

POSIZIONE ERETTA (2)

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 (2)

Se cambia la relazione dei piedi tra loro (distanza avanti-indietro, destra-sinistra e/o la direzione del piede sinistro), cosa accade alla postura durante l'attacco? Come sarà influenzata la forza sulla superficie del terreno?

Se la distanza avanti-indietro dei due piedi è maggiore che nella normale posizione eretta, lo sforzo aumenta. Lo sforzo è maggiore se la distanza tra i piedi è di 20 centimetri. Questo in relazione alla distribuzione del peso sui piedi con il grado di ampiezza. Anche la distanza dall'avversario è aumentata, a causa di ciò diventa necessario avanzare maggiormente e quindi è necessaria una grande potenza di spinta in avanti.

In più, se la distanza destra-sinistra è eccessiva, il corpo tende facilmente ad oscillare a destra ed a sinistra durante la spinta. Figura n° 9.

L'angolo frontale del piede sinistro è altrettanto importante. Più il piede sinistro è ruotato all'esterno, maggiore è la forza che viene diretta verso sinistra e minore quella diretta indietro ed in basso.

Oltretutto, se la postura in **chudan** comincia a pendere in avanti, durante l'attacco si tende più facilmente a pendere e possiamo creare un ritardo nella ricomposizione dell'assetto dopo l'avanzamento.

Le illustrazioni n° 10 e n° 11 sono una comparazione di un attacco di **shomen** e la forza di spinta verso il basso creata partendo da una corretta posizione di **chudan** ed una in cui il piede sinistro sia ruotato esternamente di 50°. Se diamo uno sguardo ai valori numerici maggiori vediamo che quello con l'angolo di 50° è il minore. Questa tendenza comincia ad evidenziarsi quando l'angolo supera i 30°. Ciò per dire che la maggiore forza verso sinistra fa diminuire la forza all'indietro ed in basso e diventa difficile spingere in avanti correttamente.

Il così detto "piede a papera" fu considerato difetto da combattere fin dai tempi antichi, e la ragione risulta evidente da questi dati.

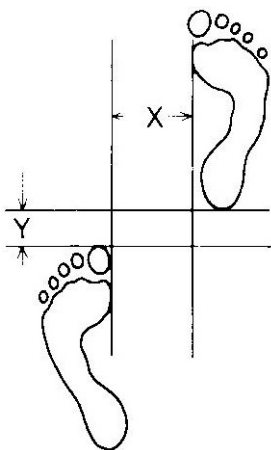
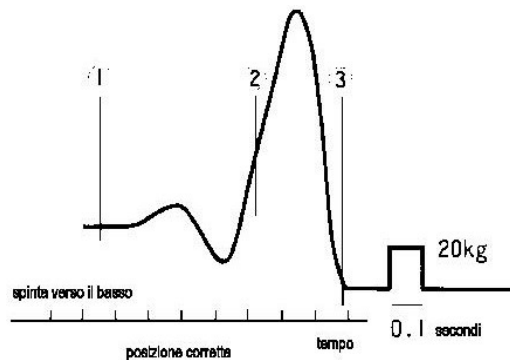


Fig. 9 posizione dei piedi destro e sinistro



- 1) Posizione chudan
- 2) Quando la gamba destra si stacca da terra
- 3) Quando la gamba destra è al punto più alto

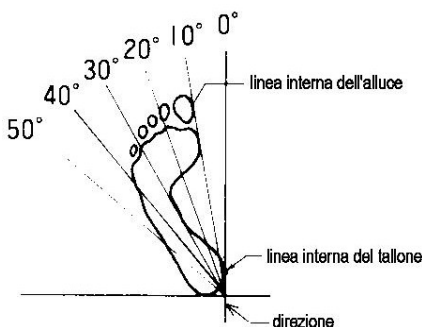


Fig. 10 angolo del piede sinistro

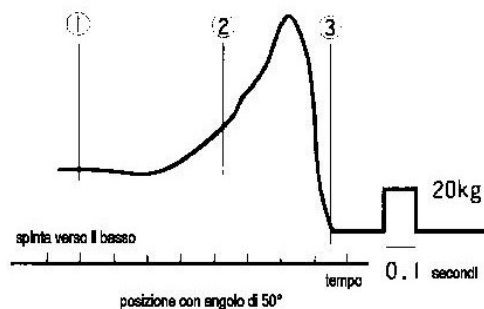


Fig. 11 variazioni della spinta verso il basso in relazione all'angolo del piede sinistro

