

2) STRETCHING PER KIBADACHI

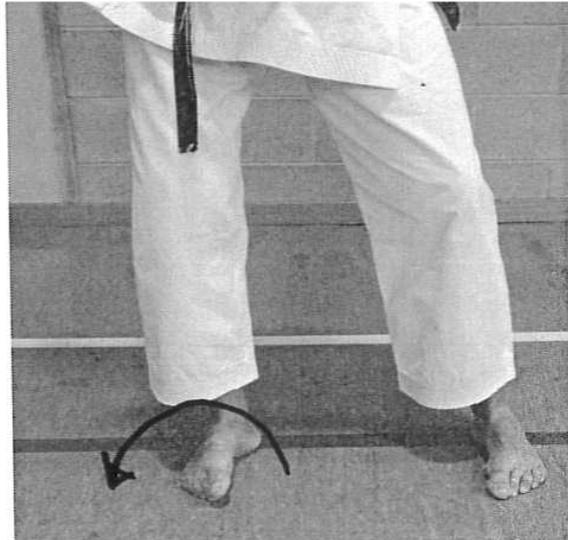
Il percorso affronta ora il kibandachi, ma tengo a precisare che tutti gli esercizi delle posizioni precedenti, specifiche per ogni articolazione, possono essere utili anche per le altre posizioni. Lo scopo di questi percorsi è quello di creare una "sensibilità" legata al proprio corpo ed alla posizione.

Eseguire Tekkishodan a freddo, memorizzare le sensazioni e le parti del corpo contratte. Procedere quindi al riscaldamento generale prima dei seguenti esercizi. Iniziare quindi il percorso.

Fase A – Caviglie – allungamento

ESERCIZIO 1

Ad integrazione degli esercizi della altre posizioni. Posizione naturale con piedi paralleli, lavorare su un solo piede, appoggiando l'esterno dello stesso e poi lentamente la parte interna, con movimenti lenti della durata di 1 min., poi passare all'altro piede. E' consigliabile fare l'esercizio su un piano inclinato, insistendo sull'esterno della caviglia in direzione della parte più a valle del piano inclinato.



Fase B – Allineamento piedi

ESERCIZIO 2

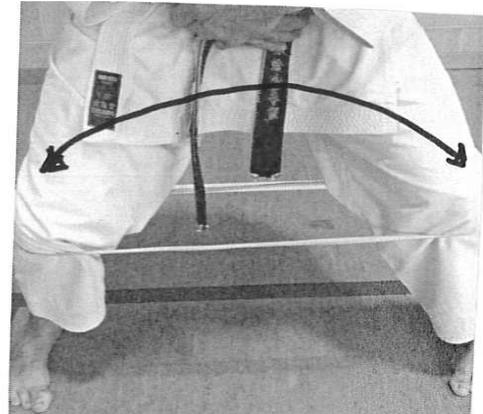
Sapendo che la forma geometrica dei ns piedi è trapezoidale e non rettangolare, pertanto è necessario mettere le parti esterne dei piedi paralleli, quindi le punte risultano leggermente rivolti verso l'interno. Memorizzare questa posizione dei piedi.



Fase C – Ginocchia

ESERCIZIO 3

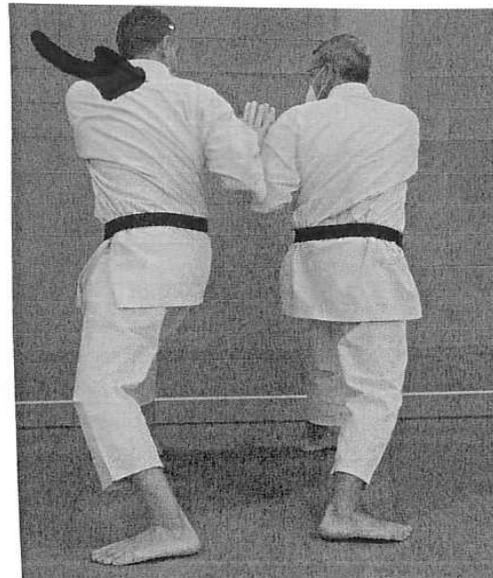
Senza un insufficiente tono muscolare, nella posizione di Kibadachi, le ginocchia tendono a cedere verso l'interno, con conseguenze che a lungo termine possono danneggiare l'articolazione delle ginocchia. Per comprendere quali sono i muscoli da contrarre per mantenere le ginocchia in asse, ed in direzione dei piedi paralleli, è sufficiente utilizzare un elastico da fitness legato attorno alle ginocchia.



Fase D – Posizione - mantenimento

ESERCIZIO 4

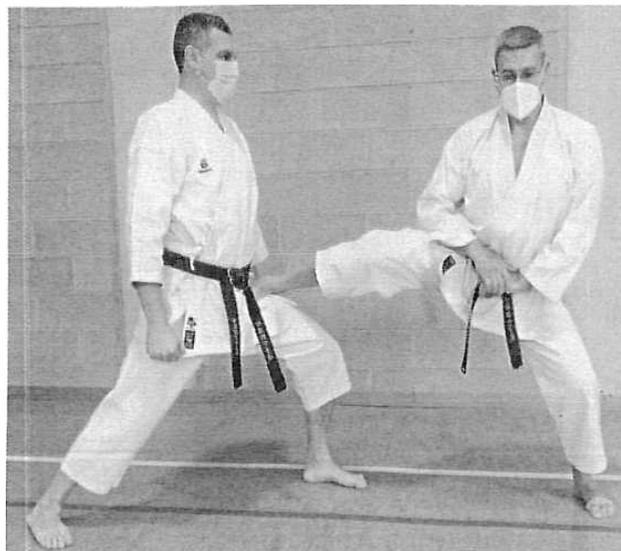
Per verificare la tenuta della posizione, in kibadachi, ruotare il tronco e battere le mani sul muro alle spalle, ma quando si potrà, battere le mani sulle mani del compagno di allenamento che esegue lo stesso esercizio.



Fase E – Anche

ESERCIZIO 5

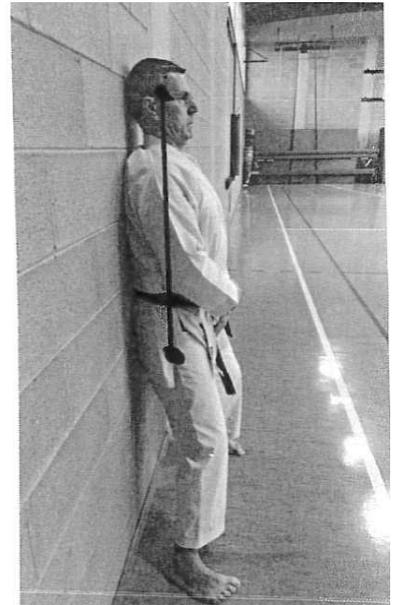
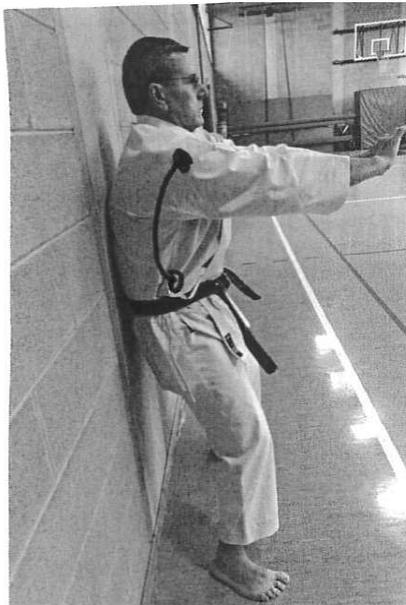
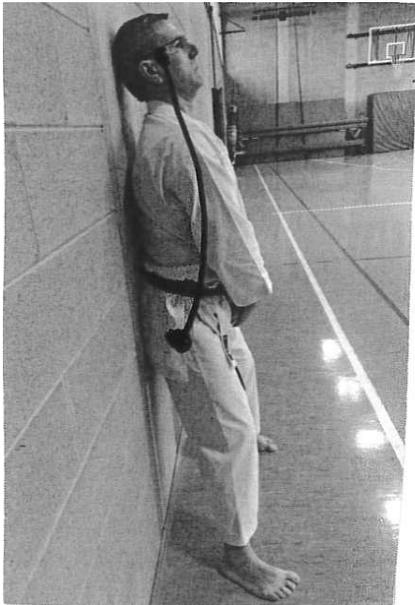
In aggiunta all'esercizio proposto nel percorso del Kokutsudachi, mettersi in posizione con un piede a terra e l'altro su una panca o su anca del compagno, quando sarà possibile, avvicinando il bacino verso il basso flettendo le ginocchia. E' necessario cercare di percepire l'allungamento dei muscoli profondi delle anche, bacino e pavimento pelvico.



Fase F – Schiena

ESERCIZIO 6

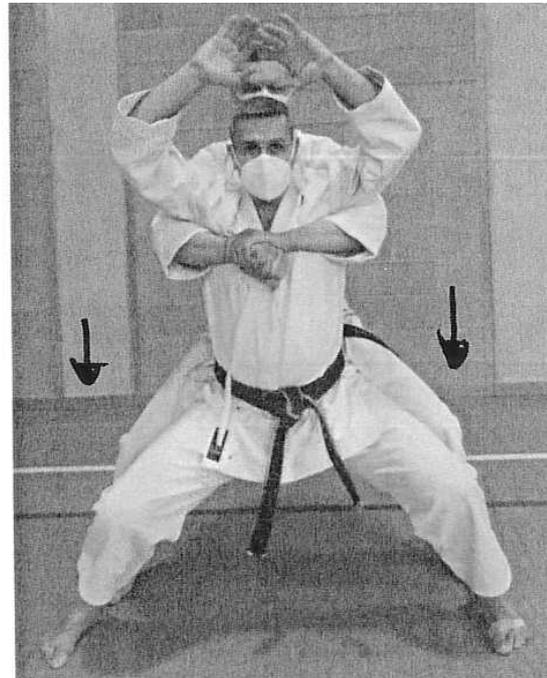
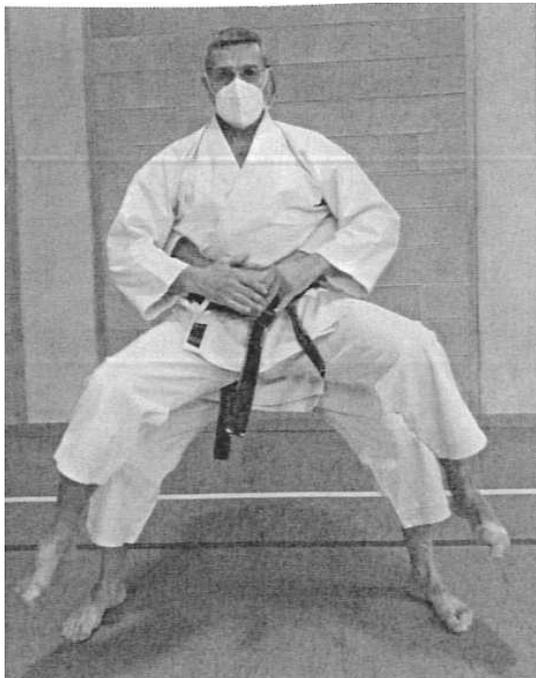
In kibandachi, appoggiare la schiena sul muro, percependo quale parte della colonna vertebrale tocca il muro. Fare toccare il muro prima con la testa e sacro, poi con il dorso, infine con tutta la schiena (testa, tratto dorsale e sacro), quando il contatto è completo, alzare ed abbassare la posizione di Kibandachi.



Fase G – Peso - percezione

ESERCIZIO 7

Per questo esercizio è necessario lavorare a coppie, ma in sicurezza. Assumere la posizione di kibandachi contraendo il corpo. L'uke, stando alle spalle ci abbraccia passando sotto le ascelle, e ci solleva, a quel punto, mantenendo sempre la posizione, ci rilassiamo e scivoliamo verso il basso dalle braccia dell'uke, e sentiremo come la mancanza di contrazione ci permette di abbassare molto la posizione, e ci fa comprendere quali muscoli possono essere decontratti.

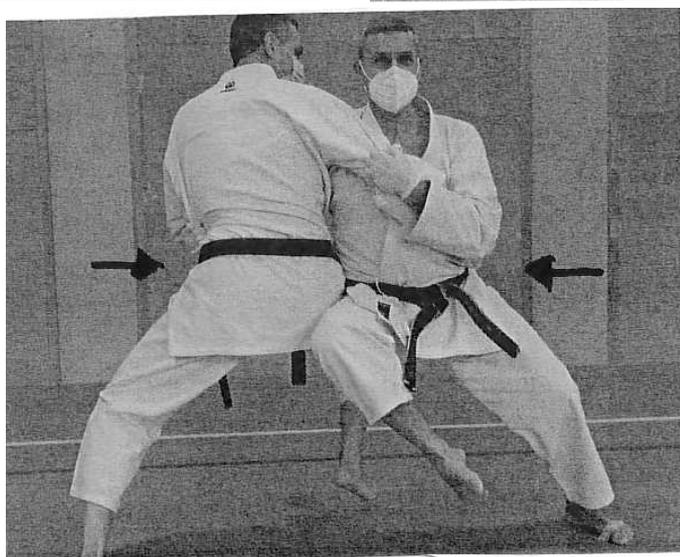
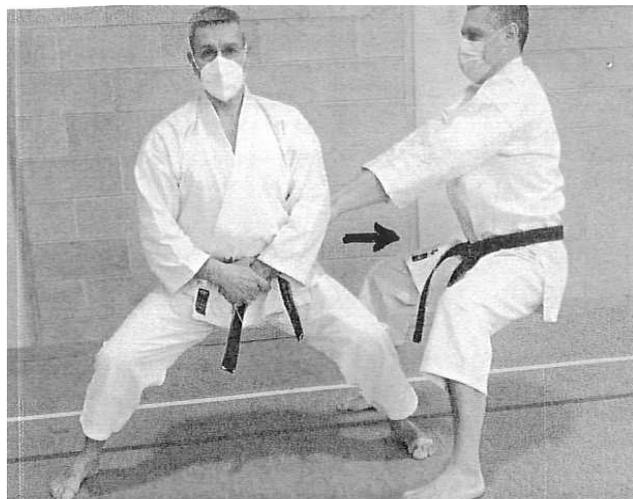
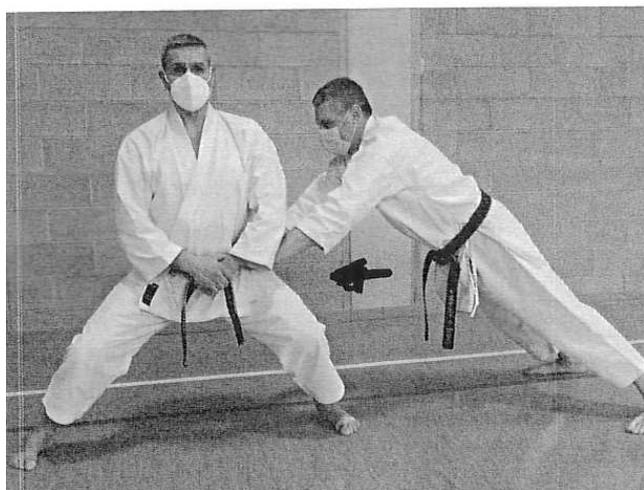


Fase G – Spinta e trazione

ESERCIZIO 8

Anche per questo esercizio è necessario lavorare a coppie, ma in sicurezza. Tenendo la posizione, il ns uke potrà mettersi a ns fianco e spingere o tirare afferrando la nostra cintura.

Altra prova è quella di mettersi con uke uno a fianco dell'altro, ma con facce orientate nel senso opposto; a questo punto appoggiandosi sul fianco dell'uke, entrambe sollevano la gamba verso il compagno e scendono a formare un unico kidadachi composto da una gamba dell'uke e una di tori.



Conclusione:

Tornando al kidadachi, cerchiamo di percepire come la forza di gravità porta tutto il corpo verso il basso, senza affaticare le gambe. Mantenere la schiena eretta e perpendicolare e non rigida, mentre il bacino è percepito come collegamento tra gambe e tronco. Le ginocchia cadono sugli alluci in direzione dei piedi paralleli. A questo punto è possibile riprovare il kata Tekkishodan, apprezzare gli spostamenti del peso tra i due piedi, ricordandoci di respirare.

A questo punto è importante memorizzare i miglioramenti per potere proseguire la ns crescita.