

Aikido: Tecnica Tsuki-Ikkyo (senso della posizione)

In questo esercizio di tecnica, l'attacco con il pugno nello stomaco viene fatto dal fronte.

Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di ca. 1 m. Tori porge l'addome. Uke fa uno o due passi verso Tori e con la mano destra simula un pugno nell'addome. Tori fa un passettino laterale verso sinistra con la gamba sinistra e un passo indietro con la gamba destra, proteggendosi l'addome con le due mani protese in avanti. La mano sinistra afferra dall'alto il gomito, la mano destra il polso di Uke. Con questa presa Ikkyo, Tori tiene il braccio di Uke davanti al centro, ruota il busto di 180° poi lo riporta in avanti. Uke segue la stessa traiettoria dell'attacco.

Chiusura: Uke viene lentamente portato a terra dove rimane disteso in posizione pronta. Tori si inginocchia accanto a lui e controlla gomito e polso.

Svolgimento di un esercizio

- mostrare l'esercizio, spiegare
- formare le coppie – inchino e saluto (onegaishimasu)
- lasciar esercitare: eseguire l'esercizio/la tecnica 4 volte in alternanza a destra e sinistra, poi invertire i ruoli Uke – tori)
- passare di coppia in coppia, se necessario aiutare o correggere
- lasciar esercitare le varianti
- chiusura – inchino e saluto (arigato gosaimashita)
- eventualmente verbalizzare le varie esperienze

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO