

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)

STAGE MILANO

25-26 SETTEMBRE 2010

di Marco C. D'Amico

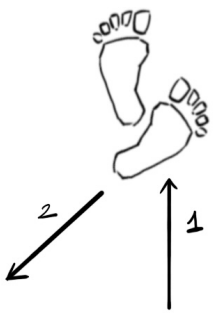
Responsabile del dōjō Kikai a Roma

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

Questo fu il primo stage dopo la pausa estiva che seguiva lo stage di Laces.

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: Tori offre la mano ad Uke, che viene a prendere in gyakuhanmi. Tori chiama a sé caricando la mano verso l'alto con il movimento "ten" di tenchinage. Non lo fa spostandosi in tsugiashi dietro ma semplicemente forzando in kaiten esterno e richiamando un po' il piede anteriore. Uke chiamato segue restando incollato con il palmo mentre il suo gomito viene alzato, poi con un passo avanti ci passa sotto. Tori ruotando il busto ed incrociando le gambe segue il movimento verso il retro di Uke poi con un passo avanti ("svolgerà" l'incrocio delle gambe) e seguendo con l'altro scavalca completamente l'ura di Uke, quindi va a chiamare la mano afferrata verso il basso e retro. Lo fa ma non troppo "stretto", in modo che Uke non gli cada sui piedi. Uke eseguirà tre passi indietro (cadendo sul terzo) cercando di mantenere la presa anche una volta a terra (tenere la presa vuol dire mantenere attraverso il contatto coscienza di ciò che farà Tori, od Uke).

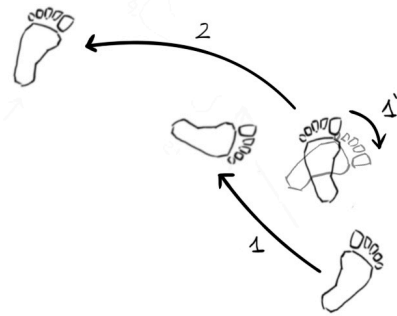
Katatetori gyakuhanmi ikkyō: abbiamo eseguito omote ed ura sia partendo da una condizione statica che dinamica. Statico omote, Tori offre la mano e si lascia afferrare poi con un irimi "largo" porta atemi al viso e poi taglia il gomito di Uke mentre va in tenkan, poi come al solito, solo che al momento del rovesciamento di ikkyō Tori spinge il gomito di Uke dall'esterno verso l'orecchio-viso di Uke. Statico Ura, anche qui partiamo



dalla presa statica di katatetori, Tori va quasi a unire i piedi portando atemi al viso di Uke, ma non li unisce pari ma quasi a "T" sghemba, poi per fare un passo molto lungo incrocia dietro prima con il piede posteriore verso il retro-esterno e poi con un grande passo indietro del piede anteriore, mentre con la mano schiaccia il gomito di Uke facendolo strusciare all'interno del ginocchio anteriore, poi come al solito irimi tenkan e porta a terra. In entrambe le forme statiche Uke viene "strofinato" sul gomito solo dopo l'atemi, quindi in un secondo tempo, sul secondo passo. Dinamico omote, questa volta il movimento di Tori si innesca prima che sia conclusa la presa da parte di Uke, quindi

Tori offre la mano e quando Uke viene a prenderla la chiama a sé mentre contemporaneamente gira il palmo verso l'alto, entrando irimi e kaiten va con la mano "ai" ad attaccare subito il gomito scaricando il peso di Uke verso il retro. È importante qui utilizzare il maai acquisito nello studio della forma statica. Dopo aver prolungato Uke in sovraestensione avendolo caricato sul piede anteriore, completiamo il tenkan con la conclusione del kaiten, e il passo dietro mentre la mano al gomito strofina e schiaccia. Uke quindi ruoterà in testa coda sul perno su cui lo abbiamo caricato con un tenkan molto grande per poi seguire incrociando dietro e "svolgendo". Da qui in poi la conclusione normale ad ikkyō omote. Dinamico ura, il maestro ha mostrato ben tre forme differenti che si ricollegano ad altri lavori su gyakuhanmi o yokomenuchi. Una forma, è forse la più usata ultimamente nella didattica del maestro. Mentre Uke viene a prendere lo invitiamo già a compenetrare nel nostro interno-retro portando la mano che deve essere afferrata a palmo verso l'alto nel nostro interno-retro (davanti ed oltre la pancia). Ci troveremo quindi in uno gyakuhanmi dove noi siamo già in parte scivolati nel suo retro. Poi, mentre incrocio con il piede posteriore dietro in ayumiashi, la mano libera va a poggiarsi sull'esterno del gomito di Uke, quando "svolgo" muovendo il piede

anteriore nella stessa direzione dell'ayumiashi taglio esternamente sul gomito. L'ayumiashi in parte assomiglierà quasi ad un tenkan a seconda di quanto lasceremo ruotare il piede anteriore. Quando avrò riallargato l'ex piede anteriore completerò lo schiacciamento del gomito sempre strusciandolo vicino all'interno del ginocchio anteriore. Cercherò di tenere sempre in movimento il gomito di Uke. Altra forma, è analoga alla forma di yokomenuchi che si usa per



gokyō, allarghiamo il piede anteriore verso l'esterno (quasi fino a 90°) andando a tagliare in kesagiri esterno Uke, ovviamente ci saranno delle differenze per la presa. Tori offre la mano in gyakuhanmi, appena Uke viene a prendere chiama il gomito vicino al costato e ruota il palmo verso l'alto allargando il piede anteriore grande verso l'esterno, con la mano libera va ad attaccare profondamente il gomito verso il basso creando un forte sbilanciamento laterale per Uke, che è costretto a scarrellare per tenere. La mano al gomito scivola a prendere nikyō come al solito mentre Tori richiama il piede posteriore per permettersi di scivolare nell'ura in tsugiashi e poi il tenkan, e poi il solito. Altra forma, con un passo dietro (ushiro) un po' obliquo esterno sovraestendo Uke proprio mentre viene a prendere e vado subito a tagliare il gomito verso il basso vicino all'interno del ginocchio anteriore. Se Tori va dritto dietro Uke gli va addosso dato che se viene schiacciato molto la gamba anteriore può andare a finire ginocchio a terra, allora Tori deve cambiare lievemente linea, poi come al solito.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: Tori lavora per portare la propria spalla anteriore subito a contatto con quella anteriore di Uke. Quando Uke viene a prendere, Tori lo avvicina a sé ruotando il palmo parallelo al terreno (come ad accarezzare il dorso di un cane), e chiude lo spazio spalla-spalla mandando la propria mano dietro mentre gira in parte in kaiten, poi o completa il kaiten in tenkan, o lo completa e fa irimi. Importante che la mano resti bassa e palmo a terra, il braccio di Uke va in estensione e torsione portando, il corpo di Uke ad arcuarsi. Poi tori completa lo shihōnage con il kaiten, cercando non di alzare il braccio ma semplicemente che l'arco di Uke gli scivoli al di sopra, ovviamente Tori dovrà scendere con il bacino.

Katatetori gyakuhanmi uchikaitennage: quando Uke viene a prendere, chiamando poco, allarghiamo subito esterno la mano afferrata mentre la mano libera controlla con atemi al viso, Tori passa sotto con irimi e gira kaiten, poi con un ampio passo dietro, tirando la mano afferrata verso dietro, chiama giù la testa di Uke. (N.B. non lavoriamo portando la mano giù a terra ma tirandola ad altezza del bacino.) La mano libera va a controllare con il tegatana la testa "tagliando" il collo verso il proprio ginocchio anteriore. Uke deve fare attenzione quando viene chiamato a non ruotare sul piede avanti perché rischia, crollando, la rottura della spalla o del gomito contro il ginocchio di Tori (come si vorrebbe nella conclusione in sankyō omote), deve quindi seguire la chiamata di Tori con un passo dietro mentre scende con il bacino e la testa. Poi Tori sceglie omote ed ura, facendo la forma spiegata per il giorno di domenica su ushiryōtetori (vedi dopo, nel prendere gli appunti originalmente avevo buttato giù prima domenica e poi sabato) ma che il maestro aveva spiegato prima su questa tecnica dove sulla forma "lunga" di ura la

mano che trattiene è il tegatana di Tori al collo che “continua a tagliare” verso il ginocchio.

Ushirowaza ryōtotori shihōnage ura: portiamo Uke nel nostro ura con un passo avanti. Quando Uke prende entrambe le mani lanciamo le mani verso l'alto, Uke si allunga verso avanti, Tori fa il passo dietro e con la mano che resta avanti va a controllare il gomito, ma non per bloccare e staccare, ma in modo che durante il kaiten schiacci il gomito sempre tenendolo davanti al proprio centro. Uke riesce a seguire zompettando o in ayumiashi sempre con lo stesso hanmi. Quando Tori completa il kaiten sfrutta la spinta di Uke verso l'alto per lasciare alzare ed entrare in irimi sotto il braccio. Poi kaiten e completa lo shihōnage. La forma è ura perché Uke resta sempre su un lato senza attraversare la linea che separa omote-ura.

Osservazioni: sulle cadute ushiroukemi associate a shihōnage, tenchinage, etc... Quando cadiamo restando con la testa vicino a Tori e le gambe più lontano abbiamo due possibilità. Se Tori ci pressa comprimendoci il maai allora usando il perno del ginocchio piegato sotto di noi possiamo ruotarci sopra per tornare petto verso Tori ed alzare subito il ginocchio “libero” verso di lui. Se invece Tori si “ritira”, restituendoci il maai allora rotolando sulla schiena scambiamo la sovrapposizione-incrocio delle gambe, acquistiamo velocità e ci alziamo sul nuovo ginocchio che sta a terra, nel rotolamento ci saremo mossi verso Tori quindi ci saremo rimangiati quella distanza che Tori ci ha dato arretrando. L'importante è cercare di tornare in piedi ma soprattutto frontali a Tori il prima possibile, questo concetto è stato sottolineato spesso dal maestro Fujimoto anche in altri stage (quando per esempio si lavora tecniche semplici come gyakuhanmi kokyūnage con Uke che fa maeukemi, Uke si deve subito girare per fronteggiare Tori, che dopo averlo spedito l'ha “seguito”). Comunque nello studio di queste due forme è importante che anche quando si trova a terra Uke non perda il contatto visivo con Tori, così pure quando “rotola-ruota” per rialzarsi, anche se si troverà a guardare caposotto Tori deve tenere il contatto visivo.

Domenica 26 mattina

Katatotori aihanmi shihōnage: omote, come abbiamo lavorato a Laces e recentemente allarghiamo subito la gamba anteriore sulla linea orizzontale del piede dietro, e con la mano libera schiacciamo il gomito sotto di noi, è importante che la mano afferrata non scenda anche lei, ma resti altezza ombelico. È importante mantenere la postura. Quando Uke mette forza per rialzarsi richiudiamo il piede e passiamo sotto il braccio, poi kaiten e portiamo a terra. Ura, cambiano hanmi sul posto, mentre contemporaneamente invitiamo Uke in uno gyakuhanmi compenetrato, come per la forma omote la mano afferrata viene offerta palmo in su ma poi ruota fino a trovarsi palmo verso terra. Da qui attaccando il gomito di Uke nel kuzushi esterno lo costringiamo a retrocedere fino ad una distanza giusta. Questa è quella che ci permette, con il tenkan, di trovarci spalla-spalla (anche se magari Uke sarà più schiacciato) con Uke, alla fine del tenkan ci troveremo con il gomito di Uke davanti alla fronte (la mano di Uke avrà già iniziato il movimento sul piano orizzontale), con il kaiten completiamo lo

shihōnage. Il maestro ha insistito che ura non è su un piano verticale ma orizzontale, altrimenti Uke gira con noi.

Yokomenuchi shihōnage: quando Uke attacca, entriamo irimi (quel tanto dato dalla misura di aver portato atemi) e poi mentre ruotiamo kaiten andiamo ad attaccare direttamente il gomito di Uke, lavoriamo con entrambe le mani (se tantōdori con la sola mano interna), una farà giro esterno, l'altra giro interno. Nel completare il tenkan tagliamo il suo braccio fino a portare la sua mano nello spazio tra il nostro centro e l'anca posteriore. Questa posizione "neutra" ma di vantaggio ci permette di lavorare sia omote sia ura. Omote, dato che la posizione neutra corrisponde ad aihanmi ci ricollegiamo al lavoro precedente, la mano "ai" afferra e chiama seguendo l'allargamento del piede anteriore, la mano gyaku schiaccia il gomito verso il basso. Quando Uke ci da una spinta di ritorno verso l'alto, entriamo sotto il suo braccio e completiamo la tecnica. Ura, sempre dalla posizione neutra ci ricollegiamo al lavoro precedente. Cambiando hanmi anteriore "scavalchiamo" il braccio di Uke per estenderlo verso il nostro retro, afferrando con la mano "ai" e poi respingendo Uke indietro premendo sul gomito con la gyaku. Quando è alla giusta distanza, con tenkan chiudiamo lo spazio spalla-spalla e con kaiten completiamo la tecnica.

Yokomenuchi kotegaeshi: scarichiamo lo yokomenuchi sempre puntando al gomito di chi attacca entrando irimi-kaiten-ushiro. Poi come per l'omote di shihōnage allarghiamo orizzontalmente il piede anteriore, ma invece di schiacciare con il pollice abbassiamo il gomito con il tegatana della mano gyaku, cerchiamo di non schiacciare troppo perché lo faremo in modo completo quando avremo completato il cambio hanmi posteriore con il riposizionamento dell'ex piede posteriore in avanti. A quel punto schiacteremo l'avambraccio di Uke parallelo al terreno, Uke completando il testacoda si troverà spalla spalla con noi, molto sbilanciato basso e in avanti. Tori allora entra irimi tenkan (senza lasciare che Uke recuperi alzandosi) andando a poggiare la gamba posteriore del tenkan a terra, mentre contestualmente schiaccia in kotegaeshi verso il nuovo proprio retro. Uke segue un po' saltellando sulla gamba anteriore e poi andando o in proiezione o in "ushiro-yoko" ukemi, dato che nel farlo sarà proiettato fortemente nel retro di Tori, questi per seguire ruoterà sul ginocchio già poggiato a terra andando a mantenere un contatto aderente con la gamba pianta del piede a terra, poi pressando il gomito di Uke lo costringerà subito al rovesciamento a terra e portando il secondo ginocchio a terra eseguirà la chiusura.

Yokomenuchi iriminage omote: Tori esegue lo scaricamento immediato verso il retro con irimi-kaiten-ushiro, poi allarga la gamba anteriore mentre taglia verso l'esterno con la mano "ai", cerca di tenere Uke il più vicino possibile mentre lo costringe ad un completo testacoda. La mano "ai" va a controllare il gomito reciproco di Uke un po' spingendo verso l'alto, la mano gyaku va al collo, poi scivola con un ampio tsugiashi spingendo il gomito e tirando il collo in modo che Uke ruoti, poi eseguendo tenkan accelera la rotazione e porta Uke a terra. In questa occasione ha portato il tenkan a terra (ma altre volte ha ben specificato di dover completare il kaiten e di andare con l'altro ginocchio a terra). Comunque l'importante è che Tori non lasci semplicemente Uke quando lo getta a terra ma lo segua in rotazione, in questo caso come si è fatto per

il kotegaeshi di sopra, per tenere la pressione sul gomito a schiacciarlo in rottura verso terra, e per appiccicare il ginocchio in modo che Uke non si possa riavvolgere per rialzarsi. È molto importante quindi che Tori anche a terra sovrasti Uke. Ricordiamoci che la forma omote è indicata per tantōdori.

Katatetori aihanmi uchikaiten sankyō ura: poniamo l'accento su un rapido passaggio sotto il braccio di Uke, invece di concentrarci sulla presa di sankyō. Tori comincia offrendo la mano e richiamando l'esca verso il proprio retro mentre si muove in irimi tenkan, quando Uke gira seguendo, Tori fa attenzione a non chiamarselo subito a faccia addosso ma lo allunga un po' verso il retro in modo da passare sicuro sotto il braccio, il timore è quello di ricevere atemi dalla mano libera. Quindi poi Tori passa decisamente sotto il braccio eseguendo irimi tenkan completo e ritagliando subito verso il basso con la mano afferrata, in modo da richiudere subito la saracinesca. Uke quindi, in maniera attenta deve essere subito pronto a seguire la mano con cui sta afferrando spostando indietro la gamba corrispondente, e deve fare attenzione invece a non entrare in rotazione su quella stessa gamba perché rischia di schiantare la propria spalla contro la gamba rimasta avanti di Tori. Mentre Tori completava il tenkan la sua mano gyaku, libera, andava ad afferrare il tegatana di Uke per cominciare la torsione di sankyō. Attenzione che per eseguire in modo rapido irimi tenkan Tori si sarà mosso su una linea parallela alla direzione iniziale con il rischio di essersi un po' allontanato dall'ura di Uke. Allora liberata la mano "ai" e portatala in sakate sul gomito, chiude la gamba anteriore verso la posteriore e con quella posteriore scivola circolarmente nell'ura di Uke, portandolo poi a terra in sankyō ura ed eseguendo la chiusura di sankyō. Poniamo attenzione quindi a tagliare subito la mano di Uke verso il basso invece di applicare prima il sankyō verso l'alto in kaiten.

Ushiroryōtettori sankyō ura: Tori si porta avanti con irimi quasi a voler eseguire katatetori aihanmi iriminage su Uke, questi invece scivolato nell'ura di Tori segue ruotando intorno a Tori e va ad afferrare anche l'altro polso. Tori manda le braccia ed i gomiti in alto poi eseguendo un passo indietro incrocia le mani davanti al viso e portatele fino a terra afferra con la mano interna il sankyō, tenendolo libera la mano afferrata e con quella fa pressione sul gomito verso terra (la mano liberata si sarà poggiata sul gomito in sakate), lì si staccherà la seconda mano di Uke che finora era riuscita a tenere (dato che le braccia di Tori ed Uke erano vicino nello spazio che intercorre tra i due). Per la pressione esercitata sul gomito la mano di Uke si poggerà a terra. Dato che facciamo ura Tori richiama il piede anteriore verso quello dietro a "⊥" e con quello libero scivola nell'ura di Tori, poi eseguendo tenkan lo porta a terra. Praticamente da quando Tori indietreggia e "avvicina-incrocia" le mani l'esecuzione ricalca la tecnica fatta prima da katatetori aihanmi, preoccupandosi, prima della leva di sankyō, di portare in basso le mani filtrando sotto le braccia di Uke.

Ushiroryōtettori uchikaitennage ura: come per la tecnica precedente ricalchiamo lo stesso movimento, quando dopo il passo indietro incrociamo, la mano interna arriva a tagliare sopra la mano esterna, che liberata va a controllare il "collo-testa" di Uke portandolo verso il ginocchio anteriore. Questo ginocchio come per l'ura del sankyō precedente arretra quando Tori chiude il piede anteriore verso quello posteriore. Qui

abbiamo due possibili forme per l'ura. Una forma, più semplicemente, eseguendo irimi kaiten lo mandiamo a continuare nello stesso verso da cui veniva. Nell'altra forma, Tori scivola in irimi tenkan e poi kaiten e rispedisce Uke nella stessa direzione da dove veniva, ma per trattenere Uke in modo che non schizzi via, seguendo la forza centrifuga, deve trattenere Uke dal collo tenendolo appiccicato alla "coscia-anca". Tori non spinge il braccio di Uke in verticale sopra la testa ma orizzontalmente sopra la schiena di Uke e questi scodando è costretto in entrambe le forme a cadere in ushiro ukemi.

Suwariwaza kokyūhō: carichiamo in ikkyō undō prolungato sopra la testa, poi ruotando entrambi i gomiti lievemente in una direzione tagliamo. Uke cade rotolando, Tori segue andando in kiza, con una mano controlla il plesso solare, l'altra estende il braccio portandolo a terra.