

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)

ESAMI DI FINE ANNO, MILANO

27 GIUGNO 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

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

Anche a fine giugno 2010 salii con alcuni allievi al dōjō di Milano per farli partecipare alla sessione interna di esami dell'Aikikai Milano.

VI kyū

- 1) Katatetori aihanmi shihōnage omote ed ura
- 2) Katatetori aihanmi kotegaeshi
- 3) Katatetori aihanmi ikkyō omote ed ura
- 4) Katatetori aihanmi iriminage
- 5) Katatetori aihanmi uchikaiten sankyō
- [6) Katatetori shihōnage omote ed ura]
- [7) Shōmenuchi kotegaeshi]
- [8) Shōmenuchi iriminage]
- 9) Suwariwaza ryōtettori kokyūhō

Il maestro all'inizio ha chiesto i vari taisabaki, però shikkō solo omote (taisabaki: irimi tenkan, tenkan, tsugiashi tenkan, okuriashi tenkan, ayumiashi tenkan). Alla fine ha chiesto pure suwariwaza irimitenkan. Per i taisabaki ha sottolineato la differenza tra tsugiashi tenkan, dove si parte a piedi uniti, e okuriashi tenkan dove allora si parte con un hanmi ben largo (per alternare uno studio diverso dal precedente). Ha sottolineato che bisogna imparare bene le cadute il primo anno perché poi diventa difficile. All'inizio ha specificato che lui didatticamente fa riferimento al libretto degli anni '70 (quello bianco piccolo).

1) Su shihōnage ha insistito sull'importanza di allargare la gamba anteriore, cosa che poi verrà ripresa per lo gyakuhanmi sul V kyū. Che per omote bisogna fare solo due passi (più il kaiten). Che alla chiusura bisogna portare la mano a terra scendendo sulle anche.

2) Per kotegaeshi ho notato che i suoi allievi, dopo la leva sul polso, controllano il gomito e poi eseguono irimi ma non tenkan, ma un semplice richiamare il piede dietro-mezzo tenkan che serve solo a portare il ginocchio arretrato vicino alla spalla che andrà a bloccare scendendo a terra. Se si eseguisse tenkan quel ginocchio finirebbe lontano. Sulla chiusura il maestro ha sottolineato che le ginocchia devono stare ben larghe, una vicino alla spalla che "tappa", l'altra puntata verso il costato. Poi nella chiusura Tori trova il momento per "riflettere", per calmarsi.

3) Prima di tutto è importantissimo fare bene questa tecnica perché fondamentale. Poi il maestro ha invitato ad anticipare, per creare subito dinamismo e non partire da una presa bloccata. È stata data molta importanza al blocco a terra, il blocco di ikkyō è il più difficile perché non "gode" come nikyō sankyō e yonkyō di una leva dolorosa, quindi Tori deve essere ben piazzato e riuscire ad esercitare una "corretta" spinta verso terra, Uke deve provare a rialzarsi e Tori deve riuscire a tenerlo giù. Il maestro ha detto che è molto difficile e che proprio per questo viene insegnata subito in modo che la si provi più volte, lui ancora non riesce a farla bene ma noi abbiamo "50 anni" per cercare di capirla.

4) Nessuna osservazione.

5) Ho notato che non è stato chiesto omote-ura, il maestro non si è preoccupato di chiedere specificatamente la forma ura a chi faceva solo l'omote. Ha sottolineato l'importanza di passare subito sotto il braccio di Uke, anche senza preoccuparsi di afferrare il sankyō dall'inizio. Come per lo shōmenuchi iriminage dove Tori con l'irimi schiva subito l'attacco, così qui Tori con irimi deciso entra subito uchi, comportandosi come se Uke dovesse attaccare katatetori menuchi, Tori si deve muovere sulla traiettoria libera velocemente senza interrompere l'irimi irimi (ayumiashi) tenkan.

6) Gli istruttori principianti hanno detto che il maestro gli aveva già cominciato a far fare questa forma (cioè al corso principianti hanno già cominciato lo shihōnage da gyakuhanmi)

8) Sulla forma da shōmenuchi ha sottolineato l'importanza non di pararsi dallo shōmenuchi con la mano "ai" quanto quella di schivare facendo irimi, in questo caso profondo per arrivare dietro. Scherzando si è invitato ad attaccare per uccidere, per dare quel colpo che costringesse Tori a muoversi subito per schivare.

7) Stessa cosa di sopra ma ovviamente la distanza sarà diversa. Anche qui sarà importante per la logica della dinamica non bloccare per prendere comodamente la mano di Uke ma schivare subito.

In conclusione il maestro era soddisfatto della qualità dell'esecuzione ma non gli era piaciuto che ogni esecuzione fosse slegata dall'altra, che mancasse zanshin. Dopo ogni chiusura o proiezione vuole che Tori recuperi la distanza e la posizione pronto per la nuova tecnica, è importante che non dia mai l'impressione di vagare, ma legghi una tecnica all'altra facendosi trovare pronto, non interrompendo l'attenzione verso il proprio compagno.

V kyū

- 1) Katatetori shihōnage omote ed ura
- 2) Katatetori udekimenage omote ed ura
- 3) Katatetori ikkyō omote ed ura
- 4) Shōmenuchi iriminage
- 5) Shōmenuchi kotegaeshi
- 6) Shōmenuchi ikkyō omote ed ura
- 7) Shōmenuchi nikyō omote ed ura
- 8) Chūdan tsuki iriminage
- 9) Suwariwaza katadori ikkyō omote ed ura
- 10) Suwariwaza ryōtettori kokyūhō