

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE INSEGNANTI ROMA

6-7 FEBBRAIO 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

L'Aikikai d'Italia aveva 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.

Sabato 6

Katatetori aihanmi shihōnage: la forma viene eseguita sempre come nel modo recente, per omote cambiohanmi posteriore, per ura cambiohanmi anteriore. Il maestro ha sottolineato degli aspetti. Forma omote: Tori offre il palmo in alto, Uke viene a prendere, con come bersaglio la mano e quindi restando ad una distanza giusta per non ricevere atemi al viso dalla mano libera di Tori. Tori adesso non attacca il pollice in uchimawashi per rompere la presa ma ruotando l'avambraccio scambia il sotto sopra, quindi la mano afferrata va sopra, quella di Uke sotto. Poi Tori chiama in linea verso il proprio centro, Uke quindi si troverà caricato sulla gamba anteriore in sovraestensione, a quel punto Tori apre la gamba anteriore verso il retro esterno, in quel momento la mano libera di Tori va a schiacciare il gomito. È importante che Tori resti eretto, che scenda sulle anche senza inclinarsi, che schiacci il gomito ma tenga la mano presa all'ombelico. Tori non afferra Uke perché come reazione questi lascerebbe subito la sua presa. Poi lasciandolo rialzare Tori manda su il gomito ed entra sotto. Per ura stessa idea del capovolgimento mano sopra sotto, Tori esce dalla linea, chiamando Uke verso il proprio dietro, mentre la seconda mano va al gomito per poi attaccare il kuzushi, sempre dopo che Uke torna con la spinta va in tenkan e kaiten.

Katatetori aihanmi shihōnage: forma con tenkan. Questa volta non capovolgiamo sotto sopra ma andiamo ad attaccare il pollice della presa di Uke, per spezzare la presa dobbiamo scavalcare con le dita il braccio di Uke mentre lo sovraestendiamo andando in tenkan. Tori deve fare attenzione a non alzare il gomito quando va in rotazione, per questo è importante mettere forza solo nella punta delle dita attaccando il pollice di Uke. Nel momento che Uke viene a prendere Tori anticipa e attaccando il pollice già manda (tramite le dita) Uke in estensione verso il retro interno. Poi va in tenkan, Uke per seguire deve andare in un grande tenkan sulla gamba anteriore che avrà completamente caricato del proprio peso. È la stessa reazione che doveva già aver messo in atto sopra, lasciare che le anche scendessero insieme al gomito che viene schiacciato, andare in un tenkan che ci porta fino ad allinearci al fianco di Tori, fino al punto in cui si riesce a colmare con la spinta il vuoto del kuzushi. Dopo il tenkan Tori, mentre Uke finisce di seguire, lo sta chiamando portando la mano afferrata all'ombelico (così che Uke arrivi vicino), quando Uke è in estensione l'altra mano di Tori va a schiacciare il gomito, Uke, che per testacoda è arrivato ortogonale a Tori, perde la presa ma resta con la mano "anelante" verso l'alto ed il gomito piegato. Il maestro ha eseguito solo tenkan (alcune volte ha poi un po' allargato la gamba anteriore) ed un po' di kaiten esterno. Dopo che la mano presa sarà del tutto libera Tori riafferra la mano di Uke e lasciando alzare il gomito dritto davanti a sé entra in irimi e kaiten. È importante che Uke si lasci portare la mano alla spalla e lasci alzare il proprio gomito, altrimenti Tori è costretto ad aggiungere un passo indietro tirando giù a terra (dolorosissimo e molto pericoloso). Allo stesso modo durante la chiamata Uke deve accettare di andare in testa-coda scendendo sulle gambe e piegando il gomito, è l'unica difesa che può attuare. Tori prima di andare in tenkan ha già mandato nel suo retro interno, quindi non ha bisogno di allargarsi su un'altra linea in tsugiashi ma devia Uke, quindi le fasi della tecnica si dividono in: deviare, inizio rotazione in kaiten, completamento del tenkan con il passo dietro, richiamo al centro per unire i due corpi. È assolutamente importante che Uke prenda correttamente, mano e piede arrivano insieme mirando alla mano offerta da Tori.

Yokomenuchi shihōnage omote: quando Uke attacca Tori non porta atemi al viso ma entra in irimi e subito gira kaiten, con il tegatana della gyaku va all'avambraccio-polso, con la "ai" va al gomito di Uke, andando a scaricare il colpo di uke nel proprio retro, proprio come faceva prima usando la forza solo nella punta delle dita per deviare Uke. Poi completa il tenkan con il passo dietro, mentre il tegatana della gyaku chiama in direzione

della cresta iliaca dell'anca posteriore, tenendo quindi la sovraestensione di Uke. È importante proprio che nel momento in cui Tori intercetta l'attacco il braccio di uke sia in piena estensione e che scaricando dietro Tori lo mantenga in quel modo, riuscendo allo stesso tempo a caricare tutto il peso di Tori sulla gamba anteriore che poi sarà il perno del testacoda, Tori deve riuscire ad ottenere la distensione delle articolazioni di Uke. Alla fine del tenkan il tegatana gyaku aiutato dalla mano "ai", che avrà afferrato, cambia linea dall'anca al proprio centro e poi, grazie ad un po' di kaiten, lo porta davanti al viso, già al momento di portare la mano di Uke al centro il testacoda di Uke si sarà completato chiudendo la distanza Tori Uke, nell'alzare il braccio di Uke poi le spalle di Tori ed Uke aderiranno insieme, in questo modo avremo ottenuto 一体=ittai= un solo corpo. A questo punto con irimi e kaiten Tori entra e chiude lo shihōnage omote. È importante enfatizzare l'uso della mano esterna (la gyaku), e non di quella interna, perché è il suo contatto con la mano dello yokomenuchi che tiene l'estensione del braccio di Uke, quella "ai" o interna ha più la tendenza a lavorare il gomito che in questa esecuzione non ci interessa. È importante ovviamente che lo yokomenuchi miri alla tempia e che non si abbassi da solo, Tori lo porta in spirale verso il basso ma Uke, se rilasciato, deve rialzarsi, è questa "resistenza" che porta Uke in testacoda. In assenza di questa Tori non è costretto ad estendere o scaricare la forza di Uke e può tornare subito a finalizzare con un semplice atemi. È importante cercare l'unione dei due corpi perché è il gradino su cui costruire la prossima tecnica.

Yokomenuchi uchikaitensankyō: la tecnica si svolge esattamente come nella forma precedente, Tori in irimi tenkan lavora soprattutto con il tegatana della mano gyaku, anzi prolunga il controllo con questa mano oltre al momento che ha chiamato Uke davanti al proprio centro: la mano di Tori ruota scavalcando la base del pollice di Uke andandosi ad



avvolgere intorno al tegatana di Uke (girando in sotomawashi con il tegatana), lo fa eseguendo allo stesso tempo il kaiten verso l'esterno che ci permetteva di andare spalla spalla nello shihōnage. Avendo portato la mano di Uke davanti al viso allora Uke avrà completato un testacoda

che lo porta ad offrirci le spalle (un rapporto simile a quello che troviamo in iriminage o nikyō), posizione rinforzata dalla "decelerazione del gas del motorino" della mano gyaku che tiene il tegatana di Uke. Uke avvertendo la minaccia nel proprio ushiro ruota per fronteggiare Tori, Tori lascia svolgere la torsione caricata nel kaiten esterno, accenna atemi appena si trova di fronte ad Uke, e poi entra sotto l'ascella. Il passo necessario ad entrare varierà a seconda della relazione con Uke, se siamo vicini richiudiamo la gamba anteriore e rientriamo tsugiashi (a V), se siamo lontani ("strano!") facciamo irimi irimi etc... Forma omote: entriamo, poi tenkan e kaiten, lo portiamo fino a tagliare esterno retro e poi entriamo irimi tenkan e passo dietro ginocchio a terra, sull'irimi portiamo atemi, e il passo dietro ci aiuta ad evitare che la sua mano libera possa afferrare il piede perno del tenkan. Forma ura: entriamo, poi tenkan e kaiten (cioè come per la forma omote) poi tsugiashi (o ushiro) dietro di lui ed altro passo dietro che va ginocchio a terra. (Ricordarsi che il ginocchio che va a terra è sostanzialmente quello che "stoppa" la spalla che scende a terra. Altra forma ura: entro sotto l'ascella (tsugiashi a V o irimi più irimi che sia a seconda della distanza) e vado in tenkan tirando insieme al piede la mano che tiene il sankyō (come se stessi preparando uchikaitennage) la mano libera va rovesciata al gomito e rientro in irimi e tenkan ginocchio a terra per riportarlo a terra. Importante prima di entrare sotto l'ascella accennare l'atemi.

Yokomenuchi koshinage: tutto come nella forma sopra per uchikaiten sankyō, eseguiamo nello stesso modo fino al punto prima di entrare sotto l'ascella. Questa volta quando "lasciamo svolgere l'arrotolamento" di Uke andiamo a chiamare dalla presa sankyō per caricare koshinage, quindi Uke si gira e monta direttamente sul bacino di Tori che avrà eseguito il ½ kaiten che lo porta a T rispetto al fronte di Uke. Tori carica e scarica Uke dall'altra parte, non farà passi ma ruoterà, i piedi sul posto, svolgendo la torsione caricata nel kaiten esterno in un metà kaiten interno. Non sarà Tori ad entrare perché la distanza è già sufficientemente vicina, ma basterà chiamare, lasciando passare il braccio di Uke (arcuato dalla presa in sankyō) sopra la testa e le spalle mentre abbassiamo il bacino. Forma bastarda: sempre tutto uguale fino al momento prima di entrare sotto l'ascella, questa volta non "svolgerò" il testacoda di Uke. Prima di tutto usando la presa del tegatana di Uke lo alzo e lo forzo in leva in modo che il braccio di Uke vada in estroflessione poi entro davanti ad Uke in irimi e ½ tenkan per portarmi a T rispetto ad Uke, allora a piedi quasi uniti e paralleli mi abbasso e chiamando dal braccio in estroflessione carico Uke sul dorso-bacino. Attenzione che il tutto è molto cattivo e pericoloso: 1) perché la mano che controllo dal tegatana è quella che Uke dovrebbe usare per battere durante la caduta, 2) perché se l'estroflessione è molto "forte" Uke anche se ha l'altra mano libera non riesce ad usarla per aggrapparsi al mio braccio per poi srotolarsi durante la proiezione, con il rischio di cadere faccia a terra invece che sulla schiena.

Yokomenuchi sumiotoshi: tutto come prima di aprire per passare sotto il braccio di Uke, quando riapro permettendo ad Uke di ruotare fronte a me attacco subito con la mano libera (quella che dovrebbe portare atemi) il cavo del gomito di Uke, avrò già la gamba giusta avanti, avrò eseguito un rapidissimo sumiotoshi. L'unica cosa da osservare è che a causa della distanza ravvicinata durante la proiezione Uke può scappucciare contro lo stinco della gamba avanti di Tori.

Shikkō: (膝行=しっこう), il maestro ha insistito sull'avvicinare il 2° piede al 1° piede che abbiamo alzato pianta del piede a terra. Come esercizio per inculcare questa idea alziamo la gamba anteriore avanzandola oltre i 90°, poi chiamiamo portando il piede posteriore vicino a quello anteriore, a questo punto potrei poggiare il ginocchio avanti se voglio procedere in quella direzione o nel lato interno se voglio girare kaiten, ma per esercizio ora facciamo due passi di seguito, cioè dopo che ho richiuso la prima volta riapro estendendo la gamba una seconda volta. Poi abbiamo fatto il taisabaki in shikkō libero, cioè qualunque tipo di passo senza fermarsi mai, questo era un esercizio tipico che si faceva una volta e che è caduto in disuso ma è tornato. L'importante è scivolare da un irimi ad un kaiten o tenkan o ushiro senza alcuna pausa, passi in diagonale avanti, dietro, senza lasciare ferme le ginocchia, per raggiungere questo grado di libertà nel movimento è importante che la colonna stia bene eretta, senza pendere avanti o indietro.

Tachiwaza ashisabaki: stessa idea dell'esercizio appena fatto in ginocchio, ci muoviamo in tutte le direzioni, invertiamo, deviamo, scivoliamo o avanziamo, tutto senza fermarci. Dopo un po' di questo lavoro ci si accorge che c'è un movimento che ci permette di fluire da una direzione ad un'altra, da un tipo di passo ad un altro, ed è il Kaiten.

Suwariwaza shōmenuchi nikyō: forma omote, quando Uke attacca shōmenuchi Tori non aspetta per scaricare ma va incontro per intercettare l'attacco ancora alto e usa proprio il passo di shikkō grande che abbiamo provato prima, facendo bene attenzione a richiamare il piede posteriore, questo gli permette di chiudere lo spazio pancia pancia con Uke mentre tiene in tensione verso l'alto il corpo di Uke tramite il controllo del gomito, poi quando appoggia il ginocchio taglia, poi altri due passi di cui il secondo è quasi un irimi tenkan (Uke prima si estende, poi nello scendere con il petto arriva con i piedi dall'altra parte), schiacciata la spalla di Uke a terra Tori ha già cambiato la presa in nikyō sul

secondo passo, quindi va direttamente alla chiusura in leva. Forma ura, entriamo sempre ad intercettare con due mani sotto il gomito, poi sul tenkan taglio portando la mano di Uke sulla coscia retrostante, da lì mentre controlliamo il gomito cambiamo la presa in nikyō e tiriamo su portando direttamente alla spalla, poi nikyō e riscivoliamo dietro di lui portandolo a terra, dove effettuiamo la chiusura. È importante ricercare la chiusura pancia-pancia (sia su omote che su ura), che richiede a volte un movimento più ampio, ma allo stesso tempo nel fare questo si deve prestare attenzione a tenere i piedi vicini.

Suwariwaza shōmenuchi iriminage: quando Uke attacca Tori entra profondamente, la mano “ai” di Tori si leva verso l’alto incrociando lo shōmenuchi sotto il gomito, il braccio deve essere esteso in kokyūryoku in modo che quando uke completa il taglio il suo attacco scivoli via sul fianco. Se invece il braccio di Tori si appiattisce, incrocerà a croce lo shōmenuchi e ne sarà “sopraffatto”. Quindi Tori con un ampio irimi si è portato profondamente dietro uke, quando girerà per il tenkan il braccio a contatto con Uke toccherà il gomito all’altezza del braccio nella parte esterna, l’altra mano sarà andata al collo di Uke, e grazie al tenkan Tori, tagliando a seguire il proprio ginocchio che fa strada, porta Uke faccia e petto a terra (magari la faccia resta nell’incavo del gomito se lui batte a terra con la mano libera per sostenersi), poi Tori con ushiro tenkan (o passo dietro come lo si voglia chiamare) usa la spinta a rialzarsi di Uke per portare la tecnica in chiusura. Oggi l’idea è di portare la testa di Uke sul cuscino fornito dalla coscia della gamba dietro (altre volte era più o meno in mezzo alle due ginocchia), un punto comunque dove Tori possa finalizzare con atemi al viso di uke, è importante per tenerlo vicino arcuare il braccio con le dita rivolte verso giù.

Suwariwaza shōmenuchi kotegaeshi: apparentemente l’ashisabaki è lo stesso di sopra, ma cambia profondamente la gestione della distanza. Tori questa volta vuole tagliare il kote quindi non entra profondamente, anzi fa irimi solo alzando il ginocchio (senza portare la pianta del piede a terra), puntando quindi solo brevemente l’avampiede e le dita del piede per poi ripoggiare subito il ginocchio ed andare in tenkan. La mano “ai” taglia il kote di Uke, il tenkan non sarà ampio a 180° ma sui 120°-140°, giusto per scaricare la forza nel proprio retro iniziale, la mano libera va a prendere il polso, poi Tori va di nuovo (come per iriminage) perno sul ginocchio posteriore e schiaccia il kotegaeshi. Tori mentre esegue il passo dietro SCHIACCIA il kotegaeshi, non tira a sé, Uke farà o proiezione o quasi maeukemi davanti a Tori, mentre Uke rotola la mano di Tori che ha schiacciato va al gomito in modo che senza discontinuare il rotolamento Uke arrivi direttamente vicino alle ginocchia per la chiusura. È importante capire che per poter attaccare il polso Tori deve modificare la distanza con Uke restando più nell’ura “laterale” che in quello “dorsale” di Uke.

Tachiwaza shōmenuchi kotegaeshi: ci sono due possibili modi, o Tori lascia la linea andando in irimi tenkan o si allarga deviando il braccio e poi tenkan. Questa seconda forma che attacca il gomito Fujimoto l’ha definita meno raffinata, perché richiede meno controllo del maai. Invece attuiamo la stessa forma che abbiamo eseguito in suwariwaza, quando arriva lo shōmenuchi usciamo noi dalla linea, la mano “ai” incrocia l’avambraccio e la gyaku poggia il tegatana nell’esterno dell’incavo del gomito, il tutto senza attrito mentre lasciamo passare andando in tenkan. Alla fine del taglio di Uke la mano che controlla il gomito-avambraccio di Tori deve stare in linea con la gamba anteriore, se sta davanti ad Uke si rischia un udekimenage di controtecnica (ad Uke basterà la mano libera per obbligare al contatto Tori, e poi usare il braccio dello shōmenuchi per la leva sul gomito). Scaricata la forza di Uke Tori chiama in kaiten Uke estendendolo in avanti allo stesso tempo, questo metterà in moto Uke. A differenza da altre volte Tori non fa un kaiten enorme a portare Uke in allineamento alle spalle sul fianco ma chiama kaiten solo fino a quando Uke è sul fianco senza alzare però la mano, e quando inverte in tenkan va a

schiacciare il kotegaeshi sempre restando ad altezza gedan. Il maestro ha sottolineato l'importanza di far tornare il dorso della mano verso l'avambraccio non di estendere il braccio braccio (quello sarebbe un kokyūnage, e ne ha motivato l'esistenza come tecnica spettacolare da dimostrazione pubblica, di quelle nate dopo il '50 in periodo di "pubblicità"). È importante che Tori non entri nella rotazione del kaiten lasciandosi la mano che afferra il kote dietro, è la mano "ai" che invece dopo l'incrocio iniziale con lo shōmenuchi va via seguendo l'apertura del tenkan. Tutta la tecnica è stata lavorata ad un'altezza costante, cioè a quella raggiunta nel momento del taglio del gomito di Uke. È stato sottolineato pure che quando Tori porta il kotegaeshi davanti al proprio centro Uke deve cercare di non crollare subito ma di accogliere la leva più di quanto faccia normalmente quando se la autoaplica nell'aikitaisō.

Suwariwaza kokyūhō: sono state mostrate 3 esecuzioni: 1) chiamato in alto e poi scaricato sul fianco (o chiamando un po' di più quasi sul retro) 2) attaccando i pollici schiacciamo verso l'esterno e poi una al viso e l'altra guida fuori 3) a lancia dritto in avanti.

Domenica 7

Katatetori gyakuhanmi tenkan: il maestro ha eseguito tre forme: 1) tenkan normale 2) kaiten e passo avanti, 3) scivolamento avanti della gamba anteriore nell'omote di Uke che costringe Uke ad andare in testacoda. È stato sottolineato un certo tipo di lavoro, cioè, prima di entrare nella rotazione, di far cozzare la spinta di Uke contro la resistenza di Tori. Cominciamo dalla spinta di Uke: questi va a prendere come se stesse afferrando la spada, quindi alza il braccio in estensione naturale per afferrare il polso di Uke da sopra (non lo alza al cielo e riabbassa, ma quel tanto per incontrare il polso di Uke nel modo giusto), insieme alla presa arriva l'appoggio della stessa gamba. Il momento in cui Uke esercita la spinta non è quello di quando va a stringere le dita ma proprio quello del contatto tra palmo della mano e "dorso" del polso. La resistenza di Tori è un lavoro particolarmente raffinato, Tori offrendo il polso deve alzare il proprio braccio in estensione per incontrare la presa di Uke più o meno sulla linea che "collega" le reciproche spalle, in questo modo può opporre alla spinta di Uke la resistenza del suolo su cui scarica con la gamba posteriore (volendo se la spinta è sufficiente dovrebbe poter alzare la gamba avanti). Non parliamo di una linea retta dato che entrambe le braccia sono estese "naturalmente" come quando prendiamo la spada. Dato che Uke ha: 1) preso, 2) da sopra, sarà quello che non resiste nel confronto tra le due spinte e se Tori decide di continuare a spingere sarà costretto ad arretrare. Tori se viene intercettato prima di essere arrivato in linea non riuscirà a resistere alla spinta se non con la forza bruta, anche se può ovviare piegando il braccio all'altezza del gomito e puntandoselo all'addome (saltando quindi la spalla). Se uke afferra dal fianco facilita le cose a Tori, infatti a Tori sarà sufficiente girare sotomawashi attaccando il pollice (come nel secondo suwariwaza kokyūhō di sabato) per portare uke a terra. Studiato il momento del "contatto" tra le due forze Tori ruotando il palmo da terra verso l'alto farà (o farà fare) una delle tre uscite che abbiamo già detto. La rotazione del polso-palmo porta la presa di Uke da sopra a sotto e lo schiacciamento da parte di Tori potrà solo essere opposto scendendo con le anche e portando il gomito in basso sotto la mano. Quindi Tori riesce a far passare il braccio di Uke dall'estensione ad articolazioni compresse della spinta forza contro forza al gomito piegato a 90° che cerca di spingere dal basso verso l'alto.

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: il movimento comincia dalla terza forma ma potrebbe anche essere applicato partendo dal tenkan (o dalle altre forme). Quando Uke viene a prendere cerchiamo prima di contrastare la sua spinta in modo che lui carichi in avanti, poi un po' richiamiamo a noi in modo che nella sua estensione Uke si carichi sulla gamba anteriore, poi ruotiamo il palmo, questo porterà già Uke a rimbalzare verso l'esterno con il gomito e la spalla, poi tipo montacarichi che carica un bancale riportiamo la nostra mano

afferrata avanti e la rinforziamo estendendogli sotto la gamba che è già avanti. Questo porterà Uke ad una completa rotazione sul perno della sua gamba anteriore, e quindi al suo tenkan. Il tenkan di Uke potrebbe non essere di 180°, ciò dipende da come lo



“schiacciare” di Tori lo costringa a colmare il vuoto. A questo punto Tori avanza a gancio con il piede posteriore, arrivando con quel piede quasi ortogonale davanti ad Uke, mentre l'ex piede anteriore sarà il perno della rotazione delle anche e quando si potrà trasferire il peso sul piede che è avanzato si andrà ad allungare nel retro di Uke. Contemporaneamente con il passo avanti a gancio la mano afferrata di Tori, tenendo la pressione verso il basso, si lascia spingere su verso la spalla opposta, cominciando quel giro che la porta sopra la testa e ruotando allo stesso tempo in modo da portare il gomito di Uke verso l'alto-avanti. Poi mentre completiamo il kaiten verso uke, ed estendiamo la gamba dietro di lui, andiamo a schiacciare levando il cappello. Uke deve assorbire flettendo la

schiena, questo lo porta ad essere quasi a ponte ortogonalmente davanti a Tori, poi Tori, che già guarda nella direzione dove vuole mandare, “manda”. Attenzione che il braccio di Tori al momento di spedire è già esteso parallelo al terreno, quindi “manda” dalle anche o mandando fa pressione contro quella resistenza che Uke (anche se a ponte) cerca di esercitare dal basso verso l'alto. Se Uke posiziona correttamente i piedi (portando più avanti quello più prossimo a Tori) allora con le anche “libere” potrà arcuarsi più facilmente, se giovane poi quando sarà “mandato” invece di collassare subito cercherà di fare due passi e poi andare con il ginocchio a terra.

Katatetori yakuhanmi shihōnage ura: quando Uke ci viene ad afferrare andiamo in tenkan e portiamo il palmo in alto in modo che il gomito di Uke vada in basso, schiacciamo per sentire la risposta di Uke. Poi, senza alzare il braccio ma estendendolo e ruotando il palmo verso terra, allunghiamo Uke davanti a noi costringendolo ad aprire completamente la sua postura hanmi e a mandare il gomito verso l'alto. Uke quindi si arcuerà dandoci le spalle, a quel punto Tori si muoverà dentro questa cupola con il suo kaiten, per mantenere questo arco il braccio di Uke deve circolare sul piano orizzontale non su quello verticale, quindi la presa di uke deve sempre essere davanti agli occhi di Tori. La mano libera di Tori quando afferra la mano della presa di Uke cerca di avvolgersi (andando in decelerazione) intorno per andare a prendere il più possibile il dorso della mano nel proprio palmo, così che quando si chiude lo shihōnage si eserciti una torsione sull'articolazione del mignolo-anulare. Il maestro ha sottolineato che, anche se è giusto lavorare con due mani alla chiusura di shihōnage, dovrebbe essere fatto con una mano sola perché l'altra dovrebbe essere libera di fronteggiare un altro attacco. Se nel rovesciare il gomito in alto di Uke riusciamo a mandarlo avanti allora alla fine del kaiten andremo a chiuderlo esattamente nel suo kuzushi posteriore (lo stesso di kotegaeshi etc...). È interesse di Uke piegare il gomito in shihōnage, se Uke fa resistenza a Tori sarà sufficiente aggiungere un passo indietro e tirare (come per tantōdori) per spaccare tutto. La mano di Tori afferra quella di Uke da quando cominciamo il kaiten, e prima della fine libera l'altra. Ricordiamo che poi ci sono altri due modi (almeno). Se vogliamo sempre mandare prima il gomito in basso e poi in alto, possiamo fare anche prima il kaiten, poi entrare in irimi alzando in alto il gomito di Uke, e poi chiudere con kaiten, è importante che la “rotaia” di Tori e quella di Uke siano parallele (se intersecano allora diventa omote). Poi invece possiamo lavorare senza portare il gomito di uke in basso, ma invece mirando alla sovraestensione del suo braccio, quando lui viene a prendere lo invitiamo nel nostro interno (per avere uno yakuhanmi compenetrato), con la mano afferrata che ha il palmo parallelo al terreno e la mano libera che va al gomito per mandarlo in sovraestensione, dopo che sono riuscito ad alzare la sua spalla e scollarlo da terra vado in tenkan etc...

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi (rovesciato): sempre cercando di mantenere il lavoro iniziale di opposizione delle forze e poi rotazione. Uke viene a prendere, “resistiamo” e poi andiamo in kaiten, quindi guarderemo nella stessa direzione di Uke mentre esercitiamo la nostra pressione verso il basso tramite il “dorso” del polso. Poi sfruttando sempre la spinta in alto di Uke portiamo la mano afferrata in alto poco sopra la linea della fronte con il palmo rivolto verso di noi, allora la mano libera di Tori avvolge da sotto la mano di Uke, afferrando i muscoli della base del pollice (tenar), come quando si fa l’ombra dell’aquila), poi Tori libera la mano afferrata girando un po’ uchimawashi, e la ripoggia sopra le dita della mano di Uke, poi andando in tenkan taglia (sotomawashi) il kotegaeshi (“rovesciato”) portandolo davanti al proprio centro, è importante sempre che sia un kotegaeshi, cioè che le dita “tornino” verso l’avambraccio, e che non si allunghi il braccio in distensione. Uke non si butta subito a terra ma assorbe facendo ginnastica con la schiena. Infine Tori manda a terra, più leggero se chiude nel kuzushi esterno, più bastardo se per portare a terra spinge il gomito di Uke contro l’addome di Uke destabilizzando l’equilibrio delle anche durante la caduta. È importante non proiettare durante il tenkan ma portare solo la mano di Uke in kotegaeshi davanti al proprio centro e solo poi da lì mandare. Sono possibili altre forme, per esempio: invece di fare kaiten si può cominciare con tenkan per poi tirare giù con un ushiro, oppure sempre cominciare con tenkan e poi dopo il cambio presa rientrare nuovamente in irimi tenkan.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: appena Uke ci afferra giriamo il palmo verso l’alto, questo ci assicura che l’incavo del gomito di Uke sia verso l’alto, contemporaneamente entriamo irimi e kaiten, mentre la mano libera di Tori va ad attaccare il gomito di Uke che abbiamo “preparato”, grazie al kaiten mandiamo quel gomito piegato verso il nostro retro, scaricando la forza di Uke dietro di noi e caricando tutto il suo peso corporeo sulla gamba anteriore, la mano afferrata da Uke sarà a gomito chiuso aderente alla nostra pancia e più o meno all’altezza del nostro ombelico, noi vogliamo che sia Uke a scendere non noi, proprio come per lo shihōnage omote da aihanmi, mandiamo giù il suo gomito ma questo non implica che noi ci si debba abbassare troppo. Dopo il kaiten completiamo il tenkan con il passo dietro , a questo punto Uke è obbligato al testa coda per seguire (il perno è ovviamente la gamba anteriore che ha dovuto caricare), poi quando Tori chiama la mano al gomito tagliando verso il proprio centro Uke seguirà prima incrociando dietro e poi riaprendo per andare pancia a pancia con Tori. Tori dopo il taglio verso il suo centro lascia il gomito per scivolare al dorso della mano di Uke, la mano afferrata comincerà a salire ruotando il palmo verso il terreno andando però in diagonale (45°) verso l’alto, il gomito di Uke si alzerà verso l’alto. Quindi Tori ha invertito il giro delle anche andando in kaiten verso Uke, continuando Uke perderà la presa, la mano di Tori che era afferrata andrà al gomito e l’altra prenderà il dorso della mano in un “pro-nikyō”. A questo punto per eseguire ikkyō, normalmente, mandiamo il gomito verso il viso di Uke, oggi invece per caricare Uke sul suo piede posteriore mandiamo il gomito largo verso la sua stessa spalla, anzi all’esterno di quella spalla in traiettoria circolare, questo permette a Tori ed Uke di studiare più facilmente il rovesciamento, alla fine di questa traiettoria il gomito di Uke arriverà sul nostro ginocchio. Uke prima, pienamente frontale ed aperto, carica sul piede posteriore poi comincia a sollevare quello davanti (come se stesse per fare un passo dietro), Tori non glielo lascia posare dietro, mandandolo in cerchio, quindi il movimento globale di Uke sarà attacco testa-coda (è un tenkan) e rovesciamento. È importante entrare subito irimi kaiten e scaricare, solo dopo fare un passo dietro chiamando.

Ushirowaza ryōtettori ikkyō: Uke viene a prendere e Tori lo porta nel proprio ushiro con un passo avanti (se vuole “incrociare” di più può già estendere in un mezzo tsugiashi la gamba anteriore, quella della prima mano che viene toccata). È importante restare dentro la linea guida del lavoro fatto finora, cioè il lavoro di rovesciamento del gomito fatto tramite la rotazione del palmo. Quando Uke è dietro di noi avremo i palmi delle mani rivolti verso

l'alto e avanti, quindi i gomiti di Uke saranno più o meno verso terra, normalmente Tori manda le proprie mani in alto e poi gira i gomiti verso l'alto, invece questa volta non alziamo ma restando con le braccia altezza del bacino ruotiamo le braccia in modo da portare gli indici verso terra, allo stesso tempo le estendiamo in modo naturale avanti (come se stessimo abbracciando una colonna, quindi un po' a cerchio), otterremo l'effetto prima di portare i gomiti di Uke in alto, poi di far sì che lui "abbracci" la circonferenza delle nostre braccia (quindi tutto il suo "interno" braccia aderirà intersecando lievemente il nostro "esterno" braccia), ed infine di chiudere la distanza fra la nostra schiena ed il suo petto, quindi Tori "caricherà" Uke tipo pelliccia d'orso (tipo la pelliccia di leone di Ercole). Una volta caricato Tori va in kaiten "trascinando" il peso di Uke quasi oltre la propria gamba anteriore, poi esegue un passo dietro un po' circolare mentre si sfilava via, Uke quasi crolla sul vuoto su cui trascinato perdendo il contatto con la mano interna di Tori, a quel punto ikkyō è fatto, la mano liberata va a controllare il gomito della mano che ancora tiene, quella tenuta gira in modo da liberarsi ed avere il controllo in nikyō. Per omote portiamo a terra con due passi avanti, per ura dopo il controllo al ginocchio andiamo in tsugiashi dietro la gamba posteriore di Uke e da lì in tenkan per portarlo a terra.

Ushirowaza ryōtotori shihōnage ura: stessa uscita a pelle d'orso, lo carichiamo sempre con il kaiten con il peso avanti in modo che anche lui stia sulla sua gamba anteriore, poi prima tiravamo dietro la mano interna per staccare, invece ora la chiamiamo dietro (mentre facciamo il passo dietro) e quando il suo gomito passa davanti a noi vi poggiamo l'altra mano con il pollice sopra, da lì continuiamo a girare verso il nostro retro tramite kaiten, premendo il gomito di Uke verso l'avanti del nostro centro, poi mandando ancora il gomito avanti ed in alto facciamo irimi passando il braccio sopra di noi e poi chiudiamo lo shihōnage in kaiten. È importante, dato che la forma è ura, andare su binari paralleli. Poi Tori controllando il gomito di Uke fa sì che questo gravi in sovraestensione sempre sulla gamba del braccio controllato (quindi Uke o saltella o fa più o meno un ayumiashi compresso), durante il movimento Tori deve trovare il momento per girare con il palmo della mano afferrata sopra la presa di Uke, per poter effettivamente prendere lo shihōnage. Ricordiamo che ci sono altre uscite possibili per lo shihōnage ura, una come per la forma omote, dove quando faccio il passo dietro vado al controllo del gomito, poi lo attacco spingendo nel suo kuzushi esterno, e poi andrò tenkan e kaiten. Altrimenti la forma preferita da Kisshomaru, dopo che porto Uke nel mio ushiro, alzando le mani vado in irimi tenkan e costruisco gyakuhanmi, poi da lì vado in tenkan kaiten etc...

Note linguistiche:

巻き込む=まきこむ=makikomu= arrotolare, avvolgere, il maestro l'ha usato in riferimento al movimento della mano in uchimawashi sul secondo katatotori aihanmi shihōnage omote (quello con tenkan)

動きを切れない=うごきをきれない=ugoki(w)okirenai= non tagliare il movimento, non interrompere il movimento, il maestro ha usato questo termine durante l'esercizio continuo di taisabaki, che si doveva svolgere senza interruzione.

Note "filosofiche":

Il maestro ha sottolineato più volte la necessità di affrontare il keiko senza spirito di combattimento, specialmente se si è intenzionati a studiare in profondità la tecnica, se si vuole lavorare sulla relazione bisogna prediligere la morbidezza e la sensibilità. Se voglio lavorare sul combattimento allora al momento del contatto devo aver già finalizzato con l'atemi, ma questo impedisce l'esplorazione completa della tecnica. Si deve quindi

lavorare con il corpo rilassato e ben centrato, mettendo al massimo solo forza nella punta delle dita.