

# Kirikaeshi (切り返し)

## (uchikaeshi)

Questo metodo di pratica è indispensabile sia per i principianti sia per gli esperti perchè promuove un'azione armoniosa dell'intero corpo, rende flessibile la muscolatura e sviluppa un'agile lavoro delle gambe, accurati attacchi, impugnatura e corretta distanza. Inoltre accresce la resistenza di braccia e gambe ed aiuta la coordinazione di tutto il corpo. Per le persone esperte le cui tecniche non sono più efficaci come prima, nulla è di migliore aiuto della pratica del **kirikaeshi (uchikaeshi)** per migliorare ed ampliare i movimenti. Il metodo è un'eccellente serie di esercizi di riscaldamento all'inizio o di raffreddamento al termine della pratica.

La ragione della straordinaria efficacia di questo metodo risiede nelle richieste cui assolve. Quando un uomo è forte il più delle volte fa affidamento solo sulla forza per vincere; quando ha un forte spirito o è tecnicamente eccezionale, egli dipenderà completamente da uno o l'altro di questi validi fattori escludendo tutti gli altri; questo non è corretto perchè un attacco è veramente valido solo quando spirito forza ed abilità tecnica agiscono all'unisono. Il **kirikaeshi** richiede che tutti e tre questi aspetti del **Kendo** agiscano nello stesso momento; se uno di essi viene a mancare o non è sufficientemente espresso, il **kirikaeshi** non riuscirà.

**ESECUZIONE** da **to-ma kakarite** avanza di un passo in **okuri-ashi, seme**, per portarsi in **issoku-itto-no-maai**, esegue un ampio caricamento ed attacca **sho-men** su **motodachi** che subito dopo aver ricevuto l'attacco indietreggia per far esaurire l'attacco del compagno, **kakarite** comincia una serie di **yoko-men**, quattro avanzando e cinque indietreggiando, iniziando da **hidari-men**, dopo l'ultimo **yoko-men** indietreggia fino a portarsi nuovamente alla distanza **to-ma** e ripete ancora l'esercizio, al termine esegue un ultimo **sho-men** su **motodachi** che, dopo averlo ricevuto, si sposterà a destra per far passare **kakarite** il quale, esaurita la spinta dell'attacco, si girerà mettendosi immediatamente in guardia pronto per un eventuale attacco da parte del compagno, **zanshin**.

### Punti importanti da osservare:

- a. tutti i movimenti devono essere il più ampio possibile
- b. i movimenti di tutto il corpo devono accompagnare ogni azione di braccia e piedi. Non spezzare la connessione mentale con il compagno ed eseguire tutti i movimenti in un'unica serie senza interruzioni.
- c. quando caricate siate sicuri di arrivare ben sopra la vostra testa.
- d. fare in modo che gli attacchi a sinistra ed a destra abbiano un angolo di circa 45°, iniziate con un attacco a sinistra.
- e. finite con un attacco di **men** frontale dopo aver preso una sufficiente **maai**. Quindi ripetere l'esercizio.
- f. è importante per i principianti che eseguano correttamente con movimenti lenti ed esagerati piuttosto che veloci.
- g. terminare sempre la serie con un attacco a sinistra del **men**.