

# Aikido: Katate Dori (senso del movimento)

In questo esercizio, l'attacco viene effettuato dal davanti con una presa al polso dell'avversario con una sola mano.

Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 2 m. Tori porta avanti la gamba destra e tende la mano destra nella stessa direzione. Uke avanza verso Tori e con la mano sinistra gli afferra il polso. Con un movimento circolare Tori porta la sua mano sul ventre, esegue una rotazione del busto di 180° e termina la mossa tendendo entrambe le braccia.

**Chiusura:** tendendo le braccia, Tori accompagna Uke e lo libera.

## Focalizzazione sul senso del movimento

- Uke: adegua la velocità d'attacco in modo che Tori abbia il tempo di reagire. Il movimento non si ferma all'altezza di tori, ma continua poiché non vi è alcuna resistenza che lo blocchi.
- Tori: assorbe l'energia di Uke al centro di sé, la trasmette oltre e la libera. Il centro dirige il movimento. Tori adatta la velocità del movimento rotatorio in funzione dell'attacco.

## Variante

- Variare la velocità d'attacco, a volte con un passo lento (o di più) indietro, poi diversi passi più veloci verso tori. A che velocità posso assorbire meglio l'energia e trasmetterla? Quando diventa troppo difficile e troppo veloce?

## 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 I'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**