

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

SEMINARIO ESTIVO, LACES

3-10 LUGLIO 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Il maestro, che era sotto cura per la malattia scoperta ad inizio 2010, ha fatto in buona parte solo lezione la mattina, lasciando i pomeriggi ai maestri: Cardia, Travaglini, Foglietta, Eamonn Devlin, Janet Clift. Sabato pomeriggio, l'ultimo giorno, invece ha fatto lezione il maestro, era l'ultima.

1° giorno sabato 3 luglio

Aikitaisō: tutte le mattine si sono alternati gli assistenti del dōjō di Milano, nella forma standard tipica del taisō del maestro.

Shihōgiri omote: vedi descrizione di martedì 4° giorno.

Shihōgiri ura (esempio bokken di taglio orizzontale): vedi chiusura ultimo giorno

Katatetori aihanmi shihōnage: forma omote, offriamo la mano palmo in alto, quando Uke viene a prendere allargando la gamba anteriore sull'orizzontale del piede posteriore ed allo stesso tempo la mano afferrata con metà uchimawashi passa sopra, non tocca il polso di Uke ma ha il tegatana esteso, non schiaccio, ma la mano afferrata lavora come se estraesse altezza ombelico verso l'esterno, l'altra, con il pollice sull'incavo del gomito, chiama basso il gomito sotto il centro. Saremo scesi sulle anche, e con il gomito sotto di noi Uke sarà andato in testacoda, se non siamo soddisfatti della sua risposta possiamo riattaccarlo nel suo nuovo retro esterno girando in kaiten verso di lui, minacciando di coricarlo, è per questo che Uke ci dà la sua risposta cercando di risalire con il lato che è sotto pressione, allineandosi in hanmi "dietro" questo. Poi sulla risposta di Uke, richiudo-raccolgo il piede ed entro in tsugiashi sotto il braccio, "entro lo spazio tra spalla e gomito". Se riuscissimo a fare un movimento puro ci verrebbe in totale solo un cambio hanmi posteriore, ma ovviamente ci dobbiamo aggiustare alla risposta di Uke, quindi di solito raccoglieremo un po' la gamba che abbiamo aperto, alcune volte anche portandolo un po' avanti come se stessimo eseguendo un piccolo inizio di ayumiashi. È importante girare la mano perché questo porta il gomito di Uke in basso, in questo modo risulta anche più facile non montare sul gomito quando lo vogliamo portare sotto il centro, che è uno sbaglio da evitare. La mano al gomito cerca di guidarlo verso l'alto quando Uke rimbalza, ma nel momento del kaiten che conclude la tecnica si libera, la possiamo usare per rinforzare la presa al dorso della mano di Uke nel taglio finale o per finalizzare con atemi al viso quando abbiamo portato Uke a terra. Forma ura, apro come per omote (quindi non lavoriamo in cambiohanmi anteriore come al solito), poi giriamo in kaiten verso la gamba che abbiamo aperto, quindi spingo avanti il gomito che ho portato sotto il centro, guidando Uke avanti. Uke avanza con lo stesso hanmi, quindi o zompettando o con degli ayumiashi corti, poi entro con irimi, e data la posizione reciproca non attraversiamo davanti a lui ma restiamo esterno-esterno, guidando il gomito in alto per passarci sotto, e kaiten per concludere la tecnica. Nel guidare Uke verso il lato dove abbiamo aperto, dobbiamo riuscire a mantenere la nostra pressione sul gomito tenendolo sempre sotto e davanti il centro, così che Uke sia costantemente sbilanciato e "cada" continuamente avanti perché il suo gomito supera il suo ginocchio. Facciamo attenzione a non tirare ma a guidare il "rimbalzo" di Uke.

Osservazione: il maestro, che aveva già illustrato il movimento di shihōgiri con il bokken, spiegava che questi passi quadrati, netti nella geometria, vengono dal kenjutsu e poi mediati diventano taijutsu (intendeva soprattutto il cambiohanmi con l'apertura perfettamente orizzontale, che disegnerà quasi un quadrato perfetto). E ribadiva anche l'importanza della chiusura accompagnando fino a terra, con il punto finale costituito dall'atemi al volto.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: allargando sempre chiamando come per lo shihōnage precedente, ma la mano gyaku che va sul gomito questa volta schiaccia con il palmo-tegatana, invece di chiamare semplicemente sotto il nostro centro, questo perché la mano afferrata, che non gira solo fino all'orizzontale ma con le dita che scavalcano, possa liberarsi dalla presa, e perché Uke nonostante perda la presa deve avere un contatto pieno dato da spinta-controspinta. Come per la forma ura di shihōnage giriamo kaiten verso l'esterno, muovendo un po' Uke in quella direzione, e questi si muove in quella direzione sempre dandoci il dorso e mantenendo lo stesso hanmi. Alla conclusione del kaiten Uke si sarà rialzato sulle anche, anche con il braccio, e la nostra mano gyaku sarà scivolata dal punto dell'avambraccio vicino l'incavo del gomito fino al

polso, allora mentre Uke sale eseguo tenkan, e qui posso attaccare il viso, invece da lì poggio la mano sul dorso della mano di Uke e schiaccio-taglio il kotegaeshi dritto giù, così che la mano libera di Uke (nel collasso della struttura) non mi possa attaccare e alla fine ci sia una forte torsione, poi chiusura in piedi rovesciando Uke pancia a terra con irimi e tenkan, e mettendo poi in leva il braccio di Uke lievemente piegato, spingendolo verso il viso e con la mano che mantiene la pressione sul dorso della mano di Uke (il maestro forse l'ha fatta più per necessità quindi andava bene anche a terra).

Katatetori aihanmi ikkyō: offriamo la mano ad Uke con il palmo lievemente ruotato in alto e mentre Uke viene a prendere cominciamo a ruotare il palmo verso il basso, allo stesso tempo avanzo con il piede posteriore fuori sull'orizzontale del piede anteriore (anche lievemente oltre ma non è un irimi verso il profondo) e giro kaiten verso Uke portando atemi al costato, continuo la rotazione nel tenkan e più o meno mezzo kaiten, poi con un passo dietro nel retro esterno (con la nostra gamba corrispondente al lato libero) tagliando in basso trascino Uke nel suo squilibrio esterno, quindi con ancora un po' di kaiten avvicino uke avvolgendomelo addosso, da lì taglio per rovesciare ikkyō, un po' dall'esterno verso l'interno. Il kaiten dopo lo squilibrio rende "multidirezionale" l'ikkyō, perché ci permette di rovesciare Uke dove vogliamo, altrimenti verrebbe mono direzione nel senso sull'unica linea dove chiamo e respingo. Sostanzialmente è la versione dinamica della normale uscita che adottiamo per ikkyō ura, anche se qui stiamo concludendo omote, anticipata dall'irimi tenkan e parte di kaiten, questo ci permette di muovere Uke creando una connessione che ci permette di attaccarlo poi nello squilibrio esterno, nel momento in cui cambiamo direzione, con maggiore effetto. In quel momento, al cambio direzione Uke per seguire deve incrociare la gamba dietro e poi riaprire quando torna su, cercando di muoversi verso Tori. Tori lo chiama portando dal basso verso l'alto la mano afferrata fino alla spalla opposta, dove la mano libera intercetta il gomito chiamandolo in alto, poi nel momento del taglio di ikkyō per rovesciare la mano afferrata passa dalla spalla a sopra la testa così da disegnare in modo chiaro il taglio di uno shōmenuchi. Dopo il rovesciamento di ikkyō concludiamo sempre con i due passi avanti e la chiusura con la pressione del braccio a terra. La profondità del primo passo è determinata dall'atemi al costato.

[il maestro impugnando un bokken e mettendolo nel "fodero" sul fianco sinistro ha illustrato "l'origine" e le diverse applicazioni della tecnica. Nel momento che Tori si appresta ad estrarre, Uke con un irimi va ad afferrare il polso destro, con la mano destra, per impedirgli di estrarre la spada (e questo è un po' un classico di katatetori aihanmi che dovrebbe essere ben conosciuto). Prima opzione Tori lavora come per l'inizio di ikkyō, esce sul fianco e lavora con la mano afferrata per distendere Uke, con la mano sinistra porta avanti la spada dal fodero in modo da colpire con la fine della tsuka le costole fluttuanti di Uke, è l'equivalente dell'atemi della mano libera ma usando il manico della spada. Altra opzione, quando Uke afferra portiamo comunque la mano destra ad afferrare la spada ed avanziamo, un po' larghi, con il piede sinistro nel suo ura e giriamo kaiten. Questo porta il manico della spada a passare sotto il suo gomito, nell'omote di Uke, quindi quasi estraendo alziamo il manico verso l'alto e compiamo una mezza rotazione in uchimawashi (coricando a sinistra) mentre giriamo lievemente in controkaiten, il che porta il manico a poggiare nell'incavo del gomito di Uke, quindi completando il kaiten più ushiro, o semplicemente completando il tenkan sul perno destro, e schiacciando il manico in basso proiettiamo Uke nel sumiotoshi (da qui con un ashisabaki lievemente diverso il kokyūnage a mano libera che vediamo dopo). Altra opzione è fare ikkyō come visto nella forma da katatetori aihanmi sopra, uscire e guidare Uke tenendo la mano destra al manico tutto il tempo, giusto muovendo il bokken infoderato per poter guidare Uke con più mobilità, quindi avanzare pari, girare kaiten fino ad un tenkan, poi ancora un mezzo kaiten ed il passo-scivolamento dietro, quando a mani nude andavamo a portare la mano afferrata alla spalla opposta qui staremo estraendo la spada dal fodero con il manico verso l'alto passando sopra il polso di Uke, la punta della lama va al collo di Uke, la mano che aveva tenuto il fodero va a poggiarsi a metà del dorso della lama corrispondente poi alla presa del gomito, poi pressione del taglio della lama fino a

portare Uke a terra, nel momento che portiamo la lama al collo e spingiamo con la mano sul dorso della spada avremo fatto il primo passo, con il secondo passo avremo portato Uke a terra.]

Katatetori aihanmi kokyūnage: come prima offro la mano con il palmo quasi completamente verso l'alto, e poi, mentre avanzo quasi fino all'orizzontale del piede anteriore, ruoto la mano come per kotegaeshi per portare le dita oltre il suo polso. Questo porta Uke un po' a distendersi inizialmente ed il suo gomito a ruotare verso il suo interno, allora riposizionando la nostra gamba vicino ad Uke verso il suo kuzushi esterno affondiamo la mano afferrata in quell'angolo (se non abbiamo ottenuto una distensione sufficiente di Uke nello scavalco, possiamo richiamare la gamba e poi estenderla nel suo kuzushi). Stiamo sostanzialmente attaccando in "sumiotoshi" sfruttando la connessione creata dal tentativo di Uke di non perdere la presa scomoda. Può capitare che Uke perda la presa, o che la connessione sia poca e quindi Uke non cada nell'affondo, allora eseguiamo un altro giro del braccio in uchimawashi, intrecciando gli avambracci, per tagliare poi fino ad in basso attaccando di nuovo il kuzushi esterno, in questo caso capita che Uke vada in proiezione.

Chūdan tsuki kokyūnage: solo eseguito dal maestro come esempio di applicazione del movimento impostato in katatetori aihanmi nel caso di connessione scarsa. Se l'attacco arriva aihanmi è praticamente identico, la mano avanti con un piccolo uchimawashi devia l'attacco stabilendo il contatto con il tegatana mentre un passo verso fuori della gamba dietro ci porta fuori dalla linea di attacco, poi avanzando verso il retro di Uke con la gamba più vicino ad Uke con un giro uchimawashi taglio il gomito provocandone il rovesciamento in proiezione. È possibile eseguire lo stesso kokyūnage anche su un attacco in gyakuhanmi, in quel caso il movimento delle gambe sarà sostanzialmente un cambiohanmi posteriore (allargamento della gamba avanti, richiusura della gamba dietro) con la mano dietro che eseguirà un piccolo uchimawashi per deviare il colpo e il secondo uchimawashi per proiettare. È quella forma di kokyūnage che chiamo "a mulinello" ogni tanto.

Chūdantsuki ikkyō: sempre fatto brevemente come esempio dell'applicazione del movimento visto. Su un attacco in aihanmi entrando con un irimi un po' largo devieremo il colpo con il tegatana della mano dietro, poi gireremo tenkan e mezzo kaiten, poi passo dietro con la gamba del lato che sta controllando il pugno con il tegatana, tagliando allo stesso tempo in basso con la mano. Lì con la mano "ai" possiamo sia afferrare il dorso della mano di Uke (passando da "sopra"), sia "raccolgere" da sotto girando sotomawashi (come si fa in yokomenuchi ikkyō), tutto sommato il movimento è simile all'ikkyō da katatetori aihanmi, solo che invece di portare atemi alle costole usiamo quella mano per deviare ed agganciare lo tsuki. Se l'attacco arriva gyaku allarghiamo un po' il piede avanti e deviamo lo tsuki con il tegatana della mano avanti, poi tenkan etc...

Osservazioni:

Il maestro ha insistito molto sul fare delle forme complete, chiudendole con cura e soprattutto con attenzione. Quindi ogni volta lavoriamo fino al blocco a terra, si tratti di shihōnage, kotegaeshi od ikkyō sempre la tecnica completa fino a terra. Il maestro scherzando ha fatto un paragone divertente: "Poi (nel senso di dopo) fatta la cacca, lavi le mani" cioè dopo che hai fatto la cacca non è che tiri via, ma completi l'operazione lavando le chiappe e le mani. Sulla stessa nota ha fatto anche un altro esempio: "chiudi la zip dopo pipì". Quindi ogni esecuzione della tecnica deve essere ben "chiusa", ma questo non vuol dire che è finita lì, perché come il maestro aveva già detto in altre occasioni parlando del concetto di zanshin, non deve mollare ma mantenere un'attenzione vigile, questo si traduce nel prendere correttamente la distanza dopo la chiusura a terra in modo che quando Uke si alza si sarà già pronti all'esecuzione successiva. Questo crea un legame continuo tra un'esecuzione e l'altra, anche nel momento in cui si scambiano i ruoli, dando più profondità alla relazione tra i due praticanti.

Il maestro ha parlato molto anche di aspetti non strettamente tecnici ma legati all'insegnamento e alla costruzione di un dōjō, nel senso di formazione delle persone e del gruppo. Il compito di un maestro deve essere di costruire un seguito, cioè una catena di persone di vari gradi che crescono migliorando, ma soprattutto che aiutano a crescere chi ha cominciato dopo di loro. Da questo punto di vista ha sottolineato che questo è il lavoro di Uke, cioè offrire un lavoro di ukemi esperto in modo che chi è più principiante possa eseguire e lavorare su una tecnica anche più difficile. Quindi quando lavoriamo da Uke dobbiamo impegnarci per essere attivi, per dare una risposta costante, per seguire, muoversi in modo flessibile e reattivo, invece essere fermi o fornire resistenza ed ostruzione è un atteggiamento stupido che non permette al gruppo di crescere. Quando questo lavoro avviene costantemente allora si crea un seguito all'insegnamento del maestro, perché ogni grado assume la responsabilità di essere depositario di una frazione di conoscenza che condivide continuamente con la generazione successiva, aumentando la conoscenza di tutti. Questa conoscenza è anche caratterizzata da livelli di stratificazione, ad esempio i gradi più anziani ricorderanno come il maestro insegnava 30 anni fa, quelli un po' più giovani come erano insegnate le tecniche 20 anni prima, e così via. È il miglioramento continuo che innalza la qualità complessiva del gruppo e quindi spinge avanti anche il maestro stesso, vuoi perché questi è costretto a progredire a sua volta, vuoi perché avere delle persone che gli rispondono meglio gli permette di esplorare lavori più raffinati e complessi. Se il maestro non crea questo seguito, non traina il gruppo ma vi si erge al di sopra (operando un distacco tra se e gli allievi) allora al decadere della qualità del gruppo corrisponderà prima o poi anche l'arresto della sua crescita.

“Aikidō cambiato con mondo da piccolo a grande”. È difficile sintetizzare quanto il maestro volesse esprimere con queste parole, perché esse toccano vari aspetti. Il primo e più immediato è che una volta la trasmissione dell'insegnamento procedeva direttamente da maestro ad allievo, dove il maestro eseguiva il ruolo di Uke, ed in questo ci ricollegiamo al discorso precedente sul seguito e sul lavoro di Uke e da dove ha origine quel modo di vedere le cose. Ovviamente nel momento che l'Aikidō si è aperto al mondo, la trasmissione singola da individuo ad individuo è diventata impossibile, non è concepibile che il maestro insegni prendendo ukemi per centinaia di persone, questo ha obbligato gli insegnanti a cambiare il metodo di insegnamento, adottando forme standardizzate, e cercando di allargare l'accessibilità all'insegnamento. E poi c'è un allargamento ancora più grande, prima di tutto quello dell'apertura dell'Aikidō verso tutte le persone, di ogni genere, età, estrazione, quindi verso una pratica più “morbida” che miri più all'educazione ed alla crescita che non al combattimento marziale, mentre una volta, gli allievi erano scelti tramite varie forme di selezione, dalla necessità di dover avere uno sponsor fino ad un periodo anche di due anni dove si doveva servire prima di poter apprendere le tecniche. E secondo un'espansione in paesi stranieri e quindi al confronto con culture completamente diverse, che costringe gli insegnanti ad adottare una didattica differente dall'esclusivo approccio giapponese guarda copia e ripeti quello che faccio.

2° giorno domenica 4 luglio mattina

Katatetori aihanmi shihōnage: abbiamo cominciato con le stesse forme di shihōnage di ieri, quelle con l'apertura della gamba anteriore, d'altronde abbiamo ripetuto queste forme ininterrottamente per tutta la settimana, specialmente l'omote dall'apertura. Eppure ogni volta ci sono tante variabili su cui si può porre l'attenzione che devono tenerci vigili durante l'esecuzione, per esempio: se un Uke si muove in modo sincero, metterlo in squilibrio sotto la nostra verticale chiamandolo e premendolo al gomito non dovrebbe essere difficile, perché il suo testacoda spontaneo lo rende debole sull'estensione del braccio, ma se troviamo un Uke falso, nel senso di molto costruito, allora andando in testacoda da solo l'estensione del braccio in linea non è un vero punto di squilibrio, potrà convenire attaccarlo, girando kaiten verso di lui, prima nel suo kuzushi esterno e poi guidare l'allungo. Guidare la risalita del gomito, il “rimbalzo” di Uke, è un altro punto interessante che cambia spesso, se Uke rimbalza velocemente e stretto noi

passeremo sotto il braccio avvicinandoci il più possibile al suo fianco (avvicinandoci quasi in ayumiashi), se rimbalza spingendo allora lo guideremo davanti la fronte entrando irimi dritti davanti a noi, e così via facendo però attenzione a non entrare divergendo da lui perché rischiamo di lasciarcelo dietro e di offrire la possibilità per un kaeshiwaza. Anche la mano che guida il gomito può essere usata in diversi modi, quanto spinge il gomito davanti a noi? in che momento lascia il gomito per non restare pinzata nell'incavo del gomito? Quando va ad andare a rinforzare la presa al polso o accennare l'atemi al viso? Tutte queste sfumature vanno esaminate e dipendono dalla relazione con l'Uke, anche per questo il maestro ha illustrato sempre questa stessa forma cambiando ogni tanto Uke, chi è reattivo, chi è morbido e flessibile, chi è elastico ma costruito etc..., ogni volta con aggiustamenti differenti. [Se quando chiamiamo, Uke seguendoci in modo costruito ha già portato la sua gamba anteriore sotto la verticale del gomito, impedendoci quindi di schiacciarlo, sarà comunque venuto molto vicino a noi, allora è possibile abbandonare lo shihōnage, portare la mano gyaku dall'incavo del gomito al suo collo, e poi girando verso di lui con mezzo kaiten fasciarlo al collo con il braccio afferrato, e poi entrando avanti con un passo concludere con un iriminage "quasi" diretto.] Altra forma omote, il lavoro è ricollegabile a quello svolto nella prima parte dell'ikkyō visto ieri. Tori, in hanmi ed in shizentai, offre la mano con il palmo rivolto in alto, quando Uke viene a prendere ruota, dal gomito, in metà uchimawashi per passare sopra la presa di Uke come già visto nelle altre forme di shihōnage, ed allo stesso tempo avanza con il piede dietro sull'esterno di Uke poco oltre l'orizzontale del proprio piede anteriore. La mano libera non porta atemi alle costole ma va a toccare il gomito di Uke dall'esterno, con la pinza pollice-indice aperta, e il pollice sull'incavo del gomito, quindi girando kaiten verso la gamba anteriore iniziale (quindi ricostruendo lo stesso hanmi dopo il momento di pareggio, giusto il piede anteriore è aperto verso l'esterno) chiama di nuovo il gomito di Uke sotto il proprio centro. Uscendo di lato Tori ha ceduto la linea, quindi complice il movimento di metà uchimawashi della mano ottiene un po' di allungo di Uke, quella distensione viene tagliata ortogonalmente dalla chiamata del pollice sull'incavo del gomito (il nostro braccio va ben disteso al gomito di Uke). Fare attenzione a non abbassare la mano afferrata ma a tenerla alla stessa altezza vicino al fianco. Quando Tori chiama il gomito Uke sbanda in un lieve testa di coda verso il retro di Tori, questa è la solita minaccia che innesca la sua voglia di "rimbalzare" per tornare in una posizione naturale, se la chiamata-pressione sul gomito non è sufficiente ad innescare una risposta Tori può scendere con il ginocchio posteriore a terra (portando ancora le anche più in basso e lievemente dietro) così che la sollecitazione porti Uke fino a coricarsi sul fianco, e nel rialzarsi ci dia la risposta che sollecitavamo. A quel punto Tori guida il gomito in alto ed in avanti davanti alla sua fronte ed entra in irimi sotto il braccio, poi se eseguisse un kaiten completo la tecnica si concluderebbe a croce rispetto alla direzione della partenza (e questa infatti è una delle 4 direzioni che danno il nome a shihōnage, proiezione in 4 direzioni) ma, vuoi per necessità di allenamento o altro, lo squilibrio e la risposta di Uke sono tali che è possibile concludere lo shihōnage con poco più di mezzo kaiten, e poi aggiustando la gamba avanti coricarlo nella direzione da cui eravamo partiti all'inizio (proiettando Uke in pratica nella stessa direzione della forma omote precedente). Forma ura (base ma alternativa a quella proposta ieri), è la stessa forma che avevamo visto a maggio a Milano, (quindi ne riciclo la descrizione): come al solito cambio hanmi portandomi in gyaku mentre la mano afferrata ruota uchimawashi e quella libera va a poggiarsi nell'incavo del gomito con la L del pollice-indice. Tori non può andare direttamente al tenkan perché alla fine del giro si troverebbe Uke stabile nel proprio retro, quindi con la mano al gomito "respinge" Uke mandando il gomito nel suo kuzushi esterno. Uke dovrà un po' scodare per riassetarsi con il piede posteriore, e dopo aver ristabilito la base spingere verso l'alto dal braccio a contatto con Tori. Se l'esecuzione è corretta, il gomito schiacciato-controllato di Uke sarà sulla perpendicolare del piede anteriore di Tori, ed in linea con il gomito sarà anche la spalla di Uke, quindi Tori facendo tenkan con perno sul piede avanti si troverà a chiudere a contatto perfettamente lo spazio spalla-spalla con Uke, avendone anche il controllo del gomito e del centro, poi da lì con kaiten completa la chiusura dello shihōnage ura. Giusto il maestro ha

lavorato sul non fermare l'allungo di Uke nel momento della presa e della rotazione in metà uchimawashi della mano afferrata, in fin dei conti se vogliamo trovarlo "altezza" ginocchio quando lo respingiamo nel kuzushi esterno sarà necessario prima assorbire-chiamare per guadagnare distanza e privarlo della forza.

Katatetori aihanmi nikyō: forma omote, lavoriamo "lanciandolo" dietro di noi girando in tenkan. Quando Uke si avvicina per prendere non gli offriamo la mano da afferrare in modo statico, ma quando lui si avvicina estendiamo il nostro braccio salendo in ikkyō undō, quasi come se stessimo portando un shōmenate al suo viso, quindi quando Uke riuscirà ad afferrare sarà più o meno all'altezza del nostro viso, e la sua mano sarà già quasi rovesciata pollice in giù, il suo palmo sul lato del nostro dorso ed il suo gomito già alzato. Senza fermare l'ampio giro uchimawashi del braccio Tori va direttamente in tenkan, continuando a disegnare un ampio arco che non deve tanto tirare la mano di Uke quanto guidare e lanciare il gomito di Uke avanti (è importante che Uke tenga bene la presa, non dobbiamo strappare). Se tiriamo la mano di Uke non faremo altro che tirarcelo addosso sulla schiena nel momento che giriamo, se invece guidiamo il suo gomito Uke si troverà a muoversi in squilibrio su un piano verticale parallelo al nostro. Terminato il tenkan, saremo scesi sulle anche con il peso lievemente avanti (hanmi ampio) e la mano afferrata nell'avanti ed interno del piede anteriore, Uke ci avrà seguito in testacoda e sarà fortemente sbilanciato, basso e largo nella postura. Ancora senza interrompere il giro del braccio chiamiamo la mano nel nostro interno sfiorando il tatami e cominciamo un giro sotomawashi chiamando prima la mano alla spalla opposta, portiamo un po' il peso verso la gamba dietro ed allo stesso tempo ci rialziamo con le anche (anche stringendo un po' l'hanmi richiamando il piede anteriore o rifacendolo convergere verso Uke). Uke per seguirci deve incrociare dietro, e sbrogliarsi e rialzarsi cercando di chiudere lo spazio verso di noi, quindi lo stiamo chiamando in una forma assorbita di ikkyō (dopo averlo lanciato), così quando la mano arriva alla spalla opposta, ci sarà già il braccio libero che incrocia sul gomito per chiamarlo a noi sopra la testa. Possiamo portare la mano afferrata sopra la testa e lì avendo caricato Uke tagliare verso il suo viso lanciandolo-rovesciandolo in ikkyō, con un passo avanti andremo subito a chiudere la distanza e mantenere il controllo del gomito. Se Uke è abbastanza in "crisi" (quasi schiacciato mentre mezzo cappottato) e la nostra pressione sul gomito sufficiente allora passare in nikyō con la mano afferrata non dovrebbe essere un problema, se invece abbiamo rallentato, allora la presa di Uke sarà di nuovo salda, quindi libereremo il polso "strappando" in ikkyō undō verso l'alto e poi girando (circumnavigando) intorno alla mano per prendere il dorso in nikyō. Poi con un altro passo portiamo Uke a terra ed eseguiamo la chiusura a terra in katame di nikyō. Per la forma ura lavoriamo come per l'ikkyō di sabato, cominciando irimi tenkan, un poi di kaiten e l'apertura diagonale. Solo che questa volta la mano libera prima porta atemi alle costole poi il braccio si estende e ruota come la mano afferrata sotto il gomito di Uke (quasi come se si avesse la mezza idea di preparare un udekimenage). Guideremo Uke e poi invertendo il moto usciremo in diagonale tagliando in basso, come ieri (in fin dei conti l'uscita nel retro diagonale la studiamo per la base di ikkyō ura), Uke segue incrociando. Raccoglieremo la gamba davanti quando portiamo la mano afferrata alla spalla opposta e sopra la testa, poi in irimi e tenkan rovesciamo il braccio, non giriamo kaiten ma bassi sulle anche esercitiamo pressione sul gomito e cambiamo la presa in nikyō come per omote. Avendo eseguito solo tenkan saremo già in gyakuhanmi rivolti verso lo stesso fronte, quindi risalendo un po' sulle anche portiamo la mano alla spalla, avvolgiamo con la mano che stava al gomito e mettiamo in leva. Poi scivoliamo dietro Uke e con un piccolo tenkan lo portiamo a terra e chiusura nel katame di nikyō.

"Fatta la cacca lavi le mani", il maestro è tornato a recitare questo "motto" per invitarci nuovamente a mettere attenzione alla tecnica fino alla sua completa conclusione, katame compreso.

腰の廻り=こしのまわり=Koshi no mawari con questa espressione si intende lo spazio intorno alle anche-vita, che era lo spazio dove i samurai tenevano nel fodero le spade, la coppia di spade

che costituisce il daishō, la spada lunga e quella corta. Quindi questo tipo di movimenti (specialmente in katatetori aihanmi o kōsatori, che dir si voglia), che costituiscono buona parte della base dell'Aikidō, originano dai tentativi da parte dell'avversario di bloccare o controllare il polso così che non possa essere estratta la spada, il maestro dice letteralmente "arti per bloccare l'uso della spada". Il maestro illustrava proprio ieri con il bokken l'origine di questi movimenti e la derivazione a mani nude nelle tecniche di questi giorni.

Katateriyōteteri presa: prima di poter affrontare le tecniche dalla presa a due mani ad un braccio, il maestro ha sottolineato come prendere correttamente. Tori estende il braccio in ikkyō undō fino a quasi altezza viso verso Uke. Uke arriva prima in awase (anche se un po' più dall'esterno), quindi in posizione aihanmi, poi esegue un passo con il piede poco avanti ed al fianco del piede anteriore di Tori, cominciando a costruire gyakuhanmi, allo stesso tempo la mano "ai" taglia verso il basso ed un po' verso il retro, e la gyaku, quando il braccio di Tori è sceso, afferra l'avambraccio sopra la presa "ai", infine la gamba posteriore scoda lievemente portandosi fuori dalla linea (ci troviamo un po' sulla linea di chi ha portato con successo un attacco in yokomenuchi). Prima di tutto dobbiamo fare attenzione a come la mano "ai" abbassa per prendere, avremo sempre la tendenza a piegare il polso per prendere da sopra (avvolgendo "a macaco"), invece dovremmo pensare a sfregare o piallare (come si fa per fare la punta ad una matita con una lama), perché non vogliamo attirare il braccio di Tori verso il nostro centro ma estenderlo in avanti. È un po' il tipo di movimento che eseguiamo sulle forme di sotokaiten sankyō, che ci permette di caricare la torsione successiva. Ci aiuta anche a tenere Tori rivolto lontano da noi così che non possa portare atemi con la mano libera. La seconda cosa da sottolineare è che il piede avanti di Uke va poggiato all'esterno del piede di Tori, questo permette, tirando o governando il braccio di Tori, di tentare di spazzare il piede di Tori dall'esterno verso l'interno, in una specie di sumiotoshi con scianghetta.

Katateriyōtori kokyūnage: prima di tutto dobbiamo ovviare al pericolo che Uke portando il suo piede esterno al nostro possa spazzare il piede anteriore, quindi appena Uke ha cominciato ad assumere lo gyakuhanmi, mentre sta abbassando il braccio, scivolando in tsugiashi portiamo il nostro piede anteriore esterno al suo. Questo ci permette anche di avvicinare il nostro corpo al gomito del braccio afferrato, così che alla fine della sua discesa non sia stato attirato lontano dal corpo. Abbassando le anche alziamo l'avambraccio dall'estensione (in modo naturale) del mignolo, il braccio sarà lievemente flesso ed il nostro pollice rivolto quasi verso il centro del petto, questo rompe la struttura di Uke. Giriamo kaiten, anche spostando-aprendo il piede posteriore e portando la mano afferrata verso la spalla opposta, mettendo quindi in moto Uke verso il nostro retro, e quando lui ci supera entriamo con un passo avanti nel suo retro. Passando da sopra la nostra testa estendiamo il braccio sul suo viso, e poi portando il nostro peso in avanti ed in basso, e finendo di tagliare con il braccio, proiettiamo. La mano libera non va a portare atemi all'addome ma "controlla" il gomito dello gyaku. Il nostro piede che entra dietro Uke lo segue a seconda di quanto ci abbia girato intorno, quindi non si parla di un passo avanti, dopo il kaiten, in senso letterale, può anche essere un po' di più in modo circolare. Altra forma, lavoriamo in modo anticipato. Quando Uke comincia ad abbassare con la mano "ai", quindi dopo che si è avvicinato in awase ed ha appena appoggiato il piede in gyakuhanmi, scivoliamo fuori in tsugiashi e giriamo kaiten avvolgendo il braccio che sta per essere afferrato intorno al nostro corpo, sempre con la mano che va verso la spalla posteriore. Uke si protende perché sta cercando comunque di afferrare, quindi viene comunque sbilanciato in avanti, anche se quanto dipende dalla dinamica del momento, e quanto intorno a Tori dipende se riesca a prendere con entrambe le mani o con una sola. Se si muove molto Tori entrerà ancora con un passo dopo il kaiten e schiaccia, se invece viene un po' ma non riuscendo a prendere con entrambe le mani non "scavalca" allora a metà kaiten entriamo con un passo dietro la sua schiena e schiacciamo, e infine se quasi non riesce ad afferrare e si sbilancia solo un po' avanti allora Tori dopo aver girato in kaiten a "vuoto" gira in controkaiten e schiaccia. Tori nel girare kaiten lascia che l'ex-piede posteriore slitti (aprendosi) fuori dalla linea, anche perché questo permette ad Uke di

“passare” più facilmente, poi con la mano libera nel momento che schiaccia va a controllare il gomito del braccio gyaku di Uke che, non avendo consolidato la presa, può essere pericoloso per il viso. Lo scopo di Tori non è non farsi afferrare ma non far consolidare la postura in gyakuanmi di Uke. Allo stesso tempo la qualità della forma anticipata dipende anche dall’attacco di Uke, succede spesso (come su yokomenuchi quando Uke sapendo di essere anticipato attacca da più “largo”) che Uke poggi il piede gyaku più largo del giusto costringendo Tori a scavalcare in modo più largo, divergente e lento. Comunque il maestro ha lavorato spesso in anticipo senza farsi prendere riuscendo però ad attirare bene a sé Uke, così che la distanza corpo-corpo, in particolare spalla-spalla, fosse chiusa e che l’altezza di Uke fosse scesa, requisito necessario perché poi il braccio passi sul suo viso, trovandosi per un momento quasi reclinato poggiato spalla spalla con Uke.

Osservazioni del maestro: la presa in katateryōteteri è una presa molto salda, quindi quando “carichiamo” Uke, può capitare sia che lui abbia la tendenza a tirare a sé che a spingere avanti. Quando tira ci porterà a schiacciare subito in controkaiten, quando spinge ci porterà a tenerlo in movimento girando kaiten, o tenkan più kaiten, etc..., se spinge moltissimo può convenire anche lanciarlo (in maeukemi) ruotando il braccio in uchimawashi e puntandolo avanti ed a terra.

Hanmihandachi katateteri shihōnage omote: quando Uke viene a prendere in katateteri la mano che offriamo, la chiamiamo un po’ a noi, chiudendo la nostra ascella e ruotando il braccio in ikkyō undō (l’altezza della mano risulta tra plesso solare ed ombelico, ed il polso un po’ più nell’interno del suo ginocchio corrispondente), sostanzialmente lo stesso lavoro del braccio che abbiamo fatto in katateryōteteri (solo che non c’è ashisabaki) quando scavalcavamo il suo piede e lo destrutturavamo, Uke quindi sarà già un po’ chiamato a noi ed andrà un po’ in rotazione per l’effetto di estensione sul suo braccio, quindi la strada davanti Tori è quasi libera. Allora Tori entra alzando il ginocchio per un passo di shikkō grande, profondo, portando la pianta a terra così che la tibia sia oltre la verticale (è la gamba vicino ad Uke), allo stesso tempo estende il braccio afferrato avanti ancora in ikkyōundō fino ad altezza occhi. Questo porta Uke a completare il tenkan allineandosi alla direzione di Tori, per tenere la presa il suo braccio va oltre la sovraestensione rivolgendo il gomito verso l’alto, il che porta, insieme al tenkan, il corpo a rovesciare petto verso l’alto. Allora Tori chiama il corpo avanti dalla presa del piede sul tatami (come un freeclimber che si tira su da un appiglio), trainando ginocchio e piede posteriore, ed allo stesso tempo afferra con la mano libera il polso di Uke, chiama fino a quando la tibia è poco oltre la verticale, questo movimento gli permette di passare la “soglia” costituita dal braccio di Uke, che tra l’altro esegue ancora un altro pezzo di tenkan sullo stesso perno e comincia ad avviarsi verso il collasso della sua struttura. Poi infine Tori gira kaiten chiudendo il ginocchio alto verso quello dietro mentre allo stesso tempo taglia giù verso lo spazio interno tra le due ginocchia, non rialza l’altro ginocchio come in altre forme di kaiten, Uke scende in ushiro ukemi aperta sul proprio fianco, e non se ne scende lontano da Uke ma in virtù del pezzetto di tenkan in più di prima riesce ad arrivare fino a sotto il centro di Tori senza farsi spezzare il braccio, sostanzialmente se all’inizio mettessimo un segnaposto al ginocchio posteriore, dopo tutto il movimento il corpo di Uke cadrebbe lì. È molto importante quando entriamo sotto il braccio di Uke aver chiamato bene la caviglia del piede dietro, per non trovarsi alla fine del kaiten con le tibie parallele.

Suwariwaza ryōteteri kokyūhō: lavoriamo in modo lievemente anticipato, non ci lasciamo prendere in modo statico e pesante. Quando Uke prende chiamiamo subito i suoi gomiti in alto alzando ed allargando le nostre braccia, Uke sale sulle ginocchia. Qui sentiamo il peso di Uke, se questi spinge allora lo scarichiamo sul fianco, se invece poggia il suo peso avanti verso di noi, apriamo il ginocchio e lo scarichiamo nel retro laterale. Lo seguiamo sempre per minacciare con una mano il volto e con l’altra schiacciare il polso a terra, il ginocchio più vicino ad Uke è sempre sotto il suo torace e i nostri piedi puntati in kiza.

Hashiundō: ponte con il compagno a 4 zampe.

3° giorno lunedì 5 luglio

Katatetori aihanmi shihōnage: forma omote, offriamo la presa a palmo in su, quando Uke si avvicina per afferrare allunghiamo un po' il piede avanti andandogli incontro in anticipo, e nel momento che sta per prendere giriamo in uchimawashi dal gomito portando la mano afferrata verso la spalla opposta, girando allo stesso tempo in tenkan. Quindi Uke mentre afferra si trova allungato verso il nostro retro iniziale e poi, dato che la nostra mano afferrata continua il suo giro in uchimawashi fino a dita rivolte verso terra, gira in testacoda in tenkan. Senza interrompere il movimento apriamo la gamba anteriore come per la forma base ed allo stesso tempo chiamiamo il gomito di Uke sotto di noi con la mano libera, la gyaku, Uke gira ancora in tenkan fino ad allinearsi con noi. Questa volta la nostra capacità di chiamare il gomito sotto di noi deve essere migliore ed usare al massimo lo squilibrio di Uke dato dalla dinamica, questo perché la presa di Uke si rompe quasi certamente quando le nostre dita scavalcano il polso (come in kotegaeshi) e quindi Uke ci potrebbe scappare. Poi come per la forma base guidiamo il gomito nel rimbalzo di Uke, entriamo, giriamo kaiten e taglio fino a terra. Se Uke fosse riuscito a mantenere la presa dobbiamo fare attenzione a non svolgere il polso in sotomawashi per afferrare il suo polso, ma a rompere comunque la presa con le dita in basso e poi continuando un giro morbido del braccio in uchimawashi andare a prendere il polso di Uke da sopra, comunque liberi. Forma ura, l'inizio è identico, solo che, dopo il tenkan, ed il primo testacoda in tenkan di Uke, non andiamo ad aprire la gamba all'esterno ma continuiamo a chiamare verso la coscia posteriore (mandando in quella direzione il pollice) e girando quasi mezzo kaiten verso dietro, quindi Uke continua a scodare nello stesso modo fino alla nostra gamba che girava in tenkan (sottolineo nello stesso modo perché continua a scodare sulla stessa circonferenza, mentre nella forma precedente sono due sterzate in testacoda con una L spiraleggiante), qui ci troveremo sempre nella stessa condizione di allineamento di come se avessimo aperto, ma lavoreremo come abbiamo fatto sabato per la forma ura dove avevamo cominciato comunque dalla forma in apertura di omote. Quindi ottenuta la grande scodata di Uke avremo il controllo del gomito di Uke sotto il centro, allora guidando il gomito davanti al nostro centro giriamo kaiten (lontano da Uke), poi entriamo in irimi sulla linea parallela all'allineamento di Uke alzando il gomito, poi giriamo kaiten e concludiamo lo shihōnage. Sempre definiamo questo ura solo perché non attraversiamo la linea tracciata da Uke, se lo facessimo entrando più diagonale saremmo in una forma omote.

Il maestro è tornato a spiegare il collegamento tra questo movimento, che parte dalla presa aihanmi sempre, e il concetto di koshinomawari, cioè della categoria di movimenti che cercano di impedire l'estrazione della spada quando viene portata al fianco. Una cosa che dovremmo notare è che Uke per impedire l'estrazione va con il tegatana sul dorso del polso-avambraccio di Tori, quindi la mano di questi è rivolta palmo verso in basso, quando invece a mani nude Tori offre la mano a palmo in su, per questo è necessario da qualche parte, nel movimento della spada, cambiare la natura della presa del polso-manico da parte di Uke. Nei movimenti per la spada per ikkyō che abbiamo visto il primo giorno, questo avveniva quando Tori, avanzando nel fuori con il piede posteriore, girava kaiten passando il manico sotto il gomito di Uke, per poi girare uchimawashi e riuscire a trovarsi sopra il gomito. Qui invece avviene nel momento che Tori scivola, con il piede avanti, in tsugiashi incontro ad Uke, lì la mano di Uke che doveva prendere da sopra viene "superata da sotto", e quindi il manico della spada si trova di nuovo nella condizione dove, con un piccolo giro in uchimawashi, accompagnato dal tenkan, può passare sopra il gomito, e schiacciandolo verso terra mandare Uke in proiezione.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: il maestro l'ha solo illustrato ma dalla prima forma di shihōnage fatta oggi, quella con l'apertura della gamba anteriore, ci basta andare sul gomito (l'incavo del) non con il pollice ma con il palmo della mano gyaku (il pollice rivolto nella direzione del polso di Uke), per poi girare kaiten lontano da lui, scivolare con la mano al polso, e poi in tenkan

chiudere il kotegaeshi. In fin dei conti il lavoro in uchimawashi, di rottura della presa al polso, viene perfetto per kotegaeshi.

Katatetori aihanmi iriminage: il movimento iniziale è lo stesso dello shihōnage, sempre il lavoro della mano in uchimawashi, con le dita che scavalcano il polso di Uke, ed il tenkan che manda Uke in estensione e testacoda, poi però lavoriamo quasi un po' in un misto dei movimenti delle due forme usati per lo shihōnage, non apriamo orizzontale ma facciamo, alla fine del tenkan, quasi un passo dietro [questo passo dietro è un po' della stessa natura di quello che facevamo su ikkyō sabato, dopo l'irimi tenkan e pezzo di kaiten, per squilibrare Uke nel suo esterno tagliando con la mano afferrata in basso] ed allo stesso tempo chiamiamo con la mano afferrata, sempre dita verso il basso, con il pollice verso la coscia della nuova gamba dietro. Tutto per trovarci infine in uno gyakuhanmi ben compenetrato nell'ura di Uke, che avrà cercato di non perdere la presa o almeno il contatto "avvolto" al nostro polso. Allora (saremo rivolti uno contro l'altro, non saremo allineati a guardare lo stesso fronte) portiamo la mano libera al collo di Uke e giriamo con un ampio tenkan, la mano afferrata si sarà completamente liberata e può quindi andare al controllo del gomito. Dopo il tenkan, che ci ha guadagnato lo squilibrio di Uke, giriamo in kaiten e, avendo unito la nostra direzione alla sua, lo teniamo in "sospensione" grazie al controllo sul gomito e collo, un po' mandando un po' chiamando, fino a quando Uke non ci dà il rimbalzo netto che vogliamo e allora fasciamo il collo in controkaiten e proiettiamo con un passo avanti.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: lavoriamo in modo abbastanza canonico ma enfatizziamo l'apertura della mano afferrata. Offriamo la mano a palmo in giù, e quando Uke viene a prendere, mentre avanziamo in un irimi un po' allargato, chiudiamo la distanza tra il braccio ed il corpo ed allo stesso tempo, una volta afferrati, ruotiamo il palmo verso l'alto, normalmente ruotiamo quel tanto che serve per rendere più accessibile l'incavo del gomito di Uke alla mano libera, questa volta apriamo la mano allargando ed estendendo le dita e ruotando di più il palmo fino a palmo verso il cielo (ed anche un pizzico verso fuori). Questo fa sì che anche il pollice di Uke ruoti di più verso fuori e di conseguenza la spalla di Uke tenda ad inclinarsi più fuori, così che nel momento del tenkan (il maestro ha dato fluidità al normalmente spezzato kaiten più ushiro) e del taglio sul braccio l'effetto centrifugo su Uke sia maggiore e lo porti, spesso, dopo il testacoda in tenkan a finire sdraiato per terra. Quindi, come dicevamo, Tori gira in tenkan e la mano libera, con il tegatana altezza polso, taglia sul gomito di Uke, che, quando non si cappotta, segue con testacoda più incrocio più sbrogliamento su una traiettoria abbastanza rotonda. Normalmente alla fine del tenkan, il palmo afferrato ruotando verso dentro, dà la possibilità alla mano che taglia il gomito di scivolare sul dorso della mano di Uke per la presa in nikyō, ma qui il palmo aperto fa più "ombra" alla presa del dorso della mano, allora Tori, portando-tagliando con il tegatana sul gomito verso l'alto, gira ancora kaiten (meno di 180°) guidando la risalita di Uke (la mano che taglia il gomito sta "andando" verso la spalla opposta). Una volta che il gomito è abbastanza in alto la mano che tagliava il gomito può scivolare giù a toccare il dorso della presa di Uke, e la mano afferrata nel controkaiten attaccare il gomito ed il viso di Uke. Quindi con il controkaiten, e inclinandosi avanti attacca-spinge con decisione contro Uke, tagliando il suo gomito verso il viso, sbilanciandolo indietro e costringendolo al rovesciamento, segue subito con il primo passo per non lasciare aprire la distanza con il corpo di Uke. Durante il taglio al gomito la mano sul dorso della mano di Uke consolida la sua presa in nikyō, quindi con un secondo passo concludiamo la distensione a terra di Uke ed eseguiamo la chiusura a terra in ikkyō. Anche se la chiusura è in ikkyō, quindi con il braccio di Uke disteso e fissato a terra, avendo il controllo della presa in nikyō mettiamo in leva il polso flettendo il palmo verso l'avambraccio di Uke, attenzione che spesso si cerca di fare questa operazione partendo con le dita di Uke rivolte verso l'alto, invece avendo ruotato un po' il braccio di Uke in avanti le sue dita puntano nella stessa direzione del fronte di Tori, finiranno parallele a terra non ortogonali.

Katatetori gyakuhanmi nikyō ura: qui abbiamo lavorato non dico due forme distinte ma comunque un po' diverse, una prediligendo l'atemi, una prediligendo il taglio sul gomito, entrambe partendo comunque da un'uscita un po' anticipata. Forma con atemi, offriamo la mano con il palmo in basso, quando Uke viene a prendere tiriamo il braccio afferrato al corpo, aderente, e portiamo atemi al viso di Uke unendo allo stesso tempo i piedi avanti, quindi Uke si troverà inchiodato sul posto, il braccio completamente stirato per la trazione tra atemi al volto e polso preso che tira dietro. In questo caso non ci conviene ruotare il palmo verso l'alto come fatto per l'ikkyō omote, perché è una presa che Uke può mantenere solo spostandosi, quindi il nostro palmo resta lievemente rivolto a terra ed il braccio morbido, sempre gomito aderente. Poi Tori aprendo la exgamba anteriore di un angolo di 120° circa e taglia il gomito in basso con la mano che ha portato atemi al viso, poi richiamando un po' la ex-gamba posteriore davanti a se lascia rimbalzare su il gomito e risalire Uke, afferra il dorso della mano di Uke ed entra in ikkyō ura con irimi e tenkan. Non gira kaiten ma, basso sulle anche, tiene il gomito in basso e porta la mano alla spalla, in quel momento è in gyakuhanmi allineato con Uke, entrambi fronte rivolto a guardare nella stessa direzione (non opposti), quindi il braccio libero avvolge sull'avambraccio di Uke ed applichiamo la leva. Il busto di Tori sarà già piuttosto inclinato, Uke scende sul ginocchio dietro e cerca di scendere ancora per assorbire e battere a terra, Tori riscivola dietro e, con un piccolo ikkyō ura per spalmarlo a terra, scende per la chiusura in katame a terra. Forma senza atemi, il taisabaki dei piedi è molto diverso ed eseguito in anticipo: un'apertura netta ed immediata verso il fuori retro della gamba avanti. Quindi quando Uke viene a prendere tiriamo sempre il gomito aderente al busto, apriamo subito la gamba anteriore di un angolo di 120° circa (tra l'orizzontale ed il retro esterno) in modo ampio, il massimo della larghezza consentita dalla scioltezza delle anche, in questo caso lavoriamo però di nuovo aprendo la mano e rivolgendo il palmo verso l'alto, perché questo ci permette di andare ad attaccare nettamente e subito l'incavo del gomito schiacciandolo verso il basso. Per Uke può essere difficile tenere la presa ma deve comunque cercare di tendere verso la mano che vuole afferrare, nonostante l'ostacolo del taglio al gomito, Tori deve fare attenzione a non tagliare spingendo verso fuori ma verso il basso, anzi anche lievemente verso l'interno del ginocchio rimasto avanti. Poi lascia risalire il gomito e raccoglie la gamba anteriore, la mano dal gomito va al dorso della mano di Uke, e poi entra in irimi tenkan per l'ikkyō ura, da lì poi continua esattamente come per la forma precedente.

Yokomenuchi (l'atemi): il maestro ci ha fatto lavorare sulla maniera corretta di portare il colpo, caricando il braccio dietro sulla verticale della spalla, con il gomito rivolto avanti, quando avanziamo con il piede dietro un po' fuori dalla linea bisogna fare attenzione a non far crollare il braccio indietro e giù, anche se il gomito si apre lievemente, quasi allo stesso tempo scagliamo il colpo senza coricarlo, e concludendo il taglio il piede dietro scoda in modo ampio, l'angolo dipende da quanto immaginiamo di "seguire" l'avversario, a vuoto tra i 45-90°. La mano scende fino a dove scenderebbe se stesse tenendo la spada nel momento di un taglio in yokomenuchi, quindi il tegatana scende quasi fino alla proiezione dell'ombelico, dove l'interno del braccio è ben aderente al torace. È importante cercare di non girare il centro di traverso. Quando però Aite si sottrae allungando la distanza allora, attaccando, cerchiamo di allungare per poterlo comunque colpire, quindi il taglio della mano scenderà più in basso e la scodata, per inerzia del movimento, sarà più ampia. Normalmente anche se scodiamo dobbiamo fare in modo che il nostro hanmi finale "veda" ancora il compagno, il braccio deve attraversare nettamente il suo quadro facciale, quando invece si sottrae in ushiro tenkan lo sbilanciamento indotto dal tentativo di "inseguirlo" ci porta quando andiamo a vuoto a girare in testacoda un po' oltre. La mano che non porta l'atemi viene "caricata" davanti il centro.

Yokomenuchi (la fuga grande): l'esercizio è un po' buffo ma molto difficile dal punto di vista tecnico, il maestro lo propone raramente e a me sembra avere una fortissima impronta del maestro Tohei (perché lo si vede fare così normalmente solo a quelli del kiai-kido). Si tratta di un ushiro tenkan, con lieve allargamento del piede posteriore sulla sua linea orizzontale e giro su quel perno, ma con l'aggiunta di un "salto". Quando stiamo pre allargando il piede posteriore

invece di farlo scivolare sul tatami lo alziamo da terra piegando il ginocchio (come si fa quando si vuole schiacciare qualcosa per terra), e poi lo riportiamo giù “pestando contro” il suolo, allo stesso tempo inneschiamo la rotazione delle anche che porta il piede avanti in modo circolare dietro (il vero e proprio tenkan in ushiro). Avendo pestato il suolo avremo spinto-proiettato le anche in alto e ci saremo staccati da terra, però lo scopo non è di saltare in alto quanto di riuscire a fuggire il più lontano possibile, quindi dobbiamo combinare la spinta della “pestata” e la rotazione delle anche in modo che il lancio del nostro corpo sia soprattutto verso dietro e non verso l’alto. Quando “atterriamo” tocca prima il piede che abbiamo portato dietro circolarmente, verrà quindi naturale richiamare il piede avanti (quello che ha pestato ed è stato rapidamente perno del tenkan) vicino. Il movimento risulta buffo per il modo in cui si alza il piede e si pesta ma è un movimento interessante dal punto di vista tecnico, pestare ed esplodere come una molla ma non sprecando spinta verso l’alto è difficile, molto difficile. Mentre un “normale” ushirotenkan ci permette di sottrarci all’attacco di yokomenuchi portato a mani nude, questa forma deve permetterci di sottrarci ad uno yokomenuchi (meglio uno yokomenkiri) portato con la spada, si tratta di doversi allontanare 70-100 cm in più, senza parlare della fifa.

Yokomenuchi iriminage: quando Uke porta yokomenuchi, entrando in irimi più kaiten più ushiro (siamo quasi tendendo al tenkan fluido ma sempre concentrandoci molto sullo scarico dietro della forza nel momento del kaiten) intercettiamo il colpo con entrambe le braccia, il tegatana (avambraccio) gyaku va al polso, quello “ai” va all’incavo del gomito (potrebbe portare atemi al viso, è l’equivalente allenabile). Quindi lavoriamo per scaricare la forza dell’attacco verso il nostro retro e poi senza interruzione tagliare il braccio nella conclusione del tenkan, la mano taglia con il tegatana fino a quando il contatto non passa dall’interno del gomito all’esterno, così da poter afferrare con la pinza pollice e quattro dita subito sopra il gomito di Uke quando questi rimbalza in posizione quasi naturale. Avendo il controllo del braccio di Uke e vedendo il suo retro entriamo irimi, portando la mano libera al controllo del collo, tenkan, e qui portando il braccio di Uke a toccare terra lo facciamo precipitare scendendo bene sulle nostre anche, e kaiten, ma non facciamo fare il giro grande ad Uke portandolo sul nostro fianco esterno, lo fermiamo prima che scavalchi la linea della nostra gamba avanti, gestendo il contatto sul braccio, che teniamo ancora in basso quasi a poggiarlo a terra, e sul collo. Cerchiamo di tenerlo un po’ in bilico portandolo avanti e richiamandolo, in sospensione come abbiamo fatto da katatetori aihanmi, quando alla fine Uke riesce a riorganizzarsi per tornare eretto sfruttiamo il suo rimbalzo, con un kaiten inforchiamo il collo con il braccio “ai”, saremo molto forti in questo momento perché le nostre gambe hanno ancora l’ampiezza del tenkan e delle anche basse, mentre Uke è completamente sbilanciato ed arcuato indietro, e con un passo avanti proiettiamo (se serve allarghiamo un po’ il piede che è ora avanti per avere spazio per entrare con quest’ultimo passo).

Yokomenuchi kokyūnage: solo mostrato durante la spiegazione, era un modo per mettere a frutto il lavoro di scodamento imposto ad Uke su tutta la lezione. Quindi stesso lavoro di scaricamento della forza dell’irimi kaiten e taglio del braccio mentre si conclude il tenkan, solo che quando concludiamo il taglio con il tegatana della mano “ai” non andiamo ad afferrare il braccio di Uke ma, senza perdere il contatto da sotto con il braccio, ruotiamo un po’ il palmo verso terra e scivoliamo, tenendo il contatto con il dorso della mano, fino al polso, mentre allarghiamo un po’ la gamba avanti. Quindi facendo perno su quel piede giriamo tenkan ed allo stesso tempo con il braccio a contatto polso-polso disegniamo un ampio uchimawashi, il che manda Uke in proiezione volante nel suo kuzushi retro laterale. È la stessa forma di kokyūnage (che io chiamo a mulinello) che il maestro aveva accennato sulla spiegazione su chūdantsuki l’altro giorno, fatta a sorpresa funziona benissimo, ed è ricollegabile al lavoro di spada che passa da sotto a sopra il gomito che abbiamo visto nella spiegazione della forma di shihōnage oggi con il tenkan da katatetori aihanmi.

4° giorno martedì 6 luglio

Shihōgiri: il maestro ha lavorato sul taglio in quattro direzioni (per davvero in quattro, non solo avanti e dietro). Prima di tutto è partito da un hanmi molto ampio, con le anche ben aperte (quindi anche il piede avanti un po' ruotato verso l'esterno), ginocchia flesse e metatarso su un'unica linea. Ha dato molta importanza all'estensione delle braccia nel caricamento, sottolineando che vengono estese come se venisse portato uno tsuki di spada nel momento che si esegue l'irimi, e che quindi non vanno alzate "buttandole dietro". Questa estensione, anche se non forzata, va mantenuta anche nel giro di kaiten. Un po' perché il maestro ha illustrato il giro di destra a lui nel taglio finale sfalsa le braccia come se tenesse il bokken, naturalmente nel momento dello Tsuki e dell'irimi sinistro il suo braccio sinistro sarà più esteso. Un altro elemento sottolineato è stato portare il peso avanti alla fine del taglio e nello Tsuki, questo è più difficile a farsi di quanto si creda perché portato avanti il peso dello tsuki ci si ritrova seduti dietro nel kaiten successivo, si deve quindi volontariamente riportarsi avanti nel tagliare. Nel momento che giriamo sull'ortogonale è necessario ruotare il piede avanti ancora più fuori, e poi ancora entrare nella nuova direzione con l'idea di portare tsuki, così che si entri decisi nella nuova direzione, non di traverso o già mezzi girati in kaiten.

Katatetori aihanmi shihōnage: il maestro oggi ha eseguito molte forme diverse, "passando" per ikkyō, le numero perché così nel caso di omote ed ura è più facile richiamarle. Forma omote 1, Tori offre la mano con il palmo rivolto verso il basso, quando Uke viene a prendere comincia a caricare come in furikaburi quasi fino al di sopra della testa, ma poi allarga un po' il piede anteriore ed allo stesso tempo ruota il palmo verso l'alto e allarga nello stesso modo il braccio afferrato, questo crea uno spazio (diciamo un arco) dove vede il viso di Uke. Quindi entra in irimi portando allo stesso tempo atemi, con il pugno, al viso di Uke, questi schiva ruotando in un piccolo tenkan, poi Tori comincia a girare kaiten ed ad abbassare il braccio, il polso ruota "liberamente" nella presa di Uke, poi terminando il kaiten fa un passo dietro diagonale (nel retro a 45°), se fosse dritto dietro il movimento diventerebbe un tenkan completo, invece così torna più verso il movimento di apertura della gamba sulla forma base di shihōnage omote. Nel momento in cui Tori apre Uke va ancora in tenkan sullo stesso perno, e quando il movimento è fluido si tratta di un unico tenkan che lo sottrae all'atemi e gli permette di tenere la presa (dato che Tori non ha fatto un tenkan completo sarà più facile per Uke riuscire a "seguire"). Tori una volta aperto fa lo stesso lavoro della forma base, la pinza pollice-indice passa sopra il polso di Uke, la mano libera dopo l'atemi va a scendere per schiacciare il gomito sotto il centro, poi quando Uke cerca di rimbalzare guidiamo la risalita del gomito ed entriamo sotto il braccio in irimi kaiten e completiamo lo shihōnage. Forma omote 2, questa volta, sempre passando per ikkyō, lavoriamo di anticipo con tenkan. Tori offre la mano sempre palmo verso terra, e quando Uke viene a prendere Tori inizia in anticipo a caricare furikaburi, ma allo stesso tempo gira in un ampio tenkan. Quando l'abbiamo fatto ieri, partendo a palmo in su, ci trovavamo a "scavalcare" sopra la presa di Uke, questa volta resteremo "sotto" la sua presa (l'arco del braccio è lo stesso di quando facciamo ikkyō da katadori menuchi). Quindi girando tenkan la mano di Tori disegna un ampio arco verso il retro, alla fine del tenkan sarà quasi a terra, all'interno della caviglia del piede anteriore, le dita puntate in basso e il pollice puntato dietro, il peso di Tori sarà sulla gamba anteriore, ma la posizione bassa sulle anche. Uke si sarà trovato, nel momento della presa, ad aver allungato l'appoggio del piede avanti per poter prendere, e poi sarà precipitato in un ampio tenkan, testacoda, anche perché l'esercizio di Tori, propedeutico al lavoro in ushirowaza, è di spedire il gomito di Uke avanti, non di tirare la mano della presa. Dopo il testacoda di Uke, Tori continua il mezzo giro del braccio ma da uchimawashi (nel momento del tenkan) a sotomawashi, chiamandolo prima alla spalla opposta, mentre torna in posizione più naturale, poi sopra la testa fino ad una lieve apertura verso fuori, Uke segue incrociando e sbrogliando. Da lì siamo tornati alla conclusione dello shihōnage da ikkyō della forma 1, avendo aperto accenniamo atemi, entriamo in irimi sotto il braccio, etc..., con la differenza che Uke è in moto più dinamico rispetto a prima, quindi rischia di andare incontro all'atemi in modo più

deciso. Forma omote 3, passiamo per la forma di ikkyō omote base del 6° kyū. Quando Uke viene a prendere la mano, che offriamo palmo in basso, giriamo tenkan, e cominciamo il giro di braccio in sotomawashi andando prima in basso e nel completare il tenkan alla spalla opposta, sopra la testa ed un po' largo. Da lì abbiamo di nuovo costruito il presupposto visto nelle due forme precedenti per passare da ikkyō a shihōnage, e quindi atemi passando sotto il braccio, etc.... La differenza tra la forma 1 e le altre due è che nella prima Uke è più statico e questo richiede quasi sempre di allargare il piede anteriore, mentre nella 2 e 3 essendo più dinamico lo possiamo condurre un po' per non dover allargare noi. Forma ura 1, tutto come nella forma 1 omote, solo che dopo l'atemi al viso e l'irimi, facciamo kaiten e ushiro di 180°, cioè diritto dietro, un vero e proprio tenkan, ritrovandosi quindi in gyakuhanni, un po' distanziato. Allora senza interrompere il movimento ne approfittiamo per chiamare Uke un po' nel nostro interno, e poggiandola mano libera sull'incavo del suo gomito respingerlo nel suo kuzushi laterale esterno. Da lì lavoriamo come per la forma base di aihanmi shihōnage ura, che abbiamo rivisto nella lezione di domenica mattina, e che per questo evito di riportare ancora. Forma ura 2 e 3, cominciano come il loro corrispettivo omote, ma come visto per la forma ura precedente quando passiamo sotto il braccio completiamo il kaiten in tenkan con l'ushiro, il che ci permette di costituire lo gyakuhanni, da lì la stessa conclusione della forma ura 1.

Ushirowaza ryōtotori ikkyō: una forma, partiamo offrendo la mano avanti estesa come per un awase, quando Uke viene ad incrociare, quella mano scende verso l'anca guidando Uke al nostro fianco e retro (non ha eseguito surisage ma scende come per un normale ritorno in ikkyō undō) mentre contemporaneamente cominciamo ad entrare con un passo avanti. Uke si trova pienamente nel retro e va ad afferrare la seconda mano che stiamo offrendo come esca, usando lo slancio del passo che sta compiendo in avanti. Tori alza le braccia ruotando i pollici verso il basso, le alza in modo che siano in linea (il prolungamento) ed estensione con la gamba dietro (il che è naturale dato che sta usando il radicamento di quel piede per darsi spinta in avanti e forza nell'estensione delle braccia). Uke viene spedito in avanti, e data la rotazione delle braccia di Tori i suoi gomiti vengono lanciati ancora più avanti così da superare Tori. Poi mentre esegue un passo dietro, senza spostare il piede posteriore, Tori taglia con le mani in basso separate ognuno sul proprio fianco (attenzione non taglia tirando dietro ma prima in basso a scaricare avanti il peso di Uke e poi parallelo al tatami). La mano più dietro si libera per prima e torna in uchimawashi a controllare il gomito, quando l'avambraccio di Uke è quindi sulla coscia ed il gomito sotto controllo allora l'altra mano, salendo a locomotiva, afferra in nikyō. Per omote poi due passi per portare a terra ed eseguire il controllo di ikkyō ma mettendo in leva il polso approfittando della presa nikyō. A volte in modo illustrativo il maestro prima porta Uke nell'ushiro sempre con un passo avanti, e solo dopo da fermo porta le braccia in alto, a me sembra un lavoro che risponde solo alla necessità di semplificare, di illustrare il movimento a pezzi, perché poi invece quando va fluido non crea queste cesure nel movimento. Altra forma, portiamo sempre Uke dietro come prima, alla fine del passo avanti abbiamo ancora le mani basse estese davanti ad altezza cintura con il palmo in alto, quindi ruotiamo i pollici in basso e "gonfiamo" i gomiti ma senza alzare le braccia, anzi estendendole lievemente avanti. Uke, per aver mantenuto il contatto è costretto a salire con il peso, per seguire lo slancio dei gomiti in avanti ed in alto, e "abbraccia" con le sue braccia quelle di Tori mentre cerca di non perdere del tutto la presa, lo spazio tra la sua pancia e la parte medio-alta della schiena di Tori è quasi del tutto chiuso. Allora Tori oscilla con il suo peso in avanti e gira in parte in kaiten, così da lanciare Uke in avanti e poi con un ushiro arrotondato (perché si è in parte caricato con il kaiten) scarica Uke avanti, abbassando le braccia verso terra, e si sottrae da sotto le braccia di Uke, lì come prima la mano più dietro va al controllo del gomito, l'altra cambia la presa in nikyō. Poi per omote, porta a terra con due passi avanti, per ura esegue un passo dietro e con un po' di kaiten spalma Uke a terra. Questa forma ovviamente richiede di lavorare con le anche basse, se il sedere è troppo alto caricandosi Uke a "pelle d'orso" sulla parte medio-alta della schiena rischiamo di essere schiacciati faccia e busto a terra.

Ushirowaza ryōhijitori ikkyō: sfruttiamo il lavoro impostato nella "altra forma" quella delle mani basse. Quando Uke si avvicina a prendere intercettiamo quasi come per "awase" ma in modo che la mano di Uke non trovi "l'incontro" con il tegatana ma con il gomito, poi non facciamo dei movimenti in surisage ma scendiamo sempre nel ritorno da ikkyō undō poco più arrotondato. Quindi con il passo avanti facciamo sì che Uke cada nel nostro retro dove offriamo il gomito dell'altro braccio alla presa, nel momento che Uke prende lo portiamo sul nostro fianco esterno, vogliamo sia nel nostro stesso hanmi. Senza interrompere il movimento e sempre lavorando con le braccia basse, le mani, altezza cintura, che ruotano pollici verso terra, estendiamo un po' in avanti, portiamo il peso un po' avanti e giriamo in parte in kaiten. L'effetto su Uke è analogo a prima, i suoi gomiti vengono proiettati in avanti, portando il suo peso avanti (così che poi Tori lo possa scaricare avanti ed in basso), solo che questa volta il contatto tra i due corpi non è aderente, perché abbiamo guadagnato l'ampiezza di un avambraccio, ma è naturale data la presa ai gomiti. Comunque la proiezione in avanti di Uke è sufficiente a far sì che, quando Tori esegue il passo dietro arrotondato, riesca ad estrarsi da sotto le braccia di Uke. Tori nel momento che va dietro taglia sempre con le braccia in basso, ma enfatizza ancora di più il mantenimento della rotazione dei palmi e dei gomiti, perché se allenta rischia che Uke gli rimbalzi su velocemente, e non può permetterlo fino a quando non è andato al controllo del gomito con la mano del braccio dietro che si sarà liberata per prima. Nel momento del controllo al gomito, solo allora, il braccio ancora afferrato ruota, la mano sale con la pinza pollice indice aperta, così che, quando la pressione sul gomito verso il basso rompe la presa, ci si trovi di nuovo con la presa in nikyō. Il lavoro è ancora svolto ad anche basse, facendo attenzione a non muovere il piede dietro quando si torna dietro per sfilarsi sotto le braccia (in verità il braccio, quello che tiene il gomito più lontano), e curando di non alzare le braccia, perché non porta alcun guadagno, anzi sostiene Uke nel suo tentativo di tornare su in shizentai. Poi come prima per omote due passi avanti, per ura passo dietro e kaiten (esercitando un buon controllo sul gomito).

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō: forse illustrato solo nella spiegazione, non so. Quando Uke attacca shōmenuchi, l'entrata di Tori non sarà contro il braccio ma "allargando", cioè muovendo il ginocchio un po' sul parallelo e tagliando il braccio di Uke verso questa nuova linea, poi un primo passo profondo convergente verso il viso di Uke, poi un secondo passo lungo (con quasi un accenno di tenkan dopo) che porta Uke a seguirci, a riavvicinare il corpo a noi nel momento che si "spalma, quando lo fissiamo a terra. Forse era un esempio classico di chiusura in ikkyō, mentre poi successivamente nell'ikkyō dalla forma di ushirowaza adotta sempre il blocco a terra di ikkyō ma con il vantaggio di mettere in leva il polso grazie alla presa in nikyō.

Ushirowaza ryōkatatori ikkyō omote: il maestro ha montato questa tecnica sul movimento che adotta nelle due ultime forme di kotegaeshi (che descrivo ampiamente di seguito e che inizialmente avevo ordinato prima di questa), dove prima scivoliamo indietro e poi rilanciamo la gamba anteriore nella posizione di partenza, questa volta però, diversamente da kotegaeshi, non scodiamo con la seconda gamba anche, perché ci serve ben puntellata per il "lancio" della massa di Uke. Tori offre awase, quando Uke incrocia il tegatana Tori scivola dietro, e nell'interno, in tsugiashi ed allo stesso tempo con il dorso della mano (senza arrivare al surisage) "chiama" la mano di Uke alla presa alla spalla, portando Uke a prendere in katadori ed andare nell'ushiro, poi comincia ad alzare le braccia a 45°, così che Uke da dietro vada ad afferrare la (seconda) spalla, invece di colpirlo al lato del volto. Mentre Uke afferra da dietro, Tori, estendendo le braccia, riestende la gamba avanti nella sua posizione originale, cioè in avanti e diagonale, portando il proprio peso in avanti in quella direzione, l'effetto sarà di fiandare Uke in avanti nel nostro lato interno (dopo averci girato intorno nell'ushiro). In continuità, dopo aver "lanciato" Uke, Tori scende con il ginocchio posteriore a terra per abbassarsi il più possibile, con le mani avanti che toccano terra (avremo sempre eseguito una parziale rotazione delle braccia con i pollici verso terra), così che Uke passi con il braccio oltre alla testa ed arrivi ad un testacoda rovesciato (anche perdendo la presa della spalla a lui più vicina). Quindi Tori,

rialzando il busto, gira con il braccio interno in uchimawashi e va al controllo del gomito, poi rialzandosi pienamente e schiacciando il gomito fa sì che la presa alla prima spalla si rompa e la mano di Uke cada direttamente nella presa di nikyō (la sua mano sta aspettando sotto con il palmo rivolto in alto), allora esegue i due passi intorno alla testa di Uke per andare alla chiusura in ikkyō omote (ma con leva al polso per non sprecare la presa in nikyō). È importante quando si è riusciti a lanciare Uke nel testacoda ribaltato andare subito al controllo del gomito così che non possa tornare con forza e postura. Quando ci si estende con il corpo sopra il piede che abbiamo riesteso diagonalmente è più efficace non puntare direttamente quella direzione ma lanciarsi un po' dritti per poi "svoltare in kaiten" verso il supporto della gamba, questo ci permette di tenere il movimento del lancio di Uke più circolare, a fionda e non a strappo.

Ushirowaza ryōtetori kotegaeshi: una forma, torniamo a lavorare la forma dove estendevamo le braccia in alto, sempre sulla linea di estensione dal piede posteriore a salire in diagonale, e sempre portando Uke nell'ushiro con un passo avanti dopo aver incontrato la sua presa al polso in awase ed averla abbassata con il ritorno di ikkyō undō. Quando eseguiamo il passo dietro tagliamo con le braccia (che hanno sempre ruotato pollici in basso) fino ad altezza cintura (non gedan come per ikkyō), se lavoriamo corretto Uke avrà quel tanto di slancio per srotolarsi da solo in testacoda dandoci lo gyakuhanmi che ci torna utile. Comunque nel passo dietro la nostra mano che resta avanti va sul polso avambraccio gyaku di Uke, e mentre giriamo kaiten esercita pressione verso il retro ed il basso, se Uke non ha già fatto tenkan-testa coda prima lo farà adesso. Nel girare kaiten Uke si muove mantenendo lo stesso hanmi (di quando si era trovato in gyakuhanmi), la mano di Tori scivola dall'avambraccio al polso per la presa del tenar di Uke, quindi con un tenkan Tori conclude il kotegaeshi schiacciandolo sotto di sé. Nello scivolare alla presa al polso è importante non "saltare" al polso ma scorrere mantenendo la pressione verso il basso, altrimenti si rischia che Uke torni forte in una posizione pericolosa per noi. Siccome Uke si muove verso di noi, quando eseguiamo il kotegaeshi con il tenkan, continuerà un po' il suo moto avanti quindi schiacciando gireremo ancora un po' kaiten per seguirne la discesa (Uke cadendo "incrocia" davanti la nostra linea). Altra forma, sempre lavorando nello stesso modo portando le braccia in alto e tagliando fino ad altezza chūdan, altezza cintura, con i pollici rovesciati, cercando di fiondare Uke in gyakuhanmi. La mano che resta avanti va a mettere pressione sull'avambraccio di Uke ma questa volta non lo guida in kaiten verso il retro, ma lo "inchioda" sul posto. Quindi Tori gira in tenkan e si porta sul fianco di Uke lo guida in avanti in estensione, e lo avvia a girargli intorno prolungando il movimento in kaiten, per poi rovesciare il kotegaeshi in controtengan. In generale dobbiamo essere in grado di eseguire queste due forme indifferentemente, decidendo noi se vogliamo schiacciare "subito" (diciamo nel nostro "omote") o dopo esserci andati a nascondere al fianco di Uke (in tenkan e diciamo quindi "ura"), però è anche vero che possiamo assecondare la reazione di Uke, se Uke va facilmente in testacoda si starà un po' allontanando da noi, allora forse meglio "raggiungerlo" con il tenkan, se invece si srotola con difficoltà in testacoda, mantenendo una forte pressione verso di noi, allora forse è meglio scaricare questa sua spinta verso il nostro interno in kaiten. Poi il maestro ha lavorato sempre su entrambe le conclusioni viste in queste due forme ma cominciando diversamente, portando Uke in ushiro con lo tsugiashi, e rientrando nella posizione con uno tsugiashi quasi completo, vediamo bene: altra forma, quando Uke viene a prendere gli porgiamo sempre la mano perché ci venga incontro in awase, poi scivoliamo nel retro interno in tsugiashi, abbassando il punto di contatto sempre come nel ritorno di ikkyō undō così che Uke "precipiti" nel nostro ushiro, lì gli offriamo come esca l'altro polso. Quando è nell'ushiro ed ha afferrato entrambi i polsi riestendiamo la gamba avanti nella stessa posizione da cui siamo partiti ed allo stesso tempo, usando lo slancio in avanti, cominciamo estendere le braccia in avanti altezza occhi, sempre ruotando i pollici in basso contemporaneamente, per far sì che Uke sia tirato avanti ed oltre la nostra testa dal lancio dei suoi stessi gomiti. Senza interrompere la fluidità dell'azione le braccia in modo circolare scendono fino ad altezza cintura, sempre mantenendo la rotazione "a gomiti gonfi", ed andando con la mano avanti sul polso della gyaku, mentre il piede dietro derapa lievemente, non fino alla posizione originale (quindi non proprio uno tsugiashi di

ritorno), ma fino a trovarsi, dopo che Uke è andato in testa coda, a costituire una posizione gyakuhanmi con Uke. Appena il piede dietro si “fissa”, diventa il perno del (l’ushiro) tenkan, che ci permetterà di schiacciare il kotegaeshi come visto per la prima forma illustrata, seguiamo sempre un po’ la discesa di Uke in kaiten. Altra forma, eseguiamo tutto come nell’ultima forma, con lo scivolamento indietro di “andata” e lo scivolamento di “rimbalzo” di “ritorno” fino ad aver costituito lo gyakuhanmi, poi però eseguiamo la forma “ura”, come visto per la seconda esecuzione illustrata prima, quindi giro tenkan sulla gamba avanti portandoci sul fianco di Uke, poi un po’ di kaiten per tenerlo in movimento e fargli scavalcare la linea, e poi rovesciamento del polso in controtenkan (o ushiro tenkan a seconda di quanto si sia girato in kaiten). Anche nel caso di queste due ultime forme il maestro le ha eseguite a piacimento, la mia osservazione è ancora che se chiudiamo subito in ushiro tenkan, quella che potremmo chiamare “omote”, Uke non si sarà mai fermato dal testacoda in poi, se invece andiamo noi in tenkan, forma “ura”, al suo fianco, allora ne invertiremo il moto, con una pausa nel momento del cambio verso, risultando meno dinamici.

Hanmihandachi ushiryōteteri kotegaeshi: una delle due ultime forme (quella “omote” in particolare), usando sempre l’uscita in tsugiashi e lancio successivo, può anche essere adottata per hanmihandachi, perché ci permette di muoverci con il giusto effetto nonostante lo svantaggio sul piano della mobilità. Quando Uke viene a prendere la mano offerta in awase, Tori esegue un passo nel retro interno alzando pianta a terra e abbassa il braccio tagliando rotondo come visto finora, questo porta Uke a precipitare nel nostro retro. Senza interruzione Tori offre la seconda mano alla presa alzandola, non come fa in piedi estendendola come esca in basso diagonale dietro, ma portandola ad un’altezza dove Uke possa prenderla allungandosi un po’ avanti. Nel momento che Uke afferra la seconda mano, Tori apre la gamba avanti verso la direzione da dove è venuta (può sia solo ruotare la gamba sul perno del metatarso, sia rialzare pianta a terra eseguendo un piccolo passo di shikkō in quella direzione), e “poggiandosi” sulla “copertura” di quella base (del ginocchio a terra) lanciare Uke in avanti e diagonale, ma senza scendere con le mani quasi fino a terra (in quel caso finiremmo in ikkyō) piuttosto fermandosi poco sotto il parallelo a terra. Uke viene lanciato avanti e poi per effetto della spinta diagonale e delle mani che restano “alte” va in testacoda, perdendo la presa della prima mano afferrata ma tenendo la seconda, la più comoda, quella che è più dietro nell’hanmi di Tori. Tori nel momento che la sua mano si libera per effetto del testa coda va a prendere il polso della mano di Uke che ancora tiene e schiaccia lievemente verso il basso ed il retro, e qui, come per in piedi può derapare lievemente verso l’esterno con la gamba posteriore, liberando allo stesso tempo la mano che Uke era ancora riuscito a tenere. Tutto questo insieme di azioni: lancio, rottura prima presa, presa del polso, rottura della seconda presa, lieve derapata, è quasi un’unica azione che dovremmo aver acquisito nel lavoro in piedi. Quindi non ci resta che usare il ginocchio dietro come perno del tenkan per concludere schiacciando il kotegaeshi.

Esami kyū bassi: il maestro ha tenuto l’esame di alcuni gradi kyū.

5° giorno mercoledì 7 luglio

Katateteri tainohenka: inizialmente abbiamo cominciato dalla presa in gyakuhanmi statica, “normale”, con Uke che prende il polso da sopra, sempre come se afferrasse una spada, e arrivando leggermente dall’esterno rispetto alla linea di Tori. Una forma, Tori scivola lievemente avanti, chiudendo lo spazio tra il suo braccio ed il corpo, le dita girano quasi su un piano orizzontale verso dietro (con il palmo rivolto lievemente verso l’alto), e gira tenkan, poi mantiene il peso avanti, entrambe le braccia distese in modo naturale altezza cintura, senza schiacciare troppo così che Uke possa rispondere senza stramazzare. Altra forma, quando Uke viene a prendere rivolgiamo subito le dita dietro e con un kaiten lo conduciamo verso il nostro retro, arriveremo ad avere quasi il contatto spalla-spalla quando siamo rivolti entrambi verso

dietro, quindi prolunghiamo ancora il movimento di Uke in irimi arrivando alla stessa posizione finale vista per il tenkan. Poi esploriamo un'altra condizione di partenza, dove Uke non viene a prendere in modo neutro ma bloccando la mano in basso (quasi verso la nostra coscia), allora Tori o spostandosi con il peso sulla gamba dietro o anche con un piccolo tsugiashi verso il retro aumenta la distanza tra i due corpi fino a quando le due braccia, come corde che si tendono, si allineano all'altezza delle spalle. Lì Tori spinge con il polso allineato contro Uke, e quando questo per reazione contropinge, scarica e gira tenkan, sempre sfruttando il ridirezionamento delle dita verso dietro. Quello che vogliamo, in questo caso, è imparare a girare in tenkan su una forza che entra in modo netto, già in parte la forma in kaiten irimi è rivolta a questo genere di lavoro. Poi cambiamo ancora condizione, questa volta appena Uke viene ad afferrare giriamo tenkan (quindi senza neanche lo tsugiashi di avvicinamento) o conduciamo in kaiten irimi, perché, una volta che abbiamo imparato a gestire la forza in ingresso, non è necessario creare opposizione prima, si deve subito gestire quella forza che si esprime nella presa ridirezionandola.

Katatetori gyakuhanmi contropresa: quando Uke sta venendo a prendere cominciamo ad avanzare in irimi, ed allo stesso tempo ad alzare il braccio afferrato come se stessimo parando uno yokomenuchi (gomito in basso piuttosto chiuso, mano e dita rivolte verso l'alto), questo porterà il gomito di Uke in alto e dato la velocità-anticipo del movimento il suo polso a piegarsi (cosa che di solito Uke cerca di evitare perché indebolisce la capacità di mantenere e controllare la presa), e comincerà a ridirezionare Uke verso l'esterno ed il suo avanti, caricandolo sulla gamba anteriore. Così facendo il tegatana-dita della mano di Tori, afferrata da Uke, si troverà più alto della mano di Uke che ha afferrato, allora Tori durante il tenkan gira quel braccio in sotomawashi (più o meno con il gomito come perno) in modo da chiamare-tagliare il polso di Uke dapprima dall'alto verso il basso e poi dall'esterno verso l'interno con il tegatana, e quando la presa di Uke si rompe allora potrà prendere a sua volta. Uke segue questo movimento, dopo essere stato caricato sulla gamba anteriore nel momento della presa, con un tenkan-testacoda. Il movimento si conclude con Tori che ha afferrato il polso di Uke, rompendo la presa di questi, come se fosse andato a prenderlo con la chela del pollice indice "centrata" sul radio (ed interno del polso) di Uke, e sta tenendo il polso di Uke davanti il proprio centro (e se la sua presa è salda sta riuscendo a tenere anche il gomito di Uke allineato davanti il suo centro, con grande scomodità di Uke che è stato portato dal testacoda sul suo fianco interno), con la peculiarità che la gamba avanti di Tori ed il braccio avanti di Tori sono del lato opposto. Da qui vedremo dopo che è facile eseguire shihōnage. Ma in questo esercizio credo che al maestro interessassero due cose, prima di tutto l'educazione del braccio, in questo caso quello afferrato, ad un giro-taglio in sotomawashi con il tegatana, vedremo più avanti che è il lavoro svolto dalla mano più lontana da Uke nell'uchikaiten sankyō del tantōdori, e poi il ridirezionamento della forza di Uke verso l'esterno, dopo che l'esercizio del tenkan l'aveva illustrato verso l'interno, e che quello ancora successivo di kotegaeshi illustra il caso in cui la forza in ingresso non venga alterata dalla sua direzione, e la presa sull'avambraccio con la mano dietro che servirà sul tantōdori yokomenuchi shihōnage.

Katatetori shihōnage omote: è stato svolto solo in modo illustrativo per completare l'esercizio precedente, quello della contropresa. Quindi come si è visto ci si trova alla fine di quel movimento a controllare il polso ed il gomito di Uke davanti al nostro centro, ma braccio e gamba avanti incrociati. Allora con la mano corrispondente alla gamba avanti andiamo a prendere il dorso della mano di Uke in modo un po' avvolgente da sopra, poi con un passo avanti lasciamo salire il braccio di Uke e ci passiamo sotto, ed in kaiten completiamo lo shihōnage omote.

Katatetori gyakuhanmi contropresa (prokotegaeshi): abbiamo lavorato di nuovo per catturare il polso di Uke quando lui viene a prenderci in katatetori, ma questa volta per uscire sull'esterno e quindi da lì poter andare rapidamente in kotegaeshi. Offriamo la mano normalmente e quando

Uke viene a prendere, prima che la sua presa si consolidi, scivoliamo in tsugiashi lievemente avanti ed esterno, ed allo stesso tempo la nostra mano dietro, con un piccolo giro uchimawashi, taglia con il tegatana dall'esterno verso l'interno, come farebbe normalmente per rompere la presa se questa si fosse solidificata (la mano che stava per essere afferrata taglia orizzontalmente verso dietro guidata dal pollice, tipo carota-asino), ma in questo caso anticipando la presa e poi mantenendo il contatto tegatana contro tegatana. Qui dobbiamo essere in grado di esprimere una tensione verso il centro di Uke. Poi, mentre giriamo con un tenkan, la mano, che non abbiamo fatto afferrare, completa il piccolo circolo sul piano orizzontale e va da sopra a poggiare o ad afferrare il polso di Uke, ci troveremo quindi fianco esterno su fianco esterno con Uke e la nostra mano che ha preso il polso gyaku di Uke e lo tiene sulla linea del nostro centro. Poi proviamo ad aumentare il grado di dinamicità eliminando l'interruzione tra lo scivolamento ed il tenkan, quindi nell'estensione della gamba avanti verso l'interno la mano dietro intercetta e taglia con il tegatana la mano di Uke mentre la mano avanti si sottrae, e senza richiamare il piede dietro andiamo a girare in tenkan mentre la mano che abbiamo sottratto va al volo sopra il polso di Uke, e senza fermarlo allunga ancora Uke nella sua direzione originale. Il risultato finale è lo stesso della forma più spezzata, ma è più "realistico" perché Uke non ha il tempo di ritirare la mano per la continuità del movimento, certo che trovare il polso al volo richiede che la mano che lo intercetta non lo spinga via ma lo "catturi" tramite "l'attrito" (stabilito tramite il contatto dato dalla spinta reciproca tra i due avambracci)

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: semplicemente dal movimento precedente completiamo il movimento in kotegaeshi. Quindi quando dopo il tenkan siamo fianco fianco con Uke e controlliamo il suo polso, estendendolo (e non tirando corto) lo avviamo a girare intorno a noi con un kaiten, fino a trovarcelo sul fianco interno nella stessa guardia (è la stessa posizione reciproca dove ci trovavamo alla fine della prima contropresa, ma lì il modo in cui avevamo afferrato il polso ci conduceva a concludere in shihōnage passando in irimi e kaiten sotto il braccio), quindi senza interruzione con un tenkan andiamo ad applicare la leva al gomito e rovesciare il polso in kotegaeshi. Se per la velocità con cui operiamo il cambio mano iniziale, dovessimo avere poca risposta da Uke, allora nel kaiten, scendendo sulle anche, schiacciamo il polso di Uke quasi fino a terra (nel momento che passiamo vicino la gamba anteriore), questo lo metterà in moto con più forza evitandoci però l'inconveniente che avremmo se lo tirassimo direttamente a noi. Tutto il movimento è estremamente fluido, non ci sono interruzioni da quando anticipiamo la presa fino a quando rovesciamo il gomito, ricordandosi di schiacciare il polso di Uke verso il basso se sentiamo Uke restare dietro di noi perché non lo stiamo riuscendo a trascinare nel movimento.

Tantōdori furutsuki kotegaeshi: prima di tutto si deve sottolineare la pericolosità dell'attacco in furutsuki, quando il coltello ha la lama in alto se si dà la possibilità ad Uke di ritirare il braccio finirà che il braccio che Tori usa per deviare l'affondo viene gravemente squarciato, quindi le forme adottate mirano in particolare modo a non permettere ad Uke di ritirare il braccio (è possibile ad Uke ritirare il braccio in modo pericoloso anche su uno tsuki a lama rivolta in basso, ma in quel caso almeno deve ruotare la lama verso l'esterno, in furutsuki deve solo assecondare la "rotondità" con cui sta portando l'affondo). Una forma, è un movimento quasi identico come dinamica alla forma anticipata da katatetori vista prima, giusto senza il doppio "scambio di mani iniziale". Nel momento che il furutsuki sta per partire Tori estende il braccio avanti (come faceva prima quando voleva invitare la presa che però non lasciava consolidare ritirando il braccio), uscendo con l'inizio di un piccolo tsugiashi fuori dalla linea ed un po' avanti. Mentre il furutsuki "viaggia", ritirando il braccio ne unisce la direzione a quella dell'affondo e va al contatto-controllo del polso di Uke da sopra e all'interno con palmo-tegatana-dita, e gira allo stesso tempo senza interruzione in tenkan (il che facilita l'unione della direzione e verso con quella di Uke). Sempre in modo fluido gira kaiten, come nella precedente tecnica schiaccia allo stesso tempo verso il basso, lì solo nel caso sentisse "una mancanza di pressione" in questo caso sempre come forma di cautela, gli assicura che non perdendo trazione Uke non riesca a ritirare il

braccio. Quando Uke rimbalza, mentre si conclude il kaiten, l'altra mano di Tori avvolge le dita di Uke e con un tenkan rovescia il kotegaeshi, anche puntando la punta del tantō verso il suo viso nel passaggio tra i due corpi (se il rimbalzo di Uke è "lungo" il tantō poi passerà tra i due corpi con la punta rivolta in alto più o meno altezza tra le teste). Dopo che Uke cade, Tori mantenendo le due mani a controllare la presa gira in irimitenkan intorno la testa di Uke (lì possiamo o sempre puntare il tantō al viso di Uke. O tenendo il suo gomito flesso girare su un piano orizzontale, il gomito flesso passa meglio la torsione come il macinino), e poi esegue il blocco in piedi di kotegaeshi, puntando il ginocchio contro il gomito e mettendolo in pressione verso la testa, lì leva il tantō ad Uke. Altra forma, questa volta scivoliamo in tsugiashi molto profondamente per deviare e bloccare il braccio di Uke verso il suo interno, è un movimento deciso dove il tegatana-avambraccio di Tori intercetta l'affondo sull'avambraccio-incavo del gomito di Uke. Se la pressione è netta (e questa dipende dalla capacità di Tori di scendere con le anche e mettere peso sul braccio senza sbilanciarsi fuori dal proprio centro) allora Uke non potrà ritirare il braccio perché il gomito di Uke sbatterebbe contro le sue stesse costole nel cercare di andare dietro, senza trovare lo spazio per ritirarsi. Subito dopo la mano di Tori cattura il polso di Uke e girando tenkan, kaiten ed ancora tenkan Tori conclude la tecnica come l'altra forma, sempre con chiusura in piedi e controllo della mano di Uke a due mani. (La punta del tantō finisce sempre rivolta al viso di Uke) N.B. Il gomito di Uke rivolto in modo netto verso il suo interno è qualcosa che avremmo dovuto già osservare negli esercizi di tainohenka, lì Uke è evidentemente costretto dal dover mantenere la presa, il che rende il suo avambraccio ortogonale al braccio afferrato di Tori, allora lì la cuspidi del gomito è rivolta verso terra e verso l'interno di Uke, proprio come stiamo cercando di fare ora entrando con il tegatana. Altra forma, sempre dall'ultima forma quella dove abbiamo bloccato il tantō, dopo il blocco invece di girare tenkan etc... andiamo direttamente ad allargare un po' la gamba anteriore mentre afferriamo il polso di Uke con la gyaku ed avvolgiamo le dita con la "ai" e con un irimi netto proiettiamo direttamente. Dopo la caduta di Uke solita chiusura fatta oggi. L'allargamento (a volte ritirando anche la gamba un po' indietro ai confini di un cambio hanmi posteriore) e l'ingresso irimi a volte è un movimento così netto che Uke decolla in proiezione, nonostante questo non va perso il controllo della presa della mano di Uke, perché dobbiamo comunque rovesciare, mettere in leva e sottrarre il tantō. N.B. Svolgere questo lavoro di kotegaeshi, in tutte le forme viste oggi, su furutsuki o chūdantsuki è indifferente, solo nel momento che eseguiamo la leva di chiusura in piedi, quando con una mano esercitiamo pressione sul dorso della mano di Uke, dovremo stare attenti con l'altra mano a strappare il tantō afferrando dalla parte del dorso della lama.

見切り=みきり=mikiri questo termine è la composizione di miru=guardare, vedere e kiru=tagliare, in generale il verbo kiru usato come postfisso alla radice del verbo precedente nella forma -masu serve ad indicare che l'azione indicata dal primo verbo è stata eseguita in modo completo. Quindi mikiri vuol dire vedere in modo completo, o per essere meno letterali vedere bene, vedere in modo netto. Nell'Aikidō può per esempio assumere anche una valenza un po' spirituale, tipo vedere chiaramente, oltre le apparenze, e quindi stare più per la capacità effettiva del percepire e comprendere che per quella del vedere legata alla vista, ma in questo caso il maestro l'ha usata in modo molto pratico contestualizzandolo al distinguere la posizione del tantō quando viene sferrato lo tsuki. In quel momento, anche se solo per un baleno, Tori deve riuscire a distinguere chiaramente se la lama è rivolta in alto od in basso, perché questo comporterà un'esecuzione della forma di uchikaiten sankyō differente. Oppure nel momento della chiusura in piedi di kotegaeshi ci porterà a strappare la lama differentemente a seconda di dove sia rivolto il filo. Attenzione che nella lingua comunemente parlata invece mikiri ha una connotazione negativa, perché assume più il significato di tagliare lo sguardo, per intendere il troncamento dell'interesse per qualcosa o l'arrendersi.

Tantōdori chūdantsuki uchikaiten sankyō: sono state illustrate due forme a seconda che l'attacco avvenga in furutsuki, lama verso l'alto ed oscillazione, o chokutsuki, lama verso il basso e

movimento pistonato. Da furutsuki, usciamo come per l'ultima forma di kotegaeshi intercettando e deviando l'affondo verso l'interno di Uke, per kotegaeshi eravamo stati molto netti arrivando a schiacciare il gomito di Uke contro la sua stessa gabbia toracica, ma lì avevamo la necessità di catturare il polso con la stessa mano che deviava l'affondo, avevamo quindi bisogno di guadagnare "tempo", qui ora possiamo essere un po' più delicati e pressare di meno, perché la nostra mano libera subito va, da sotto (a pollice rivolto verso l'esterno), ad afferrare il tegatana-pugno della mano di Uke, impedendogli di ritirare velocemente il braccio. Questa differenza con kotegaeshi ci permette alternativamente anche di usare la mano avanti, non per deviare l'affondo, ma per colpire dal basso lievemente verso l'alto le costole fluttuanti di Uke dopo aver schivato l'affondo lasciandolo passare (su kotegaeshi avremmo potuto portare atemi con la seconda mano al viso dopo che con la prima avevamo deviato l'affondo, non ci sarebbe stato possibile usare la prima mano per l'atemi da sotto e la presa), proprio perché la ritirata del gomito può essere evitata dal braccio affondato nelle costole e dalla seconda mano che ha catturato il pugno da sotto. Catturato il pugno con la seconda mano, la prima scivola sotto, con il palmo rivolto verso l'alto (ed il pollice verso Uke), per afferrare il polso di Uke, quindi le mani di Tori staranno afferrando il polso di Uke entrambe da sotto, una subito a monte dell'attaccatura polso-mano, un'altra subito a valle, con i pollici divergenti uno dall'altro, il maestro Fujimoto si riferisce a questa posizione come "mani a coppetta" (come quando si cerca di raccogliere l'acqua con le due mani unite). Nel momento della presa i gomiti di Tori sono quasi uniti e puntellati al petto, ed il pollice della mano rivolta verso la punta del tantō sta toccando la lama sul fianco esterno. Allora Tori, che è basso sulle anche da quando è andato ad intercettare il colpo, gira kaiten verso Uke, allo stesso tempo separando i suoi gomiti sul torace piega il polso di Uke puntandogli contro la punta del tantō sul fianco del torace, Uke apre un po' lo spazio e Tori entra in irimi e tenkan, questo giro provoca la torsione di sankyō e quindi costringe anche Uke a girarci intorno come per tutte le forme di uchikaiten sankyō, poi con un ultimo kaiten il pollice sul fianco della lama forza la torsione e riesce a fare uscire il tantō dalla presa, così da poterlo afferrare con la punta del tanto rivolta verso Uke pronta eventualmente a conficcarla nel torace di Uke (il quale nel frattempo trotta fino al nostro esterno). Poi se vogliamo possiamo completare il sankyō omote con l'unica osservazione che la mano che va di solito rovesciata al gomito, avendo il tantō, può poggiare la lama sul gomito di Uke (o può lanciare via il tantō e proseguire a mani libere). È importante che le mani di Tori, dalla presa a coppetta in poi, come per tutti gli uchikaiten sankyō tra l'altro, lavorino sempre alla stessa altezza su un piano parallelo al terreno. Entrando sotto il braccio può essere che la testa poggi sul gomito di Uke, non è uno sbaglio, non ci crea svantaggi. Da chokutsuki, lama rivolta verso terra e affondo caricato piegando il gomito con l'avambraccio all'altezza delle costole. Andiamo sempre a deviare l'affondo di Uke come per furutsuki, e subito la seconda mano va ad afferrare la mano di Uke, questa volta da sopra però, con il palmo sulla V del metacarpo dell'indice e pollice di Uke, chiudendo ad anello le dita intorno al polso di Uke, così che questi non possa ritirare facilmente il braccio. È anche vero che Tori non vuole trattenerlo, e deve essere pronto nel caso Uke provi a tirare strappando dietro, quindi presa la mano gira kaiten verso Uke spingendo la mano afferrata davanti a sé ed il gomito un po' verso l'alto, allo stesso tempo afferra anche con la prima mano, ma non a monte dell'attaccatura del polso come per la forma a coppetta, ma il tegatana, anche se "chiuso". Questa doppia presa gli permette nell'irimi di alzare il gomito mentre si passa sotto il braccio, consolidando sempre più la presa in tegatana. A questo punto potrebbe continuare in tenkan e kaiten (come da norma in uchikaiten sankyō), oppure alternativamente, mentre la mano "ai" scivolando qualche centimetro in basso porta quasi tutto il palmo sul dorso del tantō (senza mai abbassare il gomito di Uke), girare in kaiten netto (180°) verso Uke. Poi prosegue il kaiten verso l'esterno e tenendo saldo il tegatana spinge forte davanti a sé con il palmo della mano sul dorso di Uke, il movimento è molto doloroso per le dita di Uke e può essere ancora rinforzato con un irimi. A quel punto Uke molla la presa del tantō che di solito schizza via dalla presa sia di Uke che di Tori (a Tori non conviene prenderlo al volo con il rischio di tagliarsi sulla lama), ma con Tori che conserva la presa in sankyō e può

concludere a terra con il katame di sankyō nella forma omote. Abbiamo anche altre due conclusioni possibili, invece di far sgusciare il tantō via dalla presa spingendo sul dorso della lama quando è alto, possiamo eseguire un uchikaiten sankyō omote regolare quasi come se volessimo arrivare fino alla chiusura a terra, cioè dopo aver passato il contatto del tegatana alla mano gyaku mentre passavamo sotto il braccio con un irimi, portare il braccio di Uke sempre alla spalla più dietro con il gomito alto (non c'è pericolo perché il dorso della lama è rivolto verso la nostra pelle). Quindi proseguire il movimento in tenkan e kaiten, torcendo sempre il braccio di Uke tenendo il suo gomito in verticale, quando Uke arriva sul fianco esterno tagliamo il sankyō, facendo più attenzione che la punta del tantō passi all'esterno del fianco esterno. Poi irimi tenkan intorno alla testa di Uke, qui abbiamo la prima conclusione alternativa, poggiare il braccio teso di Uke di traverso contro la tibia-ginocchio della gamba rimasta avanti dopo il tenkan (il corpo di Uke sarà nel nostro avanti esterno, la sua mano armata la stiamo tirando verso l'interno), il suo gomito rischia di rompersi, quindi Uke comprendendo la minaccia lascia cadere il tantō a terra. Oppure concludiamo fino a terra con un passo dietro che scende direttamente ginocchio a terra, portiamo come sempre la spalla di Uke in mezzo alle nostre due ginocchia, facendo attenzione che il braccio di Uke non sia quasi verticale ma il più possibile quasi orizzontale, cioè a cavallo del ginocchio puntellato verso le costole, così che sia lontano da noi. Tenendolo in questo modo manteniamo la torsione, e con la nostra mano libera andiamo a togliere il tantō dalla presa di Uke facendo sempre attenzione al filo della lama, ma questa forma non è tanto interessante quanto invece quella dove il gomito di Uke è minacciato dalla rottura sulla tibia, perché quello è un movimento che dà senso al sankyō anche nel lavoro di tantōdori. Nelle forme di chokutsuki la seconda mano, che ora va da sopra e usiamo per spingere il pugno di Uke nella prima mano che vuole afferrare il tegatana, può anche essere usata per trattenere e controllare la mano di Uke, questo ci fa guadagnare "il tempo" eventualmente di usare la prima mano, che ha portato l'atemi alle costole, per tornare sul polso e girando di continuare kotegaeshi, oppure di chiamare Uke vicino e di passare ad un iriminage diretto a passo avanti, oppure di costruire sotokaiten sankyō, etc.

全体=ぜんたい=zentai=tutto il corpo. Normalmente la parola zentai viene usata per dire che qualcosa viene fatto o usato per intero, per indicare il concetto di intero, però l'uso del maestro è letteralmente quello del composto dei due ideogrammi cioè tutto+corpo, e riguarda l'uso, nella tecnica, del corpo, che va eseguito non in modo frammentato, solo braccia o gambe ma usato nella sua interezza. Per esempio quando nella forma di uchikaiten sankyō "a coppetta" rivolgiamo la punta del tantō verso Uke lo dobbiamo fare ruotando tutto il corpo, non solo con le mani.

Tantōdori shōmennotsuki gokyō omote: quando Uke attacca tipo psycho Tori da shizentai entra subito, con il piede dietro in avanti ed un po' esterno, in irimi in modo da accorciare velocemente la distanza tra i due corpi, le mani salgono, la gyaku, a pinza, blocca lo shōmenuchi, ancora ben alto, sotto il gomito, e quella "ai" protegge il pollice poggiandovi con il tegatana. Bloccato il colpo poi tagliamo in modo circolare (su un piano quasi verticale), entrando con un altro irimi in diagonale verso l'interno dello spazio di Uke (anche con il piede un po' a martello perché questo ci permette anche di aprire l'anca verso l'esterno), la mano "ai" scivola lungo l'avambraccio di Uke a prendere il polso con il pollice sul battito mentre il braccio scende, allo stesso tempo il braccio "ai" nell'estendersi si puntella con il gomito contro il torso, e poi la mano che tiene il battito risale verso l'alto in modo da portare il braccio di Uke quasi verticale. Possiamo fare questa parte dove rovesciamo il braccio di Uke anche con il supporto della nostra testa, così che non ci venga da spingere il braccio lontano quanto sotto di noi, quindi mentre eseguiamo l'irimi la nostra fronte si avvicina all'avambraccio di Uke, e poi chinandoci in basso, la testa (e la muscolatura frontale) ci aiuta a schiacciare il gomito-spalla di Uke in basso, quando poi portiamo il braccio su abbiamo ancora la fronte contro l'avambraccio ma questa volta non sul "palmo" ma sul "dorso", con la punta del tantō protesa quasi come un unicorno. È comunque (testa o meno) importante che il braccio sia verticale perché mi permette

di controllare meglio il tantō, perché lo vedo bene davanti il viso, e perché posso mettere meglio il peso quando vado in leva al gomito. Lo spazio tra i due corpi si dovrebbe già essere chiuso molto (l'irimi è grande ed è normale che per un momento la gamba di Uke, prima che venga completamente "investito" dal nostro ingresso, sia un po' in mezzo alle gambe di Tori) e la mano al gomito, rivolta con il palmo all'interno verso di noi, aggancia il gomito nell'esterno, così che, non essendoci lo spazio per eseguire i due soliti passi della discesa di ikkyō, possiamo derapare circolarmente quasi in un tenkan a corto raggio (o incrociando in ayumiashi dietro) ed applicare una specie di hijikimeosae, "arpeggiando" con la mano al gomito, che ci porta Uke vicino e a terra nello stesso tempo perché gli abbassa la spalla e il busto. Qui scesi con il ginocchio vicino ad Uke a terra possiamo inclinarci in avanti con il braccio di Uke esteso, portandolo oltre la spalla (come kaitennage), fino a quando il carico sulla spalla non costringe Uke a lasciare il tantō (facendo attenzione però a prendere il tantō prima che precipiti sulla testa dell'ignaro Uke), il piede pianta a terra migra un po' verso la testa perché questo ci permette di avvicinare il nostro interno coscia alla verticale sulla testa di Uke. Oppure possiamo, se abbiamo lo spazio per eseguire due piccoli passi avanti, poggiare il braccio di Uke da quasi verticale a terra disteso e scendere anche con il secondo ginocchio, esercitare pressione sul gomito di Uke mentre teniamo il braccio esteso elevato da terra come a minacciarne la rottura, aspettare che Uke per difesa pieghi il gomito ed usare quella reazione per poggiare le nocche della mano a terra in modo che l'avambraccio sia quasi diritto, se troppo vicino alla spalla il braccio sarà troppo mobile, se lontano dalla spalla la pressione sul dorso inefficace, invece da quasi diritto schiacciando ed estendendo il braccio nella direzione indicata dal gomito applicheremo un "nikyō contro il pavimento" che aprirà la presa di Uke, leviamo il tantō e via. È importante attaccare in modo deciso nello pseudo hijikime. È sempre importante quando applichiamo il kime che le ascelle siano ben chiuse e i gomiti stretti, e che la mano al polso sia "strizzata" come al termine di un taglio con il bokken, questo avviene solo se enfatizziamo la presa al polso con il pollice "al battito", che è ciò che separa nettamente gokyō da ikkyō, permettendo il controllo del polso senza rischiare di essere tagliuzzati.

Tantōdori yokomenkiri shihōnage omote: Uke attacca con il tantō impugnato come la spada, per tagliare. Possiamo andare incontro all'attacco sia con entrambe le mani sia con la sola mano "ai", dipende dal riuscire a vedere al volo come Uke sta impugnando il coltello. Se non riusciamo a distinguere il tipo di presa andremo con la sola mano "ai" perché è corretta per tutte le possibili prese del tantō. Quando andiamo a due mani la gyaku va con il tegatana nella parte interna ed un po' inferiore del polso di Uke, la mano "ai" va sempre di tegatana più o meno a metà avambraccio sulla faccia interna, staremo entrando in irimi, e già cominciando il kaiten stiamo scaricando in basso e dietro, senza interruzione completiamo il tenkan, la mano gyaku va a perdere il contatto, mentre la "ai" continua a tagliare in basso, e poi ancora continua a tagliare, sempre bassa, verso l'esterno. Per non farci tagliare l'interno della gamba avanti, oscilliamo con il peso verso il retro e raccogliamo un po' ed apriamo verso l'esterno la gamba anteriore, lasciando passare la punta del tantō, mentre la "ai" anche tagliando verso fuori cerca di mantenere il contatto con il pugno di Uke con il tegatana ed il palmo ("rovesciato" verso l'esterno). Prima che Uke ritiri la mano la gyaku va ad afferrare, qui ci troveremo nell'esatta posizione che avevamo già visto sulla contropresa in gyakuhanmi, e come visto lì solo per esercizio, andiamo a completare la tecnica in shihōnage (quell'esercizio diventa molto importante visto nell'ottica di preparazione a questo movimento perché ci insegna dove va ad afferrare la gyaku per poi permettere alla "ai" di afferrare il tenokō), con la mano che, avvolgendosi sul dorso della mano di Uke va a prendere un po' da sopra. Quindi entriamo in irimi alzando un po' il braccio e giriamo kaiten, poi la mano "ai" mantiene lo shihōnage sulla spalla di Uke, e la gyaku, che faceva da rinforzo alla presa al polso scivola giù e strappa via il tantō afferrandolo dal dorso (la lama è rivolta verso la scapola di Uke), poi proiettiamo. Se invece vogliamo levare il tantō dopo aver proiettato, o perché non ci siamo riusciti prima, una volta tagliato lo shihōnage fino a giù, portando il dorso della mano di Uke a terra, andremo con la

mano gyaku a bloccare il gomito, spingendo l'epicondilo distale contro l'orecchio di Uke, cambieremo hanmi in modo un po' arrotondato, e con la "ai" tireremo la mano di Uke per aprire l'angolo del gomito di poco sopra i 90°, lì la mano al gomito schiaccia verso il basso e quella al polso-dorso della mano tira su. La torsione arriva al limite di rottura ed Uke lascia il tantō. Quando intercettiamo con la sola mano "ai" ci metteremo al sicuro dal pericolo di una possibile presa in yokomennotsuki, è molto importante che la mano vada ad intercettare salendo con la solita pulizia del movimento di ikkyō undō, con il tegatana-avambraccio che incrocia l'avambraccio di Uke in una X molto stretta, questo perché poi sul taglio a scendere il tegatana si deve andare a fermare sullo scalino metacarpo del pollice-polso di Uke, ed il palmo un po' ad avvolgere sul pugno che stringe il tantō. È importante che questo movimento, anche se studiato con calma o spezzato per essere compreso bene, venga eseguito fluido poi nell'esecuzione effettiva perché Uke non deve avere il tempo di fermarsi, assestarsi e ritirare il braccio, c'è un momento di controllo solo quando dopo aver tagliato fino all'esterno arriva la presa piena e solida della mano gyaku sull'avambraccio, la stessa dell'esercizio di contropresa iniziale. Nella forma con due mani se nella dinamica non perdiamo il contatto con la mano gyaku, o se abbiamo una gestione del maai più fortunato possiamo anche evitare l'enfasi del lavoro della mano "ai", lasciando che il polso di Uke resti semplicemente catturato tra le due mani come in uno shihōnage disarmato, ma a me è sembrato che invece il maestro con il lavoro ad una sola mano volesse porre l'enfasi proprio lì perché questo permette poi la transizione allo studio in yokomennotsuki.

Tantōdori yokomennotsuki shihōnage omote: poi Uke questa volta afferra il tantō tipo psycho, cioè con la punta nella direzione opposta al pollice e la lama rivolta verso l'avambraccio. Quindi Tori non può parare con la mano gyaku, perché Uke piegando il polso potrebbe ferire la mano. Uke attacca per infilzare la tempia, Tori entra subito irimi e la mano "ai" incrocia subito il braccio di Uke sull'avambraccio, come visto prima, e poi, sempre come nel caso precedente, scarica verso dietro ed in basso durante il tenkan in modo che Uke giri sempre in testacoda, in una posizione che ricordo il maestro definisce aihanmi anche se Tori ed Uke non sono frontali ma rivolti quasi nella stessa direzione. Tori fa sempre attenzione che la punta del tantō non lo sfiori, oltre a ritirare un po' ed aprire la gamba anteriore come prima, può lavorare anche schiacciando di più verso terra il braccio di Uke, così che il raggio del braccio di Uke si accorci. La mano di Tori che tocca il braccio di Uke può sia solo tagliare fino all'esterno sia afferrare, ma in questo caso pur avendo più controllo risulterà lievemente rovesciata in modo poco comodo. Quindi Tori taglia fino al proprio esterno in modo che il testacoda di Uke sia completo con la "ai" un po' avvolta sul pugno di Uke ed il tegatana fermo nello "scalino", allora la gyaku va ad afferrare il polso avambraccio di Uke saldamente, la mano di Tori che teneva, parzialmente rovesciata, lascia e "scavalcando-accarezzando" riafferra il pugno di Uke che racchiude il manico del tantō. Il coltello dovrebbe ora puntare nella stessa direzione dove è rivolto Tori, sempre opposta al pollice di Uke (rivolto a noi), quindi Tori inserisce il pollice "scavando" nello spazio tra il palmo di Uke ed il tantō, più o meno davanti l'unghia dell'anulare. Allora le due mani di Tori puntano entrambe avanti con i pollici, quindi Tori solleva il braccio di Uke, passa sotto, e girando kaiten va a chiudere lo shihōnage, ma non portando la mano alla spalla (dove tra l'altro non conviene neanche ad Uke perché si affetta da solo il fianco della gola), ma prima un po' estendendo il taglio avanti, e poi facendo un passo indietro, tira a sé il braccio di Uke. Questo rende la leva molto pericolosa e dolorosa (perché si apre come visto nel disarmo a terra nella tecnica prima), ma ha il vantaggio di portare la mano di Uke con il tantō ad aprirsi, e dato che Tori ci ha piazzato dentro il pollice si troverà con il tantō in mano. L'unico rischio per Tori è di tirarsi malamente Uke addosso, per questo quando le sue mani tirano a sé il braccio, si dividono in due direzioni diverse all'altezza del bacino. La mano che strappa il tantō segue la linea del piede che va dietro, la mano che tiene il polso tira all'esterno nella direzione opposta portando Uke a coricarsi invece di venirci addosso. Se la mano gyaku che aveva afferrato il polso, durante il kaiten che segue il passaggio sotto il braccio scivola verso il dorso della mano di Uke, potremo poggiare la base del mignolo del palmo della gyaku quasi sul dorso del metacarpo del mignolo di

Uke, questa rinforza l'effetto tipo gyaku kotegaeshi ed aiuta ad aprire le dita della mano di Uke. È molto importante nel momento del passo dietro separare le mani a V verso il retro.

Katsu koto wo oshieru Budō, katta koto wo oshieru Budō = 勝つことを教える武道 .勝ったことを教える武道.

Un budō che insegna a vincere, un Budō che insegna che si è già vinto. Il maestro nei diversi giorni dello stage ha parlato molto, forse ritenendo importante che per le sue difficoltà di salute fosse necessario che noi comprendessimo bene l'Aikidō, la sua parte essenziale, la sua interpretazione e il metodo di lavoro che ci ha proposto. Molte di queste cose sono nella mia memoria sganciate da momenti specifici, altre come in questo caso, vuoi per l'appunto di una frase particolare sono collocabili esattamente all'interno del contesto di una lezione. Il maestro qui citava una frase di Osensei, che dà un taglio caratteristico all'interpretazione del termine Budō. Quindi il Budō non come un'arte marziale dove la ricerca e lo studio si concentrano sul come vincere, come sconfiggere l'avversario, ma Budō come ricerca e studio quando la vittoria, o meglio il concetto di vittoria sull'avversario, è stato già ottenuto. Allora la pratica non può essere antagonista, non è una ricerca di come sopraffare Uke, non è un metodo realistico su come incapacitare e sconfiggere l'altro, ma è un modo, avendo già superato l'idea di conflitto, di esaminare la propria condizione, di raffinare il proprio movimento, timing, armonizzazione, sensibilità. Se consideriamo che tutto questo è stato offerto in una lezione incentrata sul tantōdori, possiamo capire che non ci viene offerto un sistema di tecniche per affrontare un pericoloso avversario armato di coltello, ma un modo per praticare sulla nostra capacità di attenzione, sulla nostra pulizia, etc...

6° giorno giovedì 8 luglio

Aikitaisō: gli allievi del corso di Milano continuano a succedersi tutte le mattine nella conduzione dell'aikitaisō. Questo vuol dire tante cose. Il "riscaldamento" del maestro segue un preciso canovaccio, che i suoi allievi devono conoscere, seguire ed essere in grado di riproporre.

Tainohenka: il maestro ha continuato a proporre le forme dei giorni precedenti ed in più la forma che nel Laces '09 chiamavamo "cambio metà", dove deviavamo Uke verso il nostro interno (sull'ortogonale), scivolando con il piede avanti (sempre su ortogonale interna) in tsugiashi in modo da ritrovarsi allineati fianco fianco, l'incontro di due forze che deviano insieme verso l'interno. Per condurre Uke verso l'interno è importante che la mano afferrata ruoti con il palmo verso l'alto e le dita si dirigano verso l'ortogonale interna, è importante studiare bene questa parte perché ci permette di muovere la mano afferrata verso dentro nonostante la resistenza data dalla presa di Uke. Questo lavoro è importante perché verrà utilizzato in ryōteteri ikkyō.

Ryōteteri ikkyō basso: lavoriamo in anticipo per tutto ikkyō, nel senso che non partiamo da un ryōteteri dove Uke ci tiene in modo saldo e statico, ma cominciamo il movimento mentre Uke viene a prendere, lasciandogli comunque la possibilità netta della presa. Forma omote, quando Uke viene a prendere in aihanmi, e sta completando la presa della seconda mano, con la prima mano afferrata andiamo sul gomito, con il tegatana ma anche tenendo ruotato il palmo un po' in alto, perché, aggiungendo l'inizio del kaiten, lo usiamo per mandare Uke, tramite il taglio-pressione sull'incavo del gomito, verso il nostro retro basso, così che Uke vada a sbilanciarsi nel suo avanti. La seconda mano afferrata, mentre avremo chiamato il gomito al fianco del torace, ruotando palmo in alto ci permette di incrociare più facilmente nell'incavo del gomito, perché ora vogliamo lavorare il gomito di Uke basso. Quando completando il kaiten avremo sparato il suo gomito completamente "avanti", con ushiro continuiamo il tenkan ed il taglio in basso, scivoliamo lungo l'avambraccio fino al dorso della mano e tocchiamo-afferriamo il dorso della mano di Uke. Nel tagliare avremo fissato Uke con il peso sulla gamba avanti così non riesca a

recuperare facilmente, e che possiamo ottenere un suo allungo elastico e poi tenendo chiusa la distanza tra i due corpi andiamo a rovesciare il braccio, portando la mano afferrata prima un po' verso la spalla. Nel punto più alto del giro in uchimawashi del nostro braccio afferrato la presa di Uke si rompe, quindi la mano liberata va al controllo del gomito da sotto e lievemente fuori, questo ci permette di rovesciare il gomito attaccando, con il suo stesso gomito, il viso di Uke lievemente da fuori. L'effetto su Uke sarà sempre di sbalzarlo, quindi lo seguiamo per mantenere la pressione sul gomito con un passo e poi l'altro ancora per portarlo a terra. Dal rovesciamento del gomito contiamo due passi, ma il maestro sul secondo va sempre in lieve rotazione di tenkan (di poco), questo gli permette sempre di premere il gomito di Uke verso terra quando il suo braccio è in estensione e la sua struttura sovrallungata, alcune volte questa manovra è "mascherata" dalla discesa in contemporanea con il ginocchio a terra. Forma ura, continuiamo lavorando con la forma gomito di Uke basso. Quando Uke viene a prendere la prima mano quella gira sempre un po' palmo in alto e va ad incrociare sul gomito della seconda mano di Uke che va ad afferrare la mano dietro, l'incrociare sopra è accompagnato dallo scivolamento, sempre incrociando verso l'interno-retro del piede anteriore, quindi incrociamo sopra e sotto allo stesso tempo (o forse le braccia un po' prima del piede). (Il maestro ha dato moltissima importanza a questo passo incrociato, a questa specie di ayumiashi nel retro interno, ha sottolineato la direzione del piede anteriore che resta rivolto in avanti anche mentre incrociamo, e ha dato molta importanza anche nel momento dell'ampia riapertura ad essere abbassati sulle anche, per essere molto forti, molto stabili). La seconda mano di Tori adesso ruota palmo in alto sempre per offrire alla prima l'incavo del gomito di Uke più facilmente ma soprattutto allunga verso dietro per estendere-estrarre il braccio di Uke. Quando sono poggiate sul gomito (che non devo premere respingendo, quanto incanalandolo verso il basso), allora riaprendo le gambe verso dietro taglio bene il gomito verso terra (cioè sfiorando l'interno del ginocchio anteriore e sotto il centro, non allargando verso fuori), tenendo la mano dietro alta poggiata sul nostro centro, quindi nel raccogliere i piedi dietro afferro il dorso della mano di Uke e lascio rimbalzare su il suo gomito (a volte nel raccogliere il piede questo incrocia un po' di più verso il nostro interno per scavalcare la linea disegnata dal piede avanti di Uke), quindi in irimi e kaiten vado dietro di Uke e rovescio il suo gomito verso dietro (quasi verso avanti), e con ushiro lo spalmo a terra (a volte per non scendere bruscamente giriamo comunque ancora nel kaiten), di solito Uke sarà già così basso che non viene tanto il kaiten finale della forma ura solita. L'incrocio dei piedi non è altro che un ayumiashi fatto verso il retro interno con il piede anteriore che incrocia passando davanti a quello posteriore. N.B. Il maestro taglia quasi sempre in basso in corrispondenza del ginocchio anteriore, questo porta Uke ad inchiodarsi sul posto con il peso sulla gamba più vicina a Tori, a volte si inchioda a tal punto da crollare anche ginocchio a terra, questo permette poi a Tori, "grattando" dall'incavo del gomito fino al polso di ottenere il massimo di questo allungamento elastico che allenta anche la presa al polso, ma soprattutto ottiene la massima destrutturazione della postura di Uke, poi la mano afferrata già nel ruotare in alto, per offrire l'incavo del gomito all'altra mano, è un po' curva, arrotondata a coppa (ma a dita aperte), così da non toccare l'avambraccio di Uke, ma nel momento che vogliamo afferrare il dorso della mano di Uke, l'avambraccio pronosupina (ruota sul suo asse), e si rivolge nuovamente a terra, ma il polso si curva ancor di più, così che la presa di Uke sia aperta a tal punto che afferrare il dorso della mano avvolgendosi anche con le quattro dita al tegatana di Uke sia facile, questa manovra avviene su tutte le forme (bassa ed alta che vediamo dopo) perché permette un'ottima presa.

Ryōteteri ikkyō alto: ancora continuiamo il lavoro in "anticipo". Forma ura. Poi il maestro ha cambiato il lavoro sul gomito della seconda mano che viene ad afferrare, andando a chiamare il gomito su. Quando Uke si allunga ad afferrare la seconda mano, l'avambraccio di Tori sale un po' rotondo verso l'alto (ruotando il processo stiloideo dell'ulna verso l'alto), portando su il gomito di Uke (ed aprendolo), quindi la prima mano di Tori continua il lavoro di rotazione-torsione del palmo in alto fino a salire a toccare l'incavo del gomito di Uke con il tegatana da sotto. Accompagnato dall'incrocio dei piedi di sotto, il corpo di Tori è in torsione verso l'interno ed

anche un po' verso l'alto, quasi si stesse caricando a molla, così che quando riallarga la gamba verso dietro il taglio del gomito si dirige in basso verso il ginocchio anteriore fino ad indurre Uke in testa coda-crollo sul lato esterno, per avergli inchiodato la gamba avanti e averlo un po' ruotato. Poi continuiamo a chiamare fino al centro, stappiamo la pressione al gomito raccogliendo il piede verso dietro, incrociando lievemente se serve come per la forma bassa, irimi e kaiten per rovesciare il gomito sotto il centro e ushiro per portare a terra. L'irimi kaiten ed ushiro non sono così frammentati come nella descrizione ma è importante che il gomito di Uke scenda sotto il centro e non ci resti "dietro" nel girare. Forma omote, il movimento dei piedi è, come succedeva anche per la parte ura, lo stesso della forma bassa di omote, è che adottiamo lo stesso lavoro di alzare il gomito di Uke verso l'alto che abbiamo appena visto per la ura. Solo che, personalmente, lo trovo per ura più semplice, perché si tratta di tagliare dal basso verso l'alto incrociando il piede anteriore come visto per l'analogo con la spada nella costruzione della tecnica che il maestro aveva adottato nello stage di Laces 2009, nella forma omote dove giriamo subito kaiten catturare la presa di Uke e dirigere il suo gomito verso l'alto è molto difficile, richiede un timing molto raffinato. La forza di Uke è diretta lievemente verso il basso, questo per la presa della prima mano non fa grande differenza, perché ruotando il palmo possiamo ridirigere quella forza verso l'alto, ma se aspettiamo troppo la presa della seconda mano quella forza verso il basso cozza contro il nostro tentativo di alzare il gomito, quindi dobbiamo lavorare sull'offerta della seconda mano e l'anticipo della presa. Quindi mentre Uke prende la seconda mano dirigiamo il suo gomito in alto ed usiamo l'avvolgimento in kaiten per attaccare, con la prima mano afferrata, il suo incavo del gomito da dentro e sotto, poi completando il kaiten e svolgendo il tenkan con l'ushiro tagliamo il gomito in basso, da lì il lavoro si ricollega e si conclude con quello svolto nella forma bassa. È importante per questo gestire timing ed anticipo, nella ripetizione continua di un'esecuzione dopo l'altra, questo anticipare continuo fa sì che l'attacco di Uke se venga svolto in aihanmi o gyakuhanmi non faccia una grande differenza.

Ryōkatatori nikyō: la forma ricalca per omote ed ura quella vista nella versione bassa di ryōteteri ikkyō, anche se lasciamo che Uke cerchi la presa della seconda spalla lavoriamo su un timing anticipato così che non riesca a consolidare la presa e quindi la sua struttura, e quindi a sfruttare la presa delle due spalle a suo vantaggio, per questo muovendoci in anticipo, in kaiten per l'omote, e con i piedi che incrociano per ura, la mano avanti va, tagliando sull'incavo del gomito, subito a spostare il peso di Uke sulla sua gamba anteriore (può anche avvenire regolarmente che Uke non riesca a prendere, ma se la sua "tensione" a prendere è uguale non fa differenza). È vero che lavoriamo come per la forma bassa, perché quando tagliamo sul gomito lo dirigiamo direttamente giù, tuttavia c'è parte dello studio affrontato nella forma alta per ryōteteri, per il modo in cui la mano anteriore sale, ruotando, con il tegatana verso l'alto ad incrociare sull'incavo del gomito (ricordarsi che la presa ad una spalla è naturalmente più alta, soprattutto per la posizione dell'incavo del gomito, della presa alla mano), per poi in modo rotondo tagliare discendendo verso il basso. Forma omote, partiamo con un hanmi netto, Uke afferra la prima spalla e poi con un irimi va a prendere la seconda, Tori non aspetta che afferri la seconda spalla ma appena Uke posiziona i piedi in aihanmi usa la mano avanti per intercettare l'incavo del gomito di Uke e tagliarlo un po' in basso mentre gira parzialmente in kaiten. Se trova il giusto "gancio-resistenza", vuoi perché Uke è riuscito a prendere o perché tendendo alla presa sta rispondendo al taglio del tegatana, allora continua il movimento girando in tenkan, mentre la mano che taglia continuando, il giro in sotomawashi va a prendere il dorso della mano di Uke. Alla fine del tenkan, l'altra mano va di tegatana all'epicondilo del gomito e rovesciamo il braccio in ikkyō ma con la presa di nikyō, questo rovesciamento non è di quelli piccoli e trasversali tipici del katadori, perché buona parte delle volte non lo abbiamo lasciato prendere e quindi non abbiamo resistenza nel rompere la presa. Dopo il rovesciamento del braccio completiamo con due passi a terra, e il katame di nikyō. Forma ura, anche qui partiamo sempre da un hanmi ampio e non aspettiamo che Uke riesca a prendere pienamente la seconda spalla. Dopo aver lasciato prendere la prima spalla, mentre Uke si estende per afferrare la seconda, Tori

incrociando il piede avanti nella diagonale retro interna va, salendo dal basso verso l'alto con il tegatana, ad incrociare sull'incavo del gomito. Come per l'omote, Uke deve avere la giusta tensione verso la presa se non è riuscito ancora a prendere, così avremo la giusta resistenza ed il "gancio" sufficiente a caricare Uke sulla gamba davanti, completando l'ayumiashi tori taglia il gomito in basso. Poi raccoglie un po' il piede avanti lasciando che Uke trovi un po' la possibilità di "rimbalzare", ed entra a filo del fianco di Uke in irimi tenkan rovesciando il braccio, sia che Uke sia riuscito a prendere la spalla o no Tori si tiene la mano alla spalla perché gli torna comoda. Dopo l'irimi tenkan lascia che Uke recuperi un po' tornando in gyakuhanmi e ruotando di nuovo il gomito in basso (controrovesciando), allora, con la mano in nikyō alla spalla, ed avvolgendo l'avambraccio da sopra applica la leva fino a quando Uke quasi si sdraia sotto di lui e batte, poi scende ginocchia a terra e rirovesciato il gomito lo avvolge e chiude il katame quasi sul posto. La parte importante, per questo taisabaki, è muoversi e muovere Uke senza avergli dato la possibilità di afferrare la seconda spalla in modo pieno e di consolidare la struttura.

Ryōkatatori kokyūnage: la tecnica è stata illustrata durante la spiegazione di nikyō. Uke viene sempre ad afferrare una spalla ed una spalla in posizione aihanmi, e Tori come per l'ultima tecnica si muove in anticipo con lo stesso cambio hanmi anteriore un po' slabbrato che si fa nell'esercizio con il bokken in kirikaeshi di shōmenuchi. Quindi mentre Uke si protende ad afferrare la seconda spalla la gamba posteriore si allarga come per ushiro tenkan o avanza quasi a pareggiare, ben larga (almeno larghezza spalle), e poi su quel perno si esegue un po' più di un mezzo tenkan. Le braccia di Tori lavorano in Kiriotoshi (切り落とし=きりおとし= tagliare + far cadere) ed in Kiriage (切り上げ=きりあげ= tagliare più alzare), quindi non dobbiamo afferrare i gomiti con la pinza del pollice-indice od il palmo ma controllarli tagliandoli entrambi con il tegatana. Sul primo braccio che prende la spalla, il nostro braccio opposto sale in ikkyō undō, quasi diretto a portare atemi al viso, per poi tagliare con il tegatana sull'incavo del gomito mentre "gira" sotomawashi verso il basso, e poi, sulla seconda mano che va a prendere la spalla, il nostro braccio opposto sale da sotto con il tegatana sull'epicondilo per alzare il gomito di Uke in alto e rovesciarlo spingendolo avanti. Quindi i due gomiti stanno facendo contemporaneamente entrambi i lavori visti sulle tecniche precedenti, quello del taglio dell'incavo del gomito in basso (nel momento in cui Uke veniva a prendere), quello del taglio del gomito verso l'alto (come nel rovesciamento di ikkyō). Accoppiando il lavoro di ashisabaki con quello delle braccia e aggiungendo il kaiten proietteremo Uke dietro di noi, anche se un po' fuori dalla direzione in cui già procedeva. Anche qui come per il lavoro su katadori nikyō ci stiamo muovendo in anticipo, anche per questo il movimento è a metà tra un cambio hanmi ed un ushiro tenkan. N.B. Questo kokyūnage di solito viene fatto con la mano che abbassa il gomito che avvolge dall'esterno il gomito e tira giù, invece questa volta il maestro sta tagliando e mandando giù (da dentro). Un po' come per la forma anticipata di ryōtetori ikkyō alto le mani salgono e tagliano rivolgendo i due tegatana nella stessa direzione.

Katadori menuchi nikyō: Uke viene a prendere una spalla, e come visto nel kokyūnage di prima la mano di Tori, corrispondente a quella spalla, sale in ikkyō undō verso il viso di Uke, anche in modo più accentuato sia perché non stiamo pareggiando i piedi allo stesso tempo (che comportava una parziale rotazione del bacino verso l'esterno), sia perché non c'è l'intenzione di andare in kiriotoshi sull'incavo del gomito. Uke risponde con l'altra mano che va incontro all'atemi in awase, Tori usa la forza in ingresso della risposta in awase per deviarla assorbendo verso il sopra della testa e girando il braccio in sotomawashi, con il palmo della mano che si rivolge in alto, mentre allo stesso tempo apre la gamba anteriore (da un minimo di 45°) quasi fino a 90° verso l'esterno (dipende spesso quanto scarroccia Uke prima di ritrovarsi abbastanza stabile e quindi poterci dare una spinta di risposta). Avremo quindi i corpi sistemati in gyakuhanmi, Tori con il braccio esteso davanti-sopra il viso di Uke, che si sta schermato con la mano "ai" mentre con la gyaku ancora tiene e tira la spalla, per non trovarsi di "taglio" rispetto ad Uke, Tori con il braccio libero accenna atemi al chūdan di Uke, così da girarsi a

fronteggiarlo. Quando Uke usa il braccio con cui si sta schermando per attaccare-tagliare il viso di Tori, questi gira in tenkan e allo stesso tempo lo guida, tracciando un ampio arco in uchimawashi con il braccio a contatto, fino e oltre l'anca posteriore, scendendo un po' in squat ma senza allargare troppo la distanza tra i piedi e girando un po' in kaiten. Uke per seguire, e mantenere la possibilità di attaccare il viso di Tori (che si difende mantenendo quasi ortogonale l'incrocio del tegatana grande), esegue prima un passo rotondo intorno a Tori e poi scarroccia lievemente per stabilizzarsi, lievemente proteso in avanti per aver seguito Tori fino al suo nuovo retro. Allora Tori scivola verso il piede posteriore di Uke, la mano che accompagnava il braccio di Uke lo abbandona nel punto di distensione in basso e girando in uchimawashi (e kiriage se vogliamo mantenere il collegamento con la tecnica precedente) va di tegatana a controllare il gomito di Uke, alzandolo. L'altra mano di Tori accenna un atemi di controllo a Tori perché non si sposti indietro e poi va a controllare la mano di Uke alla spalla, perché non vogliamo essere colpiti al viso se la presa si dovesse rompere. Forma omote, non chiudiamo troppo lo tsugiashi, ma girando in kaiten verso il viso di Uke, tagliamo sul suo gomito rovesciando il braccio sotto il nostro centro (come sempre per ikkyō), la nostra mano che controllava la presa alla spalla riesce ad afferrare il dorso della mano di Uke in nikyō. Non importa che Uke lasci la presa o meno, ma di solito se si è rovesciato completamente il braccio è facile rompere la presa e ricollegarsi al normale lavoro di nikyō omote, quindi due passi avanti per spalmare Uke a terra e solito katame di nikyō scendendo ginocchio e ginocchio in kiza. Se si riuscisse a condurre Uke molto lungo oltre la nostra anca posteriore, allora non ci sarebbe poi bisogno di scivolare verso il piede posteriore di Uke per "raccolgere" da dietro e dal basso il gomito di Uke, anzi si potrebbe condurre il braccio in uchimawashi e girare ancora una volta rapidamente in uchimawashi per rovesciare subito il braccio sotto il centro, e poi con due piccoli passi (o ancor meglio nessuno se tutto il movimento è stato fluido e deciso) scendere a terra. Forma ura, in questo caso raccogliamo di più lo tsugiashi e possiamo andare a scavalcare in irimi tenkan e kaiten rovesciando il braccio durante il giro e controllando la mano alla spalla con il braccio libero (alcune volte non sarà necessario il kaiten finale se siamo riusciti a rovesciare il gomito restando vicini ad Uke ed eseguendo prima irimi kaiten e poi l'ushiro, il che ci porterà direttamente in gyakuhanmi). Ci troviamo dopo aver raccolto il piede nella stessa situazione che abbiamo già esplorato nel ryōkatadori nikyō ura precedente alla fine dell'uscita in ayumiashi retro interno. Rovesciato il braccio, con un piccolo passo dietro, se serve, ricostituiamo lo gyakuhanmi, il nostro braccio che ha rovesciato, senza allentare troppo la pressione, lascia che Uke ruoti di nuovo il gomito in basso (così che possa tornare rivolto a noi), ma allo stesso tempo si avvolge sopra incrociando gli avambracci e con il polso avvolto a spirale, l'altra mano controlla la saldatura alla spalla, quindi eseguiamo la leva senza permettere ad Uke di rimbalzare in alto, anzi collassandolo ancora più sotto di noi, a tal punto che quando Uke batte non abbiamo necessità di riscivolare dietro di lui, ma possiamo, rovesciando il gomito un'ultima volta, scendere ginocchia a terra direttamente sul posto e completare nel katame di nikyō, magari anche aprendo un po' in un pezzetto di tenkan per ammorbidire l'atterraggio prima.

Ushiroryōhijitori sankyō: quando uke si avvicina in awase un po' in diagonale Tori alza il braccio, si fa intercettare altezza gomito, e taglia sempre in kiriotoshi davanti il proprio centro, poi avanza irimi mentre lascia che Uke, che gira dietro, afferri anche il secondo gomito. Completato l'irimi, mentre alza le mani in un ikkyō undō più arrotondato, ruota i gomiti in alto e le dita in basso, aggiungendo un netto kaiten in un movimento che è un tutt'uno fluido, questo fa sì che Uke quasi lo superi, e si inclini così in avanti che la gamba dietro fluttui in aria. Tori, tenendosi basso sulle anche, esegue un passo indietro, e presta attenzione ad estendere le braccia in avanti (è importante che non vengano indietro con noi) ed in basso così che Uke non torni indietro ma rimanga in basso ed in avanti. Completato il passo dietro restando ancora basso con le anche comincia a rivolgere il braccio più lontano da Uke verso dietro nello spazio tra lui ed Uke, così da offrire il tegatana della mano di Uke all'altra mano (e come se le braccia si stessero incrociando davanti al torace), per cominciare a serrare in sankyō e liberare il gomito dalla presa. Con la mano liberata va a prendere, rovesciata (cioè in gyakute), il gomito del braccio di

Uke che è in sankyō e lo schiaccia verso terra, proiettando così il viso di Uke a terra, Uke per non schiantarsi molla anche la seconda presa per sostenersi con il braccio libero. Per omote, tenendo la mano al gomito e la presa del tegatana, esegue mezzo tenkan per arrivare a 90° rispetto al corpo di Uke (o come riferimento si allinea alla linea delle spalle di Uke), questo perché, avendo Uke già la mano a terra, deve fare attenzione a non mettergli a disposizione il piede posteriore se esegue un tenkan ampio. Quindi con un passo dietro diritto, tira il tegatana e preme il gomito giù a terra “spalmando” Uke (che scende faccia clavicola a terra), scende prima con il ginocchio vicino alla testa, poi secondo ginocchio e katame di sankyō. Per ura, con il controllo al gomito e del tegatana in sankyō ben saldi, scivoliamo con il piede avanti verso il piede posteriore, e poi riestendiamo il piede posteriore rotondi dietro di Uke (in pratica un ushiro okuriashi), poi eseguiamo un ampio tenkan, cercando di estendere la linea circolare disegnata dal braccio di Uke che stiamo controllando. A volte per seguire la discesa di Uke gireremo anche in parte in kaiten, ma quando Uke è a terra scendiamo sempre prima con il ginocchio più vicino alla testa e poi con l’altro, poi completiamo il katame di sankyō. lo chiamo questa forma Tic&Tac ma è la forma gedan di sankyō. Quindi ricordarsi che per il sankyō restano possibili le forme chūdan, ovvero quella che passa per il controllo in ikkyō del gomito, e quella jōdan, dove dopo aver afferrato il tegatana giriamo torcendo il sankyō in kaiten e tagliamo al fianco esterno, come per gli uchikaiten sankyō.

Ushiroryōhijitori shihōnage: lavoriamo sempre portando Uke nell’ushiro facendo intercettare la presa al gomito, tagliando kiriotoshi, ed eseguendo irimi. Quando Uke afferra il secondo gomito, cominciamo ad alzare in ikkyō undō arrotondato, non ci interessa alzare le braccia di per sé ma salendo vogliamo allo stesso tempo rovesciare i gomiti, mandando le nostre dita ed avambracci in basso in uchimawashi, per continuare a dare slancio ai gomiti di Uke in alto ed in avanti. Senza interruzione giriamo kaiten, sempre per far fluttuare Uke sulla gamba anteriore, perché questo ci permette più facilmente di ottenere il suo testacoda, dobbiamo pure osservare che il gomito tra noi ed Uke ha la tendenza a salire meno di quello più lontano, che ha minor carico, entro un certo limite la cosa non è sbagliata perché ci permette di passare più facilmente sotto il braccio di Uke alto quando ci estrarremo con un passo dietro. Poi eseguiamo il passo indietro, la mano del braccio lontano, che era un più alta, resta avanti e ferma il gomito gyaku di Uke e lo controlla-respinge davanti al nostro ginocchio anteriore, anche lievemente verso il kuzushi esterno di Uke, permettendoci così di liberare dalla presa il gomito della nostra nuova mano dietro. Uke naturalmente gira in tenkan, portandosi interamente in gyakuhanmi, per quanto può tiene ancora il gomito con la mano “ai”, anche se alla fine quella presa si rompe comunque quando Tori con la mano che controlla il gomito lo rivolge lievemente all’interno (un po’ come visto sulle “parate” di tantōdori chūdantsuki). Per la forma omote Tori afferra il tenokō di Uke con la mano che ha liberato, poi esegue un ayumiashi più o meno pronunciato a seconda di quanto Uke abbia scarrocciato ancora quando ha rivolto il suo gomito all’interno, passato sotto il braccio gira kaiten e completa lo shihōnage. Per la forma ura, andremo sempre ad afferrare il tenokō di Uke e poi gireremo tenkan e kaiten per proiettare e fissare Uke a terra. Sia per omote che per ura nell’ultimo kaiten che completa lo shihōnage la mano al gomito lascia o per portare l’atemi conclusivo o per rinforzare la presa al polso. N.B. Nel momento che andiamo a fermare il braccio, ci dovremo far trovare in una posizione molto solida e radicata per avere la struttura che ci permetta di respingere il gomito sull’esterno, quindi il nostro passo dietro sarà grande, evitando il doppio cambio di piede, e le nostre anche saranno basse.

Durante la spiegazione dello shihōnage sono state anche accennate le tecniche di kotegaeshi e iriminage che si possono sviluppare sullo stesso movimento:

Ushiroryōhijitori kotegaeshi: durante il passo dietro invece di andare con la pinza pollice indice sull’incavo del gomito andremo con il tegatana sull’avambraccio, poi da lì scivoliamo al polso e concludiamo nella forma diretta o con il tenkan.

Ushiroryōhijitori iriminage: se durante il passo dietro, la nostra mano posteriore non va ad intercettare il braccio di Uke per fermarlo in *gyakuhanmi*, ma resta più alta, allora Uke seguirà facilmente il nostro braccio che sta tagliando dietro con le dita rivolte in basso e il pollice rivolto dietro insieme alla sua gamba corrispondente (il che lo facilita nel mantenere la presa sul gomito) nel passo dietro, e ci troveremo in uno *gyakuhanmi* così compenetrato da permetterci di abbassare la mano alta andando direttamente alla presa del collo, da lì con *ushiro* completiamo il *tenkan* (il *kaiten* è avvenuto quando abbiamo tirato braccia e gamba dietro ed il nostro centro ha continuato a “guardare” Uke mentre passava), poi ancora *kaiten* per portare Uke al nostro fianco esterno ed allungo avanti per proiettare.

Ushiroryōhijitori kokyūnage: quando Uke viene a prendere gli permettiamo di intercettare altezza gomito, tagliamo *kiriotoshi* e facciamo sì che, come prima, con un *irimi* “cada” nel nostro *ura*, lì prenderà il secondo gomito, lo portiamo avanti e giriamo in *kaiten* mentre allo stesso tempo rovesciamo i gomiti in alto. A differenza delle tecniche precedenti questa volta alziamo di più le braccia prima di girare gli avambracci in basso, poi nel passo dietro il braccio corrispondente a quella gamba continua il taglio in basso con il pollice che segue la gamba che va via, questo porta Uke in un *grade testacoda* sulla gamba anteriore. Il braccio di *Tori* che resta avanti, e che come l’altro inizialmente si era rivolto dita a terra per lanciare in avanti ed in alto il gomito di Uke, ora si alza, con il *tegatana* rivolto verso l’alto, poco sopra il parallelo al terreno e diventa supporto alla trasformazione del *testacoda* di Uke in un arco pancia all’aria. Siamo nel *kokyūnage* spanciato che di solito il maestro propone su *ushiroryōteteri*, quello che può essere visto anche come un *tenchinage* “dall’altra parte”. Nella forma con la presa al polso, con un secondo passo dietro rotondo e tagliando le mani in basso Uke cade inesorabilmente in *ushiro ukemi*, qui dato che Uke si tiene ai gomiti guadagna un avambraccio di altezza dal suolo, potrebbe quindi non crollare quando *Tori* esegue il secondo passo dietro, allora riacquista importanza l’*atemi* al volto di cui il maestro ha sempre accennato la possibilità nel *ryōteteri* ma mai la necessità. Il braccio che *Tori* ha tirato indietro per primo e girava in *uchimawashi*, fa, alla fine del secondo passo dietro, un altro giro di *uchimawashi* e mentre Uke resiste alla caduta gli cade come un maglio sul viso “convincendolo” a coricarsi nello srotolamento di *ushiro ukemi*. Non è detto che Uke debba essere colpito perché cada, gli è sufficiente cercare di controllare il braccio che lo sta per colpire per ricevere una spinta definitiva verso terra, può essere quindi che si trovi schiena a terra e con il braccio rigido che certa ancora di controllare il gomito di *Tori*, mentre l’altra mano ha perso la presa. Allora *Tori*, un po’ come per il rovesciamento pancia a terra di Uke di *kotegaeshi* (lì un *ikkyō ura* visto a testa in giù, qui un *ikkyō ura* ad uno sdraiato a terra), gira in *irimitenkan* intorno alla testa di Uke, con il braccio afferrato che, con un piccolo *sotomawashi*, passa sopra il polso della mano che ancora lo tiene e la mano libera che va a pinza sul gomito (o a dita rivolte verso la spalla). Rovesciato Uke, *Tori* può restare in piedi e continuare a controllare il gomito, e liberando il braccio afferrato al gomito afferrare il polso di Uke, e quindi mettere il gomito in leva a braccio disteso (se le sue dita sono rivolte alla spalla), oppure fare la stessa cosa ma scendere anche a terra nell’*osae* di *ikkyō* (se è andato con la pinza ad afferrare il gomito). Se invece Uke al secondo passo dietro crolla e lascia i gomiti, come succede nella maggior parte dei casi in dinamica, non c’è necessità di fare alcunché.

N.B. Tutte e tre le tecniche proposte per *ushiroryōhijitori* lavorano sul movimento di far convergere i gomiti dopo il *kaiten* che proietta Uke in avanti, prima del passo dietro. Il movimento non è identico in tutti e tre i casi perché viene declinato a profondità ed altezze diverse, per portare alla presa del *tegatana* ed in basso per il *sankyō*, per portare al controllo del gomito ed altezza media per *shihōnage*, ed alto e completo per il *kokyūnage*. Se si riesce a vedere questo elemento tecnico del *kaiten* + convergenza delle braccia come modulo, si può anche apprezzare l’impostazione di tutta la lezione e capire quale sia il collegamento tra il lavoro fatto su *ryōteteri*, *ryōkatatori*, *katadori menuchi* e *ushiro ryōhijitori*, dove l’elemento in comune non è il *taisabaki* iniziale ma appunto questo modulo.

Esami dan bassi.

7° giorno venerdì 9 luglio

Torifune +furutama: mettere forza soprattutto nel tirare il remo, non nello spingere. Il maestro è tornato ancora una volta sul discorso che noi occidentali mettiamo forza nello spingere il remo (o nello spingere in generale, si veda il discorso su come piallano i falegnami in Occidente, spingendo, e di come piallano in Giappone, tirando), vuoi anche perché remiamo guardando avanti, invece se si pensa che si sta remando nella direzione dove guardano le spalle, allora tirare il remo è naturale, non è una questione da poco perché è molto connessa al concetto di “chiamare” o di “assorbire” di cui il maestro ha colorato le sue tecniche ultimamente, si veda ad esempio la forma omote di shihōnage da katatetori aihanmi dove chiamiamo la presa a noi, sovrallungando il braccio di Uke prima di comprimere il gomito sotto il nostro centro. Il maestro ha sostenuto più di una volta negli anni che il Torifune spinto proposto dal maestro Tada con la vocalizzazione invertita sia stato un modo con cui il maestro Tada è venuto incontro alla maniera occidentale di dare importanza allo spingere.

[È importante guardare a tutte le tecniche proposte oggi in quest’ottica, contengono tutte un elemento dinamico dove si va incontro alla presa o ci si muove prima che si sia rinsaldata, ma non con lo scopo di arrestarla quanto con quello di chiamarla e ridirezionarla senza offrire resistenza]

Katatetori aihanmi shihōnage: il maestro ha riproposto alcune delle forme di shihōnage che aveva proposto nei giorni precedenti, soprattutto quelle base (l’omote e l’ura da sesto kyū). Si consideri che il maestro che aveva condotto la lezione il pomeriggio di giovedì (il maestro Fujimoto sta conducendo “solo” la lezione lunga tre ore della mattina, mentre il pomeriggio si alternano alcuni gradi tra quinto e sesto alla conduzione) aveva già riproposto alcune di queste forme di shihōnage. Se la scelta del maestro Fujimoto di riproporle ancora la mattina seguente sia legata ad una forma di insoddisfazione, o per ribadirne l’importanza nuovamente non lo so dire. Ma il tutto va in accordo con il lavoro di chiamare proposto per Torifune.

Katatetori aihanmi iriminage: lavoriamo (come rivedremo dopo per sotokaitennage) anticipando un po’ la presa di Uke andandole incontro in ikkyō undō mentre entriamo in irimi, la mano gyaku non andrà a controllare il gomito ma solo a far velo per un momento per proseguire il movimento poi verso il collo. La mano afferrata, al momento della presa di Uke, salendo girachiamata in alto in modo circolare fino all’esterno alto (il movimento che conosciamo per katadori menuchi assorbito), rivolgendosi a palmo in alto, in un surisage che sarà poi reso circolare dal giro in kaiten. Quando siamo nell’ura di Uke (avremo quindi fatto irimi e kaiten finora), con il controllo del suo collo con la mano gyaku, ed il suo braccio che afferra quasi “rovesciato” in sankyō per continuare a tenere la presa, allora completiamo il tenkan con un ushiro ed ancora giriamo in kaiten per portare Uke sul fianco esterno e poi scivolando avanti (ampliando l’hanmi) proiettare in iriminage. La differenza tra questa tecnica e il sotokaiten che vedremo dopo è proprio data da dove conduciamo con il braccio afferrato, spazio interno ai due corpi o spazio esterno ai due corpi. Per rinforzare l’effetto del surisage e poter condurre la tecnica in modo più dinamico senza spezzare tra irimi kaiten ed ushiro kaiten, possiamo preparare la mano che sta per essere presa ruotandola in uchimawashi a pollice in giù e facendola salire così incontro alla presa, così che poi il surisage non sarà dato solo da un “coricamento” in sotomawashi di 90° ma da una rotazione di 270°, che si riflette sul “rovesciamento” del gomito di Uke, liberandoci la strada per un irimi tenkan e kaiten senza interruzioni. Altra forma, il maestro ha anche accennato la forma gedan, dove offriamo la mano con il palmo girato bene in alto, così che quando Uke prende girando dal polso-gomito in uchimawashi scavalchiamo il polso di Uke quasi arrivando alla rottura della presa (come si farebbe per la forma di kotegaeshi dove giriamo direttamente in irimi tenkan, non cambio hanmi anteriore e tenkan), dato che abbiamo deviato Uke verso il nostro esterno entriamo in irimi profondo, tenkan e kaiten controllando con la mano

libera il collo e senza portarlo sul fianco esterno ma avendo unito le nostre due “direzioni”, girato kaiten la presa di Uke si sarà rotta e la nostra mano “rollando” (a pollice ed indice aperto) sul suo avambraccio avrà preso il polso, lavoriamo tenendolo un po’ in sospensione tra il mandarlo avanti ed il richiamarlo indietro (siamo in un hanmi molto ampio), poi giriamo in controkaiten “inforcando” il suo collo e con un passo ampio proiettiamo. Abbiamo lavorato però solo la forma jōdan.

Jonage iriminage: Il maestro quando ha spiegato la forma jōdan ha anche illustrato la forma in jonage, solo per spiegare il movimento a mani nude, non l’ha fatta lavorare. Partendo con Tori in un ampio hanmi in linea, Uke viene in aihanmi ad afferrare la punta per controllarla, Tori ruota la punta in un ampio sotomawashi evitando di cercare di alzare la punta contro la resistenza della presa di Uke, poi la sua mano al tacco scivola di un palmo abbondante verso il centro. Quindi entrando irimi Tori conduce la punta della lancia in largo ed in basso, e sale con il tacco a colpire dietro la nuca di Uke, questi che mantiene la presa segue abbassandosi (ed evitando il colpo) come per un regolare iriminage, Tori continua a condurre con la punta in basso nel tenkan, e poi nel kaiten abbassa la coda e rialza la punta, come se stesse pagaiando, invertendo quindi il moto con cui la punta conduceva Uke, lo fa per portare un colpo di incontro (una bella legnata) al viso di Uke. Questi avendo ancora la presa sulla punta del jo avverte subito l’inversione del modo e va in ushiro ukemi evitando la legnata al viso. Il maestro sottolineava di mostrare il movimento sinuoidale della punta del jo, corrispondente a quello eseguito dalla mano afferrata nella tecnica a mano nuda, il tutto fatto senza opposizione alla forza di Uke.

Katatetori aihanmi uchikaitennage: quando Uke viene a prendere Tori si muove in ayumiashi sull’esterno come farebbe per uchikaiten sankyō, ma la mano gyaku invece di afferrare il tegatana di Uke entra nello spazio sotto il braccio di Uke, incrociando avambraccio-avambraccio sopra il nostro braccio “ai”, a “monte” (più verso la nostra spalla). Quindi quando passiamo sotto il braccio lo alzeremo un po’ di più che per sankyō perché entriamo testa-busto e braccio. Quando completato l’ayumiashi giriamo tenkan, il nostro braccio afferrato taglia in basso scendendo sulle anche ed inclinando il busto, poi nel punto più basso la mano gyaku continua a tagliare in giù e dietro rompendo la presa e mantenendo il contatto-pressione, la mano “ai” liberata va a bloccare il collo. Risalendo sulle anche la mano gyaku, quando risale con la pinza pollice ed indice aperta (solita locomotiva a vapore), si trova l’avambraccio di Uke da poter prendere facilmente, però non afferriamo per spingere il braccio in leva (tipo scambio binari) sopra la testa di Uke ma invece quasi a filo schiena lo spingiamo diagonalmente verso la natica opposta di Uke e da lì a salire verso la testa, in questo modo Uke può cadere in ushiro ukemi se siamo gentili o fare una caduta volante un po’ flippata sul posto, intorno al perno della mano che controlla il collo. In allenamento si cerca di far cadere Uke sempre in un corridoio diritto ma nella realtà noi vorremmo che Uke non riuscisse ad organizzare una buona mae ukemi, spingere il braccio di traverso sulla schiena ci permetterà di lanciarlo con il corpo di traverso, quasi come un tronco che rotola, facendo sì che investi più persone. Se eseguiamo il movimento per il lancio in “ura”, cioè la raccolta della gamba avanti per poi andare in irimi tenkan e kaiten e lanciare Uke dopo che ha fatto un giro intorno a noi non cambia il posizionamento del braccio incrociato in diagonale e quasi aderente alla schiena, anzi otterremo una caduta ancora più rovinosa nella realtà. Però nella lezione, vuoi soprattutto per problemi di spazio abbiamo lavorato in ushiro ukemi. Se Uke tiene bene allora, approfittando dell’effetto sankyō dovuto alla presa, possiamo lavorare anche sulla lunghezza, inteso come profondità data dall’ayumiashi tenkan, perché “tirando” il sankyō manda giù il gomito di Uke e quindi la sua testa, se invece Uke è rigido e tende a non seguire, con il rischio che tagliando al polso la presa si rompa senza che la sua testa scenda, allora lavoriamo meno sulla profondità e di più sullo scendere con le anche ma soprattutto sul tagliare il gomito (all’epicondilo) come vediamo nella forma di sotokaitennage successiva, perché schiacciando-tagliando il gomito riusciremo a mandare giù la testa.

Katatetori aihanmi sumiotoshi: solo nella spiegazione, senza farci lavorare sopra, il maestro ha sottolineato il collegamento che c'è tra le possibilità di uchikaiten e sumiotoshi (altre volte aveva messo in relazione anche il tenchinage). Il movimento comincia sempre con il passo a martello ed il braccio afferrato che comincia a salire come se stessi guardando l'orologio al polso, ma poi il secondo passo non ci porta sotto ed attraverso il braccio di Uke ma va dritto parallelo alla linea di Uke così che possiamo allungare la mano afferrata nell'angolo del kuzushi retro esterno di Uke, il braccio di Uke si avvolge esternamente e sopra il nostro, così che la spalla preme sull'incavo del gomito come avviene quando si fa il sumiotoshi con due mani da katatetori.

Katatetori aihanmi sotokaitennage: nel momento che Uke viene a prendere un po' in anticipo alziamo il braccio in ikkyō undō fino altezza fronte ed entriamo in scioltezza in irimi e kaiten mentre la mano gyaku va con il tegatana al gomito, quasi come se stessi facendo un ikkyō ura anticipato, solo che la mano afferrata da Uke non la facciamo girare circolarmente a spirale all'esterno (come si farebbe in ikkyō) ma a fine kaiten le mani sono allineate al nostro centro (la mano afferrata rovescia come per iriminage un po' in surisage, rende più facile l'accesso al gomito, all'epicondilo). Uke avrà portato il peso sulla gamba avanti (la stessa di quando era venuto a prendere) e fa quasi un altro passo avanti per evitare di finire schiacciato faccia a terra nel suo avanti esterno. Poi Tori scendendo sulle anche, e se serve spazio anche un po' slittando verso dietro, con la mano afferrata scende verso terra nello spazio tra i due corpi, la mano gyaku taglia circolarmente verso terra, schiacciando prima il gomito e poi l'avambraccio fino a quando Uke completato il passo avanti poggia la mano libera a terra. A quel punto la gyaku taglierà fino al polso rompendo la presa, la mano liberata va a bloccare la testa (in pratica siamo tornati alla condizione vista per l'uchikaiten), e rialzandoci sulle anche raccogliamo il piede anteriore (la mano che ha tagliato salendo pollice-indice aperto afferra), poco se vogliamo proiettare omote, completamente per rientrare in irimitenkan e kaiten dietro Uke per l'ura. È molto importante scendere sulle anche e non scivolare troppo presto a tagliare sul polso, perché altrimenti non si riesce ad inchiodare Uke con il peso avanti e la testa bassa. Per proiettare lavoriamo come per il kaitennage precedente, braccio spinto di traverso sulla schiena. Per motivi di spazio tutti i kaitennage sono stati dimostrati con la caduta rotolata in avanti ma lavorati con la caduta in ushiro ukemi di Uke, perché permette di tenere la testa vicino a noi. Ovviamente se la mano afferrata non passa tra i due corpi ma va verso l'esterno ci troviamo (dopo l'irimi kaiten) sostanzialmente nella posizione di un ikkyō da dove procedere con i due passi per concludere la forma omote.

Katatetori kubishime ikkyō: abbiamo già lavorato nelle tecniche precedenti tanti piccoli pezzi che ci permettono ora di saltare ad una tecnica più avanzata, il sottrarsi sotto il braccio di Uke in tenkan e taglio in basso, la salita di ikkyō undō, il guidare Uke in surisage etc. Quando Uke ci viene a prendere la mano, questa gli sale incontro in awase, e poi guidando un po' in surisage lo porta sul nostro retro esterno, sottolineo un po' perché non lo schiaccia troppo fuori, lo porterebbe a rimbalzare lontano, ma taglia allo stesso tempo in basso (non stiamo uscendo in diagonale ma siamo statici). Uke da quella posizione afferra il polso e si lancia a prendere in kubishime, restando sul fianco da dove è venuto, molto molto vicino, con il suo hanmi che ricalca il nostro. È importante che il gomito di Uke non passi sopra la nostra spalla, anzi subito dopo che il pollice di Uke girando intorno alla gola ha afferrato il bavero più in alto possibile il gomito va a riscendere verso il basso seguendo la colonna vertebrale di Tori. Tori non perde tempo (anche perché questa volta il maestro non ha usato la mano che graffia la guancia per "ammorbidire" lo strangolamento), quindi la mano afferrata sale in ikkyō undō verso il dietro, abbastanza aderente al corpo, mentre allo stesso tempo cominciamo il kaiten che, passando la nostra testa sotto il braccio arcuato di Uke, diventa un tenkan (il kaiten ci permette di assecondare la trazione della mano che tira il bavero al collo), il tutto avviene con le anche che si abbassano (per assecondare anche la trazione verso il basso legata al gomito di Uke che scende). Il tenkan viene poco meno di 180° (bisogna fare attenzione a non spazzare largo ma le

caviglie si sfiorano quasi come se stessimo unendo i piedi e poi li sfalsassimo di nuovo), Tori si sarà sfilato da sotto il braccio di Uke e sarà anche abbastanza lontano, il suo braccio libero gira uchimawashi grande e va al controllo del gomito di Uke, rovesciandolo sotto l'altezza del centro, quindi la presa di Uke al bavero si rompe, poi quando si rompe anche quella al polso Tori approfitta del controllo al gomito e per gestire la distanza ed afferra il tegatana in nikyō. Per omote, chiamando dal nikyō vicino due passi e chiusura in ikkyō a terra con leva al polso. Per ura, dato che Uke dovrebbe essere abbastanza lontano, ci sarà sufficiente l'ushiro tenkan (senza slittamento per scavalcare il piede di Uke) ed un po' di kaiten, sempre approfittando che la presa del tegatana in nikyō ci permette di chiamare giù Uke anche bruscamente. Quando il nostro braccio sale in ikkyō undō, accoppiato con il kaiten, diventa quasi un atemi al viso di Uke, quindi in questa forma oggi non abbiamo tagliato in basso come per quando uscivamo a 90° chiudendo e riaprendo il piede (è stato fatto in altre occasioni), allora quando ci saremo estratti quel nostro braccio sarà ancora un po' alto, come lo sarà Uke, questo gli permetterà di mantenere la presa del bavero, e ci costringerà ad andare a controllare il gomito con il braccio libero che gira uchimawashi.

Katatetori kubishime sankyō: tutto esattamente come per l'ikkyō di sopra, compresa l'ultima osservazione su Uke che resta un po' alto e mantiene la presa al bavero. Allora, dopo essere filtrato sotto il braccio di Uke come per ikkyō, la mano libera di Tori passa sotto quella al bavero di Uke e va a prendere il tegatana della mano di Uke che ancora tiene il polso (oppure la mano libera può già cominciare a prendere il tegatana mentre la mano afferrata va per salire in ikkyō undō, in questo caso bisogna capire da quale momento il tegatana di Uke diventa "disponibile"), nonostante il parziale rovesciamento in ikkyō, non è importante liberare la nostra mano presa da Uke, ci può aiutare anche se afferrata, basta che giri insieme all'altra nella rotazione in kaiten (come il maestro ha mostrato per esempio in Siberia su sankyō da katatetori). Quindi Tori in kaiten applica la torsione in sankyō costringendo Uke a girargli intorno e ad un certo punto mollare la presa al bavero. Quando Uke arriva sul fianco esterno siamo ricaduti nella parte conclusiva della forma conosciuta di uchikaiten sankyō, taglieremo il tegatana come una spada e faremo omote od ura concludendo con il katame di sankyō a terra.

Qui ci fu una pausa di un 20 minuti perché venne a farci visita il sindaco di Laces, non so se questo sia il motivo di una certa cesura a livello didattico o se il maestro intendesse cambiare un po' il lavoro proposto sul kubishime.

Katatetori kubishime shihōnage: torniamo al lavoro su kubishime, ma questa volta non favoriamo lo "srotolamento" dato dal serrarsi della chiusura al bavero quanto invece andiamo a favore della trazione-spinta verso il basso dato dallo scendere del gomito lungo la nostra colonna vertebrale. Quindi quando Uke tira giù il gomito serrando lo strangolamento il nostro centro scende verticalmente lungo il fianco posteriore di Uke (che ha la nostra stessa guardia), la nostra gamba avanti scende ginocchio a terra verso dietro, non troppo oltre la proiezione ortogonale a terra della sua natica, ci serve giusto di sfalsarci quel tanto per passare sotto l'ascella, se facciamo un vero passo dietro in ginocchio rischiamo di restare impiccati per il mento. Quando il ginocchio tocca terra saremo verticali e questo ci avrà permesso di sfilarci quasi completamente sotto il braccio che ha afferrato il bavero, per completare il passaggio la testa gira verso il nuovo retro. La mano che Uke ha continuato a tenere sarà scesa un po' trascinata dalla caduta del nostro peso, allora la nostra mano afferrata girando uchimawashi passa sopra il polso di Uke ed afferra, quindi giriamo kaiten rialzando il ginocchio, che era sceso a terra, verso dietro, ci troveremo in un ampio squat, girando le anche portiamo il polso afferrato di Uke davanti all'altezza degli occhi, poi con un irimi passiamo sotto il braccio e con il kaiten completiamo lo shihōnage omote.

Katatetori kubishime koshinage: una forma, quando uke viene ad afferrare la prima mano ed esegue il passo sul nostro fianco immediatamente il braccio afferrato indirizza verso dietro mentre giriamo kaiten, l'inclinazione del braccio è alta sui 45°. Quindi, nel momento che Uke

completa il passo poggiando il piede a terra e la sua mano raggiunge il bavero, noi avremo già portato il braccio che ci ha afferrato verso il retro oltre la nostra testa (quasi come puntando ad un udekimenage da farsi sulla spalla opposta, tecnica che il maestro eseguì qualche Natale fa). Mentre giriamo kaiten il nostro braccio libero alzandosi con un po' di rotazione in uchimawashi, ruotando a pollice in giù, sale nella stessa direzione e parallelo al primo braccio, con l'effetto di intercettare da sotto ed alzare il gomito del braccio di Uke con cui viene a prendere il bavero. Il risultato per Uke è di trovarsi alto sui piedi, gomiti in alto e mani in basso. Quindi il kaiten non sarà eseguito completamente, sarà poco meno di metà, perché si ferma nel momento che il nostro braccio libero alzandosi sbatte contro il braccio di Uke, per caricare sulle anche dovremo un poco riavvolgere il kaiten (per trovarci un po' a T) ed estendere le braccia avanti, così che Uke si carichi quasi a croce altezza reni-anche. Poi rialzando le anche e ruotando la schiena proiettiamo. A volte per completare al meglio il caricamento (o per motivi di sicurezza, per essere certi che Uke non ceda di testa) il maestro ha mostrato che nel momento che abbiamo intercettato il gomito possiamo prendere l'esterno del braccio di Uke per aiutarci a tirarlo avanti (non prima, che ci serve esteso per intercettare ed alzare il gomito). Altra forma, il braccio libero non mirerà ad intercettare il gomito da sotto, ma la sua mano, quella libera, durante il kaiten afferra al volo il tegatana della mano di Uke che ha preso il polso, per il resto il movimento è uguale all'altra forma, solo che il controllo del tegatana ci permette di guidare Uke nel caricamento tramite la torsione in sankyō, quindi non avremo interesse ad alzare il gomito da sotto.

Katatetori kubishime kokyūnage: questo solo nella spiegazione del koshinage per dare un senso al timing del kaiten iniziale. Quando Uke viene ad afferrare la prima mano ed esegue il passo sul nostro fianco immediatamente il braccio afferrato indirizza verso dietro mentre giriamo kaiten. Quindi, nel momento che Uke completa il passo poggiando il piede a terra e la sua mano raggiunge il bavero, noi avremo già portato il braccio che ci ha afferrato verso il retro oltre la nostra testa (quasi in udekimenage sulla spalla opposta), il nostro braccio libero girando uchimawashi si comporta come se stesse cercando di fare udekimenage, ma più che fare leva sul braccio che afferra si trova eventualmente a fare scudo dalla mano che cerca il bavero. Completando il kaiten di 180° scendiamo subito a terra con il ginocchio posteriore e continuiamo a tagliare a terra con la mano afferrata, Uke cade in maeukemi, per lui è come se non si fosse mai fermato nel suo moto avanti e si trovasse ad averci scavalcato ed a precipitare.

Katatetori kubishime kokyūnage: due forme, che non hanno a che fare con quella usata per spiegare il timing durante la presentazione del koshinage, ma che riprendono la forma "spanciata" che conosciamo su ushiryōtetori e che abbiamo visto il 6° giorno (giovedì mattina) presentata dal maestro però giovedì in ushiryōhijitori, dobbiamo ricordare che in quella forma Tori si nasconde nel lato fisso e basso (mano o gomito che siano, perno del rovesciamento di Uke) e tira giù dal taglio del braccio in alto, che qui sarà quello che Uke afferra nel momento del katatetori. Una forma è basata sul movimento kaiten ed irimi (più eventualmente tsugiashi), quindi lavora inizialmente come visto per la tecnica precedente, lavorando "a favore" della spinta della mano di Uke che afferra in katatetori, quindi quando Uke viene ad afferrare in katatetori aihanmi, dall'esterno, quel braccio sale in ikkyō undō verso il retro, mentre cominciamo la rotazione del kaiten. Contemporaneamente la mano libera di Tori sale come se volesse andare a grattarsi la scapola ma invece aggancia il braccio con cui Uke ci strangola sull'avambraccio o sul braccio il più vicino possibile all'incavo del gomito, alcune volte si "avvolge" intorno al braccio altre volte se va male afferra la stoffa del keikogi. Mentre completiamo il kaiten la mano afferrata continua la sua salita a 45°, e viene ancora spinta avanti con un irimi, passando quindi sopra la testa di Uke, questi nel frattempo è inchiodato sul piede corrispondente al braccio strangolatore dal tirare giù della presa vicino all'incavo del gomito. Siccome Uke è bloccato su un lato, mentre la mano con cui ha afferrato lo scavalca sopra la testa portandolo quasi ad un passo indietro rotondo completo, finirà per spanciarsi. Tori completato l'irimi gira ancora kaiten per "vedere Uke", lo tiene sospeso nella posizione

spanciata, controlla di essere fuori dalla sua “pista di atterraggio” in ushiro ukemi e lo tira giù, a volte, se gli serve un po’ di distanza aggiuntiva, scivola dietro in ushirotsugiashi mantenendosi sempre a fianco di dove Uke cadrà. È importante che la mano con cui viene afferrato il braccio strangolatore tiri in basso per inchiodare il peso di Uke sulla gamba di quel lato, quello determina il lato su cui Tori se ne resta al sicuro. L’altra forma è basata sul taisabaki in tenkan, più passo dietro. Quando Uke viene a prendere, la mano che sta per essere afferrata sale in ikkyō undō davanti a noi mentre giriamo direttamente in tenkan sul piede avanti (a seconda della dinamica possiamo anche andare un po’ incontro alla presa con la mano che sale in ikkyō undō che va incontro alla presa come abbiamo visto nell’innesco di buona parte delle tecniche di oggi). Durante il tenkan l’altra mano di Tori sale sempre come per grattare la propria scapola ed intercetta al volo il braccio di Uke che sta salendo in modo tondo per afferrare il bavero e strangolare, afferra quello che trova, di solito la stoffa del keikogi in zona incavo del gomito. Al termine di questo movimento ci troviamo nel lato “sbagliato” quello della mano portata in alto, quindi con un passo dietro rotondo (un ushiro tenkan)”scavalchiamo il retro di Uke portandoci verso il braccio afferrato al keikogi, quello che è il punto “fisso e basso” e poi con un po’ di kaiten tagliamo giù la mano afferrata al polso, Uke cade sempre in ushiro ukemi nel corridoio lasciato libero.

[Riosservando le tecniche proposte oggi si può osservare che non sono molto legate tra loro, ma si deve guardarle nell’ottica del non fermare la presa di Uke, di “chiamarla” a noi, anche quando il nostro centro sta andando incontro ad Uke. Uno stesso concetto eseguito in diversi approcci]

Suwariwaza awase yonkyō: omote, lavorando per awase Tori comincia quasi portando un atemi al viso di Uke estendendo ikkyō undō mentre avanza un passo in shikkō verso Uke, quando Uke si “copre”, con la mano libera va al gomito e continuando a rovesciare il braccio di Uke esegue un passo in shikkō verso il viso di Uke, non sta schiacciando il braccio rovesciato già a terra ma la mano che aveva esteso nell’ atemi ora può prendere il polso di Uke (senza fare il macaco). Poi esegue un ultimo passo shikkō lievemente divergente per coricare Uke a terra, quando il ginocchio poggia allora, girando “kaiten” verso Uke alza il ginocchio dietro pianta a terra e puntato all’ascella (ed attraverso questo alla testa) di Uke, la mano che controllava il gomito scivola al polso ed esegue l’attacco al nervo radiale di yonkyō. Quindi il movimento è tutto un ikkyō tranne la conclusione. La mano dell’awase quando afferra scivola con l’anello del pollice indice verso il polso così da catturare parzialmente il tegatana di Uke con le dita che avanzano e poter torcere parzialmente in presankyō, questo ci permette di trovare più facilmente il nervo radiale. Ura, sempre cominciamo in awase, poi rovesciamo il braccio in ikkyō ura con irimi e tenkan, lì la mano al gomito lascia e scivola alla presa al polso in yonkyō (sempre con la mano di awase che ha preso e torto in presankyō quanto è possibile), quindi il braccio di Uke libero dalla pressione al gomito rimbalza su, allora Tori scivola in irimi (diciamo tsugiashi) dietro Uke e tenkan, e girando verso il ginocchio posteriore con il busto taglia in yonkyō, poi alza il ginocchio verso l’ascella e rinforza la pressione di yonkyō fino a che Uke batte. L’irimi per andare dietro Uke nell’ikkyō è un bel movimento ampio, come tutto il resto della forma.

Suwariwaza awase sankyō: il maestro ha più che altro illustrato anche il sankyō per sottolineare il lavoro che la mano dell’awase può svolgere in presankyō. Su sankyō la mano dell’awase, sia per omote che ura, quando abbiamo il controllo del gomito, scivola fino al tegatana e poi dita della mano di Uke per afferrare dalla parte dell’anulare-mignolo (diciamo da sotto) li torcendo la presa nel verso di sotomawashi “avvita” il tegatana di Uke, portando il suo gomito a risalire. Per omote cerca di non mandarlo dritto su ma in diagonale verso l’alto, così poi da eseguire irimi tenkan, distendere quel braccio e chiamare la spalla di Uke nello spazio tra le ginocchia. Per Ura, manda il gomito di Uke più in alto, perché questo gli permette di incolonnarlo meglio, restringerlo, e quindi aggirarlo più facilmente per l’irimi (tsugiashi) tenkan successivo che porta alla chiusura sempre con la spalla tra le ginocchia. Poi katame di sankyō.

Esami dan alti (terzi e quarti dan), durante gli esami come è immaginabile visto il tema di tutto il seminario è stato chiesto con particolare attenzione shihōgiri e shihōnage, quest'ultimo soprattutto da katatetori aihanmi.

8° giorno sabato 10 luglio

Mattina

Ore 9.00

Katatetori aihanmi shihōnage: omote, dal lato esterno di Uke, ad esempio se in migihanmi, Uke viene a prendere la mano, Tori esegue il passo avanti con il sinistro, fino a pareggiare sull'orizzontale del piede avanti, il destro, e poi gira kaiten a destra, mantenendo quindi lo stesso hanmi, per andare subito a schiacciare il gomito sotto il proprio centro. L'idea non è di chiamare a noi ma di lasciare "passare" inizialmente Uke inalterato sulla stessa direzione da cui veniva per schiacciarlo poi con una forza ortogonale. Quando Uke reagisce (alcune volte per esercitare più pressione sul gomito possiamo scendere con il ginocchio posteriore a terra) alzandosi entriamo in irimi con il sinistro, cercando di passare soprattutto sotto il gomito che stiamo conducendo in alto, sfruttando il rimbalzo di Uke ed usando la mano al gomito, ed eseguiamo il kaiten per completare lo shihōnage. (È l'equivalente in aihanmi di quella che da gyakuhanmi io definisco con il cambio triangolare, ci interessa poter entrare sull'ortogonale, dopo aver controllato chiaramente il gomito di Uke conducendolo in alto). Ura, lavoriamo normalmente come già visto nei giorni precedenti per la forma base da sesto kyū, con il cambio hanmi anteriore per la costruzione del rapporto in gyakuhanmi, l'attacco al gomito lievemente nel kuzushi esterno di Uke per costringerlo a riposizionarsi e risponderci "rimbalzando su", poi il tenkan facendo salire il gomito, ed il kaiten e taglio per concludere.

Katateriyōtetori shihōnage: il maestro ha prima illustrato una forma basata sull'entrata ortogonale, quindi cambio hanmi triangolare, la mano libera che si incrocia sopra le braccia di Uke che tengono il braccio afferrato, tenuto esteso davanti il centro. Qui il maestro illustrava le diverse possibilità di lavorare con la mano libera, o "grattare" verso di noi rompendo la presa della mano "ai", intrappolandola tra le due braccia quando poi si afferra la gyaku, oppure scivolare con quella mano indietro verso il nostro centro, e senza rompere la presa della "ai" afferrare direttamente la gyaku. Entrambe queste possibilità sono state esplorate nel Laces dello scorso anno, o quello prima, illustrando piccole differenze per permetterci di mantenere il controllo nei due casi. Comunque afferrata la gyaku, entrare alzando, girare in kaiten e tagliare come per un normale shihōgiri. Poi invece ha lavorato una forma legata al movimento di jūjigarami: dopo che Uke ha afferrato, scivoliamo nel suo esterno, carichiamo, flettendo il gomito, la sua mano gyakuhanmi, e giriamo tenkan alzando il braccio in ikkyō undō, poi giriamo un po' kaiten per muover Uke in avanti ed intorno a noi, poi torniamo indietro con un po' di controkaiten e restando alti jōdan allarghiamo bene la gamba avanti, verso fuori (ed anche un po' dietro), sempre ricalcando l'apertura anche con il braccio afferrato, come faremmo se stessimo preparando jūjigarami (o se ci preparassimo ad attaccare il gomito per rovesciare un ikkyō), nell'allargare manteniamo anche le anche aperte in kaiten esterno. Omote, la mano libera di Tori però non prende il polso del braccio gyaku di Uke a pollice rivolto verso l'alto (come si fa per jūjigarami), ma da sotto (come si farebbe per aprire un cassetto), poi nel momento che completiamo il cambio triangolare dei piedi richiudendo l'ex-piede posteriore e girando kaiten verso il nuovo hanmi, come si farebbe nello shihōnage da katatetori dal lato (in gyakuhanmi, o in modo concettualmente simile come fatto oggi in aihanmi), quella mano che ha preso tira verso il suo nuovo esterno, afferrando nella pinza pollice ed indice e ruotando un po' uchimawashi, per stendere quel braccio orizzontale. Allora la mano afferrata ancora dalla "ai" di Uke, girando un po' con il tegatana in sotomawashi, passa sopra il polso di Uke ed afferra scendendo verso il basso, il che poi in accordo con il kaiten del cambio triangolare ci permette di incrociare le braccia in modo simile ad un jūjigarami, solo che in jūjigarami l'incrocio è

sull'esterno del gomito del braccio esteso, qui invece è nell'incavo del gomito del braccio che abbiamo disteso orizzontalmente, perché sarà il braccio verticale ad essere in "leva" sul suo esterno del gomito. Questo incrocio ci permette, spingendo in alto ed in avanti il braccio verticale, di alzare la cuspidi del gomito del braccio di Uke sotto cui vogliamo passare (quello che è toccato sull'incavo), quindi mentre spingiamo il braccio su entriamo irimi per passare sotto le braccia di Uke, e in quel momento stiamo mantenendo l'incrocio delle sue braccia profondo, poi giriamo kaiten per completare lo shihōnage e tagliare a terra, e da lì conviene alleggerire l'incrocio, cioè passare dai gomiti uno contro l'altro a che Uke incroci solo gli avambracci-polsi perché rende l'ukemi meno rigida e quindi più leggera da concludere. Ura, il movimento delle braccia, il modo in cui le incrociamo è identico a quello di omote, cambia il movimento dei piedi sotto, uguale fino a quando allargavamo la gamba avanti insieme al braccio in alto come si fa per preparare jūjigarami. Successivamente però la gamba dietro non richiude avanti a 90° cambiando hanmi come nel cambio triangolare, ma si posiziona sul binario parallelo esterno su cui si è posizionata la gamba avanti quando si è allargata, quindi il rapporto Tori ed Uke resta gyakuhanmi, anche se su due binari paralleli sfalsati. La posizione gyakuhanmi è ideale per lo shihōnage ura, ma abbiamo un problema di distanza, approfittiamo dell'incrocio delle braccia che abbiamo eseguito ugualmente nonostante i passi diversi, quindi questa volta con il braccio verticale non spingeremo in alto ed in avanti, ma approfitteremo che si trova dentro il "gancio" dell'incavo del gomito di Uke per "tirarlo verso di noi" (premendo in basso) e lievemente in basso, così che Uke inciampi nel suo avanti e si avvicini a noi. Ottenuto lo gyakuhanmi con la distanza giusta, allora girando tenkan spingiamo il braccio verticale in alto davanti i nostri occhi sempre per mandare su la cuspidi del gomito, e poi giriamo kaiten allentando l'incrocio delle braccia di Uke, sempre perché questo ci permette di eseguire il taglio conclusivo dello shihōnage con minore resistenza. Questa forma di shihōnage va eseguita esercitando molto controllo "forte, serrato", incrociare le braccia di Uke ci permette di avere due "maniglie di controllo" per riposizionare Uke così da poter passare sotto le sue braccia agevolmente, essendoci potuti aggiustare altezza e distanza, però, dopo aver eseguito il kaiten conclusivo dello shihōnage, bisogna ammorbidire questo controllo perché altrimenti restiamo troppo legati a come Uke crolla a terra, tra l'altro allentando il giusto quello che era il braccio verticale di Uke resta pinzato nel braccio di Uke che riceve lo shihōnage, permettendoci una chiusura perfetta della tecnica (come può succedere sullo shihōnage di katadori menuchi quando Uke non lascia la presa alla spalla fino all'ultimo). Attenzione al taisabaki differente per omote ed ura, omote si svolge a "croce", ura parallelo, esattamente come per le forme katatetori aihanmi illustrate prima.

Il maestro si è anche lanciato in un collegamento un po' complesso tra questa forma di shihōnage a braccia incrociate ed il lavoro di ryōtetori ikkyō omote (che ha illustrato), il punto in comune era su come gestire le due linee di forza di Uke (le due prese di ryōtetori) incrociandole. È un tema che ha illustrato più volte su ryōtetori (e lì è il nostro braccio che incrocia su quello della seconda presa di Uke), e quindi lì è più facile riconoscerlo, qui in modo analogo una volta che "passando" da jūjigarami si rompe la presa ci si trova in una condizione di ryōtetori (siamo noi ad avere le due prese), e come lì non ci conviene gestire le due prese in "parallelo" ma incrociando i gomiti trovarsi a gestire un solo snodo.

Katateriōtetori kotegaeshi: già sullo shihōnage il maestro gradualmente aveva lavorato cominciando ad anticipare la presa statica in katateriōtetori, qui quando Uke va a prendere sta già con il braccio jōdan e girando in tenkan. Questa volta quando apre non lavora braccio alto come per la costruzione di jūjigarami ma taglia basso gedan verso l'esterno, scendendo allo stesso tempo molto sulle anche. Quando è basso, lì la mano libera afferra e schiaccia il polso-avambraccio della mano "ai" di Uke sotto il nostro centro, il che induce Uke in un grande testacoda e quindi nella rottura della presa gyaku, che viene centrifugata via. Poi Tori rialzandosi gira tenkan sulla gamba che ha allargato, trovandosi "in linea" frontale ma scartato in aihanmi con Uke, il braccio afferrato sarà risalito quindi anche Uke dopo il testacoda sta

risalendo , quindi Tori schiaccia il kotegaeshi sotto il suo centro, Uke prima si arcua un po' di traverso davanti Tori poi crolla quando Tori allunga la pressione del kotegaeshi un po' avanti a sé. Infine chiusura di kotegaeshi da in piedi puntellando il braccio sul ginocchio verso la testa.

Katadori: il maestro ha impostato un lavoro in katadori, facendo però attenzione (nel ruolo di chi attacca) a non andare ad appendersi o a tirare nel momento della presa (come potrebbe aver senso per katadori menuchi), ma invece a spingere in avanti, quasi come se più che prendere si volesse dare uno spintone alla spalla di Tori.

Katadori uscita anticipata: sul tipo di presa alla spalla vista prima lavoriamo uscendo in anticipo. Nel momento che Uke parte Tori allarga un po' il piede posteriore e poi si lancia in ushiro tenkan, allo stesso tempo la mano dietro salendo verso la propria spalla opposta intercetta, riscendendo poi in un ampio uchimawashi, la mano protesa di Uke. Nel contatto vi si avvolge come per una parziale presa in nikyō, concentrandosi in particolare sul contatto con il tegatana. Il taglio in uchimawashi si conclude in basso all'esterno dell'anca del lato di Tori che resta avanti, questo sommato al fatto che la mano di Uke saliva con pienezza a prendere la spalla, porterà Uke a girare in tenkan, in testacoda, quasi fino a darci le spalle. Lo scopo non è afferrare al volo la mano ma creare uno spazio sottraendo il target, la spalla, sovrallungare Uke e tagliare creando una connessione che lo mandi in testa coda. Come per la forma di kotegaeshi in katateryōtetori, per assicurarci un buon testacoda di Uke possiamo alla fine dell' ushiro tenkan, allargare il piede avanti e scendere sulle anche, questo porterà la mano di Uke che abbiamo intercettato molto più in basso, "impunterà" quindi Uke ancora di più sulla gamba anteriore, inducendo il massimo tenkan-testacoda possibile.

Mune(Tori)tsuki: lo stesso lavoro anticipato di uscita su katadori può essere eseguito su munetsuki, cioè un pugno portato dove andremmo a prendere in munetori, quindi più o meno al centro dello sterno, il colpo sarà portato per arrivare in gyakuhanmi esattamente come faremmo per katadori. Dato che anche prima trattavamo katadori nella forma a spinta, come fosse uno tsuki, possiamo eseguire lo stesso movimento, solo che la mano di Tori che intercetta non sale alla spalla opposta ma al centro del petto. Quindi sempre ushiro tenkan e taglio del pugno, in questo caso, con la mano che vi si avvolge intorno, fino all'esterno dell'anca. Lo scopo non sarà di catturare il pugno ma di indurre Uke in testacoda. Stesso discorso sull'opportunità di allargare la gamba anteriore e scendere sulle anche.

Munetsuki kotegaeshi: le tecniche seguenti non ricordo se siano state eseguite su un anticipo della presa in katadori o su un munetsuki, perché non fa alcuna differenza su come Tori tratta i due differenti attacchi, sempre uscita in ushiro tenkan e taglio con la mano dietro che intercetta e manda Uke in testacoda. Per kotegaeshi appena Uke gira in testa coda, la mano libera va ad afferrare il polso da sopra, liberando dalla necessità di controllare la mano con cui abbiamo intercettato, quindi girando di nuovo tenkan sulla gamba avanti (o meglio quella che avremo allargato scendendo sulle anche), la mano appena liberata si poggia sul dorso della mano di Uke e schiaccia kotegaeshi sotto e davanti a noi. La seconda metà è il lavoro anticipato nel katateryōtetori kotegaeshi.

Munetsuki ikkyō: sempre uscendo anticipato in ushiro tenkan, con la mano dietro che taglia ed intercetta andando alla spalla opposta e poi continuando il giro in uchimawashi. Quando portiamo Uke in testacoda (qui ci sarà sempre un po' di apertura e schiacciamento ma meno forzato) la mano con cui abbiamo intercettato si avvolge sul dorso della mano di Uke, arrivando ad afferrare in nikyō. È la forma che chiamo a "zampa di gatto" e che solitamente usiamo per nikyō visto il vantaggio della presa. Quando Uke "torna verso di noi" con un irimi rotondo e kaiten, allora il braccio con cui abbiamo afferrato gira grande in sotomawashi, la nostra mano libera va al gomito e da lì le solite possibilità per omote di completare il rovesciamento del braccio e poi i due passi e la chiusura a terra, per ora di andare in irimi tenkan dietro di Uke e poi il solito kaiten, se ikkyō solo il rovesciamento fino a terra. Il momento in cui Uke contro gira

verso di noi è sempre delicato perché rischiamo di rimanere esposti, quindi il maestro specie sull'omote, chiude molto lo spazio pancia a pancia, anche se forse in questo caso sarebbe da dire spalla della mano che controlla il gomito di Uke con il fianco del torace-ascella di Uke.

Munetsuki iriminage: la forma omote dimostrata è molto simile al lavoro svolto per il kotegaeshi, perché scendendo sulle anche il testacoda maggiorato porta Uke a chiudere lo spazio con il nostro corpo completamente, quindi dopo la stessa uscita anticipata la mano libera che andava al polso va al collo di Uke, lo chiama alla spalla e girando tenkan avvolgiamo il braccio intorno al collo e proiettiamo. Questo caso va bene se anticipando il pugno/presa di Uke otteniamo un testacoda che ce lo porta addosso. Una forma possibile ura, che va bene per quando il testacoda non ci porta particolarmente vicino Uke, e si ricollega al lavoro per nikyō. Prendiamo sempre a zampa di gatto e quando Uke gira di nuovo verso di noi ruotiamo il braccio in sotomawashi, ma un po' più grande di quanto fatto per il nikyō, chiamando Uke fuori a gomito rovesciato, allora entrando irimi tenkan dietro Uke la mano libera va al collo di Uke, poi kaiten grande e chiusura. Altra forma ura, senza prendere a zampa di gatto ci accontentiamo di aver mandato Uke in testacoda e senza rovesciare in sotomawashi, ma tenendo la mano di Uke in basso nell'esterno anca, andiamo in irimi tenkan dietro Uke ed etc..

Munetsuki kokyūnage: una forma sempre costruita sul movimento del kotegaeshi, uscita anticipata in ushiro tenkan ed intercetto con la mano dietro che diventa un taglio fino all'esterno dell'anca avanti. Questa volta senza andare ad usare la mano libera manteniamo il contatto da sotto con il tegatana della mano con cui abbiamo intercettato, quindi giriamo tenkan e la mano a contatto disegna un grande giro in uchimawashi fino al kuzushi retro esterno di Uke (come per il kotegaeshi abbiamo lasciato che Uke si rialzasse prima di completare il taglio in uchimawashi), per Uke un ushiro ukemi od una proiezione. Di solito chiamo questa forma kokyūnage a mulino. Un'altra forma, che però andrebbe correttamente denominata kokyūhō, lavorando sempre sul fatto che Uke giri così tanto in testacoda da chiudere lo spazio tra i nostri corpi, allora forziamo il kaiten esterno verso la mano che ha tagliato all'esterno, facendo passare la mano libera aderente al corpo fino alla spalla opposta, e poi girando in controkaiten "leviamo il berretto" passando da sopra la testa e schiacciamo Uke. La mano che ha intercettato e portato Uke in testacoda nel controkaiten resta sotto quella di Uke, ma questi tiene la pressione per evitare un atemi al centro del corpo. Questa forma è legata al lavoro di kokyūhō fatta da katatetori dove invece di fare la forma solita in tenkan kaiten e passo avanti, si fa l'altra forma in irimi tenkan, eventuale discesa in ginocchio, kaiten esterno e controkaiten.

N.B. Queste forme possono essere svolte sia anticipando un katadori, sia su munetsuki (che sostanzialmente è un jōdantsuki che arriva in gyakuhanmi), alcune sono state lavorate, altre solo illustrate.

Suwariwaza kokyūhō: il maestro ha illustrato tre forme: l'estensione in ikkyō undō che porta Uke quasi a ribaltarsi dritto dietro, la forma chiamando i gomiti di Uke in alto quasi fino a caricarselo addosso e scaricandolo sul fianco retro, la forma passando sopra i suoi polsi e chiamandolo vicino ma in basso per poi mandarlo di fianco.

Ore 11.00

Esami: il maestro ha richiamato gli esaminandi del giorno prima, quasi una continuazione.

Pomeriggio

Irimi tenkan: eseguito nella forma proposta quasi solo a Laces, con il taglio delle mani in kesagiri. Una volta il maestro scherzando su questa forma disse "lancia il bambino, riprendi il bambino". Si parte in un hanmi ampio, il braccio dietro è disteso in direzione parallela alla gamba dietro, come una spada alla fine di un kesagiri, il braccio avanti pure è rivolto dietro, parallelo all'altro braccio. Nell'irimi le due mani salgono parallele quasi fino a jōdannokamae,

anche lì parallele, poi nel tenkan riascendono a tagliare sempre parallele in kesagiri. Questa forma di irimi tenkan è una versione un po' più stilizzata e soprattutto sempre piedi a terra dell'irimi tenkan svolto dal maestro Tohei (il maestro segreto ma non troppo del maestro Fujimoto) nel suo Taisō. Il maestro per fare capire bene il concetto del kesagiri l'ha proprio illustrato con la spada. Il movimento di irimi tenkan in questo modo risulta propedeutico all'iriminage (che vediamo dopo), quando dopo essere arrivati in profondità nell'ura di Uke, girando il tenkan lo tagliamo-scarichiamo a terra.

Katatetori gyakuhanmi iriminage: una forma, quando Uke viene a prendere, girando kaiten, portiamo la presa in alto e dietro (seguendo una salita di 45°) con la nostra mano che ruota da terra gradualmente verso l'alto ed infine verso il nostro viso (quasi come se stessimo preparandoci a fare uno shihōnage ura nella forma kaiten più irimi). Quindi il gomito di Uke finirà puntando in alto in diagonale verso il nostro retro iniziale. Quasi alla conclusione di questo movimento verso l'alto, quando lo spazio tra le braccia non è troppo chiuso, il tegatana della nostra mano libera entra di taglio sul gomito, con le dita rivolte verso l'alto. Avremo guadagnato completamente l'ura, l'avremo anche un po' arcuato per via del gomito in alto, quindi controlliamo con il tegatana premendo contro l'esterno del braccio e girando uchimawashi la mano afferrata rompiamo la presa al polso, e con quella mano andiamo al controllo del collo. Ci troviamo quindi ad eseguire iriminage da una posizione molto jōdan. È molto importante che Uke mantenga la spinta ed il contatto in modo corretto, diretto in modo centripeto, se spinge di "traverso" contro il tegatana, allora la mano liberata sale dal basso a tagliare sul gomito salendo, e girando in controkaiten scarichiamo fuori in kokyūnage-sumiotoshi tagliando con quella mano in basso e fuori. Se Uke spinge per ruotare verso di noi allora completiamo il tenkan con un ushiro (ed abbastanza kaiten per "vedere" Uke) e tagliamo in basso verso il piede posteriore (il kesagiri di prima), Uke precipita in modo rotondo e spesso poggia la mano a terra, lì possiamo passare il tegatana al gomito sopra il braccio di Uke, che ci permetterà poi di "fasciare" il suo collo, prolungheremo il kaiten di quando abbiamo tagliato fino a quando lui "rimbalza" sul nostro fianco esterno e proietteremo. Altra forma, come per la precedente cominciamo guidando la presa in diagonale ed in alto verso il retro in kaiten, sempre tipo l'inizio dello shihōnage in kaiten ed irimi, ma questa volta non inseriamo il tegatana della mano libera tra le braccia sul gomito, ma con quella mano andremo direttamente ad afferrare il polso di Uke (il nostro pollice rivolto verso la sua mano come in pollice su) oppure il suo gomito. Con una presa del polso salda sarà più facile rompere la presa girando uchimawashi il nostro polso afferrato, per andare poi a controllare il collo, però ci troveremo impegnati a dover controllare noi con una presa, se lasciassimo rischieremo una gomitata in faccia. Allora quando nell'ushiro tagliamo giù Uke accompagneremo il braccio di Uke, tenendo la presa, fino a quando il suo palmo tocca terra, lì avremo la sicurezza che non può colpirci con quella mano, allora cogliamo il suo balzo con un secondo passo dietro e fasciamo il suo collo abbandonando il controllo sull'esterno del braccio (nel toccare terra è diventato inoffensivo), portandolo un po' di traverso davanti il nostro centro, poi portando il peso avanti o scivolando ampliando l'hanmi proiettiamo, oppure sempre come nella forma base, prolungheremo il kaiten fino a quando lui "rimbalza" sul nostro fianco esterno e proietteremo. Quando non afferriamo possiamo "condurre" la mano di Uke con un ampio taglio circolare, quando afferriamo dobbiamo essere più verticali per portare il suo braccio a terra.

Katatetori gyakuhanmi uchikaiten sankyō: quando Uke viene ad afferrare non lo lasciamo afferrare in modo statico, ma invitiamo un po' nell'interno, quasi come se stessimo per cominciare un tenkan, chiamando la punta delle dita verso il retro e ruotando lievemente il palmo verso l'alto, e girando lievemente nell'inizio di un kaiten, poi invece invertiamo il movimento tagliando verso fuori orizzontalmente, per poi salire con la mano afferrata un po' in alto così che il braccio di Uke formi un arco, quindi mantenendo il palmo rivolto al suolo, parallelo. Quindi entriamo in irimi e kaiten sotto il braccio, nel girare il kaiten se Uke mantiene la presa e noi l'altezza della mano afferrata, ed il palmo parallelo a terra, allora il braccio di

Uke comincia a subire la torsione di sankyō, e si apre uno spazio tra il tegatana di Uke, verticale, ed il dorso della nostra mano, orizzontale, lì entriamo ad afferrare con la pinza pollice ed indice della nostra mano libera, la “ai”. Quindi potendo rinforzare la torsione in sankyō, senza rompere la presa finiamo il tenkan con un ushiro, e continuiamo ancora la rotazione con un kaiten, mentre allo stesso tempo continuiamo a tagliare orizzontalmente e parallelo al terreno fino al nostro nuovo lato esterno. Lì l’effetto del sankyō, dopo aver condotto Uke intorno a noi, sarà diventato tale da rompere la presa di Uke, liberando la mano gyaku, e lasciando la presa alla sola mano “ai” che mantiene la torsione in “pre-sankyō”, la gyaku liberata riafferra il sankyō sopra la mano “ai”. Uke è al nostro fianco esterno, quindi tagliamo e poi per omote come al solito irimi tenkan, mano rovesciata al gomito e nel passo dietro portiamo la spalla di Uke a terra davanti al nostro ginocchio che sarà sceso direttamente a terra, poi il katame di sankyō, per ura invece i soliti due passi indietro rotondi. Il maestro ha corretto e ripreso questa tecnica molte volte, insistendo sul non rompere la presa troppo presto, sul mantenere il taglio orizzontale, su un lavoro continuo e fluido senza stratonamenti, sul mantenere le anche basse dal passaggio sotto il braccio in poi, e grazie a questa posizione su un’ampia rotazione e torsione delle anche. Questo lavoro a due mani è preparatorio al sankyō in ushiroryōtetori che segue (ed ovviamente alla forma da ushiroryōkatadori), che non sarà la forma gedan che abbiamo già visto ma la forma jōdan, anche se lì la mano afferrata ed afferrante sono in rapporto “aihanmi”, ma il punto importante del taisabaki è uguale.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: lavoriamo come per l’uchikaiten sopra, cominciamo accogliendo la presa nello stesso modo del sankyō precedente, poi taglio orizzontale e la mano che sale un poco per alzare il braccio di Uke, entriamo in irimi sotto e poi giriamo tenkan, la mano afferrata durante il kaiten (la fase kaiten del tenkan) va verso l’esterno ed il basso del lato libero, dove la mano libera afferra il polso di Uke da sopra, poi nell’ushiro (completamento in ushiro del tenkan) continuando a tagliare sul fianco dove abbiamo afferrato liberiamo la mano dalla presa di Uke ed andiamo al controllo del gomito da sopra, continuiamo a tagliare il braccio di Uke sotto il nostro centro, questo insieme al passo dietro che stiamo eseguendo porta Uke nella stessa posizione di ikkyō omote dopo il rovesciamento del braccio. Con il controllo del gomito sotto il nostro hara e la presa del polso da sopra sul fianco esterno siamo in un ikkyō omote normale, quindi concludiamo con due passi avanti e l’osae a terra.

[Ushirowaza ryōtetori ikkyō: tori offre la mano quasi estesa in ikkyō undō, quando Uke viene a prendere, taglia verso il basso rotondo e guida Uke verso il retro, anche spostando il peso verso la gamba posteriore, e se serve lievemente allargando quella gamba per poter girare più facilmente un po’ in kaiten esterno. Condotta Uke nell’ushiro gli offre anche la presa del secondo polso, poi con un passo avanti, senza alzare le braccia in ikkyō undō ma lavorando sull’estensione delle braccia altezza plesso solare, e sulla rotazione degli avambracci in uchimawashi (lo stesso lavoro fatto per liberare il polso dalla presa nei precedenti iriminage), con i pollici che vanno oltre l’indicare verso terra, proietta in avanti i gomiti di Uke. Quindi il primo braccio di Uke che ha afferrato, pienamente arcuato dall’effetto sankyō dovuto alla rotazione dell’avambraccio di Tori, scavalca la testa di Tori sfiorandola, sottraendo Tori all’avere l’avversario dietro quasi prima che Tori compia il passo dietro. Tori eseguendo il passo dietro scarica in basso ed avanti Uke, scendendo con le mani quasi a sfiorare il tatami, poi tirando verso dietro il braccio tra i due corpi lo libera dalla presa, così che continuando in un minimo uchimawashi possa andare a controllare fermamente il gomito. Con il controllo del gomito sotto il proprio centro, ed il suo avambraccio spalmato in diagonale sulla coscia avanti, Tori sale (tipo locomotiva a vapore) con la mano esterna con la pinza del pollice indice aperta per prendere il tegatana-pollice di Uke nella presa di nikyō. Per omote eseguiamo i due soliti passi avanti della chiusura in ikkyō, anche se ricordandoci del vantaggio dato dalla presa del tegatana possiamo stringere-forzare lo spazio della discesa a terra quanto vogliamo. Per ura c’è lo stesso vantaggio della presa, sommato al fatto che lavorando con le braccia basse e scaricando Uke in basso ed in

avanti abbiamo più spazio, quindi sarà sufficiente un passo ushiro rotondo (in pratica un ushiro tenkan) per inchiodare Uke a terra in ikkyō ura.]

Ushiwaza ryōtetori o ryōhijitori sankyō: stesso lavoro visto su ikkyō, dove non mandiamo le mani in alto ma lavoriamo sull'estensione altezza sterno, e sulla rotazione nel massimo uchimawashi possibile degli avambracci. Già osservavamo che questa rotazione rovescia i gomiti di Uke in alto ed in avanti portandolo quasi a scavalcarci in avanti prima di eseguire il passo dietro, chiudendo completamente la distanza tra il suo petto e le nostre spalle. Nel passo dietro, approfittiamo che i suoi gomiti rovesciati espongono il suo tegatana in verticale e con la mano del piede che arretra afferriamo il tegatana della mano di Uke che tiene la nostra mano che resta avanti, il tutto mantenendo le braccia poco al di sopra del plesso solare. Avremo quindi ricreato una condizione simile a quella che abbiamo esplorato in katatetori sankyō prima, un sankyō dove la mano afferrata non ha fretta di liberarsi, e dove l'altra mano tiene il tegatana, anche se qui il rapporto è aihanmi invece di gyakuhanmi. Allora, durante il kaiten, le mani lavorano in concerto (senza bisogno di rompere la presa) sul piano orizzontale per tenere in torsione il braccio di Uke e girando condurlo fino al fianco esterno dove tagliamo giù (come nel classico uchikaiten sankyō) liberando la mano ancora afferrata dalla presa, se la mano venisse liberata prima andrà ad afferrare le dita di Uke da sotto e rinforzerà sempre la torsione nel giro del kaiten. Poi solita conclusione in omote con irimi tenkan e passo dietro, ed in ura con due ushiro rotondi.

Ushiwaza ryōkatadori shihōnage omote: alziamo il braccio in modo che sia nel salire, che riscendendo quando tagliamo, accompagni la presa di Uke così che intercetti il braccio all'altezza della spalla al deltoide ed eseguiamo il solito passo avanti, così che Uke vada nell'ushiro. Alla fine del passo avanti avremo alzato le braccia in ikkyō undō e ruotato solo lievemente le braccia in uchimawashi. Qui abbiamo un po' un problema perché il maestro si è raccomandato di prendere con una mano, ma ha poi puntualmente preso con l'altra mano, di questo sono sicuro perché facevo da Uke e tra l'altro si vede chiaramente nelle foto. Stabiliamo che la mano su cui dobbiamo eseguire lo shihōnage è la seconda che ci afferra la spalla. Il maestro a parole sostiene che la mano che sale ad afferrare per lo shihōnage è quella dello stesso lato su cui eseguiamo lo shihōnage, quella quindi della seconda spalla presa. Se così facessimo però l'altra mano andrebbe ad afferrare sopra la prima, e alla fine del movimento ci troveremmo ad eseguire lo shihōnage con la mano "ai" sotto e la gyaku sopra, cioè in posizione invertita rispetto al normale shihōnage, a meno di lasciare scorrere le mani in basso e poi far risaltare la mano "ai" sopra, tipo il gioco di ponteponentepontepi. Il maestro non fa mai, mai, lo sbaglio di trovarsi con le mani invertite, quello che fa invece è durante il passo dietro di salire con la mano della prima spalla presa, la gyaku rispetto a shihōnage, stretta aderente al corpo a prendere la seconda mano di Uke che ci ha afferrato la spalla, e quasi contemporaneamente di andare a prendere sempre quella mano di Uke con la mano dello stesso lato su cui faremo lo shihōnage, così che nel momento in cui scende in squat entrambe le sue mani sono alla spalla, già nella posizione corretta finale per lo shihōnage, con i gomiti ben aderenti al corpo. Perché dica una cosa e ne faccia un'altra non saprei, io credo che voglia dare un'indicazione ma nel caso specifico si esprima male, perché mentre dice "andare prima con questa mano" sta afferrando già con quella che allora, per esclusione, dovrebbe essere la seconda, fatto sta che la sua mano "ai" (quella che conclude il taglio proiezione di qualsiasi shihōnage) prende sempre sopra la gyaku, e sempre lievemente per seconda. Sceso in squat, eseguendo orecchio-nage passa sotto entrambe le braccia di Uke con un passo, si rialza girando kaiten, e poi la presa di Uke si romperà, le mani sono in posizione corretta, conclude quindi il taglio di shihōnage fino a terra.

Ushiwaza ryōkatadori sankyō: portiamo Uke alla presa alla spalla nello stesso modo della tecnica precedente. Poi estendiamo le braccia avanti non troppo alte, altezza fronte, nel momento che Uke prende anche la seconda spalla, un po' di avvitamento in metà kaiten, quindi

poco prima del passo dietro la mano dietro (quella della prima spalla afferrata) sale ad afferrare a pinza la mano di Uke sulla propria spalla e completato il passo dietro avrà pinzato il tegatana di Uke infilando il pollice nel palmo (come abbiamo visto nell'esercizio di uchikaiten sankyō da katatetori gyakuhanmi, e questa volta anche qui la mano che pinza e la mano pinzata sono dello stesso lato). Questo lavoro permette alla fine del passo indietro rotondo di quasi applicare una pretorsione in sankyō, così che il gomito di quel braccio di Uke resti un po' in alto e la mano del braccio tra Tori ed Uke possa salire a prendere il tegatana in un sankyō perfetto. È lo stesso lavoro che abbiamo costruito nell'uchikaiten da gyaku, quindi ora che abbiamo la presa in sankyō, e ci siamo abbassati un po' sulle anche per sfilarci sotto il braccio, giriamo sempre kaiten senza alcuna intenzione di rompere la presa, anzi sfruttando il supporto della spalla come abbiamo usato quello del dorso del polso in katatetori. Giriamo tutto il kaiten di 180° alla stessa altezza e appena finito la rotazione delle anche, rompendo la presa alla spalla, continuiamo scendendo a spirale a torcere e tagliare fino a portare il compagno sul fianco, poi lì solita scelta omote od ura e conclusione.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: lavoriamo la forma in anticipo, quando Uke si estende per prendere la mano che gli offriamo la richiamiamo tempestivamente verso dietro, con le dita puntate nel retro ed il palmo che viaggia parallelo al terreno, allo stesso tempo la mano "ai" entra per tagliare e mantenere il contatto con l'esterno del tegatana, allora la mano che ha invitato con un piccolo giro uchimawashi, quasi orizzontale, va ad afferrare da sopra il polso. Abbiamo lavorato in due modi, il primo facendo attenzione prima al movimento delle mani, e dopo aver assicurato la presa al polso giriamo in tenkan, l'altro inserendo il tenkan durante il movimento delle mani, qui è importante mantenere la pressione in estensione finito il tenkan. Più è dinamico più è importante il lavoro di intercettare e mantenere il contatto con il tegatana della mano "ai". Dopo il tenkan, kaiten e controtenkan per schiacciare il kotegaeshi. (È lo stesso lavoro che aveva fatto preparando il tantōdori)

Hanmihandachi Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: il lavoro di anticipo in piedi è importante impostarlo per poter fare la tecnica hanmihandachi. Offriamo la mano e quando Uke si estende ad afferrare lavoriamo con le mani come per in piedi, allo stesso tempo solleviamo un po' il ginocchio anteriore (per quelle che io chiamo "un tacco-punta") e ripoggiandolo giriamo tenkan. Ci troveremo quindi come alla fine della versione in piedi al secondo modo, avendo già girato in tenkan al fianco di Uke e con la nostra mano gyaku che in estensione esercita pressione verso il basso, Uke sarà inchiodato sulla gamba avanti dallo sbilanciamento anteriore. Poi chiamiamo verso l'interno ruotando un po' il busto e quando Uke si muove girando tenkan sul perno del piede posteriore schiacciamo il kotegaeshi, il movimento di Uke disegnerà un po' un ∞, quindi fare attenzione allo sbilanciamento scoordinato indotto in Uke.

Happōgiri: solito.

Shihōgiri ura: non mi ricordo se in particolare in questo seminario maestro abbia proposto lo shihōgiri nella forma ura nelle quattro direzioni in forma completa ma credo fosse in questa occasione (non l'ultimo giorno comunque) visto il lavoro su shihōnage che ha caratterizzato tutto il seminario. Di solito nel lavorare la forma ura il maestro ha solo fatto in due direzioni per poi eseguire kaiten e tornare indietro, ma in questa forma, uno shihōgiri ura completo, lavorando anche sull'ortogonale ci si trova a disegnare un quadrato. Partendo hidarihanmi: eseguiamo tenkan estendendo le braccia un po' avanti (se avessimo un bokken staremmo tagliando orizzontalmente), poi furikaburi, kaiten e taglio, con il peso che torna sul ginocchio avanti, siamo in migihanmi. Quindi di nuovo, tenkan estensione delle braccia, furikaburi, kaiten, taglio e peso avanti, siamo di nuovo in hidarihanmi hanmi. Ora con il piede destro dietro che resta fermo e fa da perno il piede sinistro si sposta sull'ortogonale, a destra, all'altezza del piede destro, quindi tutto il corpo con lo stesso hanmi, incernierato nel cardine del piede destro, si sposta 90° a destra. Di nuovo da hidarihanmi, tenkan estensione, furikaburi, kaiten, taglio, e

migihanmi, quindi tenkan estensione, furikaburi, kaiten, taglio, hidarihanmi. Di nuovo giriamo a destra con il perno del piede posteriore, e quindi lavoreremo sulla linea parallela a quella iniziale ma in direzione inversa, e dopo un'ultima svolta a destra, su una linea che è la base di un quadrato se ci osserviamo per tutto il movimento visti dall'alto. Questa linea chiude il quadrato portandovi al punto di partenza, quindi con un'ultima svolta a destra torniamo all'hidarihanmi di partenza. Lì cambio hanmi e ripartiamo da migihanmi, quindi ad ogni "angolo" svolteremo a sinistra sulla cerniera del piede sinistro.

Il sabato il maestro ha un po' ripetuto dei lavori proposti da lui, ed alcune cose proposte dai collaboratori nelle lezioni del pomeriggio che forse non l'avevano pienamente soddisfatto, o non erano state fatte bene poi agli esami, specialmente quelli dan, ad esempio gli ushiroryōkatadori sankyō e shihōnage.