

POSIZIONE ERETTA (3)

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 (3)

Se noi misuriamo le forze delle azioni dei due piedi usando una speciale apparecchiatura, lo stato della distribuzione del peso corporeo risulta essere quello mostrato nell'illustrazione n° 12.

Le forze nella gamba destra non solo lavorano spingendo verso il basso ma anche in direzione avanti-destra, ed in seguito a ciò anche le forze della gamba sinistra lavorano spingendo verso il basso in aggiunta alla direzione indietro-sinistra per sorreggere il corpo e per tenere la postura eretta. Queste forze vengono variate delicatamente in relazione all'opponente ed inconsciamente regolate in relazione all'attacco.

Se guardiamo il trend generale della distribuzione del peso sui due piedi, notiamo due tipi di persone, coloro che mettono più peso sulla gamba sinistra (tipo **A**) e coloro che mettono maggior peso sulla destra (tipo **B**).

Tra gli studenti universitari (**3°-4° dan**), entrambi i tipi **A** e **B** sono egualmente rappresentati; d'altra parte, la posizione immediatamente precedente l'attacco diventa chiaramente di tipo **A** in un gran numero di casi. Pure i **6°-7° dan** testati avevano il peso maggiore sulla gamba sinistra, tipo **A**.

Se misuriamo la distribuzione del peso degli **8°-9° dan**, otteniamo i risultati mostrati in figura n° 13. La posizione rappresentata nel grafico è un **chudan** dinamico dal quale può essere lanciato un attacco in qualsiasi momento. Il lato sinistro del grafico indica in percentuale qual è la distribuzione del peso sulle due gambe. Il 50% è, ovviamente, la parità fra destra e sinistra e la percentuale superiore al 50% indica un maggior carico del peso sul piede sinistro. La parte bassa del grafico indica età e livello. Osservando il grafico possiamo vedere che i **9° dan** mettono maggior peso sulla loro gamba destra, gli **8° dan** restano circa a livello della parità destra-sinistra ma molti tendono a caricare maggiormente la gamba sinistra, tutti i **7° e 6° dan** tendono a mettere più peso sulla gamba sinistra.

Nella posizione immediatamente precedente un attacco, tutti (**6°-9° dan**) mettono più peso sulla loro gamba sinistra indipendentemente dal livello. Come d'altra parte, molti principianti tendono a mettere più peso sulla loro gamba destra. Quindi possiamo ritenere che età, forza e livello qualitativo influenzano la distribuzione di peso. I giovani **kendoka** devono fare di meglio e con maggior determinazione con la loro gamba sinistra e provare ad attaccare da una maggiore distanza. Non devono mettere troppo peso sulla loro gamba destra e devono cercare di mantenere una parità di peso destra-sinistra o meglio un po' più di peso sulla gamba sinistra. Devono anche tenere un certo grado di tensione nel loro polpaccio sinistro e non allentare l'anca sinistra.

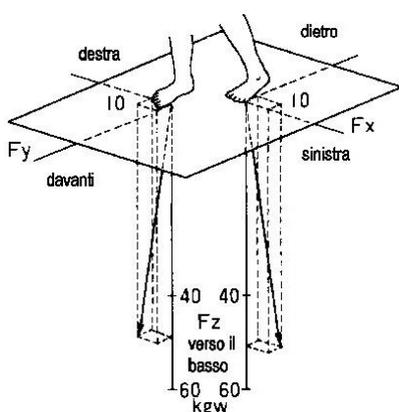
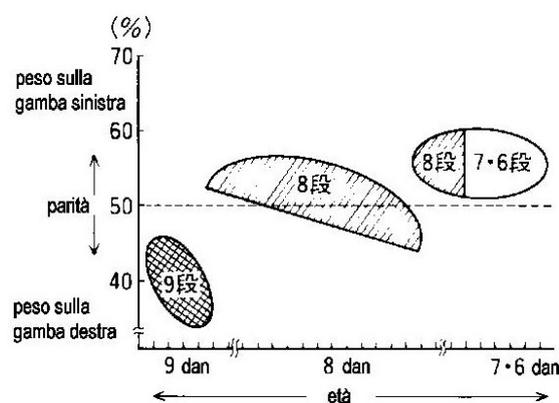


Fig. 12 tensione nelle due gambe nella posizione chudan



		(%)	
		A	B
Posizione di quiete	Destra	46.5	56.2
	Sinistra	53.5	43.8
Posizione attiva	Dx	47.1	58.5
	Sx	52.9	41.5
Prima di attaccare	Dx	44.4	54.6
	Sx	55.6	45.4

A: tipo che carica di più la gamba sinistra
B: tipo che carica di più la gamba destra

Fig. 13 tendenze di distribuzione del peso