

Aikido: Ushiro Rio Katate Dori (senso del movimento)

In questo esercizio di attacco, l'attaccante arriva da dietro e afferra l'avversario con entrambe le mani su entrambi i polsi.

Uke sta dietro a tori. Tori porge entrambe le braccia a Uke per l'attacco collocandole poco dietro al suo centro. Nel momento in cui Uke gli afferra i polsi, Tori esegue un movimento circolare con le braccia verso l'alto, indietreggia di un passo e ruota lateralmente abbassando il suo baricentro. Riporta quindi le braccia al centro all'altezza della testa, indietreggia ancora dietro Uke e si raddrizza.

Chiusura: Tori si situa in posizione eretta dietro Uke con le braccia davanti al centro (addome).

Focalizzazione sul senso del movimento

- Uke: adegua la velocità d'attacco ai tempi di reazione di Tori.
- Tori: percepisce il movimento circolare
 1. Rotazione delle braccia in avanti,
 2. Rotazione delle braccia attorno a Uke,
 3. Movimento circolare delle braccia fino alla fine. Percepire l'abbassamento e il rialzamento del centro (inginocchiarsi e rialzarsi) mantenendo la colonna vertebrale dritta.

Variante

- Tori esegue l'esercizio con gli occhi chiusi:
 1. Cercare di percepire l'attacco e di tendere abbastanza in fretta le braccia in avanti. Se è troppo lento, Uke può portare le braccia di Tori dietro la schiena e controllarlo.
 2. Percepire i movimenti circolari.
 3. Percepire le oscillazioni del bacino.

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