

Aikido: Ai Dori (senso della posizione)

In questo esercizio l'attacco è frontale e termina con una presa al polso con una mano equilatera. L'attenzione si concentra sul senso della posizione.

Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porta avanti di un passo la gamba destra e tende in avanti la mano destra. Uke avanza verso Tori e cerca di afferrare il suo polso con la mano destra. Tori afferra con entrambe le mani la mano di Uke, fa un passo indietro con la gamba destra e ruota il busto di 180° per portarsi appresso Uke. Poco prima che Uke passi dietro a tori, questi deve abbassare il baricentro (piegandosi sulle ginocchia); Tori prosegue poi la rotazione di altri 180°.

Chiusura: Uke esegue un giro intero attorno a tori.

Focalizzazione sul senso della posizione

- Uke: Uke si lascia guidare da Tori e rimane in posizione eretta.
- Tori: Tori tiene le mani sempre al centro e davanti a sé; anche quando le mani sono sopra la testa sono sempre leggermente in avanti, mai dietro al centro. La posizione deve essere stabile (a gambe divaricate) ed eretta. Il busto non si flette mai in avanti o di lato.

Varianti

- Eseguire l'esercizio a piedi quasi uniti, per percepire la differenza di stabilità.
- Appoggiare le mani dietro la testa, per percepire la differenza di stabilità con le mani davanti o dietro al centro. In questo momento, uke potrebbe tirare leggermente indietro.
- Piegare le ginocchia un po' di più, poi un po' di meno. Percepire quando il corpo deve essere mantenuto in posizione eretta e quando la colonna vertebrale deve essere flessa.
- Per percepire il centro rispetto alla posizione eretta, tirare con le braccia anziché con l'addome. Il corpo può rimanere in posizione eretta?

Osservazione: questo esercizio e le varianti, dalla torsione di Tori possono essere eseguiti a occhi chiusi per rafforzare la percezione della postura.

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: Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin I'BP', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO