

Aikido: Tecnica Riote Katate Dori – Nikkyo (senso della forza)

In questo esercizio, l'attacco è fatto da una presa con entrambe le mani su un polso della persona opposta.

Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori sposta la gamba destra avanti e tende la mano destra nella stessa direzione. Uke si avvicina a Tori per afferrargli il polso con entrambe le mani. Tori avanza lateralmente con la gamba sinistra in avanti a destra con la gamba destra in direzione del centro di Uke. Contemporaneamente, con la mano libera, Tori afferra dall'alto la mano di Uke che attacca ed effettua una rotazione verso sinistra attorno al braccio di Uke per poi afferrarne il polso lateralmente. Prosegue quindi il movimento a spirale verso il proprio centro indietreggiando di qualche passo e trascinando Uke con sé.

Chiusura: portare Uke lentamente a terra finché si trova sdraiato in posizione prona.

Osservazione: adattare la precisione e la velocità del movimento all'energia/resistenza di Uke. Con movimento troppo rapidi e imprecisi vi è il rischio di farsi male!

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, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO