

Aikido: Ai Dori (senso della forza)

In questo esercizio di attacco, la presa sul polso si fa con la mano sullo stesso lato (mano destra sul polso destro). L'attenzione si concentra sul senso della forza.

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°.

Conclusione: Uke esegue un giro intero attorno a Tori.

Focalizzazione sul senso della forza

- Uke: si lascia guidare opponendo solo una lieve resistenza che calibra in funzione dei partner.
- Tori: adegua la forza alla resistenza/energia di Uke, modulabile in funzione dei partner. Il principale motore del gesto è il centro, le braccia sono un'appendice del centro.

Varianti

- Anziché guidare i movimenti con il centro, tirare con le braccia. Fare in modo che Tori percepisca la differenza: è più facile condurre i movimenti con il centro o con le braccia? Uke valuta la qualità della conduzione. Che cos'è più gradevole? Per gli spettatori, quale gesto appare più armonioso?
- Eseguire l'esercizio a quattro diverse velocità, da molto lento a velocissimo. Sentire a quale velocità si ha il maggior controllo e il movimento risulta più gradevole (se troppo lento, Uke può liberarsi, se troppo veloce, la forza centrifuga è eccessiva e Tori perde il suo partner).
- Uke modula la sua resistenza: passa da assecondare movimenti molto lenti ad anticiparli quasi. Valutare quale resistenza favorisce il maggior controllo ed è più gradevole per entrambi.

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