

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE MILANO

27-28 NOVEMBRE 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Sabato 27

Tainohenka: sono state illustrate due forme partendo da una condizione statica. Tori offre la mano con il palmo verso il basso, Uke va a prendere come se afferrasse il bokken. Tori chiama sulla linea che in gyakuhanmi unisce il suo centro e quello di Uke, con le dita in avanti, allineate a quella linea, richiama le mani al proprio centro poi rovesciando il palmo (con un movimento un po' a paletta, un po' laterale) verso l'alto esegue kaiten. Uke per mantenere il contatto del palmo con il dorso dell'avambraccio è costretto a scendere con il proprio centro ed il gomito. Quando Uke è sceso Tori decide di completare il movimento o in tenkan con un ushiro o con irimi portando ancora più avanti Uke (che deve seguire o incrociando e sbrogliando, o saltellando, comunque mantenendo lo stesso hanmi). Nel caso del tenkan Uke, invece, resta più o meno nel posto dove è stato tirato quando Tori ha richiamato la mano. In entrambe le forme Tori si sforza di tenere la mano afferrata sulla verticale del proprio piede corrispondente, e non di lasciare che Uke la porti nel proprio omote.

Katatetori kotegaeshi: lo eseguiamo su entrambe le forme. Come sopra lavoriamo tenkan ma non teniamo la mano afferrata bassa ma la portiamo davanti alla fronte con il palmo verso di noi, se necessario aggiungiamo un pizzico di kaiten, perché vogliamo che Uke resti il più possibile appiccicato-avvolto a noi, per realizzare ittai. Questo avviene perché Uke nel tenere la presa va gomito in alto e si poggia viso e spalla a noi. La mano "ai" di Tori sale palmo aperto verso l'alto ad afferrare la mano di Uke avvolgendo mignolo-anulare intorno al muscolo del pollice, mentre il pollice va a trovare lo spazio nocca del mignolo-anulare di Uke, afferrando Tori libera la mano presa ruotandola uchimawashi e coricandola tipo sopra la testa. Poi con un passo dietro, la mano liberata taglia le dita di Uke verso il basso ed il retro, Uke riceve la leva ma non crolla subito, assorbendo con tre passi dietro, ed alla fine cade in ushiro ukemi. La forma coincide ugualmente nel caso di kaiten ed irimi, solo che in questo caso magari sarà necessario un po' di kaiten in più per ottenere il contatto-avvolto con Uke. Dopo che Uke è caduto "attraversando" lo spazio omote davanti a Tori, se Tori mantiene la presa con la mano "ai" può poi rovesciare Uke pancia a terra (con dei passi dietro od ushiro tenkan) e completare la tecnica mettendo pressione sul gomito del braccio di Uke, che sarà ora in distensione, andando contro "l'articolazione". Facciamo attenzione che la condizione ittai, che abbiamo ricercato tramite il tenkan od il kaiten più irimi, si romperà solo quando Tori con il passo dietro va a tagliare il kote.

Katatetori kokyūnage: usiamo sempre i due lavori di tainohenka: o tenkan o kaiten più irimi per portare Uke in una condizione da cui ottenere ittai. Quando Uke è sul mio fianco, controllato dalla mia pressione della mano afferrata verso il basso, lo metto in moto con una lieve estensione e con il kaiten lo porto al contatto viso-spalla. Tori completa il kaiten portando la mano afferrata alla spalla opposta, Uke resta sempre più appiccicato mentre il suo gomito dal puntare in basso va a puntare verso l'alto. Quando Tori entra con un passo in avanti nell'ura di Uke anche il suo gomito riuscirà a passare sopra la spalla di Uke. Sarà quindi già cominciato il "controkaiten" (a svolgersi) di Tori che porterà Uke a pancia in aria. Tori completato questo kaiten esterno si troverà "sopra" Uke a fronteggiare la direzione della proiezione, completerà la tecnica

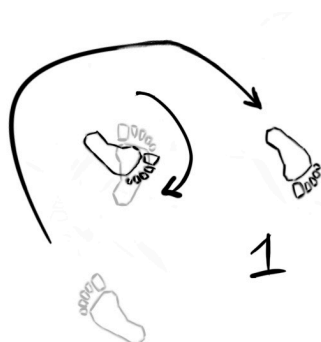
schiacciando a frusta con la mano (tipo proboscide di elefante). In questa forma vediamo che Tori chiude lo spazio con Uke tramite tenkan (o kaiten più irimi) e poi kaiten, è una costruzione didatticamente ampia che può essere sintetizzata con altre forme: si può per esempio lavorare in anticipo, Tori può invitare Uke in uno gyakuhanmi compenetrato con un kaiten, senza permettere a Uke di chiudere la presa intercettando con la mano “ai”, e poi invertendo rapidamente in controkaiten completare subito la proiezione, questa forma però non lavora espressamente sul cercare e sentire ittai. Un'altra forma che invece ci lavora di più è la seguente [che poi corrisponde al tainohenka dove induciamo il tenkan di Uke]: Tori al momento della presa katatetori si lascia prendere (o porta) la mano sulla linea spalla-spalla spingendo contro Uke. Quando questi risponde, ruotando il palmo verso l'alto Tori lo porta in tenkan, e lasciando che Uke continui a spingere riesce a portare la mano afferrata alla spalla posteriore, mentre Uke “appiccicandosi” costituisce da solo la condizione di ittai. Da qui poi la tecnica procede alla sua conclusione. In tutte e tre le forme cerco di tenere la condizione di ittai il più a lungo possibile.

Katatetori nikyō: la forma è abbastanza conosciuta. Partiamo da tenkan e controlliamo Uke con la pressione verso il basso, poi ruotando il palmo verso il basso e con una lieve estensione portiamo Uke in movimento in avanti e ce lo teniamo con mezzo kaiten. È importante che la mano presa non si sollevi ma resti sul piano altezza ombelico, con la rotazione palmo in giù si porta il braccio di Uke in estensione. Dopo il mezzo kaiten Tori esegue un passo dietro (se Uke viene lanciato sufficientemente è possibile anche eseguire meno di mezzo kaiten) e con la mano libera va a prendere il dorso della mano di Uke, eseguendo in parte kaiten verso dietro, poi qui si differenzia tra omote ed ura. Omote, nell'afferrare il dorso della mano Tori chiude del tutto lo spazio tra i due corpi. Quindi Tori inverte il kaiten e torna avanti mirando con la mano afferrata al gomito-viso di Uke e da lì procede normalmente omote fino alla chiusura a terra in nikyō. Ura, anche qui i due corpi si sono avvicinati, Tori va ad afferrare la mano di Uke, richiude il piede anteriore verso il posteriore, e liberato questo dal peso lo usa per entrare in irimi nell'ura di Uke mentre lavorando con entrambe le mani porta in alto il gomito di Uke, da qui sono state illustrate due forme. Una prima forma, Tori esegue tenkan senza coinvolgere nel movimento Uke, tenendo il braccio di Uke alto, completato il tenkan si porta direttamente il dorso della mano di Uke alla spalla e lì vi esegue la leva di nikyō. Uke quindi non viene schiacciato, ma semplicemente girando verso Tori si trova a ricevere la leva. La difficoltà dell'esecuzione sorge proprio da questo, che Tori non esercita su Uke una “pressione attiva” tutto il tempo, e a volte si ha l'impressione che il controllo sul gomito di Uke e quindi su Uke stesso sia sospeso fino all'esecuzione della leva di nikyō. Si deve studiare in proposito. Una seconda forma, il controllo sul gomito di Uke è maggiore. Tori dopo l'irimi esegue il tenkan e subito kaiten andando a puntare il gomito di Uke verso terra davanti al proprio centro, questo mette in moto nettamente Uke proiettandolo faccia a terra, come conclusione del movimento a seguire lungo un'ampia circonferenza intorno a Tori. Quando Uke “rimbalza” e riesce a rivolgersi verso Tori, questi esegue un passo dietro, porta il dorso della mano alla spalla davanti ed esegue la leva di nikyō. Poi in entrambe le forme procediamo alla chiusura a terra.

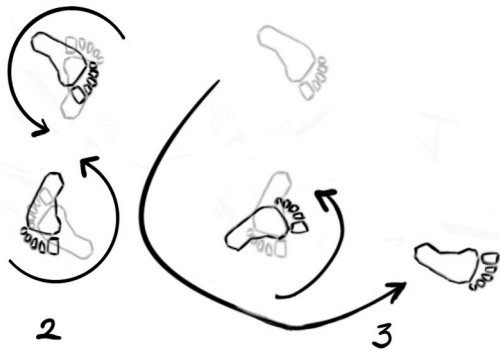
Facciamo attenzione a mantenere il rapporto guadagnato grazie alla leva quando andiamo a controllare nuovamente il gomito per portare Uke pancia a terra.

Ushirowaza ryōteteri nikyō: Tori porta Uke nel suo ura sempre con un passo avanti, Uke afferra ryōteteri da dietro. Tori non lavora alzando in alto le mani come di solito in forme più base ma cerca di ricalcare il lavoro di rotazione del palmo verso terra visto nella tecnica precedente. Tori, con rispetto dell'asimmetria del proprio hanmi, estende in avanti le mani e ruota i palmi in uchimawashi, questo porta Uke ad appiccicarsi con il petto alla sua schiena e a far ruotare i gomiti di Uke verso l'alto indebolendo (o compromettendo) le due prese delle mani. Uke quindi per mantenere il contatto è costretto ad "abbracciare", cioè a stringere con la parte interna delle braccia, Tori controbilancia questa pressione "gonfiando" i gomiti contro la stretta di Uke. Uke diventa una specie di zaino-koala umano, che si muoverà solidale con il movimento di Tori, il quale sarà divenuto "interno-sotto" di Uke, il che è positivo, uno perché ci dà feedback sul corpo di Uke e poi perché Uke dallo stare nel nostro ura comincia a "superarci" avanti. "Caricato" Uke, Tori con un kaiten poggiato sulla gamba anteriore lo propelle in avanti e poi in controkaiten e passo dietro gli si sfilava da sotto, Uke si trova quindi poggiato sul niente e cade peso avanti, a volte venendo costretto addirittura a lasciare la presa della mano più vicino per sostenersi ed evitare di andare faccia a terra. È importante che Tori non si "alzi" ma, in tutta questa esecuzione, tenga le mani alla stessa altezza, quella del bacino dove si era consolidata la presa iniziale di Uke. Con la mano libera Tori va a controllare il gomito di Uke e poi con l'altra va ad afferrare in nikyō, se la mano non è stata liberata dal "cadere" in avanti di Uke Tori la libererà tirandola dietro. Poi eseguiamo omote ed ura come al solito.

Ushirowaza ryōteteri ikkyō ura: la forma è molto particolare e montata sulla forma a pelliccia d'orso vista finora. Quando Tori dopo aver portato Uke nel suo ura, ruotando i palmi verso terra ed estendendo in avanti chiude lo spazio con Uke e lo "carica", può succedere che la presa di questi si rompa completamente su entrambe le mani, trasformando il controllo reciproco solo sul contatto "gomiti gonfi"- "abbraccio stretto". È importante che Tori presti attenzione perché a volte le mani di Uke passano addirittura nel lato interno degli avambracci e l'unica cosa che non li trasforma in una minaccia è proprio la pressione verso avanti e fuori di Tori. Mentre nella tecnica prima la rottura delle prese si poteva ricostituire nel passo dietro di Tori qui ci giochiamo sopra per scegliere liberamente il lato su cui vorremo andare ad eseguire ikkyō ura. Tori attraverso la pressione sulle braccia cerca di sentire qual è il braccio più debole di Uke e



ruota verso quel lato. Se il braccio avanti è più debole Tori ruotando sul piede anteriore (movimento 1) esegue un grande passo circolare in "avanti" fino ad arrivare nell'ura di Uke, se invece il debole è quello dietro Tori eseguirà un ampio kaiten e poi sul perno dietro un grande passo circolare in "avanti" fino all'ura di Uke (movimento 2 e 3), in quest'ultimo caso il movimento risulta più lungo. Questo per quanto riguarda i piedi, invece le braccia lavoreranno come segue, il braccio "sotto" quello debole si alzerà mantenendo il contatto a



pressione in modo da permetterci di passarvi sotto con il corpo, ci farà quindi da cupola, l'altro braccio, su un binario circolare, andrà a controllare con la mano da sotto il gomito del braccio debole di Uke. Attenzione che non potrà farlo in modo rettilineo perché questo permetterebbe ad Uke di “abbracciare” lasciando la pressione, o strangolare, quindi lo fa circolarmente seguendo la “gonfiatura” del gomito, quasi facendosi spingere dalla pressione del braccio più forte. Quando Tori è passato sotto

(attenzione non attraverso), e la mano è sul gomito, completa la forma di ikkyō ura con il tenkan e kaiten. Altra forma, il maestro ha semplificato lavorando su una sola delle due mani, quindi quando manda avanti una delle due mani di Uke stacca, Tori non continua a mandare avanti per staccare entrambe, ma accompagnato dalla spinta della mano che ha staccato alza e passa sotto il braccio della mano che ha tenuto, per il resto la tecnica si svolge con le stesse modalità che abbiamo visto sopra.

Ushirowaza ryōteteri: il maestro ha accennato alle varie forme per costruire ushirowaza. La forma base, per andare, anzi portare Uke nell'ura è quella usata durante lo stage, cioè fare un passo avanti lasciando una mano dietro come esca da portare avanti, in questo modo Uke sarà al fianco arretrato di Tori. Quindi Tori potrà uscire, dall'aver Uke nella zona cieca, sia facendo un passo dietro, il che gli permetterà di passare sotto il braccio più dietro di Uke, sia facendo tenkan sul piede anteriore, il che gli permetterà di scivolare sotto il braccio anteriore di Uke. Ci sono altre forme per costruire ushirowaza, Tori può eseguire mezzo tenkan subito dopo che Uke è venuto a prendere la prima mano, quasi “sbattendogli” contro la seconda, Uke si troverà sull'hanmi arretrato della mano sbattuta, ma Tori avrà un hanmi meno definito, quasi neutro. Se invece Tori manda (con un lavoro di surisage) Uke già sul fianco può “proporgli” la seconda mano con un ampio kaiten, allora l'hanmi di Tori ed Uke sarà per entrambi definito. Un'altra forma che però ci porta ad essere già passati sotto il braccio di Uke è guidare Uke attraverso la presa della prima mano prima sopra di noi con kaiten (un po' come il lavoro di katateteri kubishime) e poi oltre con irimi, saremo già pronti per ikkyō a meno che si proponga la presa della seconda mano.

Ushirowaza ryōteteri koshinage: abbastanza simile al lavoro che abbiamo fatto per ikkyō, solo che invece di chiudere lo spazio con Uke con l'estensione in basso ed in avanti, Tori lo fa girando con un mezzo kaiten e gonfiando i gomiti, così avrà chiuso lo spazio con Uke e si troverà ad aver spezzato la presa di entrambe le mani, che terrà però sotto controllo tramite la pressione dei gomiti. Il lavoro di Uke è sempre quello di cercare da questa posizione l'abbraccio “ad orso”, in giapponese hagaijime, anche hagajime (羽交い締め; 羽交締め=はがいじめ; はがじめ= bloccare le ali). Tori lavora per poter eseguire koshinage liberamente afferrando una delle due mani, deve prima di tutto afferrare il tegatana della mano di Uke in sankyō mantenendo il gomito gonfio per non farsi attaccare dall'altra. Se sceglie la mano dietro la forma è più semplice, perché

Uke sarà quasi all'altezza giusta per poter essere caricato, infatti il quasi completamento del kaiten porta le anche nella giusta relazione a T, Tori deve assestare solo l'ex-piede posteriore (quello tra lui ed Uke) arretrandolo (in un certo senso farà un quasi mezzo tenkan considerando il kaiten più ushiro parziale) quanto serve per sostenere l'anca. Quindi Tori chiamando grazie alla presa in sankyō carica correttamente trasversalmente sulle anche, deve fare attenzione a non allentare mai tramite il gomito il controllo sulla mano libera di Uke (quella che non è stata afferrata in sankyō), controllerà fino a quando con il caricamento non sarà sceso a sufficienza da non rischiare lo "strangolamento". Il maestro ha insistito molto sul concetto di "hanmi", metà corpo, e a mantenere questa relazione rispetto al braccio di Uke che durante il caricamento può chiudere l'abbraccio. Se invece Tori sceglie il tegatana della mano davanti, il lavoro ed il controllo sulle braccia di Uke resta uguale ma si complicherà lo spostamento dei piedi per portare le anche nella posizione giusta. Tori dovrà prima arretrare la gamba anteriore subito davanti in mezzo a quelle di Uke, se si fermasse qui il caricamento avverrebbe sulle spalle o di traverso verso l'alto, per questo è necessario assestare la posizione a T avanzando il giusto con il piede posteriore. Bisognerà prestare sempre attenzione ad evitare lo "strangolamento-atemi" della mano libera, ed a guidare il caricamento verso dietro tramite la presa di sankyō. Il maestro ha poi preferito lavorare solo con la presa della mano dietro.

Ushirowaza ryōtetori kokyūnage: lavoriamo esattamente come per la forma sopra sulla mano dietro, solo che al momento del caricamento giriamo in controkaiten scendiamo in ginocchio mentre tagliamo la mano sankyō verso terra mandando Uke in Zenpokaiten ukemi. Pian piano proviamo a di intuire l'ampiezza del movimento rispetto alla forma del koshinage, cioè una volta la lavoriamo come forma alternativa al koshinage, quindi al momento del caricamento "torno indietro" sfilandomi da sotto e portando quindi alla caduta faccia in avanti e quindi al rotolamento. Altrimenti lavoriamo come una forma a se stante, portiamo Uke nell'ura con il passo avanti etc..., poi giriamo solo lievemente kaiten per andare ad afferrare il tegatana della mano dietro, e da lì scendiamo bassi in ginocchio tagliando davanti. Bisogna fare attenzione perché è una forma che spedisce Uke nelle altre corsie, di sbieco rispetto alla direzione iniziale.

Bukiwaza con il bokken

Shōmenuchi: abbiamo lavorato abbastanza base limitandoci a shōmenuchi contro il bokken tenuto orizzontale sopra la testa dal nostro compagno.

Domenica 28

Ryōtetori sayū undō: omote, Uke viene a prendere ryōtetori nella forma aihanmi, Tori per passare sotto ha due possibilità o alzare 天(=ten=cielo) la mano avanti e passare sotto il braccio mandando avanti l'altra mano in modo che allo stesso tempo Uke giri in tenkan come per il normale katatetori gyakuhanmi shihōnage omote, oppure invece di chiamare "cielo" può spingere in basso ed avanti la mano più dietro, perché quello che cercherà di fare sarà di costruire una differenza di altezza tra le due mani afferrate, entrato irimi e kaiten con le braccia che saranno salite e discese sul proprio piano sagittale. Quindi sostenendo Uke, che sarà trasversale causa tenkan, gli facciamo fare

ginnastica alla schiena. Per ura, Uke viene a prendere sempre aihanmi, ma tori anticipatamente cambia hanmi anteriormente, la presa si consolida quindi in gyakuhanmi. Da qui Tori chiama con la mano “cielo”, in questo caso quella più dietro, quasi accennando atemi, mentre quella anteriore chiama “accarezzando il dorso del cane”, e poi va in tenkan, sempre facendo attenzione che le mani passino sopra la propria testa, e con il kaiten fa fare stretching ad Uke. L'importante è che Uke vada trasversale a Tori e cerchi di arcuare la schiena, poi Tori dopo le prime esecuzioni di riscaldamento fa cadere Uke “mandando”, così che nel fare ushiro ukemi abbia il tempo per portare il ginocchio a terra. Quindi Tori lavora perché la traiettoria del suo taglio sia circolare nel tornare al tanden, e poi manda.

Katateriyōteteri kokyūnage: omote, Tori offre il braccio un po' alto e Uke quando lo va prendere abbassa afferrando prima “ai” e poi gyaku. Tori lavora un po' di ikkyō undō attaccando il gomito di Uke, allo stesso tempo ritirando un po' il piede anteriore come se si stesse preparando a spostarlo all'esterno del piede di Uke, invece poi lo rispinge fortemente in tsugiashi, entrando profondamente nell'omote. Il braccio, sempre in ikkyō undō, viene sollevato e spinto avanti, Uke è costretto parzialmente al tenkan, Tori scivola sotto le braccia e poi fa kaiten, con il braccio libero sorregge Uke da sotto la schiena, poi mandandolo avanti lo lascia cadere in ushiro ukemi. Ura, inizia come prima, ma quando Tori ritira il piede anteriore poi lo porta effettivamente nell'esterno di Uke, in tsugiashi si avvicina al proprio gomito ed esegue tenkan tenendo il proprio braccio sempre nel pieno del proprio centro. Uke per tenere è costretto ad arcuarsi pancia in su, poi Tori con un kaiten si passa le braccia di Uke sopra, il braccio libero sostiene Uke da sotto la schiena, dopo che Uke si “stretcha” lo mandiamo in ushiro ukemi. Ovviamente è una forma ricollegabile a shihōnage come lo era sayū undō da ryōteteri.

Shōmenuchi ikkyō: omote, Uke carica shōmenuchi e si prepara a tagliare, Tori scivola un poco avanti mantenendo lo stesso hanmi mentre con la mano dietro blocca il gomito di Uke ancora al massimo del caricamento quasi come se fosse gokyō, solo che i piedi non sono in gyakuhanmi ma in aihanmi, la mano anteriore di Tori va a minacciare il viso di Uke con uno tsuki un po' dal basso verso l'alto, Uke piega il braccio per fare scudo al viso portando l'avambraccio a contatto con l'atemi. Tori usa il contatto per tagliare verso il basso con il tegatana della mano dell'atemi, lo fa davanti a sé o aprendo verso il lato esterno. Se avanti, Uke è costretto quasi a tornare indietro per assorbire, se laterale Uke non viene respinto ma deviato. La forma eseguita in questo modo, con la frattura di tempo tra “ingaggio-atemi” ed il taglio, risulta di base o diciamo antica e prevede che Tori si lasci attaccare da Uke, debba quindi neutralizzare l'attacco e rispondere subito con atemi e poi eseguire ikkyō. Se l'azione secondo la stessa modalità viene seguita con un ordine temporale differente l'atemi sarà portato diversamente. Ovvero Tori accenna con il tegatana atemi al viso, tipo shōmenate, iniziando direttamente l'azione, quando la mano aihanmi di Uke sale (quasi in awase) a difendere incrociando l'atemi, allora la mano posteriore di Tori accenna atemi all'addome o alle costole di Uke, poi sale a controllare il gomito mentre la mano dell'atemi iniziale al viso va a tagliare per poi concludere l'ikkyō omote. Come vediamo chi inizia l'azione condiziona l'uso ed il ruolo delle mani nell'atemi, se comincia Tori la “ai” controlla e la gyaku porta atemi al corpo, se comincia Uke la gyaku controlla il gomito e la “ai” porta

atemi al viso. Forma ura, eseguiamo anche l'ura bloccando il gomito con la mano gyaku mentre la "ai" va quasi ad accennare l'atemi, mentre si porta verso l'esterno della linea d'attacco. Poi quando Uke porta l'avambraccio a difesa dell'atemi piegando il braccio, Tori con la mano "ai" taglia verso il basso eseguendo kaiten, portando quindi il gomito di Uke davanti al suo centro, poi con ushiro completa il taglio verso il basso fino a portare Uke a terra con kaiten. Questa ultima esecuzione dinamica in cui si taglia girando allo stesso tempo è quella più giusta ma difficile, sia per Tori che deve abbassare Uke nel giusto tempo senza portarselo addosso, sia per Uke che plana a terra più velocemente, petto e pancia a terra.

Suwariwaza shōmenuchi ikkyō: omote, come sopra ma senza portare l'atemi al viso, entrambe le mani vanno insieme al gomito mentre Tori scivola per stare vicino corpo-corpo con Uke, poi taglia un po' esterno avanti per abbassare, poi soliti due passi in shikkō per concludere la tecnica. Per la forma ura cerchiamo sempre di stare vicini, quando poggiamo il ginocchio dell'irimi giriamo e tagliamo contemporaneamente, per questo Uke non fa in tempo a camminare ma "plana" subito petto-pancia a terra quasi come da un tuffo.

Shōmenuchi nikyō: omote, adesso non fermiamo il gomito come per ikkyō ma lavoriamo in assorbimento. Quando Uke attacca allarghiamo il piede anteriore verso l'esterno sulla linea, o poco dietro, quella orizzontale del piede posteriore, allo stesso tempo il contatto con il tegatana dello shōmenuchi viene allargato insieme alla traslazione del busto testa. È importante caricare e non spingere contro Uke, la mano gyaku va a contatto con il gomito di Uke senza respingere. Anche quando Tori completa il cambio hanmi riportando avanti l'ex-piede posteriore la mano al gomito non spinge ma continua a tagliare verso il basso. Se il tempo e la "pressione" del taglio sono corretti Uke dopo aver scambiato le gambe tipo un enorme okuriashi, può trovarsi con il bacino che continua a scivolare avanti ben oltre il petto, trovando quindi quest'ultimo senza sostegno sotto, al punto da poter essere costretto ad atterrare tipo caduta avanti senza rotolamento. Tori però non vuole giusto concludere la tecnica in questo modo ma lavora per non spingere avanti ma continuare a chiamare verso il dietro mentre lo stesso tempo abbassa. Portato Uke all'altezza del bacino cambia la presa in nikyō e poi può decidere, dal punto di vista pratico può anche semplicemente scendere direttamente in ginocchio portando a terra quello della gamba avanti, la forma così risulta molto dura per Uke, per questo facendo un altro passo avanti Tori permette ad Uke di scendere distendendosi "morbidamente", poi solita chiusura a terra nel katame di nikyō. Forma ura, non lavoriamo come al solito sul gomito ma andando con la mano gyaku al polso. È importante prima di tutto riuscire ad arrivare da sotto e non dal fianco e farlo proprio nel momento in cui lo shōmenuchi è davanti all'altezza della fronte. Quindi lo spostamento di Tori non è irimi per penetrare ma è più uno spostamento laterale tipo cambio hanmi anteriore, la mano per venire da sotto deve andare a gomito stretto e dal basso verso l'alto, mentre contemporaneamente la mano "ai" va al "contatto-controllo" tegatana(polso)-tegatana(polso). Se Tori ferma l'azione si gioca il pollice, quindi senza interruzione deve entrare in rotazione eseguendo mezzo tenkan, con la mano che ha preso da sotto ruota a "decelerare", trovandosi quasi in un rapporto gomito-gomito tipo hijikimeosae, con il tegatana taglia sul piano verticale (tipo locomotiva a vapore). Non

può eseguire tenkan perché perderebbe il contatto tegatana-tegatana. Uke a causa della continuità dell'azione e dell'effetto del pseudo hijikime si trova proiettato esternamente faccia in avanti, deve quindi battere a terra con la mano libera per non spiacciarsi. Tori, tenendosi basso, continua il movimento tipo locomotiva a vapore, trasforma il contatto del tegatana nella presa di nikyō, poi porta la mano alla spalla anteriore e si issa eseguendo la leva, poi solito. È molto importante il movimento di “decelerazione”, è per aumentare quella rotazione che ci siamo sforzati di prendere da sotto, è pure importante prendere lo shōmenuchi quando è davanti la fronte perché allora il braccio di Uke sarà disteso e sensibile all'hijikime.

Shōmenuchi ikkyō henka kokyūnage: lavoriamo sempre assorbendo come per la forma omote, allarghiamo la gamba anteriore anche un po' oltre l'orizzontale della posteriore, con la mano gyaku tagliamo il gomito verso il basso ma a differenza di prima poi lo spingiamo un po' avanti quando richiudiamo la ex-gamba posteriore davanti a noi, Uke deve rispondere a questa pressione cercando di alzarsi mentre con il gomito preme verso l'alto contro la mano che tappa di Tori. Tori, mentre Uke viene lasciato rialzarsi, fa un irimi circolare intorno ad Uke e con la mano del piede che avanza va ad incrociare tipo udegarami il braccio libero di Uke (in altre occasioni aveva toccato Uke sotto l'ascella controllandolo da là), poi esegue un po' di tenkan per tornare sulla linea iniziale ed eseguendo kaiten proietta Uke. Questa volta non è andato a terra in ginocchio con la gamba che si muoveva del tenkan ma è rimasto in piedi ed ha aggiunto kaiten, attenzione che facendo così se la mano in udegarami incastra bene Uke non riesce a cadere allineato in avanti in zenpo kaiten ukemi ma viene parzialmente mandato di traverso ed è costretto ad una tobikomi ukemi un po' orizzontale, cioè Uke verrà più coinvolto nel tenkan eseguito da Tori partendo quindi trasversale alle “corsie” di allenamento.

Shōmenuchi sankyō: questa volta il maestro ha assorbito ma non usando il cambio hanmi posteriore, ma allargando ruotando. Prima di tutto è importante ricevere lo shōmenuchi e chiamarlo con entrambe le mani, quella aihanmi va a caricare verso dietro ed intercetta intersecando davanti alla fronte, la gyaku va a toccare il gomito di Uke con il tegatana-palmo, entrambe “premendo” ugualmente riescono ad assorbire il menuchi che arriva in estensione. Tori può o eseguire direttamente tenkan, portando Uke a sovraestendersi nel proprio omote che si apre, o, per ricevere meno pienamente la forza di Uke nell'impatto iniziale, allargare prima un po' la gamba anteriore e poi eseguire come prima il tenkan. Tori durante il suo tenkan tiene il braccio di Uke là dove è stato ricevuto il menuchi sempre con entrambe le mani, Uke che è stato esteso oltre l'appoggio del suo piede anteriore entra in rotazione, anzi scoda in tenkan per seguire Tori. Tori al termine del tenkan (non necessariamente di 180° completi), ottenuto il kuzushi di Uke taglia verso il basso in ikkyō, con la mano aihanmi che va verso la “sua” stessa gamba, che essendo perno del tenkan sarà rimasta avanti, Uke scende prestando attenzione a “scambiare” correttamente la gamba in estensione verso il suo retro. Tori nel tagliare afferra il dorso della mano di Uke e senza discontinuità torce in presankyō alzando il gomito verso la propria spalla opposta, spedendolo verso il proprio retro. Uke è costretto a rialzarsi e quasi in okuriashi-ayumiashi seguire cercando di alleggerire il carico della leva di sankyō sul gomito. Tori cerca di amplificare al massimo il proprio

movimento, quindi accompagna il presankyō verso il retro dandogli forza con un kaiten (che lo rivolge a “fronteggiare” l'ex retro) e rinforzando il sankyō con la presa anche dell'altra mano. Il kaiten è reso ancora più ampio da un mezzo tenkan che Tori aggiunge per allungare il movimento circolare periferico di Uke e per il fatto che Tori taglia il sankyō solo dopo aver spinto al massimo la torsione verso il proprio esterno. Caricatosi al massimo in torsione (tipo urasankaku o mezza posizione di ayumiashi per capirci) Tori taglia verso il basso esternamente e dietro, così che Uke venga quasi spedito a calciare verso fuori, per eseguire subito dopo irimi rotondo intorno a testa-spalle di Uke, tenkan ed il passo dietro per portare Uke petto-pancia a terra. Compito di Uke è quello di cercare di eseguire il più stretto possibile la circonferenza intorno a Tori alleviando il più possibile il sankyō, per poi lasciare spedire una “stampata” quando Tori taglia per il sankyō. Tori deve fare attenzione a non fermare lo scodamento di Uke con un taglio eccessivo sull'ikkyō, ma abbassa quasi solo per trasformare il contatto tegatana-tegatana in palmo-dorso e quindi in torsione di presankyō. Il maestro ha insistito molto sul lavoro di entrambe le mani davanti alla fronte e sul girare tenendo la mano lì su alla fronte, portandoci anche a lavorare nuovamente in katatetori aihanmi, questo perché ci si confondeva con la forma in cui si lascia scendere Uke giù durante il tenkan per riportarlo su al momento del completamento della rotazione, mentre qui il ritmo sinusoidale è inverso, girare tenendo alti, abbassare alla conclusione del tenkan per avviare un ampio kaiten a risalire.

Shōmenuchi koshinage: il maestro l'ha improvvisato sul movimento di prima. Quindi Tori si allarga e gira assorbendo lo shōmenuchi per poi tagliare portando Uke a seguire scodando. Poi con il presankyō Tori mantiene Uke in movimento verso il suo retro, senza discontinuità passa il sankyō alla mano giusta (gyaku) e con la torsione in kaiten continua a mandarlo verso il suo ex-retro, che ora si sta trasformando nel suo nuovo esterno. Quando Uke attraversa il limite frontale fra omote ed ura, Tori “rigira indietro” un po' in controkaiten e scivola sotto le anche di Uke per caricare sul koshi, sfruttando la leva di sankyō per guidare il caricamento. Dopo il caricamento Tori proietta senza interrompere, l'idea è di lasciarci girare intorno Uke fino al caricamento e poi proiettare senza “svegliarlo”.

Suwariwaza shōmenuchi sankyō: forma omote, Tori cerca di chiudere lo spazio e taglia giù un po' esterno verso il suo ginocchio anteriore, la mano “ai” scivola giù lungo l'avambraccio di Uke ed afferra il tegatana-mignolo di Uke (quindi un po' da sotto). Poi entrando con un passo shikkō manda il gomito di Uke in avanti lasciando che si alzi più o meno a 50°, poi cambia mano e gira intorno alla testa di Uke in irimi, e tenkan ampio, e completato lo spostamento tira giù il braccio di Uke costringendolo ad una rotazione radente al pavimento che lo porta proprio davanti a sé per la chiusura. Forma ura: Tori lavora ikkyō ura con il solito irimi tenkan, poi con poco kaiten, mantenendo il braccio davanti il suo centro, il che dovrebbe permettergli di vedere l'ura-schiena di Uke, cambia la presa in presankyō e sankyō. Con la gamba più vicina ad Uke scivola dietro di lui in “tsugiashi”, il che sommato al sankyō gli permette di abbassare senza sforzo il gomito di Uke, poi poggia la mano “ai” rovesciata sul gomito e con il tenkan lo porta a terra.

Jyo no suburi

Shōmenuchi: semplice, carichiamo ed attacchiamo come per la spada solo che l'hanmi è meno frontale e che lavoriamo a turno entrambi i lati, cambiando ogni otto la presa.

Shōmenuchi con cambio mano: poi per una forma abbiamo alternato continuamente sia l'hanmi che la presa sul jyo. Il cambio mano lo eseguiamo durante il caricamento verticale, la mano al fondo sale verso l'altra sostituendola e quella va alla base del jyo, poi tagliamo, il tutto eseguendo cambio hanmi anteriore. Altra forma, questa volta cambiamo "nascondendo" le mani. Dopo il primo shōmenuchi la mano al fondo tira indietro il jyo tipo caricamento di uno tsuki, mentre la mano avanti se lo lascia scivolare nella presa senza cambiare la sua posizione nello spazio. Il jyo viene tirato per tutta la sua lunghezza, sarà quindi contenuto tra le due mani, non perché afferrato ma per la "pressione" tra i due palmi. Poi la mano più dietro si alza portando il jyo "quasi" in verticale (+o- 80°) davanti a noi, cioè sarà giusto lievemente inclinato dietro. Poi, nello spostamento avanti del cambiohanmi anteriore, la mano avanti porta il jyo su facendolo scorrere nell'altra mano, a caricarlo sopra la testa. Poi completando il cambiohanmi, e la trasformazione della presa delle mani in honte, tagliamo di nuovo, e così via cambiando hanmi e presa.

Tsuki: carichiamo tirando il jyo dietro e poi in tsugiashi portiamo il colpo. Come base è importante che la spalla vada dietro, e che la mano si fermi ad altezza del seno. Per attaccare alla faccia ed al plesso solare dobbiamo partire dallo snodo del nostro plesso solare, per il suo hara e per i suoi genitali come bersaglio dobbiamo partire dal nostro hara. Facciamo otto volte per lato.

Tsuki in cambiohanmi: cambiamo guardia e presa ogni tsuki. Dopo il primo la mano più avanti sale lungo il jyo portando la punta in alto mentre la mano al fondo si abbassa così il jyo è verticale di fronte a noi, il piede posteriore avanza insieme alla sua mano corrispondente, poi la mano in alto riscende dietro portandosi la sua gamba corrispondente indietro, il jyo sarà quindi già carico per tutta la sua lunghezza, da lì tsuki. Come nel caso del cambio mano per il menuchi sono le mani che a "coppetta" devono riuscire a ruotare intorno alle estremità del jyo.

Tsuki+parata: semplicemente facciamo tsuki e poi ci ritiriamo in ushirotsugiashi per parare-deflettere un virtuale tsuki di risposta. Lo faremo alzando la mano al tacco e facendo "tetto". Otto volte per lato.

Yokomenuchi da fermi: ci mettiamo a piedi pari ma a gambe molto larghe, poi abbassiamo le anche (tipo l'esercizio di rinforzamento per il suburi con il bokuto), le mani in gyakute, il colpo passa da una diagonale in quanto yokomenuchi. Dopo il primo colpo la mano al tacco tira dietro fino alla completa "estensione" del jyo, poi carichiamo sopra la spalla mentre l'ex-mano al tacco scivola fino ad un'anca di distanza dall'altra (questa è



l'unità di misura che il maestro reputa giusta tra le mani, la larghezza delle anche), da lì colpiamo di nuovo fermandoci quando le braccia sono estese. Il jyo, colpo sovraimpresso su colpo, fa una X.

Yokomenuchi con spostamento: come sopra, solo che il movimento è accompagnato dallo spostamento dei piedi in cambio hanmi anteriore, il che permette anche la rotazione delle anche.

羽交い=はがい=hagai= ali di uccello

羽交い締め=はがいじめ=hagaijime= presa abbracciando da dietro. Noi diciamo abbraccio dell'orso, loro dicono bloccare le ali

締める=しめる=shimeru= stringere, allacciare

交差+する=こうさ+する=kousa+suru= incrocio +suru= incrociare. Il primo ideogramma di kousa è lo stesso ideogramma di gai di hagai, come verbo è majiwaru, vuol dire mescolare, mixare, incrociare

交差受け身=こうさうけみ=kousaukemi= cadute incrociate

雛形=ひながた=Hinagata= forma, modello, esemplare. L'ideogramma di hina vuol dire bambola, lo stesso di hinanomatsuri. Il maestro sottolineava che noi dobbiamo sempre ricercare una bella forma, una forma pulita, vicino ad un modello esemplare

御酌=おしゃく=oshaku= l'ospite che versa da bere

おしゃく+する=oshakusuru= versare, mescolare il sake. Il discorso era legato alla bella forma, l'hinagata di sopra. Il maestro spiegava che la donna che versa da bere, che può essere un'apprendista geisha ad esempio, ricerca nel gesto un movimento ideale, ed illustrava il movimento con cui piega la manica mentre versa il sake.