamo estendere con l'idea di attaccare tagliando l'attacco di uke "abbassa poi entra". Il maestro ha insistito molto sul vedere chiaramente la differenza tra il movimento di anticipo, dove scivoliamo avanti, ed invece questo movimento dove scarichiamo allargando, anche se entrambi ci portano a gokyō i due movimenti originano da due armi differenti. Il movimento che stiamo studiando ora viene dalla spada è un kesagiri rivolto verso l'esterno, l'idea è di tagliare chi ci porta lo yokomennotsuki, quindi in hidari hanmi è come se avessimo caricato il bokken sul fianco destro, quando ci arriva l'attacco da sinistra (lo yokomennotsuki destro di uke) apriamo a sinistra e tagliamo da in alto a destra a in basso a sinistra colpendo uke alla base del collo-clavicola sinistra ad attraversare in diagonale. Quindi a mani nude dobbiamo cercare di mantenere la compattezza dell'impugnatura del bokken, non lavoriamo solo con la mano sinistra a tagliare l'avambraccio ma allo stesso tempo portiamo l'atemi di taglio al viso, questo aiuta il corpo a girare correttamente, a "mantenere tutto stessa direzione". Quando invece andiamo ad anticipare, il movimento viene dal jō, è un classico tsuki tirato al viso dove, vedi per un attacco verticale, estendiamo fuori dalla linea di attacco il primo piede e poi mentre "spingiamo" il jō derapiamo fuori dalla linea anche con la gamba dietro. Nel caso di yokomennotsuki staremmo tirando all'occhio di uke, quando trasformiamo il movimento a mani nude la parte importante è anche ricordarsi di uscire con il lato dietro così da allinearsi ad una linea convergente ad uke, allora, in questo caso, per il movimento è normale che le mani lavorino separate. Non è quindi possibile fare confusione o mescolare i due movimenti, hanno origini troppo distinte.

Mattina (successiva agli esami).

Ushiroryōhijitori ikkyō: offriamo il braccio in awase facendo sì che uke lo incontri all'altezza del gomito, quando uke lo tocca tagliamo in basso lasciando che uke porti il peso avanti, allo stesso tempo eseguiamo un passo avanti così che uke cada nel nostro ushiro, gli lasciamo afferrare l'altro gomito, e lo portiamo sul fianco. Dobbiamo alzare i gomiti di uke, è importante non alzare le braccia perché tra l'altro non siamo neanche presi ai polsi (ed anche lì è solo da considerarsi una soluzione base), quindi alziamo le braccia massimo altezza occhi e lavoriamo invece sulla rotazione dita-mani in basso per portare i nostri gomiti, e di conseguenza quelli di uke, in alto. Li possiamo muovere insieme ma è interessante anche lavorare con un tempo di poco differenziato, prima il braccio vicino ad uke, così che quel gomito andando avanti porti uke più avanti sul nostro fianco esterno e con il peso avanti, lievemente dopo il gomito dietro, così che si alzi nel momento che con il passo dietro ci dobbiamo sfilare dietro. A questo studio del tempo delle braccia va aggiunto il mezzo kaiten, va coordinato soprattutto con il movimento del primo gomito, tant'è che alcune volte il maestro usa la salita-rotazione del secondo gomito come innesco del controkaiten che con il passo dietro ci estrae da sotto il braccio di uke. (Nella base il lavoro è alzare i gomiti di uke al centro, ruotare kaiten e poi andare dietro, quanto proposto prima è studio ed esplorazione). Comunque passo avanti, rotazione dei gomiti con mezzo kaiten, poi controkaiten che continua nel passo dietro permettendoci di accennare quasi atemi al volto di uke, e di liberare il braccio interno portandolo tutto dietro strappandolo alla presa di uke, allora un ultimo controkaiten verso il nuovo esterno per andare a schiacciare il gomito verso il ginocchio per rovesciare il braccio di uke completamente, "chiudere spazio, fino a ideale chiudere (l'ikkyō sotto scendendo sul posto ginocchia a terra, schiacciando uke sotto di se)". Quando l'avambraccio di uke è controllato perché poggiato sulla coscia tori gira ancora un po' così che la presa al gomito si rompa e il dorso della mano di uke cada direttamente nella presa in nikyō della mano del braccio di uke appena liberato. Da qui per omote due passi avanti per la chiusura a terra di ikkyō con leva al polso aggiunta, ed invece un passo dietro un po' slabbrato sul fianco per la discesa di uke in ura, sempre con osae a terra e leva sul polso (ricordiamoci che in hijidori uke è tornato più dietro quando abbiamo rovesciato il gomito il che rende più difficile girargli intorno dietro). [Il maestro sul motivo per non alzare le braccia ha fatto un paragone con katatetori, lì per abbassare il corpo di uke mi basta abbassare la mano

afferrata da uke, ma per katadori la cosa non serve assolutamente a niente, devo abbassare il punto afferrato, e dato che la presa è alla spalla devo scendere tutto abbassando le anche. “Dove preso deve abbassare”. Quindi in hijidori devo muovere i gomiti non alzare le braccia]. Altra forma, non base, è uscire mentre uke viene a prendere il gomito in ushirotsugiashi verso il retrointerno quasi orizzontale, e poi riestendere solo il piede avanti lanciando uke, con i gomiti che salgono quel tanto perché il braccio di uke, che è stato fiondato avanti al limite del testacoda, passi a filo sopra la testa. Uke per il passo e testacoda va a perdere la presa sul gomito più vicino, che è sceso giù nel lancio, e tori usa quel braccio libero per andare subito al controllo del gomito, sia che uke controlli o meno. Nel caso di questo movimento per l’ura, dato che uke ha derapato, Tori va in irimi (diciamo aperto) verso la coscia di uke e poi gira tenkan spalmando uke a terra. Il maestro definisce come base la prima forma dove alziamo i gomiti di uke perché “(la forma) base (è) contatto, i bacini si toccano”, lì nel momento che alziamo i gomiti di uke lo carichiamo sul nostro bacino, siamo sempre nel concetto di ittai, cercare la forma base come unico corpo.

Ushiroryōhijitori shihōnage: lavoriamo sempre portando uke nell’ushiro con un passo avanti come visto per ikkyō, più buono diventa il lavoro di rotazione delle braccia per alzare i gomiti di uke minore sarà l’altezza a cui alzarli, il maestro in questa spiegazione non è neanche salito con le braccia all’altezza del mento. Alzati i gomiti di uke eseguiamo un po’ di kaiten e poi nel passo dietro la mano che resta avanti inforca, a palmo rivolto in basso, l’incavo del gomito di uke perché “prima si blocca, poi entra”. Anche se abbiamo caricato il peso di uke avanti non è detto che uke si srotoli in testacoda fino ad assumere uno gyakuhanmi, quindi Tori lo “aiuta” abbassando il gomito in modo rotondo un po’ verso l’esterno per poi rientrare (un piccolo sotomawashi morbido), uke per non cadere in mae ukemi con il testacoda porta la gamba a compensare lo squilibrio. È importante che tori non spinga lontano, otterrebbe l’effetto contrario. Il braccio che abbiamo attaccato ha mantenuto la sua presa al gomito del nostro braccio posteriore, quindi non possiamo usare quel braccio posteriore per prendere con la mano il suo polso (questo è un errore lampante che si è visto agli esami), non ci arriviamo oggettivamente. Allora tenendo il suo gomito fermo tiriamo il braccio dietro e lo liberiamo per andare subito dopo a prendere il suo polso da sopra. [手を解く=てをほどく =tewohodoku=slegare, liberare la mano. Il maestro è tornato ad un esempio che fa spesso, dove dalla presa in katatetori aihanmi libera la mano sfilandola. La mano deve essere rilassata, per sgusciare dalla presa, ma soprattutto si deve tenere fermo il braccio di uke dall’incavo del gomito, tirare il nostro gomito così che gli avambracci vadano in allineamento, e poi tirare via sfilando. La mano esce facilmente. Per allineare gli avambracci ovviamente è necessario scendere con le anche, così che il nostro gomito sia allineato all’estensione del braccio di uke. Stessa cosa qui quando vogliamo liberare il gomito dalla presa, una mano blocca, e poi dalla spalla tira via, prolungato il tirare dal gomito così che il braccio si sfilì dalla presa al gomito, ed anche qui nello strappare il gomito dobbiamo allineare, in questo caso tendo il suo gomito in basso.] Siamo quindi in gyakuhanmi con il vantaggio del controllo sul gomito, e con la mano dietro libera, quindi uke è costretto a mantenere la sua pressione attraverso il contatto al gomito perché se entra con un passo nel nostro interno lo possiamo colpire con atemi al volto con quella mano. Per omote entriamo in ayumi ashi e giriamo kaiten e chiudiamo a terra, cercando di sfruttare il più possibile il vantaggio di poter reindirizzare uke guidando dal gomito, potendo puntare dall’ortogonale al diagonale a piacimento. Per ura, avendo chiamato il gomito vicino al ginocchio riusciamo ad avvicinarci ad uke spalla spalla, da lì giriamo tenkan mandando il gomito in alto, kaiten e chiusura. [Anche qui il maestro ha cercato di sottolineare il punto in katatetori gyakuhanmi, cioè che è di interesse nell’esecuzione di shihōnage ura chiudere la distanza con uke, portando il contatto spalla a spalla, di solito il maestro scivola scendendo un po’ mentre chiama il braccio di uke verso dietro, senza alzarlo, girando allo stesso il palmo verso terra, poi tenkan e kaiten]

Shōmenuchi shihōnage omote: il maestro cercando di sottolineare dei punti, per correggere gli errori di ieri, si è mosso un po' tra le tecniche. Qui in particolare gli interessava sottolineare come schiacciando il gomito sotto il proprio centro fosse possibile chiudere la distanza con uke. (Uno dei problemi su ushiryōhijitori è proprio che bloccando il gomito per tirare via il braccio si può commettere l'errore di tenerlo poi lontano per tutta l'esecuzione della tecnica, invece, per esempio nell'omote, nel momento che facciamo il passo a martello dell'ayumi ashi dobbiamo avvicinarci il gomito sotto il centro così che uke chiuda lo spazio verso di noi, poi, quando il gomito rimbalza, alzare ed entrare completando l'ayumi ashi, girare kaiten e chiudere. Non dobbiamo inseguire il gomito tenendolo alto e distante). Uke attacca shōmenuchi, tori sposta il piede avanti nell'esterno ed in avanti ma ruotato convergente ad uke, allo stesso tempo alza, prima la mano avanti e poi quella dietro, come nel surisage di spada, ed un po' inizia il kaiten. Però cerca di non sottrarsi troppo perché rischia che la mano di uke scivoli via, quindi misura il movimento-scostamento così che il braccio di uke resti poggiato a metà dell'avambraccio posteriore, quindi continua in tenkan tagliando con la gyaku e con la "ai" (questa scende dopo aver attraversato un atemi in shōmenuchi al volto, dato che partiva da carica in alto). La "ai" scivola al polso e la gyaku va pollice al gomito così che, aprendo un po' l'anca in kaiten esterno, chiamiamo e mettiamo in pressione il gomito di uke sotto il centro. Uke scarroccia e soprattutto chiude la distanza con noi, questa parte l'abbiamo allenata migliaia di volte da katatetori aihanmi. Quando uke vuole risalire, guidiamo il gomito, attraversiamo, giriamo e chiudiamo.

Ushiroryōhijitori kotegaeshi: due forme abbastanza diverse nell'approccio. Una forma, la logica è completamente diversa da quella di shihōnage dove fermavamo il gomito di uke. Quindi portiamo uke dietro con il passo avanti, rotazione dei gomiti, un po' di kaiten per caricare il suo peso avanti. Poi senza abbassarci come per ikkyō il passo dietro, lì quando facciamo kaiten verso il retro la mano che resta avanti (che andava a bloccare il gomito) va da sopra al polso di uke, allineandosi verso il retro, non lo stacca ma con il gomito un po' rotondo aderisce all'avambraccio di uke (è morbido nell'approccio, non spinge, non passa sopra, etc...). Non vogliamo staccare perché se uke si ferma restiamo in un territorio pericoloso dove uke può portare atemi, ancor peggio se staccassimo e scivolassimo nel suo omote, quindi continuiamo a condurre verso il retro fino a completare il kaiten, ed allunghiamo ancora avanti estendendo il braccio con la mano poggiata al polso di uke. Quando la presa di uke al gomito si rompe, avviene naturalmente, Tori ed uke saranno allineati nello stesso hanmi, Uke poco più avanti di Tori, allora Tori girando tenkan inizialmente tira (nella fase kaiten) e poi spinge (nella fase ushiro) a terra rovesciando il polso in kotegaeshi (il maestro ha fatto anche con un movimento rotondo, ma ha provato anche disegnando una linea diagonale verso terra nello schiacciare il kotegaeshi, il risultato è molto meno dolce della forma rotonda e riprende l'idea di stretto che aveva illustrato sullo shihōnage da yokomennotsuki)

Shōmenuchi awase kotegaeshi: il maestro sottolinea come bisogna tenersi al sicuro dalla seconda mano di uke, e mostra come viene studiata la forma base di kotegaeshi all'Aikikai Milano. Partendo con le mani in awase tori in irimi tenkan afferra da sopra il polso di uke e si porta al suo fianco, quella è la prima condizione da trovare, tiene il braccio disteso e non si tira addosso uke. Sempre in distensione ruota un po' in kaiten e poi allarga la gamba anteriore ed entra per schiacciare il kotegaeshi. Distendere il braccio, allargare la gamba anteriore gli permettono di tenersi distante dalla seconda mano di uke, "sempre pensa quella mano libera (l'altra mano di uke), non vado ad avvicinarmi a quella mano". "Irimi, tenkan, esterno (la gamba che si apre), poi avanti (l'altra che entra)". Altra forma, dopo che ha trovato la "prima condizione", fianco fianco ad uke, gira tutto il kaiten fino a quando uke è nello stesso hanmi, parallelo nel suo interno e un po' più avanti, quindi la seconda mano di uke è sempre lontano, lì inverte il giro in tenkan e un po' stretto chiude il kotegaeshi a terra.

Ushiroryōhijitori kotegaeshi: altra forma, questa volta la mano avanti va con il tegatana (quindi non con la pinza pollice indice come per lo shihōnage) a bloccare il gomito di uke, e il nostro gomito si libera tirando dietro. Non possiamo più condurre uke con il kaiten, ormai lo abbiamo fermato, se giriamo kaiten gli daremmo le spalle, quindi in tenkan ci portiamo noi al suo fianco come la “prima condizione” vista sullo shōmenuchi awase, poi come per forma avanzata da awase gira ancora kaiten ed infine controtenkan. Quindi una forma la mano tocca il polso e girando kaiten “manda”, l’altra blocca il “gomito, poi vado ad avvicinare”.

Ushiroryōhijitori variazioni: una volta girati in kaiten come nella forma di kotegaeshi dove in kaiten siamo andati a prendere, meglio toccare, il polso si aprono possibilità per altre tecniche. Posso per esempio quasi toccare la mano girando in kaiten e poi in controkaiten girare quel braccio in sotomawashi e fare kokyūnage. Oppure sempre in controkaiten e girando il braccio in sotomawashi, ma a raggio più piccolo, incrociare il gomito e tagliando verso l’esterno rovesciare il braccio in ikkyō. Altrimenti durante il kaiten, sempre andando a prendere il polso, verso il retro invece di prendere il polso da sopra prenderlo da sotto (come per cominciare a fare uno shihōnage), per poi invertire in controkaiten e staccare quella mano afferrandone il tegatana, concluso il controkaiten accennare atemi al viso con il pugno del braccio liberato (il che rompe la presa dell’altro gomito) ed infilarsi sotto il braccio che controlliamo dalla presa al tegatana in irimi tenkan concludendo poi come per un normale uchikaiten sankyō (kaiten e taglio all’esterno, etc...), oppure caricando ancora con kaiten e controkaiten proiettare con “sankyōnage”