

Aikido: Tsuki (senso della forza)

In questo esercizio l'attacco è fatto con il pugno contro lo stomaco dell'avversario. L'attenzione si concentra sul senso della forza.

Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di 1 m circa. Tori porge l'addome, Uke fa 1-2 passi verso Tori e simula un pugno con la mano destra in direzione dell'addome di tori. Tori fa un piccolo passo laterale e in avanti con la gamba sinistra e indietro con la destra; entrambe le mani sono protese in avanti e unite a formare un cerchio per proteggere il centro. Tori rotea su sé stesso e Uke lo segue con il braccio teso.

Chiusura: 3-4 rotazioni (spirale) senza perdere il contatto

Focalizzazione sul senso della forza

Tori e Uke: guidare ed essere guidati senza tenersi. Entrambi devono opporre una leggera resistenza con il busto, oppure con le braccia, per condurre e percepire la conduzione.

Variante

Non appena inizia il movimento a spirale, entrambi chiudono gli occhi. L'unico punto di riferimento è la percezione della resistenza del partner.

Non appena inizia il movimento a spirale, entrambi chiudono gli occhi. L'unico punto di riferimento è la percezione della resistenza del partner.

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