

Appunti sulla didattica del maestro

# YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

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

Stage MILANO

13 MARZO 2011 con il maestro Asai

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

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

A marzo il maestro condusse il solito stage che condivideva annualmente con il maestro Asai, in questi appunti c'è solo la parte insegnata dal maestro Fujimoto.

Domenica 13 marzo

Katatetori aihanmi uchikaiten sankyō: cominciamo morbidi come riscaldamento, senza arrivare alla chiusura fino a terra, ma solo costringendo Uke a camminarci intorno a causa della leva del sankyō. Appena Uke viene a prendere passiamo sotto il braccio di Uke in due forme diverse. La prima forma, classica, è con l'ayumiashi, quindi piede a martello ed il corpo che gira in kaiten esterno (così che il braccio di Uke si avvicini), poi un altro passo che ci fa passare sotto la soglia del braccio. Oppure, l'altra forma, scivoliamo in tsugiashi sull'ampio cerchio interno dell'omote, dato che Uke sta venendo verso di noi allo stesso tempo, chiamando la mano afferrata verso di noi, filtreremo sotto il suo braccio (un movimento simile ma riflesso in confronto a quello che faremmo in katatetori gyakuhanmi shihōnage per unire la direzione delle due braccia). Filtrati sotto il braccio di Uke la mano gyaku afferra il tegatana, la mano afferrata non si libera ma lasciamo tenere Uke. Poi giriamo tenkan e kaiten tenendo il braccio in leva così che Uke ci giri intorno. Se volessimo completare la tecnica dobbiamo solo tagliare e poi eseguire l'omote e l'ura.

Katatetori aihanmi uchikaitennage: lavoriamo usando le due uscite di sopra. La mano gyakuhanmi sarà usata per andare a tagliare, dopo essere passati sotto il braccio, la presa di Uke. Se entriamo con l'ayumiashi la mano gyaku, salendo tipo ikkyō undō, andrà a controllare che il gomito di Uke sia gonfio, poi passeremo sotto con il secondo passo e sul tenkan (o meglio kaiten ed ushiro) andrà a tagliare-abbassare il gomito. Questa è la parte importante, dato che non stiamo sfruttando la leva di sankyō è importante trovare un modo per far scendere il busto di Uke. In questo caso sfrutteremo il rovesciamento-schiacciamento del gomito. La mano gyaku continua a tagliare scivolando lungo l'avambraccio fino a rompere la presa di Uke, per restare lì mantenendo il contatto con il braccio di Uke. La mano "ai" liberata andrà a controllare il collo di Uke tagliando e chiamando verso la gamba davanti. Uke quindi girerà un po' fino ad arrivare ortogonale a Tori. Tori quindi, avanzando con un passo irimi, può colpire Uke nel costato, è lo stesso rapporto che troviamo in ikkyō. Eviteremo però di entrare, per gentilezza, e porteremo solo il braccio di Uke sopra la sua schiena per mandarlo in proiezione o in ushiro ukemi. Se dovessimo invece entrare sotto il braccio usando direttamente lo scivolamento in tsugiashi, la mano gyaku, non avendo spazio per arrivare a controllare il gomito, incrocerà direttamente al polso. Passati sotto, Tori gira tenkan, questa volta non potremo schiacciare il gomito, dovremo quindi "tirare" dietro, anche con un parziale kaiten, per abbassare la testa-busto di Uke. Poi taglieremo la presa di Uke, bloccheremo la sua testa e tutto il resto come per l'altra entrata.

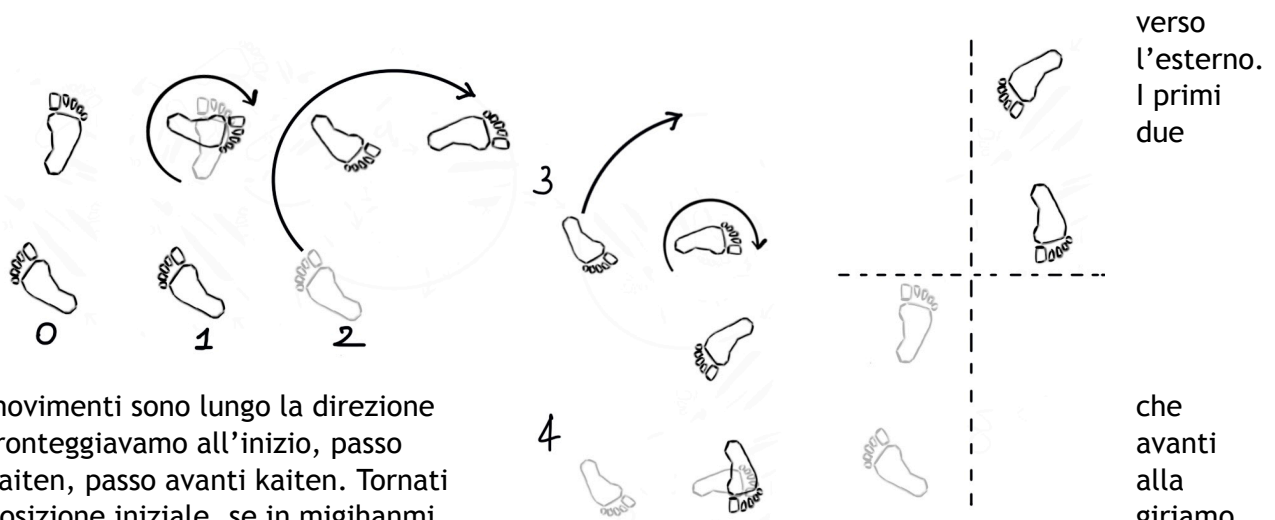
Ushirowaza ryōtedori ikkyō: offriamo la mano quasi in awase, quando Uke viene ad afferrare lo mandiamo largo intorno a noi usando surisage. Se Uke viene rettilineo ugualmente, avendo guadagnato il sopra con il surisage potremo portare atemi al viso dal basso verso l'alto, allora Uke girerà intorno e superata la linea delle spalle potrà afferrare. Trovatosi nell'ura andrà ad afferrare anche l'altra mano, Tori eseguirà quindi un passo avanti. Portando le mani afferrate in avanti e convergenti al centro (attenzione non saranno le mani ad avvicinarsi ma i gomiti a gonfiarsi) e girando uchimawashi (le mani), unirà prima i due corpi, quello di Tori e di Uke, per poi mandare il corpo di Uke ancora un po' più avanti. Poi abbassandosi eseguirà un passo dietro scivolando sotto le braccia di Uke per poi tirare dietro, sempre tenendole basse, le proprie braccia. Uke seguirà ma lascerà andare per primo il braccio interno, e Tori lo userà la mano liberata per andare a controllare il gomito. Controllato questo, l'altra mano che era afferrata "girando tipo locomotiva" andrà alla presa in nikyō. Per omote faremo i due passi avanti e chiusura, per l'ura, controllando bene il gomito, con passo dietro e kaiten molto circolare porteremo Uke a terra. È importante che quando uniamo lo spazio Tori-Uke i gomiti (tipo se fossi abbracciato ad una botte) non permettano ad Uke di afferrarci in un abbraccio.

Ushirowaza ryōtedori nikyō: proviamo a portare Uke nel nostro ura in modo differente. Proponiamo una mano avanti altezza jyōdan (quasi sul viso), poi quando Uke viene, quasi in awase, a spingere contro da posizione aihanmi, lasciando cedere il braccio, tagliando a "vuoto"

verso il nostro bacino, contemporaneamente eseguiamo un passo avanti. Uke “cadrà” in avanti nel nostro ura. Tori si sarà comportato come se stesse schivando un jyōdantsuki entrando in irimi sull’esterno. Tori cerca di tenere la mano che “crolla” davanti al bacino, il maestro ha anche accennato al caso in cui la mano resti dietro al bacino e lì venga afferrata, allora Tori dovrà inclinandosi in avanti “chiamare” Uke per poi proseguire quella chiamata con le braccia finché non torneranno avanti (vedi lavoro complementare del maestro Endo) e la distanza tra i due corpi si sarà chiusa. Per la forma omote, una volta che avremo portato Uke nel nostro ura con le mani davanti alle nostre anche procederemo esattamente come prima concludendo la tecnica con la chiusura a terra di nikyō. Per la forma ura dopo essere scivolati sotto il braccio di Uke, aver controllato il gomito e cambiata la presa in nikyō, faremo kaiten per spedire Uke a camminare verso il nostro ex-retro, così che si rialzi, poi quando Uke torna poggeremo la mano alla spalla e fatto un passo dietro applicheremo la leva di nikyō. Poi non eseguiremo un tsugiashi tenkan per chiudere, ma lavoreremo direttamente sotto di noi sul posto, rovesciando solo il gomito e andando subito alla chiusura.

Ushirowaza ryōtedori shihōnage: forma omote, torniamo ad usare il surisage per portare Uke nell’ura e costruire quindi l’ushirowaza. Poi, sempre senza alzare, portiamo Uke avanti e per farci superare ruotiamo in kaiten fino a quando non veniamo quasi superati dal suo gomito. Non possiamo restare in questa posizione a lungo perché se Uke recupera e si appoggia ci può schiacciare dove non abbiamo l’appoggio della gamba, quindi torneremo con un parziale controkaiten sulla linea originale. Allo stesso tempo chiamiamo Uke a noi costruendo esattamente sulla forma base di shihōnage omote da katatetori aihanmi. Infatti durante la chiamata la mano dietro andrà a poggiarsi sul gomito per costruire il futuro schiacciamento. Da notare che il maestro a questo punto riusciva ad aprire quasi orizzontalmente senza quasi alcuna componente verso il retro, proprio come se si fosse partiti da un normale katatetori aihanmi. Il sottoscritto invece non riusciva a portare Uke a fare il testa-coda senza tirare la gamba anteriore anche dietro oltre che orizzontalmente verso l’esterno. È importante riuscire a portare Uke avanti anche con il peso sulla gamba anteriore così che quella diventi poi il perno del suo tenkan-testacoda, così facendo Tori potrebbe riuscire ad allargare solo orizzontalmente ottenendo effettivamente una forma a “croce”. Durante l’allargamento andremo a schiacciare il gomito, e approfitteremo di quel controllo per afferrare il polso di Uke. Quando Uke “rimbalza” alzandosi verso avanti Tori approfitta per passare sotto il braccio ed eseguire lo shihōnage. È importante passare sotto il braccio al momento giusto del rimbalzo altrimenti saremo sbilanciati nello shihōnage. Azzeccare il “rimbalzo” richiede di sintonizzarsi con il ritmo di Uke, cioè dovremo schiacciare quando Uke ha la possibilità di seguire nonostante o dopo il testacoda. Il ritmo di Uke da studiare ha questa cadenza: mandare avanti, “ri”chiamare, allargare, schiacciare, rimbalzare, passare sotto. Forma ura, abbiamo lavorato nel portare Uke nel nostro ura con entrambe le forme: surisage o cedendo entrando in irimi. Nel caso del surisage proviamo anche a portare l’atemi se Uke non si allarga in tempo. Dopo che Uke ci afferra in ushirowaza lo portiamo avanti sempre senza alzare le mani ma portandole avanti e ruotandole come per le tecniche di prima, lo spazio con Uke si chiuderà, lo porteremo avanti e poi con un passo dietro scivoleremo via da sotto Uke. La mano della gamba che resta avanti blocca il gomito di Uke così da trovarsi completamente in rapporto di katatetori gyakuhanmi. Da questo rapporto con il tenkan chiudiamo lo spazio spalla-spalla, poi seguiamo con il kaiten e completiamo lo shihōnage ura. La mano che ci viene afferrata da Uke ha due momenti per ruotare ed invertire la presa, o mentre-fine del passo dietro quando costruiamo la posizione gyakuhanmi, o dopo il tenkan, quando stiamo per eseguire il kaiten finale ma siamo già ben collegati spalla-spalla con Uke. Il maestro ha dato molta importanza alla chiusura dello spazio spalla-spalla come misura di una corretta profondità nell’“avvicinamento” ad Uke.

Shihōgiri: come introduzione ad un’altra forma di shihōnage ura il maestro ha prima introdotto il movimento tornando su shihōgiri su 4 direzioni, proponendo 4 ripetizioni + 1. È stata sottolineata la terza entrata, quella dove per passare sulla direzione ortogonale eseguiamo un irimi che gira



movimenti sono lungo la direzione fronteggiavamo all'inizio, passo kaiten, passo avanti kaiten. Tornati posizione iniziale, se in migihanmi, verso destra. Completato il passo eseguiremo il kaiten. Poi di nuovo nuovo passo girato e kaiten e saremo tornati alla posizione iniziale. Il passo girato del terzo movimento è lo stesso sia che si esegua lo shihōgiri o l'irimi tenkan su quattro direzioni (fig 0-1-2). Per l'uso che ne faremo nella tecnica successiva dobbiamo immaginare di fare il passo girato e solo mezzo tenkan (fig 3-4). Possiamo dire che il risultato finale sarà lo stesso di aver fatto un irimi tenkan e di essere poi traslati verso l'esterno ed in avanti su un binario parallelo (fig a dx).

che avanti alla giriamo girato passo avanti e kaiten. Poi di

Ushiwaza ryōtedori shihōnage ura altra forma: quando Uke viene a prendere aihanmi controllando con il surisage lo portiamo nel nostro ushiro, poi quando ci afferra ryōtedori con un passo avanti lo mandiamo in avanti, senza effettuare anche il movimento di kaiten che normalmente ci assicura che ci abbia sorpassati. Non lavoriamo alzando le mani ma neanche facendo il lavoro basso a mo' di pelle d'orso. Poi eseguiamo l'irimi circolare che abbiamo visto sulla terza esecuzione in shihōgiri, e il mezzo tenkan. Ci dobbiamo ritrovare in posizione gyakuhanmi rispetto ad Uke ma più nel suo esterno, al di fuori della linea. Lì la mano gyaku controlla il gomito e poi lavoriamo come al solito, chiudiamo lo spazio spalla-spalla con tenkan, ed il kaiten finale per completare lo shihōnage ura.

Tantōdori ushirowaza: Uke ci poggia la punta del tantō al centro della schiena, poi preme lievemente. Il maestro ha proposto tre tipi di posizioni di partenza: piedi pari, stesso hanmi di Uke, hanmi opposto a quello di Uke. Il lavoro che è stato sottolineato è di cominciare l'azione tramite il kaiten, sia perché permette di lasciar scivolare via la punta sia perché ci fa usare il braccio (a gomito "gonfio") più vicino ad Uke per deviare il braccio di Uke che tiene il tantō. Quindi marchiamo il kaiten come torsione intorno al nostro stesso asse. Faremo diverse tecniche a seconda di come ci troviamo rispetto ad Uke, se ci ritroviamo nel suo lato interno eseguiremo ikkyō o gokyō, se capitiamo nel suo lato esterno kotegaeshi, o kokyūnage a "mulino" (saremo in contatto con le braccia in aihanmi, giriamo grande uchimawashi attaccando il kuzushi nel retro esterno di Uke, che vola, poi leva sul braccio).

Suwariwaza ryōtedori kokyūhō: anche qui sono state proposte tre forme diverse, sempre partendo offrendo le mani altezza petto, con Uke che viene ad afferrarle dal lato. Prima proposta: chiamiamo i gomiti di Uke verso l'alto e scarichiamo subito sul lato (non dobbiamo aspettare che Uke ci si butti addosso di peso). Seconda proposta: in ikkyō undō spingo dritto verso di lui, i suoi gomiti andranno più indietro dei suoi fianchi ed Uke assorbirà finché può, quando Uke scaricherà su un lato lo manderemo comunque ancora dietro (quindi non scarichiamo al nostro fianco ma sempre spingendo avanti). Terza proposta: apriamo entrambe le mani in sotomawashi, passando sopra i suoi polsi e (attenzione!) chiamando a noi, non lavoriamo perfettamente simmetrici altrimenti becchiamo una testata di Uke, quindi manderemo la sua

testa da una parte. Il lato dove sta la testa lì lo “mandiamo” (non tiriamo), “spingendo” a schiacciare.