

Aikido: Tecnica Shomen Uchi - Ikkyo (senso del movimento)

In questo esercizio di tecnica, l'attacco al vertice della persona opposta viene effettuato con il lato del mignolo (colpo di spada).

Uke (colui che attacca) e Tori (colui che si difende) stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porge la sommità della testa. Uke porta avanti la gamba sinistra e sferra un colpo con lo spigolo del mignolo sul capo del suo avversario, imitando un colpo di sciabola. Nel momento in cui Uke solleva il braccio e si prepara a colpire, Tori fa un piccolo passo laterale con la gamba destra e uno indietro con la sinistra. Le braccia protese in avanti, con la mano destra afferra il gomito di Uke e con la sinistra il polso. Non blocca il movimento avviato da Uke ma se ne appropria, spingendo le braccia verso il basso ed eseguendo una rotazione del busto. Ora Uke e Tori guardano nella stessa direzione. Tori mantiene il braccio di Uke davanti all'addome e avanza trascinandolo con sé.

Chiusura: Uke viene lentamente portato a terra dove rimane disteso in posizione prona. 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 I'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO