

INAZUMA-KOGEKI

Estratto da un articolo della rivista "KENDO NIPPON"
di Tadayoshi Ohtsuka Kendo Kyoshi Nanadan
Professore presso la Kochi University
Dipartimento di Educazione Fisica

(traduzione a cura di: Shoko Yamaguchi e Lorenzo Zago)

Il kendo si pratica in due. Lo scopo è attaccare il proprio avversario.
Come reazione naturale, egli cercherà di evitare di essere colpito.
L'esecuzione di un attacco richiede 0.4 secondi, la difesa 0.2 secondi.
Quindi la velocità di difesa è maggiore di quella di attacco, richiede la metà del tempo.
Noi dobbiamo cogliere un'opportunità di attacco tenendo presente queste condizioni.
E' impossibile cogliere quest'opportunità e colpire correttamente l'obiettivo (datotsu-bui) se semplicemente attacchiamo il nostro avversario. Possiamo colpirlo solo se non può evitare il nostro attacco.
Questa condizione è "SUKI" (apertura, essere fuori guardia). Dobbiamo creare l'opportunità, le condizioni per attaccare.

Un metodo è "INAZUMA-KOGEKI".

1. Mi muovo
2. Prevedo la risposta dell'avversario. – Questo è "YOSOKU" (predizione) o "YOMI" (feeling, lettura, comprensione) del "SUKI" -.
3. Eseguo l'attacco.

La sequenza sopra enunciata indica il "tipo di attacco a saetta". Così detto perché schematicamente simile alla saetta.

Ovviamente metterlo in pratica in "keiko" ed in "shiai" è più complesso.

"YOMI (feeling, lettura, comprensione)" contiene tre punti fondamentali. "QUANDO", "DOVE", "COSA".

"Quando" iniziare a fare un movimento.

"Dove" iniziare ad attaccare.

"Cosa" attaccare.

Sto leggendo contemporaneamente: tempo, distanza ed obiettivo.

Per esempio, attacco "degote" (dehana-kote) perché quando io mi porto a quel determinato "ma-ai" (distanza), l'avversario attaccherà "men".

Ovviamente sono cosciente del movimento del compagno (di come con la "shinai", punta della shinai, si muove diritto od esegue "renzoku-waza" o "suriage-waza" per difendersi).

Questa è la capacità di sviluppare il kendo nel rapporto di 1 contro 1 (entrambi ci si muove, ci si relaziona).

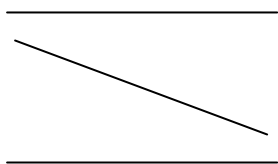
Troppo spesso, la nostra pratica è una relazione di 1 contro 0. In altre parole l'avversario non si muove ed io attacco.

Tuttavia, nella realtà, ci si muove entrambi. Questo scambio ha una natura simile a quella della saetta.

Introduciamo ora alcuni punti.

La freccia obliqua della figura sotto è il **"SUKI"** che si crea a causa della risposta dell'avversario.

(B) (A)



Ci sono tre tipi di **"SUKI"**.

La teoria tradizionale li distingue in **SEN-SEN-NO-SEN** (shikake-waza), **SEN-NO-SEN** (shikake-waza, debana-waza), **GO-NO-SEN** (oji-waza).

La loro comprensione, d'altra parte, è un po' complessa.

La classificazione seguente si basa sull'opinione di studenti di alcune junior high schools.

- 1 **"YOKE-SUKI"** (suki per evitare)
Il **"Suki"** è causato dalla difesa di un obiettivo (Bui).
Per esempio: quando attacco "Men", l'avversario alza le mani e lo evita con la Shinai per non essere colpito.
L'avversario ha creato un **"Suki"** sul suo "Do".
- 2 **"BOKE-SUKI"** (suki per mancanza di sufficiente attenzione, presenza, concentrazione)
Il **"Suki"** è causato dalla risposta tardiva.
Per esempio: penetro ad una determinata "ma-ai" e l'avversario si attarderà nel chiedersi quale sarà il mio attacco, "Men" o "Kote". Oppure quando usiamo "Harai-waza" e la sua difesa non è sufficiente.
- 3 **"SEME-SUKI"** (suki a causa di attacco)
Il **"Suki"** è causato prima o durante un attacco.
Per esempio: attacco il "kote" dell'avversario nel momento in cui si muove per attaccare o sta sollevando la shinai, oppure il "do" scoperto quando attacca "men" ed eseguo "nuki-do".

Il **"Suki"** è causato dal tipo di azione che eseguo o dalla risposta del mio compagno? Quindi, in che modo posso attaccarlo?

Vediamo ora degli esempi.

1. Movimento ed azione sul movimento del corpo.
Per prima cosa (A) si porta in "uchi-ma". "Uchi-ma" è la distanza che permette di attaccare l'avversario con un solo passo in avanti.

(B) si muove verso di lui (avanti, indietro oppure non si muove). Lo scopo è che (A) attacchi all'ultimo istante.

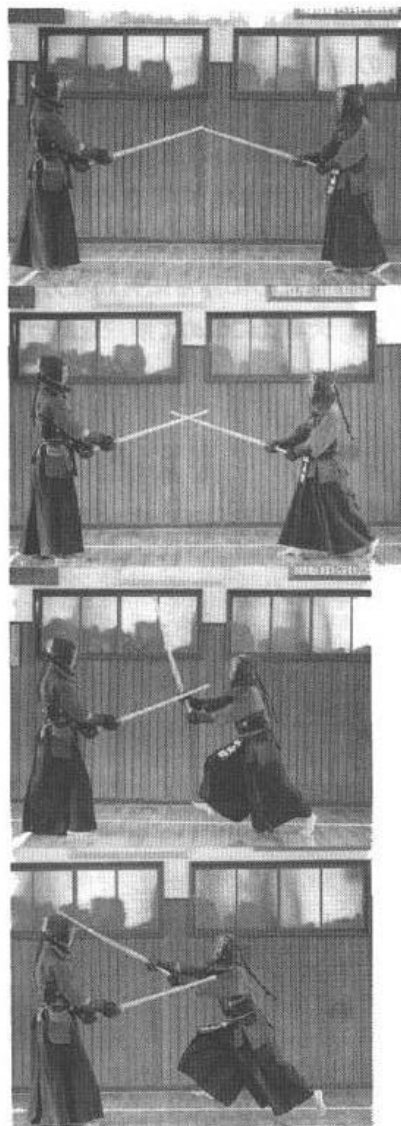
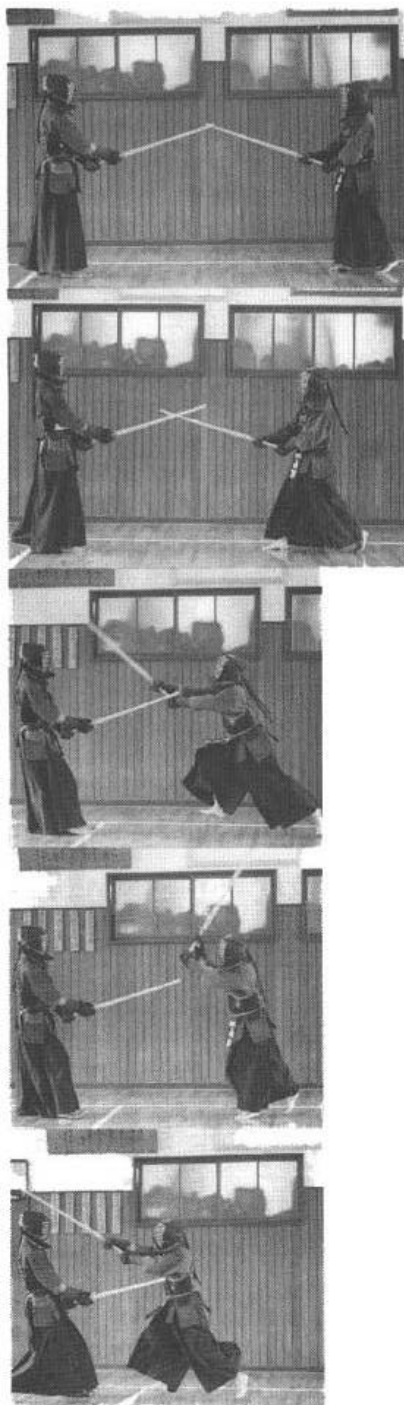
Foto 1: (A) si porta in "uchi-ma". (B) non si muove. Quindi (A) attacca "men". Quando il "kote" non è protetto (A) può attaccarlo.

Questo è un esempio di "BOKE-SUKI (mancanza di sufficiente attenzione, presenza, concentrazione)".

Foto 2: (A) si porta in "uchi-ma". (B) si muove arretrando. Quindi (A) attacca "men-men". Nel "keiko" quotidiano ed in "shiai" è bene variare avanzando in "uchi-ma" sia in modo molto profondo sia in modo poco profondo. E' importante comprendere le abitudini e le caratteristiche di (B). Così che (A) lo possa attaccare prevedendo la sua risposta.

Foto 2

Foto 1



2. Movimento ed azione sulla difesa con la shinai.

Foto 3: quando l'avversario blocca la shinai da "omote" (di fronte), (A) gira da sotto ed attacca "men" oppure "kote". Un altro modo di attaccare "men" è ruotando il polso e girando la shinai

Foto 4: quando l'avversario blocca la shinai da "ura", (A) può attaccare solo "men".

Questo tipo di risposta da parte di (B) è un tipo di difesa. Questo è "YOKE-SUKI" (suki causato per difendersi).

(B) a volte blocca la shinai muovendosi in avanti o indietro. (A) deve pensare sia alla direzione del movimento sia alla distanza della shinai.

E' possibile utilizzare questo tipo di azioni con le persone che si preoccupano solo del movimento della shinai. (A) deve rilassare mani e braccia per attaccare.

Foto 4

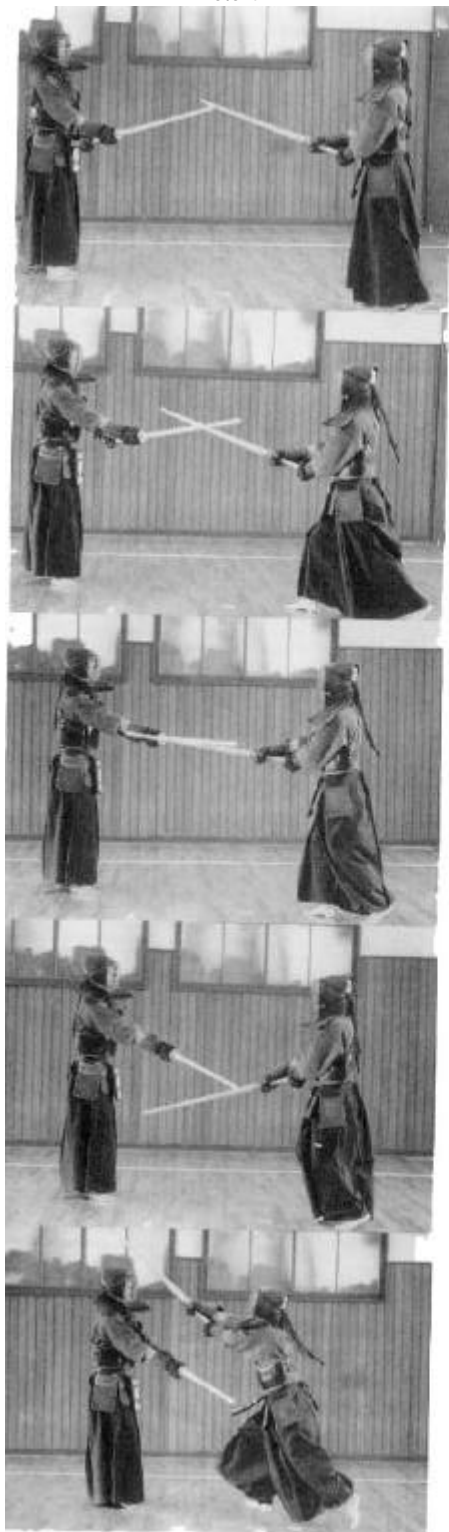
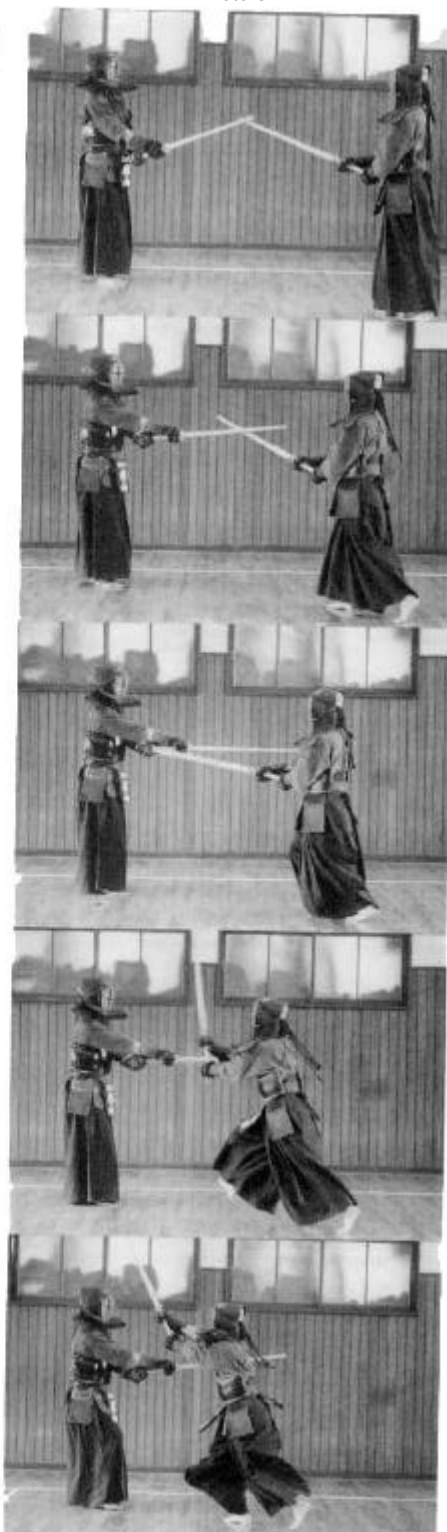


Foto 3



3. Movimento ed azione sull'attacco dell'avversario.

Foto 5: quando (A) prova a portarsi in "uchi-ma", (B) attacca "kote".

(A) "legge" il movimento di (B) e gli permette di attaccare "kote", (A) prende tempo e distanza per eseguire "kote-suriage-men". E' possibile eseguire anche "kote-nuki-men".

Foto 6: quando (A) prova a portarsi in distanza, (B) attacca "men". Ovviamente (A) permette a (B) di attaccare ed esegue "suriage-men".

Altre possibilità sono "kaeshi-do", "nuki-do", "debana-kote", ecc.

Questi sono esempi di "SEME-SUKI". Importante è leggere "COSA (kote o men)"

Foto 7: (A) abbassa il "ken-sen" ed avanza sul lato "ura" per farsi attaccare kote da (B), ed è evidente l'apertura di (A) sul "kote". Questo è "sasoi (esca)". Nel caso di "men" (A) aprirà il "ken-sen".

In questi casi (A) viene attaccato da (B) quando (A) avanza profondamente ed il suo movimento sarà rallentato, (B) non attaccherà quando (A) apre platealmente.

(A) deve rispondere all'ultimo istante. Bisogna allenare la lettura "DOVE".

Foto 6

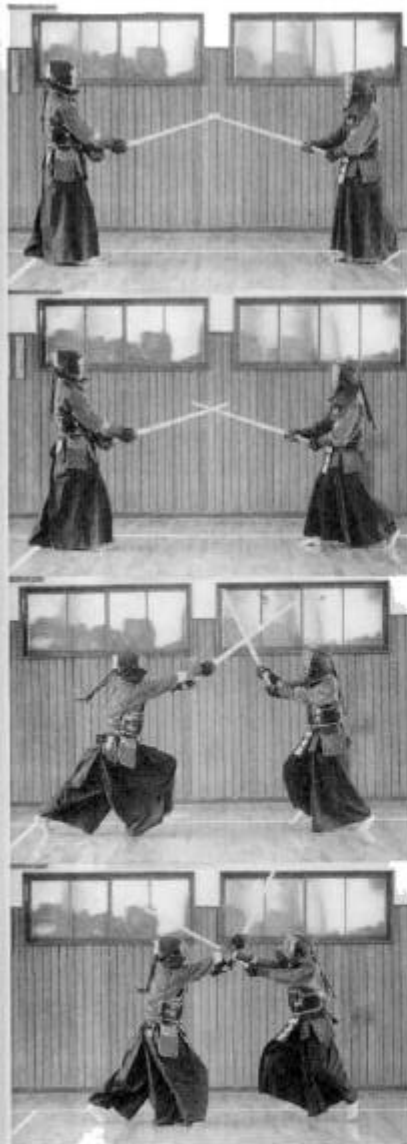
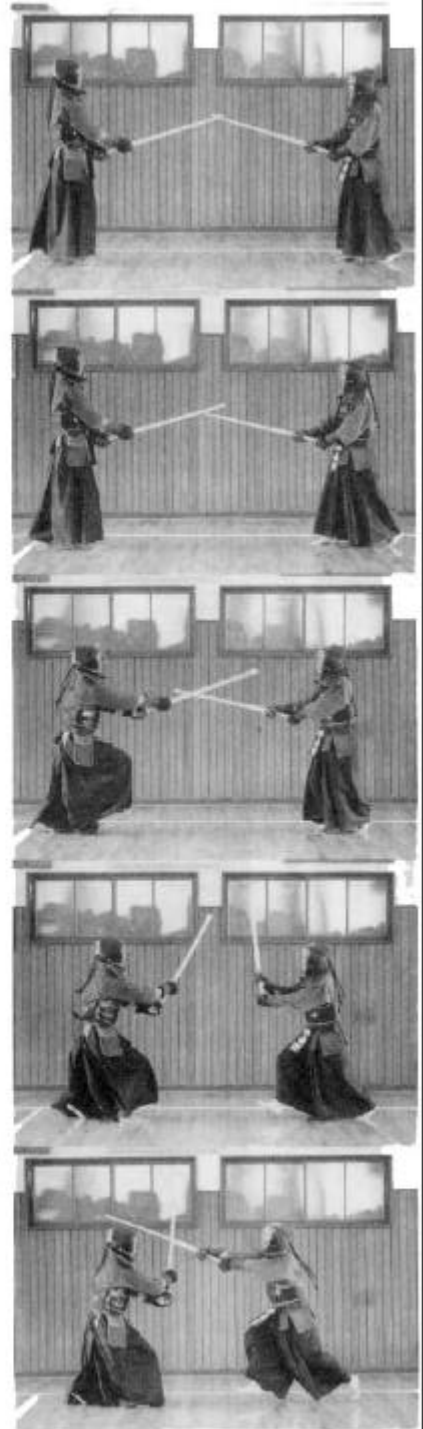


Foto 7



Foto 5



4. Attacco e difesa con shinai.

Questo "suki per evitare (YOKE-SUKI)" è un esempio adatto per i principianti e i kendoka di basso livello.

Foto 8: (A) alza la shinai sopra la propria testa come se volesse attaccare "men" (finta). Nello stesso momento (B) protegge la sua testa, (A) attacca "do" all'ultimo istante. Quando (A) mette in condizione (B) di difendere "men" in questo modo (A) può attaccare "ura-no-men"

Foto 9: nell'esempio (A) cerca di attaccare "kote" facendo in modo che (B) difenda il proprio "kote", quindi (A) ruota la shinai ed attacca "men". Una finta è un inganno. Non è un attacco reale. Quando (A) esegue un attacco reale, i suoi muscoli vanno in tensione ed è difficile concatenare il movimento successivo. Una semplice finta è troppo debole. Per trarre realmente in inganno è necessario attaccare con forza e convinzione. Non è necessario per (A) essere eccessivamente veloce e precipitoso.

(A) decide di attaccare "men-do" e fa una finta di "men". Se (B) non pensa che (A) stia attaccando "men", non si è creato un "suki" in (B). Quando la finta di (A) viene riconosciuta, (A) è esposto ad un "de-bana" da parte di (B). Ad esempio se fingiamo "men" possiamo essere colpiti in "deban-kote". Quindi man mano che la nostra esperienza migliora le finte eccessive non hanno effetto. Il movimento diventerà più piccolo.

Foto 10: "tsuba-zeriai" è simile al precedente.

(A) alza la shinai al di sopra della propria testa e fa ritenere a (B) che verrà colpito al "men", (A) invece attacca "hiki-do". Altro modo è che (A) finta "do" ed attacca "men". Anche se la distanza è vicina il principio è lo stesso.

Foto 10

Foto 9

Foto 8



5. Attacco e contrattacco

Foto 11: (B) è bravo nel "men-kaeshi-do". (A) conosce le caratteristiche di (B). (A) attacca (B), quindi (B) attacca (A) ed (A) termina attaccando (B).

Questo è "san-te-no-yomi (comprendere tre attacchi prima)", perché (A) colpisce alla terza azione.

Quando (A) attacca "men", (B) esegue "kaeshi-do" quindi (A) colpisce in basso la shinai ed attacca "men".

Foto 12: quando (A) attacca "kote", (B) esegue "suriage-kote", quindi (A) devia ed attacca "men".

Nel caso in cui (B) esegue "suriage-men", (A) può indietreggiare attaccando "do". Come menzionato in precedenza ci sono molti esempi.

Tutto ciò rende chiaro che offesa e difesa devono includere tutti gli elementi di "cosa", "dove" e "quando".

E' altresì importante passare rapidamente da "fumi-komi-ashi (lavoro del piede destro)" a "jiku-ashi (lavoro del piede sinistro)".

Da queste immagini non è possibile vedere molto, ma sono degli esempi la cui sostanza è molto difficile tradurre con una sintesi del movimento dell'esercizio stesso.

Foto 12

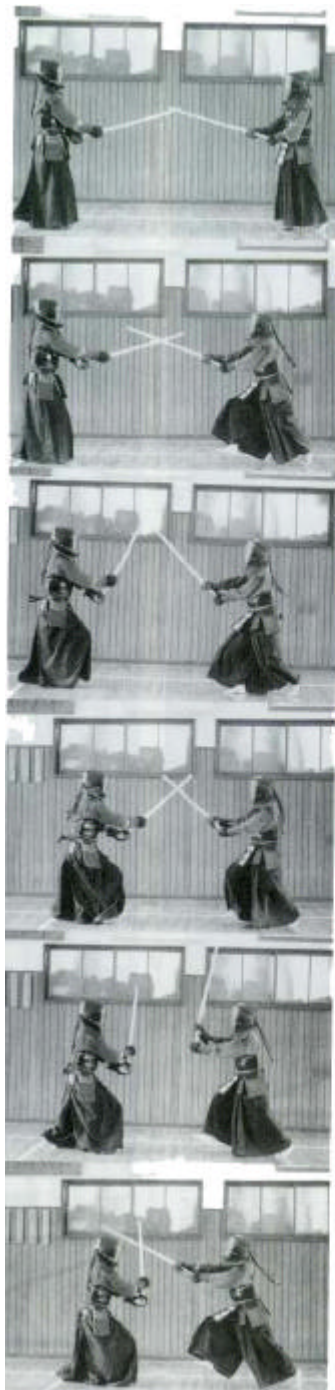


Foto 11



6. Altre "kamae" e cambio di direzione

Possiamo spiegare molti altri esempi di difesa ed offesa con "inazuma".

Per finire vi mostro due esempi.

"Kasumi-no-kamae" è parare "men", "kote" e "migi-do" nello stesso tempo. Questa guardia è spesso oggetto di critica.

Foto 13: quando (A) attacca, (B) prende la suddetta "kamae", quindi (A) attacca "gyaku-do". In questo caso (B) può anche attaccare "hidari-kote". Questo tipo di azione è spesso eseguita nelle attuali competizioni e bisogna esercitarsi spesso in questo tipo di tecnica.

Foto 14: in questo esempio (A) si sposta sulla propria destra, il corpo di (B) resta sul posto e sposta solo la shinai. (A) attacca "kote" perché in quel momento si è aperto uno spazio. Il "suki" non si crea se (B) ruota con tutto il corpo. Il "suki" si crea perché (B) reagisce solo con le mani. Solo in questa sequenza (A) è a sinistra e (B) a destra delle foto.

Foto 14

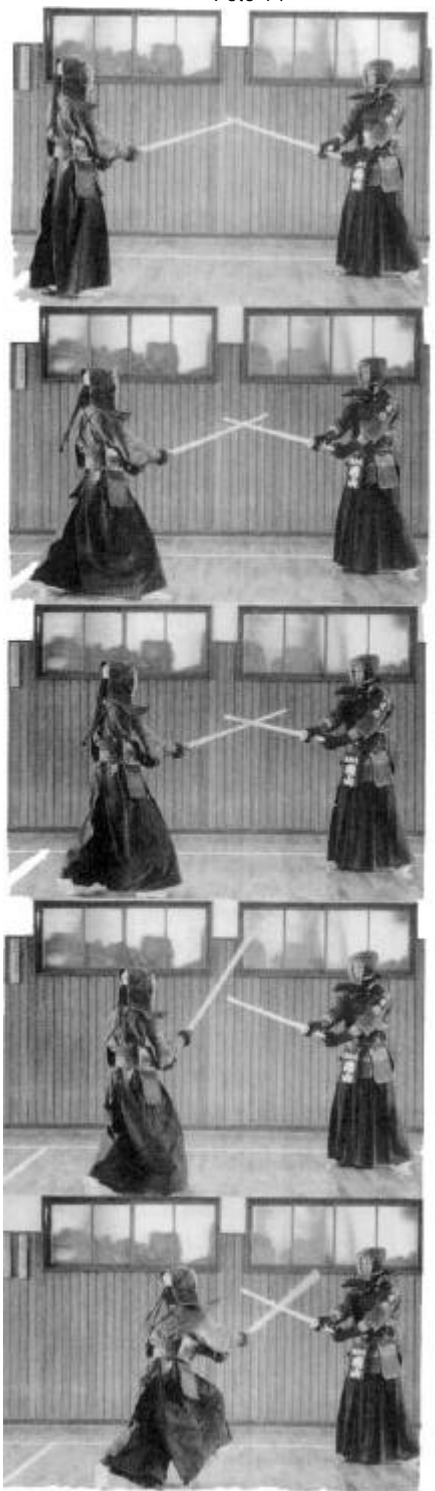
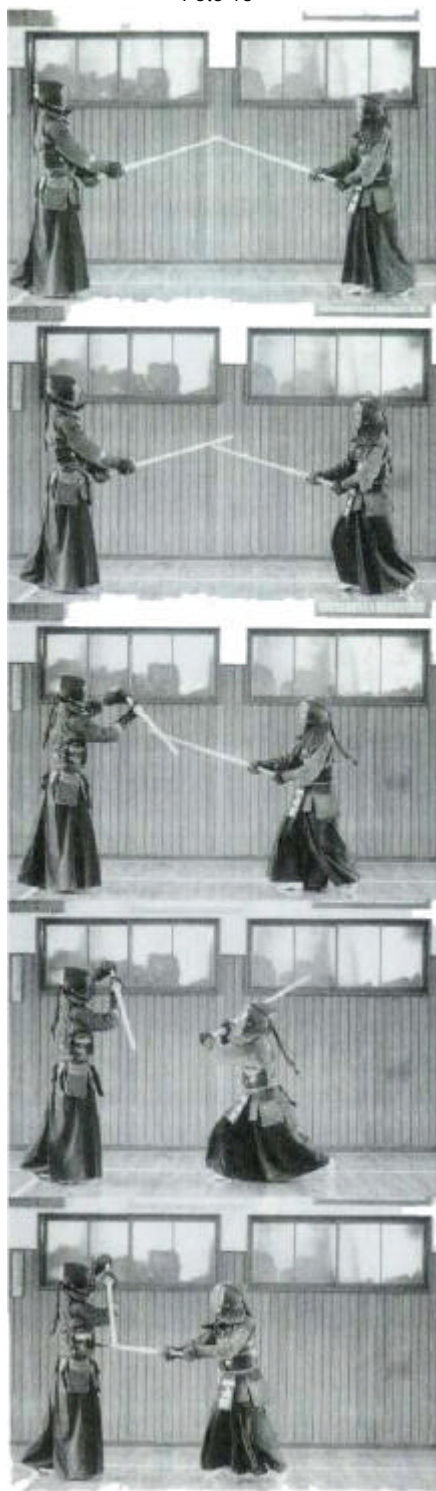


Foto 13



L'abilità del Kendo ha, in linea di principio, la struttura della "saetta" (inazuma) come mostrato sopra. Un movimento comunque è ricco di dettagli.

Un'azione che può sembrare eseguita con predizione può anche essere eseguita solo con l'aiuto di buoni riflessi.

In altre parole "YOMI (feeling, lettura, comprensione)" utilizza l'intelletto, i "riflessi" non lo usano.

Tuttavia, entrambi i fenomeni risultano simili.

Quindi gli "occhi" di "icchi-gan (occhi), ni-soku (lavoro dei piedi), san-tan (forte spirito), shi-riki (audacia, coraggio)" indicano probabilmente "YOMI (feeling, lettura, comprensione)".

Quando attacchiamo la predizione è importante.

Tuttavia l'esempio concreto di predizione non è ancora chiaro.

Ed il modo di praticare la base è: come acquisire i riflessi attraverso la relazione di 1 vs 0 come menzionato sopra.

Sicuramente il momento per il "datotsu" si decide in un tempo così breve da farvi ritenere che la pratica di 1 vs 0 sia certamente più facile per apprenderlo.

La differenza tra "ippon" e "no ippon" è data da soli 5 cm di differenza.

Inoltre la differenza tra l'errore nella ricezione ed l'essere colpito non è più di 0.1 secondo.

Perché è come un gioco, che il riflesso sia veloce o lento è un fatto altrettanto importante.

Per esempio provate a pensare a "men-kaeshi-do" durante il "keiko" e durante lo "shiai".

Voi predite che il vostro compagno possa attaccare "men". Tuttavia alla fine il corpo si muoverà di riflesso.

La predizione è indispensabile anche se ci si muove di riflessi.

E' probabile che si diventi un famoso kendoka se la preparazione mentale e di spirito è eccellente.

Dal punto di vista del grado di progresso, la pratica di studio dei soli riflessi come avviene nella relazione 1 vs 0 è necessaria. Ciò dipende dal fatto che il vostro corpo deve essere in grado di muoversi bene. Quando non si riesce a farlo, bisogna solamente ripetere. Ovviamente siamo felici se possiamo attaccare bene di riflesso.

Tuttavia la qualità del piacere quando si attacca praticando con predizione è differente dall'attacco di riflesso.

Questo è il piacere che ti permette di migliorare la tua pratica.

"YOMI (feeling, lettura, comprensione della mente e del movimento del compagno)" è il momento in cui si riconosce ciò che accadrà nel futuro ed è un estremo piacere cerebrale.

Come viene detto in psicologia "YOMI (feeling, lettura, comprensione)" e "YOSOKU (predizione)" sono ovviamente capacità da studiare e non innate.

Ma non sono date dalla struttura fisica, sono l'accumulazione di esperienza ed informazioni e delle capacità di cui è fatto un essere umano.

Quindi queste sono legate non solo al risultato in "shiai", il quale tende ad essere ottenuto grazie ai riflessi, ma anche alla "figura" del Kendo, la quale diverte facendoci migliorare la nostra pratica.

Quindi bisogna tesaurizzare "YOMI (feeling, lettura, comprensione)" e "YOSOKU (predizione)", e penso possiate enfatizzare che è come una specie di divertimento nella pratica.

Ovviamente questo "YOMI (feeling, lettura, comprensione)" non è utilizzato singolarmente ma mischiato alla pratica del "keiko" e dello "shiai".

Il passo successivo è la pratica nella quale l'attacco si accorda con delle risposte non predeterminate.

Quindi come collegare questo con "uchiai" nel caso del "keiko" e dello "shiai".

La risposta del compagno è attacco o difesa. In altre parole attacco (ken) o difesa (tai).

Dobbiamo comprendere come agire nel caso in cui la risposta del compagno è attacco o difesa.

Chi ha più esperienza ha maggiori possibilità di scelta.

Queste scelte includono "quando", "cosa", "come" e "dove".

Abbiamo come una specie di miscellanea di percorsi nella nostra testa.

Come nel caso degli studenti delle superiori i quali combatto con due, quattro possibilità nella loro testa in accordo con il tipo di attacco e difesa della risposta del compagno.

Quindi l'elemento successivo necessario è il riconoscimento della distanza.

Ci si muove più profondamente e si attende se ci sono segnali che il compagno attacchi.

Si attacca se non ci sono segnali di un attacco del compagno.

Quando si è al di fuori di una certa distanza, il compagno non ci darà mai un segno.

Quando intuiamo che il compagno attacca, è meglio non avanzare profondamente e prepararsi per l'attacco del compagno.

O lanciare un'esca.

Se non ci sono segnali che il compagno attacchi, si può attaccare ciò che prediciamo **YOKE-SUKI** (suki per evitare)" o **BOKE-SUKI** (suki per mancanza di sufficiente attenzione mentale)".

Avanzare profondamente o meno, come riconoscere la giusta distanza sarà il passo successivo.

Ciò significa che si devono lavorare attacco e difesa.

7

Random

Il prossimo è un metodo di semplici esercizi che ci permette di procedere di un ulteriore passo per padroneggiare gli esempi sopra descritti in "keiko" ed in "shiai".

Quando (A) riduce il "maai" ci sono le seguenti tre risposte da parte di (B).

- 1) (B) alza "temoto" per difendere "men".
- 2) Il "men" di (B) è aperto per difendere il "kote"
- 3) (B) alza "temoto" ancora più in alto del punto 1)

All'inizio la risposta di (B) è decisa a priori come negli esempi fatti sopra, ed (A) risponde ad essi.

Nel passo successivo sarà (B) che deciderà quale reazione avere tra la 1), la 2) e la 3)

(A) deve eseguire la tecnica sull'obiettivo libero che il "suki" ha prodotto, giudica ed attacca.

Dobbiamo cambiare la risposta di "inazuma" casualmente.

Le possibilità di esecuzione nelle quali si attacca in accordo alla risposta del compagno sono molteplici.

