

POSIZIONE ERETTA (1)

Estratto dal libro:

**“Graphic Kendo
dalla base, difesa e tattica”
K. Ando, F. Nakiri, H. Ozawa
ed. Daishukan**

Traduzione a cura di Lorenzo Zago

POSIZIONE ERETTA (1)

La posizione eretta è una postura elementare atta ad eseguire un determinato movimento.

Diamo uno sguardo alla posizione archetipo del **Kendo**, la posizione **chudan**, da un punto di vista scientifico. La posizione **chudan** è molto importante per eseguire un movimento di attacco efficacemente ed economicamente, in relazione a ciò si rende necessario eseguire un'adeguata quantità di tensioni muscolari preparatorie.

Successivamente, esaminiamo i muscoli che giocano un parte importante nel movimento del corpo, quelli degli arti inferiori, con un elettrogramma (quando contraiamo i muscoli si genera un minuto impulso elettrico. Amplificando e registrando questo impulso possiamo conoscere l'attività dei muscoli).

La figura n° 7 mostra le variazioni nella distribuzione del peso e la tensione muscolare di un **kendoka** esperto in posizione **chudan**. La situazione della posizione (a) è statica (impugnando solamente la **shinai**), (b) è una posizione dinamica dalla quale è possibile lanciare un attacco in qualsiasi momento, (c) è la situazione nell'attimo prima di attaccare.

I valori numerici mostrano l'angolo delle ginocchia, delle caviglie e la distribuzione del peso del corpo sulle due gambe.

L'elettromiogramma mostra la tensione muscolare nella gambe destra e sinistra dei muscoli del polpaccio, dei tendini, degli adduttori e dei muscoli della tibia. (1) è quando la gamba destra si stacca da terra e (5) è il momento del colpo.

Dal grafico possiamo capire come l'angolo delle ginocchia e delle caviglie e la distribuzione del peso del corpo cambia in relazione alla posizione eretta assunta. Inoltre possiamo vedere la tensione continua nei muscoli della tibia, del polpaccio e dell'adduttore della gamba destra e dei muscoli del polpaccio e dell'adduttore della sinistra. Nella fase appena precedente l'attacco, la tensione dei muscoli della tibia e del polpaccio destri aumenta mentre la tensione nel polpaccio sinistro resta continua. Ciò porta maggior peso sulla gamba sinistra quindi aumenta la tensione nel polpaccio e permette di spingere rapidamente in avanti il corpo. Questo può essere visto come una regolazione della condizione di instabilità nella gamba destra.

Dai dati, possiamo osservare che la spinta della gamba sinistra e l'avanzamento della gamba destra cooperano un po' nella preparazione dell'attacco. La tensione nel polpaccio sinistro in particolare può essere vista come una caratteristica dei **kendoka** di alto livello.

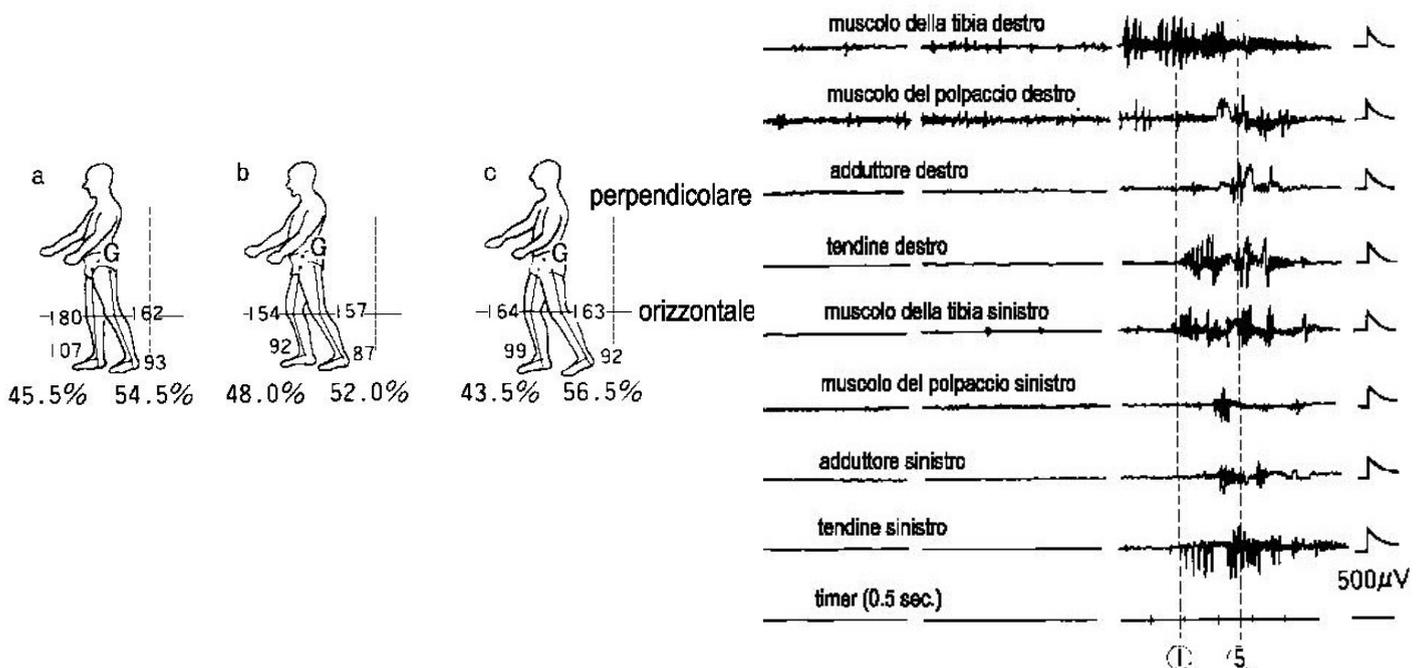


Fig. 7 tre tipi di postura ed il loro elettromiogramma

La figura n° 8 mostra la distribuzione della tensione muscolare nel corpo nella posizione **chudan**. (a) e (b) giocano un ruolo importante nella spinta del movimento, mentre (c) assiste nella spinta in avanti e gioca un ruolo importante nel movimento di avanzamento. (d) assicura la posizione del polso. La tensione in (e) è per tenere la **shinai** con il mignolo e l'anulare. La tensione nel basso addome (f) e (g) lavorano per mantenere una buona postura.

Nei principianti, possiamo osservare un eccesso di tensione nelle spalle, destra e sinistra, e nell'avambraccio destro. Ciò agisce da impedimento ad un movimento libero della **shinai** ed ha una cattiva influenza sulla postura nell'attacco.

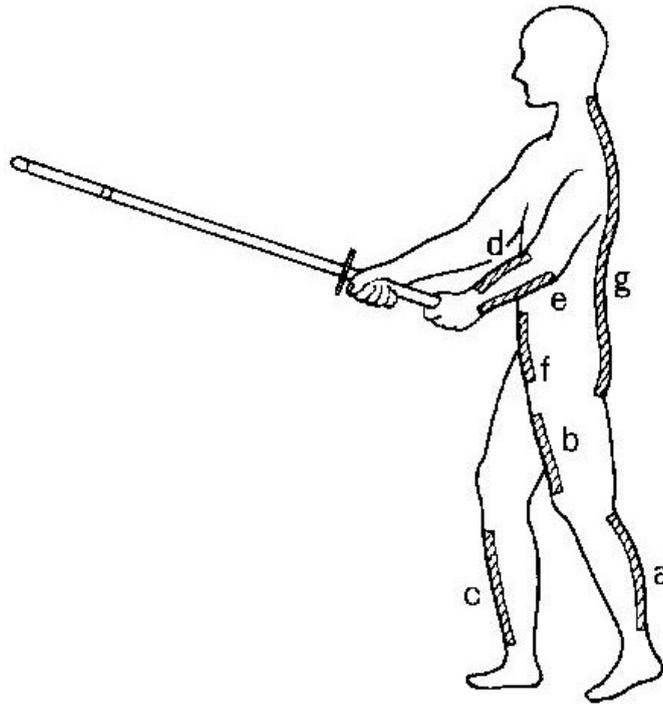


Fig. 8 distribuzione della tensione muscolare