

# Aikido: Tsuki (senso della posizione)

**Concentrandosi sulla posizione delle mani, questo esercizio consiste nell'attaccare con un pugno nello stomaco.**

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 l'addome. Uke fa uno o due passi verso Tori e con la mano destra simula un pugno in pancia. Tori fa un passo di lato e in avanti con la gamba sinistra, con la gamba destra passa dietro a Uke, e con la stessa gamba compie movimento circolare, in modo da trovarsi esattamente dietro Uke.

**Chiusura:** Tori si trova dietro Uke, lo afferra per le spalle e, facendo un passo indietro con la gamba destra, tira Uke leggermente indietro.

## Focalizzazione sul senso della posizione

- Uke: il pugno deve trovarsi lì dove prima c'era l'addome di Uke.
- Tori: deve trovarsi un po' meno della lunghezza di un braccio dietro a Uke.
  - Posizione stabile
  - Trazione sulle spalle proveniente dall'addome/centro, non tirare con le braccia; i gomiti rimangono leggermente piegati.

## Varianti

- Qual è la posizione tra i due se Uke attacca con molta o scarsissima energia?
- Come devo adeguare la lunghezza dei miei passi per poter terminare l'esercizio nella posizione giusta?

## 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**