

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE INSEGNANTI MILANO

16-17 GENNAIO 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

L'Aikikai d'Italia ha organizzato una serie di seminari aperti agli insegnanti per la loro formazione, condotti dal maestro Fujimoto. Contrariamente a quello che molti si potevano attendere erano incentrati su un meticoloso lavoro sulle basi.

Katatetori aihanmi shihōnage: omote, Uke viene a prendere, Tori girando dal gomito in uchimawashi esegue apertura della gamba dietro come nella prima metà di un cambio hanmi posteriore, lo fa chiamando Uke prima a sé e poi sul proprio esterno. Uke avrà già la tendenza a fare perno sulla gamba anteriore che abbiamo caricato del peso, su quel perno va in tenkan, Tori con il braccio libero poggia il pollice sull'incavo del gomito e schiaccia nel vuoto, dove c'è meno resistenza, questo rinforza il tenkan di Uke. Uke un po' preprogrammati arrivano fino a 180° (mentre di solito si gira 90°-110°), a quel punto Uke colmando il vuoto ha forza per tornare, allora Tori completando il cambio hanmi entra sotto il braccio e poi kaiten. Ura, quando Uke viene cambio subito hanmi anteriormente mentre chiamo Uke verso il mio nuovo retro. Nel chiamare la mano gyaku va con il pollice al gomito e la mano "ai" gira uchimawashi per andare a pinza sopra. Uke dato il "richiamo-lasciato passare" sarà carico e quasi esteso oltre il primo piede, allora Tori con la mano al gomito attacca il kuzushi esterno, spingendo il gomito in quel buco. Uke o si corica sul fianco o torna indietro cercando di recuperare lo squilibrio, comunque appena ha ricostruito un po' di base spinge verso l'alto, Tori cavalca la spinta va in tenkan ed esegue shihōnage ura, è importante che Tori non comprima il proprio braccio in gyaku e che riesca ad attaccare nel punto debole allargando il gomito di Uke.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: Uke viene ad afferrare, Tori entra subito irimi e kaiten, mentre la mano "ai" attaccando subito il gomito scarica la forza di uke verso il retro. La mano afferrata di Tori ruota il palmo verso l'alto in modo che l'interno del gomito di Uke si trovi più facilmente, la mano afferrata resta vicino al corpo, non distesa, in modo da riuscire a piegare-"spezzare" il braccio di uke e mandare il gomito avanti. Scaricata la forza di Uke Tori completa il tenkan con un passo dietro, poi fa mezzo kaiten scivolando con la mano dal gomito ad afferrare il dorso della mano di Uke, poi sale come ad estrarre la spada. La ex-mano afferrata va prima a spingere il gomito di uke verso il viso e poi continuando verso il lato a rovesciare uke. Poi continuiamo con i due passi e portiamo terra.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage e kokyūnage: dopo il primo irimi kaiten e controllo del gomito Uke è già in kuzushi e la mano afferrata di Tori è passata al di sopra della soglia del braccio di uke, quindi se Tori fa di nuovo kaiten incrocerà davanti ad uke e può andare alzando il braccio o ad eseguire shihōnage omote, o a caricare un kokyūnage che poi scaricherà facendo nuovamente kaiten. Oppure a fantasia può liberare la mano afferrata e sbizzarrirsi (kaitennage etc...)

Katatetori aihanmi kotegaeshi: variazione dalla forma base. La tecnica comincia come con shihōnage, con Tori che allarga il piede anteriore sulla orizzontale dietro chiamando uke in testacoda, solo che attaccando il pollice tutte le dita scavalcano, l'altra mano controlla il gomito-avambraccio in sakate, schiacciandolo a terra sotto il centro, Uke sarà sulla stessa linea di Tori. La mano liberata di Tori va in kotegaeshi e Tori lo esegue in forma diretta con il tenkan sul piede che ha allargato. Stare attenti a non entrare nell'omote di uke, ma a schiacciare nel kuzushi ura di Uke, nello stesso punto che si attacca in shihōnage ura quando si manda molto avanti Uke prima dell'ultimo kaiten. Forma avanzata (pro furutsuki). La forma sopra è una "variazione", è da prendere come base quella "semplice" in irimi tenkan senza uchimawashi, ma effettivamente la sua semplicità è molto avanzata al punto da essere propedeutica a tantōdori forma tenkan.

Tantōdori furutsuki kotegaeshi: forma diretta. Uke attacca a sventrare in aihanmi, Tori fa irimi e richiama il piede dietro fuori dalla linea. Sull'irimi Tori va a spingere l'incavo del gomito di Uke verso l'interno con la gyaku, la stessa idea del kuzushi dello shihōnage ura di prima ma invece dell'esterno al ginocchio anteriore di Uke sarà l'interno del ginocchio.

Uke come prima “frusta” con il piede posteriore. Questo impedisce ad Uke di richiamare il braccio. La mano gyaku lascia il gomito e scivola subito al polso, la mano “ai” subito al dorso della mano con il tantō, poi con un deciso kaiten Tori porta la mano di Uke nel kuzushi posteriore di Uke davanti alla propria pancia, poi con un passo avanti schiaccia il kotegaeshi. Poi tenendo a due mani Tori fa irimi e tenkan, sull’irimi la punta del tantō va verso il viso di Uke, questi respinge. Forma tenkan, sempre kotegaeshi ma non andiamo a fermare ma in irimi tenkan lasciamo passare accanto al nostro fianco. La mano gyaku si sarà allargata per fare spazio al tantō, ma il palmo sarà rimasto rivolto al fianco e andrà a chiamare il polso di Uke verso il nuovo interno di Tori. Tori va subito in kaiten in continuità e con la mano gyaku abbassa verso terra il tantō e quindi anche la testa di uke, questi quindi non potrà ritrarre il colpo perché è sempre sovraesteso. Completato un kaiten molto grande, rialzando il centro, Tori va in netto tenkan mentre la mano “ai” completa il kotegaeshi, a causa della velocità dello squilibrio Uke va in proiezione, teniamo con le due mani e chiusura.

Tantōdori furutsuki iriminage omote: sempre attaccati in aihanmi, Tori entra in cambio hanmi, la mano di “irimi” tocca il gomito dall’esterno ma non frena, si lascia che il furutsuki arrivi alto fino ad altezza della gola, poi la mano dietro va al gomito di Uke da sotto, e spinge un po’ in modo che Uke giri, la mano gyaku allora va al collo di Uke, poi Tori va in irimi nell’omote di Uke spingendo il gomito verso su a chiudersi sulla faccia di Uke, proseguendo quella rotazione farà tenkan e kaiten. Allora Uke cadendo si sarà spalmato a terra davanti a Tori, ma il kaiten sarà stato eseguito in “squat” scendendo, Tori chiuderà subito la distanza con Uke andando con il ginocchio a terra dietro la schiena (stessa gamba dell’irimi), ed impedendo che Uke rotoli via con la pressione sul gomito estroflesso di Uke.

Suwariwaza katatetori aihanmi nikyō: forma omote, Uke prende in katatetori, Tori assorbendo scarica la presa al fianco ma schiaccia il gomito davanti a sé, uke per assorbire batte l’altra mano. Poi in irimi con la gamba vicino Uke Tori spinge netto il gomito avanti, mentre la mano afferrata ruota sotomawashi per andare in nikyō, se Uke tiene troppo forte Tori può liberare e poi riprendere in nikyō, poi sul secondo passo porta giù la spalla di Uke e va in chiusura. Forma ura, Tori entra subito irimi per poggiare il ginocchio perno, poi sul tenkan schiaccia il gomito per mandare subito la spalla di Uke inchiodata a terra. Poi passa in nikyō, leva alla spalla che è avanti, poi irimi tenkan e chiusura o giro gomito e chiusura.

Suwariwaza kokyūhō: forma caricata. Uke viene a prendere e Tori chiama verso l’alto dal polso con la punta delle dita che resta un po’ rivolto verso Uke, Tori chiama il petto di Uke a sé come se volesse dare una testata al plesso solare. Dopo aver caricato, l’avambraccio di Tori ed Uke sono più o meno allineati, poi Tori sceglie un lato e in quella direzione scarica la spinta di resistenza di Uke abbassando il braccio mentre con l’altra mano attacca il viso. Uke rotolando laterale va schiena a terra e tiene i polsi. La mano di Tori al viso tiene l’attacco al viso, l’altra mano porta il braccio a terra controllando il polso. Forma allargando, questa volta non chiamiamo ma usiamo il giro della mano in sotomawashi per attaccare il pollice e la presa di Uke, la mano di Uke di troverà costretta a tenere la presa da sotto, e il suo gomito tenderà a chiudersi verso la pancia. Possiamo sia attaccare entrambe le mani (facendo attenzione a chiamare un po’ più da un lato in modo che non ci venga addosso con la testa) e poi attaccare con una mano il viso mentre l’altra allarga verso un lato, oppure posso “sopravanzare” una sola mano, con quella allargare verso il lato mentre l’altra attacca direttamente il viso tipo dita negli occhi.

Domenica 17

Shōmenuchi scaricato: stesso lavoro di natale, cambio hanmi e lasciamo che l’attacco in shōmenuchi si distenda completamente (la nostra mano incrociata è pronta ad assorbire

sulla testa, l'altra mano va a toccare il gomito senza respingere), al momento dell'impatto lo taglio-devio verso il mio nuovo interno chiamandolo verso il mio retro, quindi mi trovo in uno *gyakuhanmi* compenetrato come lo *shihōnage ura* da *aihanmi* di ieri, solo che la mano *gyaku* di *Tori*, che sarà poggiata all'altezza del gomito, non è *honte* ma *sakate* (come se preparasse *kotegaeshi*). È importante non respingere lo *shōmenuchi* ma lasciarlo scaricare verso il retro mentre il cambio *hanmi* ci porta fuori dalla linea. Poi la mano al gomito (ed anche ma meno quella al polso) respinge *Uke* mandando il gomito nel *kuzushi* esterno, *Uke* torna in uno *gyaku* più distaccato.

Shōmenuchi sotokaitennage: entriamo in *irimi* e come per prima non fermiamo lo *shōmenuchi*, anche se difendiamo con la mano incrociata è la mano *gyaku* che toccando il gomito di *uke* prolungandone il taglio lo manda verso il retro, quella incrociata va prima a difendere eventualmente a scivolo dal *menuchi* e poi a catturare il collo di *uke*. La *gyaku* che va sul gomito manda verso dietro e quando *Tori* va in *kaiten* segue la rotazione delle anche mandando il corpo di *uke* in avanti e costringendolo ad avanzare con la gamba in avanti per sostenersi. Quella propulsione in avanti viene rinforzata dal taglio-richiamo sul collo. *Tori* quindi avrà fatto *irimi* e *kaiten* e chiamato *uke* in modo che l'allungamento e la rotazione gli faccia fare un passo quasi fino a portarlo ortogonale, poi *uke* completa la rotazione cadendo *ushiro ukemi*.

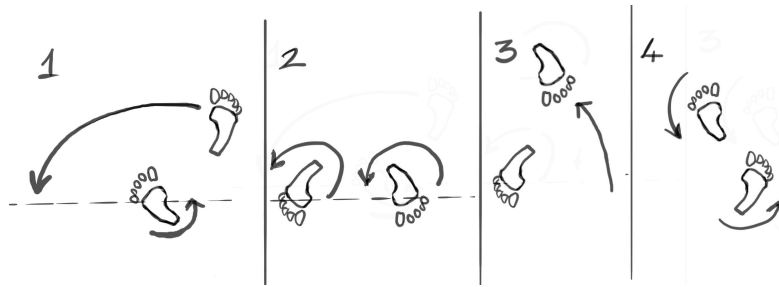
Shōmenuchi awase ikkyō: lavoro assorbito. *Uke* viene in *shōmenuchi awase*. Per omote, assorbiamo caricando sopra la testa ed allargando il piede anteriore verso la linea posteriore, la mano del gomito non respinge ma carica in modo che i piedi di *Uke* si chiudano, poi *Tori* finisce l'assorbimento entrando con l'altra gamba portando giù il gomito, poi altro passo e a terra. Ura, senza fermare *uke*, *Tori* lascia salire mentre il cambio *hanmi* gli permette di assorbire, poi con il *kaiten* scarica il gomito di *Uke* verso il basso, completando poi subito in *tenkan* e a terra. In pratica cambio *hanmi* e *tenkan*.

Hanmihandachi shōmenuchi ikkyō: *Uke* attacca lo *shōmen* in *tsugiashi*, quindi lo fa in parte abbassandosi. *Tori* aspetta che lo *shōmenuchi* arrivi assorbendolo con la mano incrociata e scaricandolo subito sul lato, l'altra mano va a tagliare il gomito in basso diritto davanti al centro. La mano incrociata assorbe sì ma non troppo, piuttosto aspetta che il colpo arrivi in piena estensione così che il secondo piede di *Uke* chiuda, quando scarica sul lato il primo piede di *Uke* si alza e testa e busto di *Uke* scendono. Il taglio del gomito manda i due piedi di *Uke* in aria e la faccia a terra, se *uke* non precipita *Tori* completa con due passi l'*omote*. Per l'*ura*, non eseguito, faremo l'analogo del movimento di sopra in *tachiwaza*.

Suwariwaza shōmenuchi nikyō: omote, lasciamo che lo *shōmenuchi* arrivi pieno e poi scarichiamo il *teगतana* sul fianco e controlliamo il gomito davanti al nostro centro, poi entriamo, sul primo passo completiamo il cambio presa in *nikyō* poi il resto come al solito. Per la forma ura, quando *Uke* attacca al momento dell'impatto ci facciamo trovare già con il ginocchio perno a terra, assorbiamo e controlliamo lo *shōmenuchi*, andiamo in *tenkan* (non facciamo anche il *kaiten*), tagliando il polso di *uke* cambiamo presa in *nikyō*, portiamo direttamente alla spalla e facciamo leva, poi il solito.

Katatetori aihanmi kokyūnage: passato per *ikkyō ura*. *Tori* entra anticipando il completamento della presa, in *irimi* e *kaiten*. Su *irimi* *Tori* aprendo con un ampio *sotomawashi* cambia direzione di *uke*, la mano libera controlla il gomito di *uke* quasi come un *ikkyō ura*. Poi sul *kaiten* si completa il rovesciamento del gomito, la mano va dal gomito alla spalla per poi tornare invisibile a schiacciare. Alla fine del *kaiten* *Tori* può sia scendere che restare su stesso piano orizzontale. Quando *Uke* torna dritto allora *Tori* fa ancora *kaiten* e schiaccia *Uke*, torna anche con la mano afferrata e poi guardando nella stessa direzione dove vuole mandare invia *Uke* in caduta.

Katatetori aihanmi kokyūnage: forma “orizzontale”. Uke viene a prendere aihanmi, Tori fa perno sul piede posteriore e con un passo circolare in avanti gira verso il retro fino all’orizzontale del piede posteriore, poi con “ushirotenkan” porta l’ex piede posteriore di nuovo dietro, e poi fa kaiten.



In pratica Tori chiama a sé uke ed allo stesso tempo gli dà il retro, ma esce dalla linea di uke “attaccando” il suo incavo del gomito. Tori deve abbassare in avanti un po’ la testa, “manda” il sedere. La mano di Uke lascia la presa al polso ma

resta ad abbracciare in vita, se tiene la presa Uke si costringe ad una brutta caduta. Poi Tori prima fa un passo dietro (il completamento dell’ushiro tenkan), in modo da essere stabile, poi carica la mano gyaku alla spalla, testa, e sul kaiten schiaccia kokyūnage. Stessa idea applicabile anche su shōmenuchi.

Katatetori aihanmi kokyūnage: forma con in più irimi tenkan. Stessa tecnica di sopra ma cominciamo con irimi (controlliamo Uke con la mano libera sul gomito invece di dare atemi al costato, così che comunque non si comprima lo spazio), tenkan, e poi apriamo con il piede avanti sulla linea del posteriore (non grande). Poi non vado ad incrociare verso uke ma faccio come sopra ma sempre continuando orizzontale. Quindi il movimento totale sarà irimi, tenkan, apertura, e i passi nei primi due movimenti della foto precedente (con la differenza che nella 1 il piede destro, in questo caso, non è avanti, ma parte orizzontale stessa altezza del sinistro). La grandezza di questi passi è legata alla dinamica, allo squilibrio, alla lunghezza del braccio di uke. Poi da schiena ad Uke proseguo come sopra, passi 3 e 4. A causa del maggiore squilibrio dato dalla dinamica Uke vola. È importante come prima non andare verso Uke ma muoversi verso la linea del piede posteriore.

Tantōnage nikyō più udekimenage: Tori afferra il tantō come per shōmennotsuki, ma con la lama rivolta in avanti come se dovesse tagliare caricando dal basso verso l’alto. Uke viene ad afferrare aihanmi. Abbiamo due uscite. Prima uscita: Tori esegue cambio hanmi anteriore e la mano con il tantō fa sotomawashi, il tantō passerà sopra il polso di uke. Seconda uscita: Tori va direttamente in tenkan allungando ed invitando Uke, quindi punta la mano presa un po’ verso il basso, alla fine del tenkan gira sotomawashi come prima e scavalca il polso di Uke. Poi tori esegue anche un passo dietro trovandosi nello stesso rapporto con Uke della prima uscita. Poi Tori esegue nikyō, Uke scende e batte. Allora Tori prova a tagliare il viso di Uke dal basso all’alto, gira uchimawashi, poi va in tenkan ed esegue udekimenage.

Tantōnage nikyō più iriminage: stesso come sopra solo che dopo aver sbrogliato il nikyō invece di attaccare il gomito per udekimenage Tori scivola dietro le spalle di Uke, va in tenkan e da lì iriminage. È importante in questa tecnica, come anche per sopra, che dal nikyō (entrambe le forme o taglio avanti o mando a lato) usando la lama avanti Tori attacchi il viso di Uke che per evitare sia rialza e alleggerisce.

Suwariwaza kokyuhō: la forma che schiaccia le mani verso l’esterno e poi con una attacca il viso.