

# **IL MOVIMENTO DI SPINTA DEL PIEDE SINISTRO**

**Estratto dal libro:**

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

Traduzione a cura di Lorenzo Zago

# IL MOVIMENTO DI SPINTA DEL PIEDE SINISTRO

In funzione dell'attacco all'avversario mentre si muove, il centro di gravità deve essere mosso conseguentemente e forza deve essere applicata alla superficie del pavimento. Questo è il compito del piede sinistro.

Abbiamo filmato una serie di movimenti presi dalla posizione di attacco e misurato le componenti delle forze presenti (figura n°18).

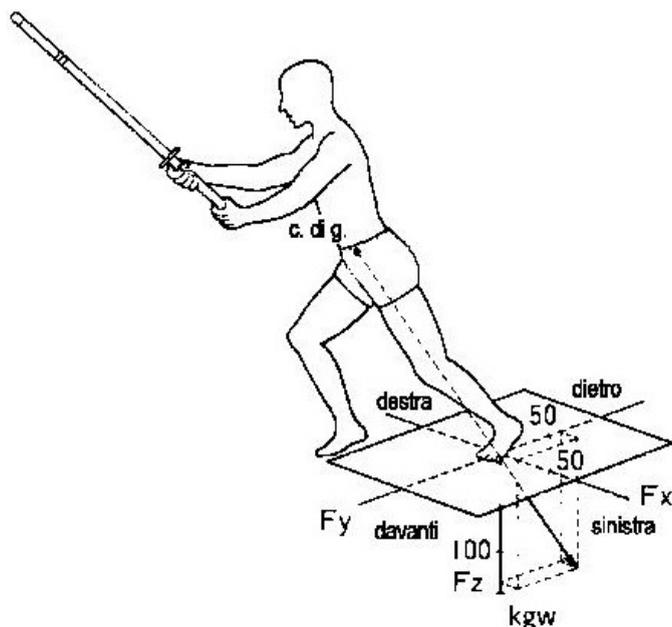


Fig. 18

Nelle illustrazioni n° 20 e 21, **A** rappresenta le variazioni nelle forze applicate al terreno da entrambi i piedi nell'esecuzione di un attacco di **men**. **B** illustra la postura durante l'attacco ed il movimento del centro di gravità

La parte superiore della figura **A** mostra le rilevazioni di un **kendoka** esperto con un maggior carico del peso sul piede sinistro, la parte bassa mostra le rilevazioni di un principiante con un carico del peso maggiore sul piede destro. Le forze misurate sono indicate nella tabella.

Per entrambi i **kendoka**, il momento dell'attacco è più o meno lo stesso e le forze verso il basso, indietro e verso sinistra sono rispettivamente 1,9, 0,9 e 0,1.

	direzione	attacco di Men		attacco di Kote	
		Forza max (kgw)	Rapporto peso	forza max (kgw)	rapporto peso
gamba sinistra	destra	0.82	0.012	5.87	0.085
	sinistra	8.39	0.122	1.77	0.026
	dietro	63.03	0.927	52.62	0.774
	basso	128.66	1.896	112.54	1.610
gamba destra	destra	2.94	0.041	2.33	0.050
	avanti	3.56	0.053	2.27	0.034
	basso	37.10	0.543	35.08	0.515

Fig. 20

D'altra parte, osservando il grafico, possiamo vedere una grande differenza tra l'esperto ed il principiante. Nel caso di un esperto, che ha generalmente maggior peso sul suo piede sinistro, un attimo prima di

spingere c'è un calo del 30% della forza verso il basso ed immediatamente dopo, una grande forza viene sviluppata dalla spinta.

Dall'altro lato, la forza verso il basso del **kendoka** principiante, che normalmente ha maggior peso sul piede destro, diventa zero (cioè il corpo è sostenuto solamente dalla gamba destra), e dopo ciò una grossa forza si aggiunge alla gamba sinistra ed usata per spingere.

Al momento della spinta, cominciano ad aumentare le forze in basso ed indietro permettendo un avanzamento maggiore, se la postura degenera, il centro di gravità si muoverà con un grande movimento ondeggiante.

Vediamo anche **kendoka** che fanno un movimento continuo di cambiamento di peso spostandolo da sinistra a destra e quindi spingono. Queste due cose creano un ritardo nel movimento, e l'avversario può captare l'inizio del movimento facilmente, questi sono dei movimenti svantaggiosi.

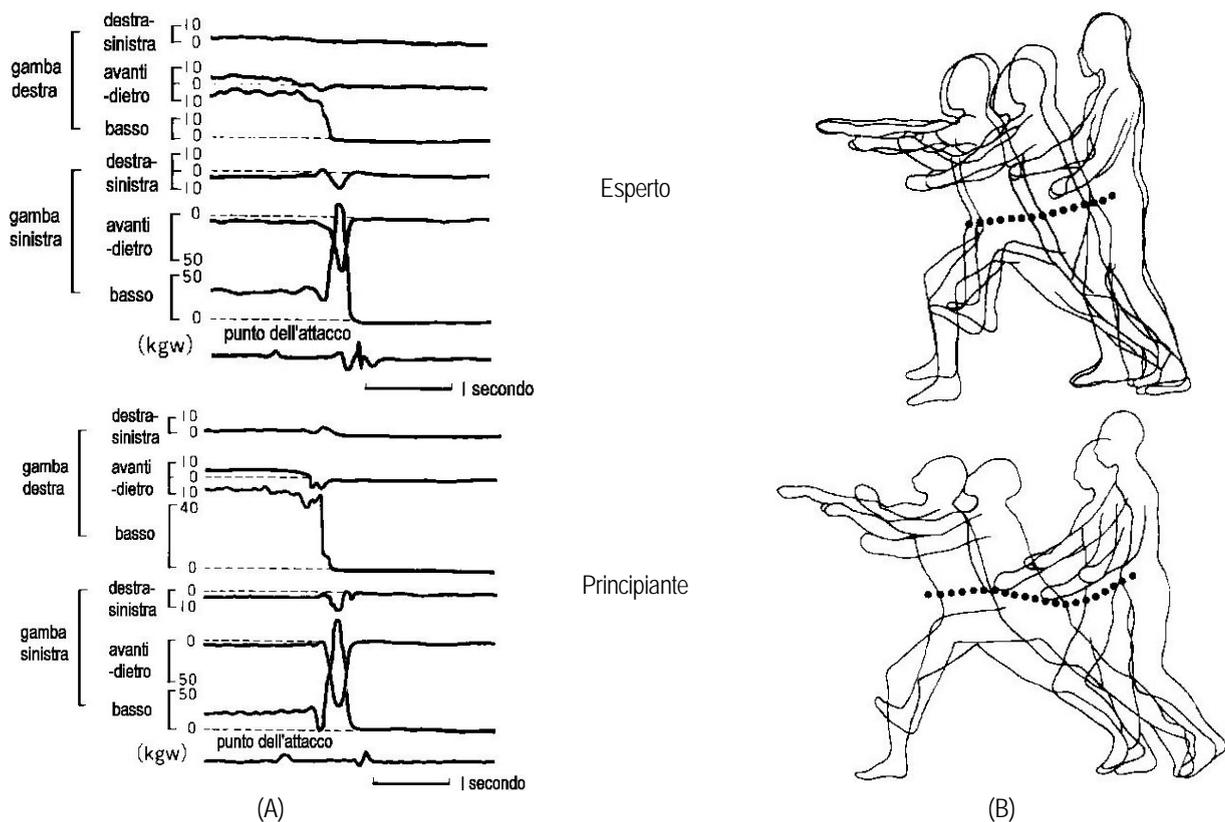


Fig. 21 comparazione delle variazioni delle forze applicate sulla superficie del pavimento durante l'esecuzione di un Men eseguito da un esperto e da un principiante

Come nell'illustrazione n° 19 A, possiamo anche vedere **kendoka** che vogliono colpire rapidamente e non spingono a sufficienza e colpiscono con la parte superiore del corpo sbagliando l'avanzamento. In questo caso, non solo non avanzano sufficientemente rapidi, ma la loro parte superiore del corpo si piega in avanti e la gamba sinistra scalcia indietro ed in alto creando una postura instabile.

Nell'illustrazione n° 19 B possiamo osservare una ideale e stabile postura da cui il corpo può essere spostato correttamente in avanti dalla gamba sinistra e può essere lanciato un solido attacco.

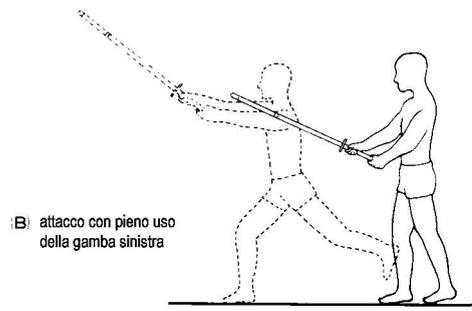
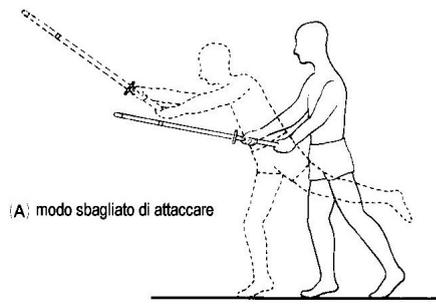


Fig. 19