

Appunti sulla didattica del maestro

# YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

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

SEMINARIO FINE ANNO, MILANO

26-30 DICEMBRE 2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

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

Cominciano gli appunti dell'agenda nera. L'ordine con cui sono trascritte le lezioni kyū e yūdansa non è fedele a quello vero, dipendeva dal fatto che quelle kyū erano trascritte mentre le osservavo in panchina, quelle yūdansa venivano trascritte a fine giornata.

26/12/2009

Pomeriggio lezione kyū e Dan insieme

Taisabaki:

Tenkan (e irimi + kaiten), importante ad inizio e fine che il peso del corpo sia al centro, non davanti, che il piede passi vicino, che lo sguardo sia lontano (se è a terra inclinerò il corpo). Poi diversi lavori possibili con le mani (indicare la direzione del movimento, chiamare durante il giro e riestendere, a coppetta, ad arco jōdan), anche basse.

Kaiten: da frontale a frontale

Irimi tenkan: sempre la condizione iniziale deve essere uguale alla condizione finale. Tutti questi esercizi li possiamo eseguire con le mani basse poggiate sulle cosce.

Suwariwaza kaiten: una forma, da ginocchio alto a ginocchio alto. Un'altra forma, da ginocchio alto, allungamento-richiamo fino a poggiare il ginocchio a terra, a ginocchio alto.

Suwariwaza tenkan: perno su ginocchio, tenkan. Prima ci aiutiamo con il movimento della mano, poi no. Dopo un tenkan torniamo a posto con irimi e kaiten senza alzare le ginocchia.

Tecniche

Suwariwaza katatetori aihanmi ikkyō omote: causa mancanza di spazio abbiamo lavorato senza spostare le ginocchia. Quando uke afferra chiamiamo la mano afferrata sopra la testa e la seconda mano alza sempre sulla verticale il gomito di uke continuando a chiamarlo verso di noi, uke morbidamente segue avvicinandosi, Tori caricando sposta il suo peso verso dietro. Caricato Uke Tori taglia, ma non scaricando sul lato come in altre forme, ma portando giù la verticale mano che afferra-gomito di uke, tagliando dritto sulla linea davanti a sé. Uke viene respinto sbilanciato verso il suo retro e per evitarsi una caduta rovinosa batte con la mano libera, ovviamente la mano di Tori che controlla il gomito sarà quella più avanzata, quella tenuta da uke la più vicina al proprio corpo. Dopo che ha "battuto" uke Tori chiude richiamando il gomito di uke giusto davanti alle proprie ginocchia, Uke finirà di portare il sedere a terra. Tori, quando chiama uke, carica le mani sopra la propria testa proprio come se stesse caricando uno shōmenuchi.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: eseguiamo sempre una forma assorbita corrispondente a quella fatta in suwariwaza. Quando Uke afferra chiamiamo caricando sopra la testa, solo che, mentre la mano che controlla il gomito continua a chiamare verso l'alto, la mano afferrata passa da sopra la testa ad aprirsi un po' verso il fianco, ma non lo fa per portare Uke a ruotare ma solo per non ostruire la vista. Anzi Tori guarda frontalmente ad uke mentre lo chiama ed Uke procede a chiudere lo spazio con Tori seguendo il richiamo sempre frontalmente, come se dopo il primo passo ad afferrare ne stesse eseguendo un secondo (cosa che non completerà perché Tori respingerà prima che sia andato oltre il pareggiare i piedi). Tori chiama per toccare pancia-pancia con uke (o petto-pancia). Quando uke avrà riunito i piedi tori respinge-taglia davanti a sé, in migihanmi spingerà con la sx il gomito di uke verso il retro dell'orecchio dx (di Uke), ma allo stesso tempo continuerà a dare ancora un po' spinta verso l'alto prima di abbassare, e darà quasi un atemi di pancia scivolando un po' avanti con il piede anteriore, poi taglierà verso il basso davanti a sé. Questo porta letteralmente uke a schienarsi se non riesce a fare i necessari passi dietro o un atletico rovesciamento. Se uke riesce ad arretrare, Tori tiene la distanza eseguendo anche il primo passo avanti, e poi il secondo per la chiusura. Anche in questo caso Tori non ha scaricato sul fianco ma quasi in linea retta davanti a sé, che è appunto la causa dello schienamento di Uke. Nel caricare Tori non si sposta ma porta il suo peso indietro, verso la

gamba posteriore. Uke permette il lavoro dando corpo ed evitando di girarsi di lato provando a mantenere la frontalità.

Shōmenuchi: è stato sottolineato l'hanmi differente da quello diagonale che si offre quando si lavora da soli, ma un vero e proprio hanmi frontale. Poi da fermi carichiamo sopra la testa, con la mano che va dietro, poi tsugiashi e durante il richiamo del piede posteriore il taglio del colpo, che affonda fino all'hara, ma impatta sullo shōmen (la fronte) non sulla capoccia (o sulle fontanelle), quale che sia l'altezza di uke. La mano che taglia parte da davanti l'hara e lì ritorna a fine taglio. Non va dimenticata la seconda mano che non deve essere morta ma restare un po' in tensione davanti al bacino.

Shōmenuchi cambio hanmi scaricando: Uke attacca shōmenuchi, Tori esce lievemente spostandosi con un cambio hanmi anteriore, poi devia o verso il proprio retro o anche un po' verso l'interno incrociando con la mano anteriore sul polso, con l'ex mano posteriore va a tagliare sul gomito (con forma pro kotegaeshi). Per sbilanciare Tori taglia verso il basso e chiama anche un po' verso il retro per poi respingere ad una posizione gyakuhanmi. Tori non deve intercettare troppo presto ma quando il taglio sta per arrivare alla fronte, non lo va a cercare al gomito durante il caricamento ma devia proprio al momento dell'impatto. Come esercizio Tori usa entrambe le mani, sia quella incrociata sia la seconda che viene da dietro direttamente, poi invece può lavorare anche con le mani singolarmente. È importante che Tori resti a guardare avanti, che non si volti verso il lato o dietro, per questo esegue cambio hanmi e non tenkan. Uke deve offrire una resistenza attiva.

Shōmenuchi pro kotegaeshi: quando Uke attacca Tori entra come profondità da cambio hanmi, il lavoro di mani resta quello di sopra però Tori esegue tenkan, può sia lasciare scaricare dietro sia deviare un po' verso l'interno di uke, in entrambi i casi va ad esercitare controllo e pressione con la mano che ha tagliato il gomito dopo aver unito la propria direzione con quella di uke. È importante che la seconda mano (quella della presa kotegaeshi) non vada con il braccio sopra all'attacco di uke ma arrivi dal lato. Quando uke viene schiacciato deve rispondere con una spinta verso l'alto, se riesce a recuperare il centro con la sua spinta riuscirà a contrastare la pressione di Tori, allora questi lo porterà in avanti e quindi al movimento di circumnavigazione.

27/12/2009

Yūdansa mattina

Katatetori aihanmi shihōnage ura: quando uke viene a prendere chiamiamo rovesciando uchimawashi la mano a pinza e cambio hanmi anteriore. Se Uke è forte invitiamo di più e respingiamo di più. Quando Uke spinge su giriamo tenkan, e poi kaiten di shihōnage.

Katatetori aihanmi shihōnage omote: questa volta cambio hanmi posteriore, stesso lavoro di mano, importante schiacciare il gomito proprio sotto la linea centrale. Quando uke spinge a rialzare entro sotto il braccio. Poi abbiamo lavorato anche la versione con prima tenkan e poi allargamento orizzontale. Se nel momento che siamo aperti orizzontalmente poggiamo il ginocchio a terra è possibile sdraiare uke.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: due forme. Una forma, quando uke afferra Tori allarga e chiama al centro attaccando il pollice di Uke e scavalcando la presa, poi schiaccia verso il piede perno, tenkan e chiusura. Altra forma, cambio hanmi avanti come per shihōnage ura, sempre attaccando il pollice, poi l'altra mano schiaccia e afferra, poi tenkan kaiten tenkan.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: tsugiashi aperto schiacciato verso dietro, mano prima bassa e poi alla spalla, l'altra mano manda il gomito su e avanti, è importante richiamare il piede dietro a richiudere e poi rimandare avanti quando spingo il gomito e chiudo lo spazio pancia-pancia. Uke rovescia con due passi indietro, Tori segue nella chiusura.

Katatetori aihanmi uchikaitennage: stesso modo di ikkyō, tsugiashi indietro basso e ampio, quando riapro passo sotto l'ascella (invece di riestendere davanti a lui), incrocio subito con la mano libera quando passa la testa così che dopo aver oltrepassato il braccio nel tenkan taglio in basso, rompo la presa, con la mano libera blocco la testa, etc. Uke cade in ushiro ukemi. Tori tiene la testa di uke ma non spinge il braccio su ma su un cerchio orizzontale.

Katatetori aihanmi nikyō ura: diciamo che lavoriamo in sotomawashi. Tsugi basso dietro, quando rialzo prendo subito il polso da sotto, vado in tenkan (potremmo chiamarlo ushiro tenkan, o fare un piccolo irimi, comunque facciamo perno sul piede che nello tsugi si è mosso per primo), il palmo della mano presa ruota per andare a toccare terra, uke viene mandato faccia a terra. Poi la mano afferrata di Tori da sotto va a nikyō e sale alla spalla. Tori dal basso si alza in leva seesaw..

Suwariwaza katatetori aihanmi sankyō: passiamo da nikyō. Omote, questa volta allarghiamo e schiacciamo come se stessimo eseguendo un ikkyō omote "piccolo", controlliamo il gomito con la mano libera. Lì con il lavoro palmo a terra e mano che risale come per prima andiamo alla presa in nikyō, dopo sul primo passo passiamo a sankyō. Per ura subito in irimi tenkan, controlliamo il gomito, sempre lavoriamo per la presa in nikyō, poi da fermi spingiamo avanti, cambiamo la presa in sankyō, e irimi (tsugi, insomma passo shikkō dietro di lui) e tenkan, chiusura a terra.

Suwariwaza kokyūhō: forma chiamando uke in alto, poi lasciamo fare resistenza in modo che lavori di addominali.

Kyū mattina

Taisabaki:

Kaiten

Irimi kaiten

Tenkan: (più irimi e kaiten di ritorno), ricordare anche la tensione nella seconda mano

Irimi tenkan

Tenkan kaiten

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: Tori dà, Tori è già pronto. Uke viene a prendere, Tori scivola estendendo gamba avanti e chiama davanti al centro la presa di uke, il braccio di uke in estroflessione sarà sopra quello di Tori, le dita di Tori sono rivolte verso dietro. Poi Tori fa tenkan e la sua mano resta nella stessa posizione, più o meno altezza sterno. Poi la mano libera di Tori va a prendere shihōnage avvolgendosi su mano di uke (tipo decelerazione) poi kaiten e chiusura. Durante il giro la mano di Uke non va portata più alta della linea delle spalle, quindi al tenkan non va portata su, altrimenti poi sarà difficile portare uke davanti a noi a terra sulla chiusura. Prendiamo con la mano libera quando cominciamo il kaiten.

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: da in ginocchio chiamiamo solo la mano senza spostare il ginocchio (differenza con in piedi), poi tenkan con la mano afferrata che resta là, poi chiudiamo ginocchio anteriore verso posteriore, in quel momento prendiamo con la mano libera (è lo stesso momento del kaiten in piedi), poi riapriamo il ginocchio verso l'ura di uke (completando quindi il kaiten rispetto in piedi) portando la mano alla scapola di Uke (che però sarà molto inclinato ed arcuato avendo lavorato noi bassi), da lì tiriamo in basso per chiudere a terra tra le nostre gambe. Se alziamo le mani daremo un vantaggio ad uke che sta in piedi.

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage omote: offriamo ma chiamiamo subito al nostro centro, non troppo verso il retro, poi, senza alzare la mano dal centro alziamo il ginocchio con tutta la pianta a terra (ginocchio ad angolo retto), in quel momento c'è pericolo per il piede rimasto dietro che è sulla linea di uke e che lui può schiacciare o caderci sopra. Allora Tori chiamando con il ginocchio anteriore riporta il piede posteriore a contatto con quello anteriore, ma non solo il piede ma tutto anche il ginocchio posteriore, tutto trasla avanti, trasla quindi anche il centro costringendo uke a rovesciarsi. Quando i piedi saranno uniti sotto il sedere il ginocchio anteriore, anche se ancora alzato, sarà chiuso (cioè coscia polpaccio si toccano). Allora Tori completa il kaiten poggiando il ginocchio nella parte interna. (Uke tanto sarà già rovesciato)

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: uke prende e Tori subito gira il palmo per portare la mano di uke sotto, poi irimi mezzo kaiten con la mano libera che non porta atemi ma va subito a tagliare il gomito (da qui sarebbe possibile finire subito portando atemi con la mano che era afferrata, e che posso liberare subito dato che la mano di uke è bloccata dal controllo sul gomito), Tori a quel punto ha già cambiato direzione (ortogonale a quella iniziale), poi completa il tenkan continuando a tagliare sul gomito, con un po' di kaiten scivola con la mano dal gomito alla mano di uke, afferra ed in controkaiten esegue ikkyō, la mano che era afferrata va a spingere il gomito verso il viso di uke, è importante che Tori nel fare il primo passo abbia già chiamato e scaricato la "spinta" di Uke nel proprio retro. Quando andiamo per attaccare il gomito di Uke non è un movimento da fermo, ma è la mano che viene afferrata che nell'avvenire della presa già chiama Uke nel retro.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō ura: Tori esegue tenkan un po' chiamando, poi rovesciando il palmo verso terra ed estendendo il braccio manda avanti Uke e lo costringe a muoversi, esegue mezzo kaiten, poi ripuntando le dita a terra (la mano continua a girare nello stesso modo) fa un passo dietro (stessa gamba della mano afferrata), Uke sarà costretto ad incrociare, con la mano libera Tori va a prendere la mano di Uke e richiama un po' il piede, poi alza il gomito di uke ed entra irimi tenkan kaiten per fare ura. Tori non va a schiacciare il gomito con la mano libera, altrimenti significa che il movimento iniziale non ha funzionato. Se fatto in modo continuo (tenkan iniziale e mezzo kaiten) non posso rovesciare subito il palmo a terra (Uke non riesce a seguire) ma lo faccio solo poco prima di fare il passo dietro. Quando spezzo il movimento, prima di fare il passo dietro Tori ed Uke devono essere in gyaku (per questo Uke incrocerà), altrimenti Tori può colpire liberamente Uke.

Suwariwaza kokyūhō: in linea con questa lezione apro subito esterno portando mani sopra (mando la sua testa un po' da un lato) poi spingo avanti e porto giù, lui deve tenere perché se da lì richiudo le mani verso il viso prende un doppio schiaffo.

Taisabaki happōgiri: due giri da 8 + 1 (il +1 ci serve per tornare a guardare avanti)

Kyū pomeriggio

Primo pezzo di lezione è andato nel cambio.

Ushiwaza ryōtettori kokyūnage: Tori fa un passo avanti e porta Uke nel suo ura, alza facendo un po' di kaiten, poi il braccio più arretrato resta alto, l'altro braccio, mentre Tori fa un passo dietro, si abbassa e allarga tagliando orizzontalmente verso l'interno. Poi con un altro passo dietro tiriamo giù uke mentre ci ritroviamo al suo fianco. Sul primo passo dietro uke si rovescia pancia in su, sul secondo passo cadrà in ushiro ukemi.

Ushiwaza ryōtettori kotegaeshi: stesso taisabaki della forma di kokyūnage, cioè due passi indietro. Sul primo passo indietro controllo con la mano sul polso ed eseguo mezzo kaiten poi secondo passo dietro, liberando la mano afferrata, e vado a schiacciare la mano in kotegaeshi

verso la gamba posteriore, quindi in kaiten (non avrò la gamba della mano schiacciante in corrispondenza della mano).

Ushirowaza ryōteteri iriminage: una variazione sulla seconda forma, il primo passo dietro è proprio come kotegaeshi ma restando a guardare avanti con solo un po' di kaiten, le mani vengono portate al centro, quindi una di staccherà subito come succede per kotegaeshi, l'altra si alza e con un ampio arco sposta uke guadagnando il suo ura, poi completa la forma iriminage come nella versione a due passi indietro.

Yūdansha pomeriggio

Suwariwaza katadori ikkyō omote: uke viene a prendere la spalla, Tori esegue irimi (ushiro) tenkan tagliando il gomito, poi da fermo alza il gomito di uke cercando di tenere vicino, taglia con il tegatana, rovescia tutto il gomito fino a ribaltare Uke poi due passi e chiusura. Non stacca dalla spalla ma gira completamente il gomito di Uke.

Suwariwaza katadori nikyō omote: stesso lavoro ma quando mandiamo il gomito su la mano libera di Tori blocca la presa alla spalla, quella che alza spinge dall'alto verso l'altra mano eseguendo il nikyō a "soffietto", quello tipico del gomito alto. L'idea è che la spalla avanzando prema verso la mano che schiaccia dall'alto. Dopo che Uke batte, finiamo omote rovesciando direttamente alla chiusura tra le gambe. Fare attenzione a come uke lascia la presa al momento della chiusura.

Katadori nikyō omote: stesso lavoro ma in piedi, più difficile perché nella leva Tori deve seguire l'abbassarsi di uke, quindi mentre porta avanti la spalla deve seguire il parziale rovesciamento di uke, dopo che Uke batte e ha il gomito rovesciato Tori completa la chiusura con due passi.

Katadori udegarami (o katagatame): una forma "entrando". Quando uke viene a prendere Tori scivola profondamente in tsugiashi. La mano della spalla libera accenna atemi, l'altra mano lavora come "chi" (terra) di tenchinage, il gomito di uke si chiude per la compressione dello spazio. Allora Tori con la mano rovescia il gomito, poi tenkan e kaiten per portare a terra in udegarami (nel senso di intreccio delle braccia), sia restando su che ginocchio a terra, anche con chiusura in piedi. Altra forma anche da fermo, con la spalla che prima chiama dietro e poi entra. Altra forma anche facendo prima il tenkan al momento della presa e poi l'entrata a piegare il gomito.

Katadori "kokyūnage": lasciamo prendere e poi venendo con la mano dal lato passiamo sopra il gomito schiacciando, poi tenkan. Il punto debole di Uke sarà sempre verso dietro, allora o scendiamo in ginocchio con un passo dietro e Uke sarà costretto all'ushiro ukemi, o mandiamo avanti e poi schiacciamo verso dietro.

Katadori ikkyō henkawaza: come sopra ma invece di tenkan facciamo kaiten, poi la mano che sta sopra il gomito va ad accennare atemi al viso, sull'incrocio delle mani della difesa di uke eseguiamo ikkyō sul controkaiten. Anche anticipando la presa alla spalla, intercettando la mano sul dorso, al kaiten passiamo il controllo all'altra mano, la mano ora libera accenna atemi sul controkaiten e da lì ikkyō. Se uke dovesse tenere è importante che spingendo ikkyō facciamo staccare.

Ushirowaza ryōteteri ikkyō: uscita spostandoci dietro e tornando in posizione (forma rimbalzata), non alziamo le braccia ma le teniamo giù anche per far passare uke sopra di noi. È importante che le mani di Tori ruotino con i pollici bassi e che Tori tagliando mandi uke avanti e sul lato un po' verso la direzione da cui è venuto uke, il taglio è diagonale.

Hanmihandachi ushiroryōteteri ikkyō: stesso lavoro ma in hanmihandachi usciamo solo senza rientrare nella posizione iniziale (forma lanciata). Stesso lavoro di braccia per portare uke avanti

a rovesciarsi. Poi seguiamo a chiudere con due passi, o richiamiamo chiudendo a terra sotto di noi.

Hanmihandachi ushiryōtotori shihōnage: stessa uscita ma tagliamo mandando meno avanti, lasciamo prendere ad uke l'altra mano, lì sarà finito lo spostamento del lancio. Poi sposto il ginocchio posteriore aprendo un po' di più dietro e chiamo, poi da lì shihōnage.

Ushiwaza ryōtotori shihōnage e kotegaeshi: tornati in piedi finisco il doppio spostamento, poi il piede posteriore va dietro mentre faccio mezzo kaiten, da lì è come se avesse schiacciato in shihōnage o in kotegaeshi in aihanmi.

28/12/2009

Yūdansa mattina

Suwariwaza shōmenuchi awase nikyō: omote, assorbo pancia pancia poi taglio sul mio ginocchio avanti, poi sul primo passo già cambiato in nikyō (con giro tantō esterno) con il pollice, cercando di chiamare, nell'assorbire, il gomito verso l'alto. Forma ura, in irimi e tenkan cerco di tenere il braccio sul gomito di shōmenuchi disteso. A fine tenkan abbasso uke, poi non kaiten ma controllo gomito e cambio presa in nikyō sempre usando il pollice, poi porto alla spalla e leva da sotto, poi alzando il ginocchio dietro di uke e tenkan.

Suwariwaza shōmenuchi kokyūnage: in cambiohanmi avanti e scaricamento. Usando il cambio hanmi anteriore non avanzo ma cambio binario, va bene anche se la posizione finale è un po' più arretrata. Con il cambio hanmi cambio anche le mani, la prima assorbe, la seconda da sotto dà il cambio e poi, non contrastando la forza di uke ma trovando il punto debole, scarica sul fianco. Proviamo anche a lasciare che uke premi un po' quando è poggiato dopo lo shōmenuchi. Altra forma, stesso lavoro solo che, mentre scarichiamo, la prima mano che abbiamo liberato torna a portare atemi. È importante non respingere uke ma scaricare sul lato, trovare il punto di non resistenza.

Shōmenuchi kokyūnage-tenchinage: stessa idea ma da in piedi, quando scarichiamo di lato uke ruoterà sul piede anteriore tipo banderuola e verrà pancia pancia con noi, se kokyūnage respingo contro l'addome con anche e mano, se tenchinage avanzo con un piede e la mano libera fa come "ten" di tenchi. In entrambi i casi la mano a contatto con la mano del menuchi cerca di tenere il contatto anche con uke a terra.

Suwariwaza shōmenuchi awase kokyūnage (tenkan): sempre awase, assorbito poi cambio mano sopra la testa con doppio taglio verso l'alto. Poi un bel tenkan grande come da soli, ma prima del tenkan avanzo con il ginocchio alzando-poggiando punta-riabbassando, quindi tenkan grande e poi taglio chiamando uke ad anca posteriore. Importante prima tenkan e poi taglio per squilibrare uke. Bisogna sempre un po' assorbire all'inizio, il taglio della mano di uke deve allungare uke e non tirarlo.

Suwariwaza katadori menuchi nikyō: con atemi obbligo uke a difendersi, poi tenkan per assorbire la risposta di uke scaricandolo sul lato interno, poi con un tsugiashi verso il retro di uke mi assicuro che il braccio di uke sia piegato, lì rovescio il gomito con il tegatana. Per omote solito. Per ura tenkan, e senza staccare lascio rialzare il gomito di uke e faccio leva, poi a terra e katame.

Suwariwaza ryōtotori kokyūhō: il maestro ha sottolineato che sia per la forma bassa che alta una mano va subito al viso. Se ho caricato alto, poi una mano va al viso e l'altra che allarga (di solito è difficile tenere con forza quella al viso perché il gomito di Tori è al petto), poi porto giù con uke che deve controllare la minaccia al viso. Altra forma, anche dopo che ho aperto e schiacciato basso, una delle due mani mira al volto, poi porto giù etc...

Poi abbiamo fatto un po' di automassaggio, di shiatsu

三(参)里 =さんり= 1 ri è una vecchia misura per un miglio giapponese, poco meno di 4 km, quindi 3 ri sono poco meno di 12km. Mettere pressione su questo punto aiutare a recuperare l'affaticamento delle gambe, proprio perché si diceva che ogni 12 km ci si fermasse per massaggiarlo e recuperare. Il punto nel metodo shiatsu si trova due dita sotto la sporgenza ossea della testa del perone, un po' verso avanti, dove si sente il punto un po' sensibile, bisogna tenerlo schiacciato fino a quando si sente allentare la tensione.

Altri punti:

sul bordo basso del palmo (attaccatura del polso) abbiamo 3 punti (passaggio del meridiano dell'intestino tenue, triplice riscaldatore ed intestino crasso), a un estremo, all'altro, ed al centro, per sciogliere la spalla.

Sull'avambraccio sotto l'osso mediale del gomito.

Termini ed espressioni giapponesi

軸足=じくあし=jikuashi= piede (gamba) perno

踏み替えし=ふみかえし=fumikaeshi= cambio passo, spostamento del cambio hanmi (di solito il maestro lo usa per quello anteriore)

実るほど頭の下がる稲穂かな=minoru hodo atama no sagaru inaho kana=la pianta di riso matura china la sua testa, questo è un proverbio che intende che la maturità porta con se umiltà e rispetto per gli altri. Anche se il maestro in questo caso si riferiva allo stare con la testa china come fa la "spiga" di riso quando è matura.

柔の稽古=jyūnokeiko= allenamento morbido, flessibile

剛の稽古=gōnokeiko= allenamento forte, duro

氣の流れの稽古=kinonagarenokeiko= allenamento dove lasciamo scorrere il Ki

柔 =ジユウ=jyū è il kanji di yawarakai flessibile

剛=ゴウ= gō è il kanji di forte resistente (insieme gōjyū è lo stesso del karate gōjyūryū)

Il maestro ha sottolineato che nell'allenamento ci sta una parte di allenamento morbido, uno duro, etc... e che morbido e duro dovrebbero equilibrarsi. Le persone dure, contratte, dovrebbero fare morbido, come quando si impara spada.

Kyū mattina

Katatetori aihanmi kotegaeshi: offriamo palmo in alto, ruotiamo uchimawashi oltre il suo pollice, ma senza spingere, leggeri puntando verso il basso con le dita, quindi un po' chiamando schiacciamo senza costringere uke al tenkan, poi entriamo irimi e tenkan, alla fine del tenkan avrò liberato la mano facendola ruotare sempre nel senso di uchimawashi, poi kaiten e tenkan e chiudo. Importante che tori quando fa il primo uchimawashi non schiacci nel punto centrale tra lui ed Uke ma chiami verso il suo ginocchio anteriore, e verso l'esterno, poi per schiacciare non può rimanere dritto ma deve scendere anche lui sulle anche. Sulla chiusura il ginocchio sopra la spalla è chiuso stretto, l'altro invece un po' più largo, quasi puntato alle anche. Per fare rovesciare uke dopo averlo mandato a terra non è necessario irimitenkan, ma irimi ampio per le



anche basse mentre schiacciamo il gomito, se uke rovescia non faccio tenkan ma quella gamba va direttamente ginocchio a terra a bloccare la spalla.

Tantōdori furutsuki kotegaeshi: portiamo l'attacco in aihanmi (facendo un passo avanti). Tori entra irimi e poi allarga un po' il piede posteriore per passare sul binario parallelo, la mano del piede irimi va con il tegatana avambraccio a bloccare il gomito di uke schiacciandolo, lo intercetta esattamente quando quel braccio finisce di strusciare sul proprio costato. Tori ed Uke si abbassano sulle anche esattamente come per la forma precedente, poi tori non va in tenkan ma direttamente al kotegaeshi con un passo avanti, nel passaggio porta la punta del tantō verso il viso di uke, tenendo il kotegaeshi a due mani rovescia uke in irimi e tenkan, ma non schiacciando il gomito ma quasi tirando, poi punta il braccio di uke al ginocchio e schiacciando il dorso indebolisce la presa e prende il tantō. Quando "paro" intercettando lo devo spingere un po' verso l'interno di uke, la sua linea forte sarà quella del ginocchio anteriore, è importante che la mano di Tori non si alzi e non si abbassi, ma che arrivi dal lato. Quando alla fine prendo il tantō lo faccio tenendo la lama a "pinza" e schiacciando la punta verso uke, non tirando via perché mi taglierei. Nel fare il passo avanti della forma "diretta", per puntare il tantō ad uke prima uso la forza del kaiten, quando uke "arretra" il busto ho spazio per fare il passo avanti. Sul rovesciamento della chiusura, sul primo passo Tori cerca a due mani e con il peso di mandare la punta al viso di uke, questi si difenderà mandando di lato, allora Tori fa tenkan.

Katatetori aihanmi uchikaiten sankyō: passiamo sotto il braccio anche se quasi disteso puntando 45° esterno, poi non libera la mano presa ma lascia tenere con il palmo rivolto verso terra (sostiene il sankyō), quindi tenkan e kaiten e taglio verso l'esterno. Poi omote irimi tenkan e passo dietro, ura (se uke un po' davanti a noi) tsugiashi dietro di uke poi tenkan e kaiten. Non è la mano del gomito che porta uke a terra ma "l'accelerazione" del sankyō, specialmente per ura è la mano sull'interno del gomito che accelerando butta la spalla e la testa di uke a terra.

Tantōdori furutsuki uchikaiten sankyō: lasciamo che l'attacco si prolunghi un po' quindi non va bloccato come prima (su kotegaeshi), ma sempre spingendo un po' verso l'interno. Subito la mano libera (con il pollice rivolto alla punta del tantō) prende la mano di uke da sotto, la mano che ha deviato l'attacco lascia il contatto all'avambraccio e pure va a prendere da sotto (insieme saranno tipo a coppetta) ma più verso il polso. Poi Tori piega a 90° il polso di Uke, e con kaiten verso uke gli rivolge il tantō contro. Sempre continuando il kaiten fa passo e va sotto il braccio, poi tenkan e nel kaiten restando vicino si impossessa del tantō. Poi qui potrebbe trafiggere uke ma invece con irimi e tenkan lo porta a terra. Quando la lama è rivolta sotto sarà propedeutico con katatetori gyakuhanmi uchikaiten sankyō. È importante che, durante il kaiten che ci "guadagna" il tantō, la presa resti vicino alla mano per guadagnare il manico e non rischiare di scivolare alla lama, così facendo la presa di uke si rompe, e la punta del tantō continua a ruotare-puntare verso uke. È importante il pollice della mano da sotto sulla lama-manico, in simmetria al pollice di uke sull'altro lato del tantō.

Kyū pomeriggio

Ryōtettori shihōnage: per forma ura cambio hanmi, tenkan e chiusura. Con le mani afferro al cambiohanmi e a fine tenkan devo aver liberato, dalla mano di uke che non mi serve per lo shihōnage, la mano, libero lavorando sul piano "orizzontale" e uscendo dalla presa. Per la forma omote prima lo chiamo al mio centro, poi entro avendo allargato un po' il piede avanti, anche qui libero una delle due mani. Anche per la forma ura chiamo un po' quando cambio hanmi, perché così riesco a mettere un po' il braccio in estroflessione.

残心=ざんしん= zanshin. Tori cerca di gestire il maai con Uke in modo che può legare le 4 tecniche senza interrompere. Il maestro dice che per aihanmi bisogna prendere un passo dietro. Uke si alza da shihōnage cambiando incrocio di gambe (è a terra a dinamica zero) come per la preparazione delle cadute, senza perdere il contatto visivo.

Yokomenuchi: portiamo il taglio fino all'altezza dell'ombelico, il piede dietro quando ruota non resta largo ma naturale come se camminassimo, la schiena deve essere dritta.

Yokomenuchi kotegaeshi: quando uke attacca yokomenuchi tori entra a contatto con due mani e già gira in parte kaiten, uke avrà solo fatto il primo passo poi sul completamento del tenkan di Tori anche uke fa tenkan, le mani di tori passano davanti al centro, tori allarga di poco la gamba anteriore e poi con tenkan chiude kotegaeshi in forma diretta. Quando le mani di Tori tagliano davanti il centro la gyaku lascia e poi riprende il kote. Tori non esegue la chiusura ma lascia che uke si rialzi mantenendo il contatto visivo. La mano di Tori "ai" è quella che taglia verso l'esterno. Il primo passo di Tori è anticipato.

Yokomenuchi nikyō: stesso movimento per Tori, con la mano "ai" che taglia davanti al centro (ma non allarga anche la gamba anteriore). Uke risponde cercando di schiacciare la mano di Tori che tagliando l'ha portato in testa coda. Tori asseconda tutto il giro e quando ritorna su afferra la mano di uke in nikyō, che già alla fine del taglio aveva stabilito nel contatto con il dorso della mano di uke. Se uke non torna allora eseguiamo subito kotegaeshi o iriminage omote. Il cerchio del ritorno di uke è piatto davanti a Tori, però è importante che Tori nel taglio verso l'esterno (che provoca il testacoda di Uke) l'abbia chiamato vicino, lo fa agganciando l'articolazione del pollice. Cioè Tori chiama uke nel proprio cerchio "interno", altrimenti sarebbe solo uno scambio di posizioni. Nel chiamare tanto a sé il cerchio, Uke aderendo a Tori, permetterà alla mano di ikkyō di Tori di passare abbastanza vicino alla spalla. Per chiamare Uke Tori non allargherà il passo ma richiamerà il piede anteriore, quindi il suo movimento sarà irimitenkan e richiamo del piede. Poi il maestro anche se con la presa in nikyō ha fatto omote ed ura di ikkyō e nikyō.

Yokomenuchi iriminage: sempre usando il taglio esterno e la presa di nikyō. Solo che quando entra dietro di uke come per ikkyō ura va con la mano al collo invece che al gomito e lavora iriminage.

Ushirowaza ryōtotori nikyō: quando Uke viene a prendere Tori assorbe chiamando la mano che invita con il gomito a sé, allo stesso tempo ruota il palmo verso l'alto, poi va avanti e lascia prendere anche la seconda mano in ushiro. Poi disegnando un grande cocomero porta le mani in alto e ruota le dita in giù in modo che i gomiti di Uke si alzino. Poi passo dietro, entrambe le mani vanno dietro passando esterne ai fianchi, quella interna che si libera controlla il gomito, l'altro passa al controllo di nikyō. Poi per omote due passi entrambi verso la testa di Uke. Forma ura, non un tenkan ma più o meno passo dietro, lasciamo che uke si rialzi sul kaiten, portiamo il nikyō alla spalla, passo dietro, leva.

Ushirowaza ryōtotori sankyō gedan: è la forma che chiamo Tic-Tac, nota che per ura se essendo basso è difficile allungare per andare dietro uke dopo aver rotto la presa delle mani in Tic-Tac, allora prima richiamo la gamba anteriore rialzandomi un po', poi vado dietro uke. La forma chūdan passa per il nikyō di sopra, quando spinge avanti cambia in sankyō. La forma jōdan, prende il sankyō quando ho mandato le mani in alto (cocomero) poi passo dietro e kaiten, cioè in linea con il movimento di uchikaiten sankyō.

Ushirowaza ryōtotori uchikaitennage: o incrocio quando le mani sono in alto e rompo la presa in basso. O prendo sankyō e dopo che l'ho abbassato cambio la presa. In entrambe le forme la testa di uke non scenderà da solo ma uke scenderà perché viene chiamato dietro.

Yūdansa pomeriggio

Shōmenuchi awase yonkyō: sempre assorbito, lasciamo salire awase caricando sopra la testa, poi tagliamo dritto avanti, poi due passi, il primo per spingere giù, il secondo per cambiare direzione, con il kaiten che ci riporta 90° ad uke. Da lì yonkyō, la mano "ai" come in pre-sankyō ma non sul palmo della mano ma sul polso. Ura, sempre il gomito di uke verso l'alto, il mio braccio sarà disteso dopo l'irimi tenkan, cambio presa, tsugiashi dietro uke e tenkan taglio a terra. Poi "cambio hanmi" a 90° e yonkyō.

Suwariwaza shōmenuchi awase yonkyō: omote, assorbo poi taglio diritto avanti, due passi, il secondo più verso fuori, poi kaiten verso uke e yonkyō. Ura, sempre assorbo e mando su, irimi tenkan, cambio presa, poi tsugiashi (o niente a seconda della distanza) e tenkan non grande (come ampiezza in gradi) e taglio uke faccia verso terra.

Shōmenuchi awase tenkan: due forme, una con cambio mani e una no. Stesso lavoro di quello svolto da in ginocchio la mattina. Una forma, assorbiamo sempre tutto con la mano incrociata sopra la testa, poi taglio da sotto con l'altra mano e comincio kaiten per scaricare verso dietro uke, poi completo il tenkan e taglio verso l'anca posteriore, sempre non tirando ma tagliando a portare il peso di uke sulla gamba anteriore, quindi uke andrà in tenkan in testa coda, a differenza di suwariwaza il tenkan e lo scaricamento sono più contemporanei. L'altra forma assorbe e poi tenkan con il braccio che ha assorbito che manda Uke oltre disegnando un arco ampio, uke va in testa coda perché gira il tegatana sempre verso Tori e preme contro il contatto, Tori lavora con una sola mano (quella incrociata su cui si era poggiato il menuchi), quindi prima la usa per assorbire e poi "rimbalza"-scarica uke nel tenkan.

Shōmenuchi awase tenkan shihōnage: le stesse due forme di sopra ma dopo il testacoda di uke, richiamo le mani davanti al centro ed eseguo shihōnage. Importante che in entrambe le forme ma specialmente nella prima non andiamo subito in tenkan ma scarichiamo già dietro con il kaiten. Queste due forme rendono il lavoro molto simile a quello di yokomenuchi quando entro irimi tenkan assorbendo e scaricando a due mani.

Shōmenuchi awase udegarami: lavoriamo sempre assorbendo. Sempre come la prima forma di sopra, assorbo, cambio mano e scarico ma solo di kaiten senza il testa coda di uke. Mi interessa il petto petto con uke, con la distanza chiusa la prima mano salendo dal basso verso l'alto aggancia il braccio libero di uke e fa udegarami andando a completare il kaiten. Se scaricando abbasso la mano davanti di uke sarà più facile agganciare sul piano orizzontale l'udegarami. È importante non lasciarsi la spalla aperta lanciandosi subito nel tenkan.

Shōmenuchi kotegaeshi: stessa uscita vista il primo giorno. Assorbo a due mani lo shōmenuchi con cambio hanmi anteriore e se uke è forte chiamo verso dietro o respingo cercando il punto debole di uke, poi vado in tenkan con le due mani che chiamano fino a tenere la pressione solo con la mano gyaku, poi kaiten e tenkan e chiusura. Quindi un po' spezzato fra il cambio hanmi e il tenkan, su questo movimento è facile montare il kokyūnage, solo che nel tenkan è la mano aihanmi che mantiene la pressione, quando uke segue prolunghiamo in kaiten e quando entriamo è la mano gyaku che va al viso a frustare.

Shōmenuchi uchikaiten e sotokaiten sankyō: sempre dall'aver scaricato a due mani. Se la mano aihanmi prende in pre-sankyō pinzando il tegatana di Uke e poi entriamo sotto l'ascella allora continueremo in uchikaiten, se invece da pre-sankyō mando su il gomito di uke, faccio tenkan e passo il sankyō all'altra mano avrò sotokaiten.

Shōmenuchi kotegaeshi: non cambiando hanmi ma spostando il braccio. Questa volta devio lo shōmenuchi dal fianco direttamente ad altezza del gomito, posso o spingere il gomito verso interno di uke o lasciarlo scendere sulla sua linea, comunque vado direttamente in (piccolo irimi e) tenkan. La mano gyaku è quella che va subito al contatto e a fine tenkan con un po' di kaiten avrà già portato al nostro interno, poi completiamo kaiten e tenkan e chiusura.

29/12/09

Kyū mattina

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō: importante l'attacco, uke carica prima lo shōmenuchi sulla testa, poi alza il ginocchio a squadra e poi, chiamando tutto il corpo avanti, taglio sul men, il ginocchio non tocca terra ma le due caviglie si riavvicinano, il ginocchio va un po' avanti oltre i 90°. Omote

fermiamo subito lo shōmenuchi quando viene caricato, ma non spingiamo, cerchiamo il contatto pancia pancia, poi mandiamo avanti. Forma ura, entriamo sull'esterno ma spingiamo sul gomito in modo che il braccio gyaku sia esteso, anche qui cerchiamo il contatto tra i corpi.

Shōmenuchi ikkyō: omote stessa idea che in ginocchio, entriamo sull'apice del caricamento dello shōmenuchi, ma sempre chiudendo lo spazio tra i due corpi, l'idea è che uke all'apice del caricamento (mano dietro la testa che sta per ripartire) sia come posto di faccia poggiato contro una parete, quindi rimbalzerà indietro quando taglia, poi Tori taglia dritto davanti a sé. Ura, Tori entra spingendo il gomito verso l'alto in modo che il gomito resti piegato, ma non spinge via altrimenti perde il contatto corpo-corpo, poi con tenkan e kaiten porta uke a terra. Il maestro ha sottolineato che si può andare sullo shōmenuchi in vari momenti, all'inizio come mostrato sopra, a metà strada scaricando lateralmente, alla fine assorbendo sopra la testa e poi tagliando frustato avanti.

Shōmenuchi iriminage: sull'attacco entriamo subito irimi mentre il tegatana della mano "ai" va subito sotto il gomito di uke a controllare lo shōmenuchi, poi con il kaiten Tori allarga il taglio e avrà completato il suo viaggio nel retro di uke. Controllando il contatto al gomito tori completa il tenkan con il passo dietro, prolunga lo squilibrio con un kaiten, e poi inverte e chiude con tenkan, stesso ashisabaki di kotegaeshi.

Ryōtotori tenchinage: Uke prende in aihanmi, Tori entra irimi nell'esterno (oppure prima richiama quello davanti e poi è più facile scavalcare la gamba avanti di uke). La mano dell'irimi chiama un po' a dita dietro e poi entra profondamente in "chi". L'altra mano chiama in "ten" e poi va a puntare le dita verso il basso, poi con il secondo passo porta uke a terra. È importante che con il primo passo Tori vada profondamente nell'ura di Uke, è la mano di terra che fa il kuzushi, la mano di cielo non spinge ma richiama (avvolgendo intorno al collo-dorso) solo durante la caduta di uke. Altra forma in irimi tenkan, oltre all'entrata diretta si può entrare in irimi tenkan e allargamento del piede anteriore. Quando facciamo irimi è un cambio hanmi, la mano bassa a palmo in alto chiama sulla gamba anteriore Uke, quella alta chiama uke verso l'alto in kokyūhō, sollevato Uke lo chiamiamo girando in tenkan. È possibile fare anche direttamente tenkan, l'importante è che la mano sotto sia a palmo in su e dita rivolte dietro così da far fare il passo avanti ad Uke.

Ushiroryōhijitori kotegaeshi: Tori porta Uke in ura con un passo avanti, poi porta su i gomiti di uke in alto, se fa kaiten Uke lo seguirà e supererà un po', con il controkaiten sarà già riuscito a passare sotto il gomito senza dover scendere giù durante il passo dietro, nel passo dietro poggia la mano sul braccio di uke all'altezza del piede avanti di uke. Quando Tori completa il passo dietro va a schiacciare la mano di uke, che sta sul gomito del braccio interno, verso il piede posteriore (così da trascinare la presa di uke verso il basso e liberare dalla presa verso il basso) e lì, molto in basso, afferra per il kotegaeshi, uke cambia piede per sostenere la pressione di Tori, quindi Tori fa un secondo passo dietro e la leva di kotegaeshi, nel farlo mantiene il lavoro gedan e gira kaiten verso il piede dietro per lo schiacciamento della leva (capita quindi che la mano che schiaccia non sia accompagnata sotto dal piede del suo stesso lato avendo per il kaiten mano e gamba incrociata). Importante oggi che tutto resti gedan.

Suwariwaza kokyūhō: forma assorbita. Chiamiamo Uke e poi scarichiamo di lato. Facciamo attenzione a non portare la punta delle dita dietro ma o un po' verso l'alto o lasciamo un po' verso uke. Chiamiamo dalla giuntura dorso della mano-polso.

Dan mattina

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō: forma assorbita. Abbiamo lavorato come il primo giorno da katatotori aihanmi, assorbendo per chiamare uke, solo che l'attacco è shōmenuchi. Chiamiamo il

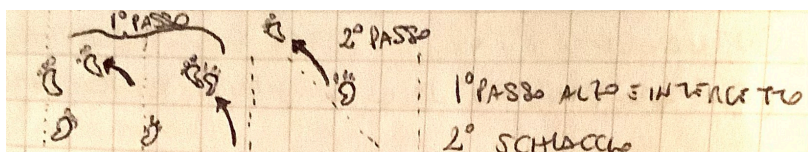
menuchi sopra la testa e gomito su. Uke cade già avanti e quindi le sue ginocchia ci superano nel retro. Poi schiaccio e completo.

Tantō chokutsuki e furutsuki tenkan: uke attacca o chokutsuki (lama verso il basso e caricamento a gomito piegato) o furutsuki (lama in su e movimento a pendolo), Tori schiva con tenkan, cercando di mantenere la distanza minima.

Tantō chokutsuki e furutsuki tsugi+kaiten: uke attacca in entrambi ma sempre gyakuhanmi. Questa volta scivoliamo in avanti all'esterno con la gamba anteriore e giriamo kaiten a guardare il colpo che ci "supera", controllo della distanza perché sia minima.

Tantōdori sotokaiten sankyō omote: ora uke attacca in aihanmi in chokutsuki. Usciamo con il cambio hanmi davanti, la mano gyaku poggia sul gomito, l'altra mano subito alla mano del tantō. La mano gyaku taglia per spostare Uke al fianco, l'altra mano torce per portare il gomito in alto, poi mano gyaku afferra il sankyō. La mano che si è liberata spinge (partendo dal dorso della lama) il tantō verso l'alto e avanti, togliendolo ad uke, poi accoltella o porta il sankyō a terra. Il sankyō va controllato vicino al petto. Altra forma, stesso come sopra, prima cambio hanmi anteriore, poggio la gyaku sul gomito e la "ai" sul dorso della mano. Poi cambiando di nuovo hanmi anteriore (ma più arretrato di quello iniziale) spingendo in avanti il dorso della mano mentre entriamo in irimi, e con mezzo tenkan e kaiten chiamiamo il gomito tagliando verso l'esterno. Poi tutto come prima. È importante che il gomito vada in alto, se uke può abbassare il gomito ci potrà tagliare. Altra forma ma attacco in furutsuki, tutto come prima fino al momento che tolgo il tantō, la mano "ai" va a prendere da sotto come per l'uchikaiten sankyō di furutsuki della mattina del 28 visto alla lezione kyū. Tori avrà afferrato da sotto e poi gira il pollice verso uke (il maestro fa il gesto del rubare), se necessario segue (meglio dire spinge) in irimi e kaiten, girando la punta del tantō verso uke e quando le dita di questi si allentano il tantō sfilandosi va ad entrare nel petto di Uke.

Tantōdori yokomenuchi gokyō: lavoriamo su due uscite, una due passi diagonali non convergenti, l'altra a scaricare di lato. Una forma, uke attacca yokomennotsuki, tori entra in diagonale avanti-esterna, estende il piede anteriore, poi richiude completamente il piede posteriore e riapre profondamente l'anteriore. Sul primo passo intercetta l'attacco all'avambraccio, sul



secondo schiaccia fino ad altezza ginocchio (così evita che il tantō gli schizzi in faccia), poi avanzando con l'altro passo va ad afferrare uke al polso (è in un aihanmi pronunciato), poi entra

omote od ura. Altra forma, aspettiamo che uke estenda l'attacco, poi scarichiamo sull'esterno aprendo la gamba anteriore, con l'altra mano che taglia atemi al volto, come prima schiaccio e poi entro a prendere il polso.

Tantōdori yokomenuchi shihōnage ura: uke porta l'attacco in yokomenuchi tagliando non di punta alla psycho, uke come per la seconda uscita di prima lavora, sia solo allargando e scaricando sul fianco sia anche tagliando con l'atemi sul viso-clavicola. Nel ricevere lo schiacciamento, come anche nella tecnica prima, uke scoda, quindi insieme si costituisce uno gyakuhanmi schiacciato. Da qui è naturale eseguire shihōnage ura e sfilare il tantō all'altezza della scapola

Shōmenuchi uscita tenkan: uke attacca shōmenuchi, Tori esegue un piccolo passo irimi per uscire fuori dalla linea e subito tenkan cercando quasi di rimanere a contatto spalla-spalla. Quasi come già visto per il movimento di "uscita" del lavoro da chokutsuki o furutsuki in tantō.

Kyū pomeriggio

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: quando uke viene a prendere Tori cambia la sua direzione chiamandolo a sé, ma non come shihōnage a palmo in giù, ma a palmo in su, l'altra mano va ad incrociare sopra il gomito, allo stesso tempo incrocia con la gamba dietro su direzione ortogonale, tenendo allo stesso tempo il gomito di uke verso la direzione dove l'ha deviato, cioè il nuovo esterno. Poi Tori chiama basso, ed uke segue incrociando, perché stiamo riaprendo, nell'angolo dietro di lui, la gamba anteriore nella stessa direzione della gamba posteriore. Poi dopo averlo schiacciato (uke scende più di Tori) Tori lo lascia rialzare ed esegue od ikkyō omote od ura.

Ryōtetori ikkyō: omote, lavoro diretto in kaiten e passo dietro. Uke viene a prendere in aihanmi. Ricevute le due prese Tori con il kaiten incrocia le due linee in origine parallele delle due mani di Uke, il kaiten serve proprio ad incrociare queste due linee prima parallele. Entrambi i palmi ruotano verso l'alto, la mano avanti di Tori va al gomito avanti di Uke, e dopo il kaiten Tori completa il tenkan con un passo dietro. Tori non scende tanto quanto piuttosto fa scendere Uke, il gomito di Tori resta su, stretto al corpo, invece il gomito di Uke viene schiacciato portando giù Uke. Ura, lavoro incrociando verso dietro. Stessa forma spiegata a Roma, ma dove abbiamo fatto solo omote per motivi di spazio. Uke prende in aihanmi. Tori incrocia verso il retro-interno, la gamba anteriore davanti a quella posteriore, ed allo stesso tempo incrocia il braccio anteriore sul gomito anteriore di Uke. Importante che il piede anteriore resti rivolto avanti. Poi Tori riapre l'ex-gamba posteriore verso il retro-interno, e taglia il gomito. Poi il resto come al solito.

Ryōkatadori ikkyō omote ed ura: Tori prende posizione in hanmi, quindi uke prende 1 e 2. Al due la mano avanti va a schiacciare il gomito opposto di uke, mentre la gamba anteriore incrocia verso dietro da avanti la posteriore, cercando di mantenere la direzione frontale. Si schiaccia solo uke, Tori resta alto, Tori dopo che incrocia riapre sempre verso la diagonale posteriore e poi quando uke si rialza rovescia il gomito restando molto vicino. La forma base di ryōkatadori non è incrociata, ma si porta atemi al viso per tenere uke distante e tsugiashi verso diagonale dietro, Tori scende per primo, poi taglia sul gomito e schiaccia anche uke. Ma oggi il maestro costruisce il movimento da quanto visto in ryōtetori.

### Taisabaki

Cambio hanmi anteriore: pareggiamo avanti, e poi spostando il piede dietro completiamo il cambio.

Cambio hanmi posteriore: pareggiamo dietro, e poi spostando il piede avanti completiamo il cambio.

Cambio hanmi incrociando: la gamba avanti incrocia verso dietro, e poi l'ex-piede posteriore girando un po' a circumnavigare viene portato di nuovo avanti in guardia. (Questo è un lavoro propedeutico a quello svolto per ryōtetori, a Laces lo abbiamo svolto anche con il bokken)

### Esami di shōdan:

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō, nikyō, sankyō, yonkyō

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi uchikaiten nage

Hanmihandachi ryōtedori shihōnage

Tachiwaza

Ushiroryōtetori ikkyō omote

Ushiroryōhijitori ikkyō omote

Ushiroryōkatadori ikkyō omote (chi c'era si ricorda l'episodio mitico)

Ushiroryōkatadori sankyō

Ushiroryōkatadori shihōnage

Suwariwaza ryōtetori kokyūhō

Dan pomeriggio

Ushirowaza ryōkatadori ikkyō: lavoriamo con kaiten e poi le anche basse. Uke prende ma Tori avrà già alzato il primo braccio per evitare l'atemi al viso, il braccio resterà su, Tori esegue subito passo avanti allora uke prende la seconda spalla. Tori fa un grande kaiten poi torna dietro abbassandosi sulle anche, la mano (il braccio) interna gira, sul kaiten verso dietro così si libera dalla presa alla spalla, e va a controllare il gomito della mano all'altra spalla. Poi Tori, mentre risale, porta il gomito di uke alla pancia, il che diventa più facile se ruota in kaiten verso l'esterno, perché la sua spalla tenuta si allontana. Alla fine quando uke lascia il suo braccio aderisce quasi come in hijikimeosae. Poi due passi e chiusura a terra per omote. Altra forma, esco e rientro con una sola gamba, diagonale. Esco tsugiashi retro-interno, Uke segue e poi torno nella posizione iniziale solo con la gamba anteriore, ed un po' di kaiten. Le braccia di Uke mi passano sopra, blocco subito il gomito ma non spingendo (perché uke mi lascerebbe e se ne andrebbe) ma rovesciando il gomito e chiamandolo alla pancia nello stesso modo di sopra. Altra forma, solo accennata, uscita e rientrata, cioè non torniamo alla posizione iniziale solo con la gamba avanti ma anche con la seconda, stiamo attenti a non allontanarci troppo da Uke. Altra forma, andando avanti dritto e battendo le mani a terra. Come la forma dove abbiamo esteso solo la gamba avanti, ma senza kaiten e senza andare in diagonale, scendendo invece a battere con le mani a terra (non troppo o diventa kokyūnage), cioè le usiamo solo per sostenerci se uke ci tira. Possiamo anche scendere con il ginocchio (posteriore) a terra se non riusciamo ad abbassare le anche insieme al busto. Uke mi sarà passato oltre (per lo slancio ricevuto), quindi ritirandomi torno eretto mentre controllo il braccio come per le forme precedenti.

Hanmihandachi ushirowaza ryōkatadori ikkyō: come l'ultima forma dove battiamo le mani a terra. Come per la forma in piedi, prima usciamo (alzando il ginocchio) verso il retro interno in tsugiashi in shikkō, poi Uke ci gira intorno (quando prende le spalle le nostre mani sono già alte altrimenti rischio l'atemi al viso), quindi ci buttiamo avanti con le mani e quasi anche il viso a terra come per kokyūnage. Uke quasi sfugge rovesciandosi, poi Tori quasi "strisciando" dietro ritira il busto e riporta il busto eretto ma subito controlla il gomito di uke, ma non spingendolo lontano ma chiamandolo a terra davanti alle ginocchia.

Ushirowaza ryōkatadori kotegaeshi: quando la prima mano ci afferra andiamo in tsugiashi nel retro-interno, poi torniamo nella posizione iniziale e apriamo tenkan mentre la mano anteriore afferra il polso di uke e schiaccia verso il basso. Con il tenkan "strappiamo via la spalla, poi tenkan sul piede posteriore e alzo il kotegaeshi per staccare la mano dall'altra spalla (quasi come jujigarami) poi schiaccio il kotegaeshi sulla linea centrale.

Ushirowaza ryōkatadori jujigarami: quando uke prende usciamo in tsugiashi retro interno, quando arriva la seconda mano torna in posizione e apro un po' come se eseguiamo mezzo tenkan. La mano davanti sale come se vuole andare tra le due braccia e con l'avambraccio stacca la mano dallo spalla anteriore, poi da sopra (decelerando) si avvolge intorno alla mano di uke ad andando ad afferrare il muscolo del pollice e poi riaccelera per avere il braccio di uke dritto, l'altra mano a pinza da sotto stacca la seconda mano di uke, lì incrocia in jujigarami. Per il blocco a terra piego il braccio che era dritto, poi chiamo uke sopra il braccio a petto in giù.

30/12/09

Kyū mattina

(Negli appunti ci sono poche osservazioni per i kyū perché il 30 era il giorno del ritorno a casa)

Katatetori aihanmi shihōnage: lavoro base, omote chiamo aprendo gomito sotto centro etc..., ed ura cambio hanmi etc... Vedi le due forme fatte il 27 mattina con gli yūdansa, senza l'omote preceduto dal tenkan.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: variazione + base "avanzata". Vedi le due forme fatte il 27 mattina con gli yūdansa.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: il maestro ha eseguito tutte le forme possibili da gyakuhanmi nei giorni precedenti.

Tantōdori furutsuki kotegaeshi: una forma diretta ed un'altra forma girando subito tenkan, stesso lavoro svolto a Laces '09

Tantōdori furutsuki iriminage omote: stesso lavoro svolto a Laces '09

Suwariwaza katatetori aihanmi nikyō: (ricostruito non ci sono appunti). Omote, questa volta allarghiamo e schiacciamo come se stessimo eseguendo un ikkyō omote "piccolo", controlliamo il gomito con la mano libera. Lì sul primo passo lavoro con il palmo rivolto a terra e lasciamo un po' salire il gomito, la mano "ai" sale e taglia parallela a terra e va alla presa in nikyō con il pollice, dopo secondo passo e chiusura. Ura, lavoriamo subito con un piccolo irimi e tenkan immediato mentre la mano gyaku va direttamente al polso, poi lavoriamo come per la forma tachiwaza fatta con gli yūdansa il 27 mattina.

Suwariwaza ryōtettori kokyūhō: caricando le braccia di uke a gomiti in alto e scaricando, ed altra forma aprendo sopra i polsi di uke per poi attaccare con un braccio il viso quasi da sotto-lato.

Dan mattina

Katatetori aihanmi nikyō: facciamo cambiohanmi anteriore, la mano afferrata seguendo lo spostamento dei piedi (lo stesso usato nel kirikaeshi) gira mentre quella libera tiene la presa di uke al polso, così che non lasci la presa. Caricato il nikyō in alto poi tagliamo ma non con il tegatana a dita estese in avanti ma avvolgendo il polso di uke, andando a puntare con le dita prima verso terra e poi quasi verso il nostro ombelico. Importante che le braccia siano distese proprio se fosse il taglio di spada di shōmenkiri. Questo nikyō "chiama". Il gomito di uke (avambraccio) sarà sulla linea orizzontale (non verticale o verso l'alto), è Tori che manovra per tenerlo in posizione, il taglio di uke è sulla linea centrale che divide in due uke. La maniera in cui la mano avvolge è simile alla presa del bokken. Tagliamo davanti a noi, cioè nello spazio avanti, ma è possibile anche poggiarci a testa, petto etc... C'è anche un altro modo di fare nikyō, cioè mandando uke verso il nostro fianco, tenendo il suo gomito verticale, in questo caso anche l'ashisabaki sarà diverso, prima il piede anteriore allarga verso dietro poi anche l'altro ricostituisce l'hanmi iniziale spostandosi dietro, lasciando lo spazio per portare l'uke nel lato interno. È importante che la mano che taglia in nikyō non resti a dita in avanti perché ciò permette diverse forme di kaeshiwaza.

Nikyō kaeshiwaza in shihōnage: sempre partendo da aihanmi Tori cambia portandosi in



gyakuhanmi e taglia con le dita avanti in tegatana invece di avvolgere il polso di uke. Uke assorbe il nikyō accogliendo la leva, poi con la mano libera afferra la mano di Tori che taglia (quella orizzontale) come si vede nell'immagine (anche se sembra strano esattamente così, in verticale). Poi Uke esegue esattamente il movimento che si farebbe per



caricare un sotokaiten sankyō (solo che in quel caso toccherebbe il dorso della mano “ai” non il palmo della gyaku), gira-torce la mano in modo che il gomito vada (chiudendosi) verso l’alto, per fare questo (a causa della torsione) chi era Tori deve fare un piccolo tenkan (sul perno del piede dello stesso lato della mano con cui taglia) e girare pancia in su. Uke completato il “rovesciamento” passerà la presa all’altra mano, la “ai”, che afferrerà in shihōnage cioè avvolgendo il dorso della mano (ma senza essere passato sotto il braccio, cioè uke-exTori è già nella stessa posizione di quando chi fa uno shihōnage omote gli passa sotto e gira kaiten, è come se avessimo eseguito un “sotoshihōnage”), e poi farà tenkan sul piede perno dello stesso lato della mano con cui fa shihōnage per non restare davanti ad Uke-exTori ed avere lo spazio di portarlo a terra. Il tutto è esattamente come il sotokaiten sankyō ura ma fatto sulla mano sbagliata (in questo caso l’aihanmi). Attenzione che come per quella tecnica uke deve variare la sua altezza, scendendo quando accoglie nikyō, e poi, dopo la presa e il giro di “presankyō”, con la forza del risalire ottenere il rovesciamento dell’exTori a pancia in alto.

Nikyō kaeshiwaza in sankyō: partiamo sempre dalla condizione precedente ma questa volta Tori avrà difeso il suo tegatana avvolgendo il polso di uke, quindi Uke sarà costretto ad accogliere molto di più il nikyō per rovesciare la situazione. Non scenderà come prima per dare forza innalzandosi al “presankyō shihōnagezzante”, ma per trovare il punto debole nella fase finale del nikyō o nell’anticipare la tecnica, comunque, accogliendo la leva, uke scende sul ginocchio e riesce a portare in basso il gomito del braccio in leva. A quel punto esegue sotokaiten omote (visto su tantōdori, la forma che sposta il compagno al nostro fianco invece di portarci noi al suo), la mano libera la possiamo usare se la mano di Tori avvolta a fare nikyō si dovesse allentare, anche solo poggiandosi sulle dita di Tori permetterà che la leva di sankyō sia avvertita da Tori (non parliamo di un sankyō puro ma del genere di sankyō che si effettua da una presa nikyō-sankyō tipo katatetori gyakuhanmi sankyō), poi portato Tori sul fianco la mano libera (la gyaku) potrà afferrare il sankyō e completare la tecnica. Dato che Tori non ha errato è Uke che deve scaricare la tensione per riuscire ad avvicinarsi durante la leva ed eseguire la controtecnica. È importante che l’asse del braccio sia su linea parallela al corpo (all’asse del corpo). N.B. La costruzione di questa controtecnica comincia giorni fa con lo studio del sotokaiten sankyō omote su tsuki.

Nikyō kaeshiwaza shihōnage: nonostante abbia usato lo stesso nome (kaeshiwaza da nikyō) delle altre tecniche viene eseguita diversamente, cioè si lavora tra le mani “aihanmi” ma non tra quelle occupate nella leva ma tra quelle “libere”. Come prima Tori esegue correttamente nikyō, ed Uke deve accettare la leva, cercare di abbassare il gomito. Allora la mano libera di Uke “circumnaviga” la leva e va a prendere il polso della mano di Tori che si accertava che Uke non lasciasse la presa iniziale. Se cominciamo in migihanmi, la sinistra di uke va a prendere la sinistra di Tori che rinforza la presa in nikyō, la prende e la allarga verso sinistra, poi con la destra porta la destra ad incrociare il polso un po’ come si fa quando shihōnage viene da jujigarami, a quel punto Uke può passare sotto il braccio, e o resta giù lavorando come in hanmihandachi, o alzarsi in piedi, poi con il kaiten completiamo lo shihōnage.

Jōdantsuki nikyō: uke porta jōdantsuki, Tori fa cambiohanmi anteriore e assorbe lo Tsuki, la mano gyaku va diretta al polso dal basso, poi disegnando un taglio circolare verso l’interno il pollice gira intorno al dorso della mano per prendere il nikyō davanti alla fronte. La mano gyaku sarà un po’ più avanti, quella “ai” che tiene il nikyō più vicino a Tori, proprio come se fosse stato caricato shōmenuchi (come nelle forme precedenti da aihanmi), poi tagliando esegue la leva. Tori può anche poggiare il nikyō alla fronte, al centro del petto, su una delle due spalle (in verità quale sia è indifferente). Altra forma, come sopra solo che quando giriamo con il pollice per prendere il nikyō tagliando la mano di uke variamo la nostra altezza, dopo aver assorbito lo tsuki, tagliando scendiamo sulle gambe e ci rialziamo quando il nostro pollice è passato sotto, teniamo sempre il nikyō davanti a noi tipo bokken. Forma ura, tutto il lavoro di sopra è propedeutico alla forma ura, si può aggiungere il tenkan. Come sopra assorbiamo e la mano

gyaku va subito al polso, poi Tori tagliando scende sulle gambe, la mano gyaku gira come se avvolgesse per hijikimeosae. Dopo aver preso il nikyō Tori lo porta alla spalla, sarà rimasto ancora basso in squat, a causa del passaggio simil-hijikimeosae il braccio gyaku di Tori sarà sopra quello di uke, attenzione non il gomito che uke potrebbe tirare a sé interrompendo la leva, ad incrociarsi ad X saranno l'ulna di Tori e quella di Uke. Mentre esegue la leva la mano di Tori sarà l'unica parte rimasta sopra, e la sua ulna taglierà a croce molto stretta l'ulna di uke verso terra. Mentre schiaccia Uke, che era rimasto in piedi, Tori salirà da accosciato in piedi, Uke va da in piedi ad accosciato con un effetto see-saw (l'altalena per bambini a due posti che si alternano su e giù)

Esami Dan: non ci sono appunti sulle tecniche richieste, per aver partecipato ed essere poi tornato a casa.