

MOVIMENTI DI BASE IN AIKIDO

Tai Sabaki, tradotto in italiano come “spostamenti”, si suddividono in **Te Sabaki** ed **Ashi Sabaki**, rispettivamente spostamenti delle mani e dei piedi.

Senza ombra di dubbio, in Aikido, nonostante la manipolazione e l'utilizzo degli arti superiori del corpo giochi un ruolo chiave nella pratica, di seguito sono riportati i soli *Ashi Sabaki*, in quanto fondamentali per il corretto movimento di Uke e tori durante una tecniche. Gli stessi, sono inoltre richiesti per i primi passaggi di grado (5° kyu e 4° kyu).

ASHI SABAKI

IRIMI: movimento corrispondente ad un semplice passo. In *Irimi* è però racchiuso il concetto di “entrata”, dunque la “presa del centro di Uke” (o di Tori...).

TENKAN: trattasi di un movimento fondamentale in Aikido che potremmo definire composto: esso è costituito da un *Kaiten* (vedi dopo) ed un *Ushiro Irimi*.

KAITEN: inversione della guardia sul posto.

IRIMI TENKAN: movimento composto caratterizzato da un *Irimi* (= passo) e poi da un *Tenkan*.

OKURI ASHI: spostamento mantenendo la guardia lungo linee. Lo spostamento può essere sia diretto in avanti che lungo un'ipotetica bisettrice.

TSUGI ASHI: “piede scaccia piede”; il piede dietro spinge per avanzare, lo stesso fa quello avanti, ma alla fine del movimento i piedi si trovano vicini.

AYUMI ASHI: serie di passi semicircolari con l'anca che rimane fissa nella stessa posizione. Per esempio, se l'anca sinistra è avanti, essa rimarrà sempre avanti durante i passi.

USHIRO ASHI SABAKI: movimenti dei piedi associati alle prese quali *Ushiro Ryote dori*, *Ushiro Ryo Kata dori*, ecc... . Prevedono un *Ushiro Okuri Ashi*, uno *Tsugi Ashi* ed un *Tenkan* o *Kaiten* in funzione della tecnica. Se effettuati con Uke, Tori lo segue sempre con la coda dell'occhio quando arriva alle spalle prima della presa.

MAE UKEMI: caduta in avanti.

USHIRO UKEMI: caduta all'indietro.

YOKO UKEMI: caduta laterale.

SHIKKO: “muoversi sulle ginocchia”. Si tratta della base delle tecniche in *Suwari waza* ed in *Ai Hanmi Handachi waza*.



ATTACCHI

SHOMEN UCHI: Taglio dall'alto verso il basso.

YOKOMEN UCHI: Taglio obliquo, diretto alla tempia con un piccolo spostamento del corpo dalla linea centrale di Tori.

JODAN TSUKI: Pugno diretto al volto.

CHUDAN TSUKI: Pugno diretto al busto.

GEDAN TSUKI: Pugno diretto al basso ventre.

ATTACCHI CON IL TANTO

Il *Tanto*, ossia il pugnale, prevede due principali tipologie di attacco:

- **HONTE**
- **GYAKUTE**

Nel caso delle forme di attacco *Honte*, il coltello è impugnato "a tagliare", mentre, per quanto riguarda le forme *Gyakute*, l'arma sarà tenuta "a pugnalarlo".

Si avranno così gli attacchi:

- **Shomen Uchi Honte**
- **Yokomen Uchi Honte**
- **Shomen Uchi Gyakute**
- **Yokomen Uchi Gyakute**

Per quanto riguarda l'attacco *Tsuki*, si ha solo la forma *Honte*

