

DENTŌ IWAMA RYU – TECNICHE

M° Alessandro Tittarelli

tratto da www.aiki-shuren-dojo-ancona.com , marzo 2006



Nella nostra scuola tradizionale d'Iwama abbiamo un curriculum tecnico molto ampio e dettagliato. Prima di passare alle tecniche vere e proprie occorre evidenziare i comportamenti ed i movimenti che lo studente deve conoscere per essere in grado di partecipare alla vita quotidiana di un dojo tradizionale Giapponese.

Intendo:

- **REIGI** (etichetta),
- **SOJI** (pulizia nel dojo) e **OSOJI** (grande pulizia – una volta l'anno), e poi

- **HANMI** (guardia),
- **TAI SABAKI** (spostamenti del corpo),
- **SHIKKO** (spostamenti in ginocchio),
- **UKEMI** (cadute),
- **ATEMI** (colpi).

LE TECNICHE SONO DIVISE IN TRE GRANDI GRUPPI PRINCIPALI:

TAI JUTSU = Tecniche di corpo e a mani nude

KEN (Jutsu) = Tecniche di Spada

JO (Jutsu) = Tecniche di Bastone

Una caratteristica peculiare dell'Iwama Ryu è proprio il concetto innovativo di "**RIAI**" che relaziona questi tre gruppi e che O Sensei, Ueshiba Morihei, sviluppò proprio nel periodo in cui visse ad Iwama. Chiamiamo questa relazione "**KEN TAI JO NO RIAI**".

Lo studio comprende anche il **BUKI DORI** (disarmo dell'attaccante munito di **JO**, **KEN** o **TANTO**).

Nel "**Dentoo Iwama Ryu**" viene riservata una parte anche allo studio di come "lanciare le punte": **SHURIKEN JUTSU**

Un ruolo di fondamentale importanza, per la comprensione delle tecniche e del pensiero di O Sensei, è poi lo studio dei **KUDEN**

Per "Kuden" intendiamo gli "insegnamenti verbali" e tutto quel materiale scritto che O Sensei ci ha lasciato in più di 70 anni di carriera marziale. Intendiamo calligrafie, poemi, poesie, scritti e insegnamenti verbali che contengono informazioni e dettagli ulteriori sull'Arte e sul pensiero del Fondatore che si sono raccolti pian piano, nel tempo, attraverso collezioni private, riproduzioni e pubblicazioni e soprattutto attraverso la memoria degli allievi diretti di O Sensei.

TAI JUTSU:

Il Tai-jutsu racchiude tutte quelle tecniche eseguite con il corpo e a mani nude. Essenziale in tutto l'Aikido è lo studio delle armonizzazioni, siano esse applicate da semplici prese o da attacchi complessi. Ogni tecnica che eseguiamo nell'Aikido è un modo unico e meraviglioso per armonizzarci e divenire una unica cosa con il partner. Tre educativi fondamentali sono:

KATATE DORI TAI NO HENKO

MOROTE DORI KOKYU HO

RYOTE DORI KOKYU HO SUWARI WAZA (kokyu ryoku no yosei ho)

Ogni lezione di Tai jutsu inizia con "Katate dori tai no henko" e termina con "ryote dori kokyu ho".

Un **1° modo di classificazione** è quello di considerare, passo dopo passo, il ruolo di colui che esegue la tecnica e quello di chi attacca e riceve la tecnica. Possiamo parlare quindi di:

- a) postura
- b) direzione dell'attacco
- c) tipo di attacco
- d) tipo di tecnica
- e) direzione nella quale si esegue la tecnica
- f) modo nel quale si conclude una tecnica

a) Postura

Nel Tai-jutsu vengono studiate tre possibili combinazioni di postura tra chi attacca e chi si difende:

- **Suwari Waza** (entrambi sono seduti sulle ginocchia)
- **Hanmi Handachi Waza** (chi si difende è seduto, mentre l'attaccante è in piedi)
- **Tachi Waza** (entrambi sono in piedi)

b) Direzione dell'attacco

Ci sono due direzioni principali dalle quali un attacco può essere ricevuto:

- **Mae Waza** (tecniche eseguite da attacchi frontali, incluso quelli laterali)
- **Ushiro Waza** (tecniche con attacchi da dietro)

c) Tipo di attacco

Possiamo suddividere gli attacchi di base, portati da "Uke", in due gruppi. Le prese, con l'intenzione di bloccare o immobilizzare "Nage" (colui che si difende ed esegue la tecnica), oppure i colpi che possono essere portati con il pugno chiuso o con la mano aperta, come nel caso dei fendenti.

Le prese effettuate stando di fronte sono:

- **Katate dori**
- **Ryote dori**
- **Kosa dori (Katate dori hantai)**
- **Morote dori**
- **Sode guchi dori Sode dori**
- **Ryo sode dori**
- **Hiji dori**
- **Ryo hiji dori**
- **Kata dori**
- **Ryo kata dori**
- **Muna dori**

- **Ryo muna dori**
- **Eri dori**
- **Ryo eri dori**

Le prese effettuate stando alle spalle di "Tori/Nage" sono:

- **Ushiro dori**
- **Ushiro ryote dori**
- **Ushiro ryohiji dori**
- **Ushiro ryokata dori**
- **Ushiro eri kubi dori**
- **Ushiro katate muna / Ushiro katate dori kubi shime**

I colpi sono:

- **Shomen uchi** (fendente frontale dall'alto)
- **Shomen uchi komi** (fendente frontale dal basso)
- **Yokomen uchi** (fendente laterale)
- **Tsuki (Gedan / Chudan / jodan)** (pugno che può essere basso, medio o alto)
- **Geri** (calcio nelle sue varie applicazioni)

Con le armi come il **jo (bastone)**, il **ken (la spada)** ed il **tanto (il coltello)** utilizziamo colpi di punta e fendenti che possono essere frontali, laterali e contro laterali.

Da questi attacchi di base nascono poi diverse combinazioni di prese e colpi, come per esempio **Muna dori - tsuki** oppure **Kata dori - men uchi**, come pure attacchi e combinazioni che possono essere portati da più persone contemporaneamente:

- **Ninin dori/Ninin gake**

(due persone prendono / due persone attaccano)

- **Sannin dori / Sannin gake**

(tre persone prendono / tre persone attaccano)

- **Yonin dori / Yonin gake**

(quattro persone prendono / quattro persone attaccano)

Per esempio con "Yonin dori" possiamo intendere 4 persone che contemporaneamente afferrano "nage": due prendono le braccia, una lo strangola da dietro, mentre la quarta lo tiene bloccato sul davanti (da questo punto di partenza si studia come uscire, svincolandosi dalle prese, se necessario come colpire per poi proiettare o controllare gli "uke").

Un "Yonin gake" può essere, invece, sempre per esempio, un attacco contemporaneo di 4 persone, dove una è armata di *jo*, un'altra di *ken*, una terza di *tanto* e la quarta attacca a *mani nude (sude)*.

d) Tipo di tecnica

Possiamo suddividerle in tecniche di neutralizzazione e di proiezione:

- **Dai Ikkyo (Ude osae)**
- **Dai Nikyo (Kote mawashi)**
- **Dai Sankyo (Kote hineri)**
- **Dai Yonkyo (Tekubi osae)**
- **Dai Gokyo (Ude nobashi)**
- **Dai Rokkyo (Ude kime osae)**
- **Irimi nage**
- **Shiho nage**

- **Kote gaeshi**
- **Koshi nage**
- **Kokyu nage**

A questo gruppo di base va aggiunto un gruppo di tecniche ben classificate ma che nascono come variazioni od ulteriori specificazioni di quelle già nominate:

- **Aiki nage**
- **Tenchi nage**
- **Kaiten nage**
- **Juji nage**
- **Kubi nage**
- **Kami nage**
- **Ude kime nage**
- **Sumi otoshi**
- **Aiki otoshi**
- **Gansekai otoshi**
- **Ude garami**
- **Hiji gatame**
- **Ago oshi**
- e molte altre...

e) **Direzione**

Rispetto alla forza dell'attacco la tecnica viene eseguita seguendo due direzioni:

- **Omote waza** (utilizzando o attraversando lo spazio davanti "Uke")
- **Ura waza** (ruotando dietro "Uke")

f) **Conclusione della tecnica**

Le tecniche eseguite possono concludersi in 4 modi:

- **Nuke (waza)**
- **Atemi (waza)**
- **Nage (waza)**
- **Katame / Osae (waza)**

Questo 1° modo di classificazione ci permette quindi, chiamando le tecniche con un nome ben preciso, di conoscere esattamente il ruolo di "tori" e quello di "uke".

Per esempio quando chiamiamo la tecnica **Hanmi handachi, ushiro ryokata dori shiho nage omote waza** intendiamo:

con **Hanmi handachi** la posizione di partenza nella quale "Tori" è seduto ed "uke" sta in piedi; **ushiro** ci dice che l'attacco di "uke" viene portato alle spalle di "tori"; **ryokata dori** ci spiega che l'attacco consiste in una presa ad entrambe le spalle; **shiho nage** è il nome specifico della tecnica che consiste nel poter proiettare il partner in tutte le direzioni e **omote waza** ci dice la direzione nella quale avviene la proiezione (**nage**).

Un **2° modo di classificazione** è questo:

- **Kihon waza** (tecniche di base)
- **Ki no nagare waza** (tecniche in movimento)
- **Oyo waza** (tecniche di applicazione)
- **Henka waza** (tecniche di variazione)
- **Jiyu waza** (tecniche libere)

A cui si possono aggiungere:

- **Kanren waza / Renraku waza** (tecniche di relazione, connessione)
- **Sutemi waza** (tecniche di sacrificio)

ed anche:

- **Kaeshi waza** (contro tecniche)
- **Himitsu waza** (tecniche segrete)

Un **3° modo di classificazione** è questo:

- **Ko Tai** (solido)
- **Ju Tai** (flessibile)
- **Ryu Tai** (fluido)
- **Ki Tai** (spirituale)

KEN:

Il ken rappresenta la spada giapponese. Viene chiamato anche **"AIKI NO KEN"** (il ken dell'Aikido), proprio perché viene usato in modo molto diverso da qualsiasi altra disciplina giapponese come il *kendo* e lo *Iaido*. Questa differenza la si nota già nel "Ken no kamae" e negli "awase". Lo studio di questa arma prevede prima di tutto l'apprendimento dei movimenti e dei colpi di base effettuati da solo (suburi e tanren uchi). Segue lo studio di come ricevere ed armonizzare il colpo dell'avversario con il proprio ken (awase). Si perfeziona poi la capacità di tagliare e portare colpi con il ken in tutte le direzioni ed in maniera sempre più precisa e veloce (happo giri). A questo punto si è pronti ad incrociare il ken con un partner e si possono cominciare a studiare sequenze di attacchi e difese codificati (Kumi tachi) con relative variazioni (Henka no tachi), per arrivare poi alla pratica più evoluta (Ki musubi no tachi) dove l'armonizzazione è tale da cogliere sul nascere l'intenzione dell'attacco tanto da non aver bisogno del contatto dei ken.

- a) **KEN NO KAMAE**
- b) **KEN SUBURI NANAHON**
- c) **TANREN UCHI**
- d) **SUBURITO KEIKO**
- e) **KEN NO AWASE (AIKI KEN NO AWASE HO)**
- f) **HAPPO GIRI**
- g) **KUMI TACHI GOHON**
- h) **HENKA NO TACHI**
- i) **KI MUSUBI NO TACHI**

a) **Kamae**

Posizioni principali di partenza con il ken:

- KEN NO KAMAE MIGI (jodan, chudan, gedan)
- KEN NO KAMAE HIDARI

Ci sono poi altre posizioni, come per esempio HASSO NO KAMAE o WAKI KAMAE che vengono usate negli HENKA WAZA.

Occorre specificare che tutti i fendenti (Uchi) vengono portati stando nella posizione di **"Hanmi"** mentre tutti i colpi di punta (tsuki) nella posizione di **"hitoemi"**. Le posizioni di armonizzazione (specialmente a sinistra) e di decisione finale sono sempre in **"hanmi no ken"** (dove il "koshi no ugoki" ed il "koshi wo otosu", il movimento e l'abbassamento delle anche è più accentuato).

b) **Ken Suburi Nanahon**

La serie dei 7 movimenti del ken. Rappresentano assolutamente i movimenti di base sui quali si costruisce tutto lo studio del ken. Fondamentali per la comprensione di tutti i movimenti dell'Aikido, sia nel *Tai jutsu* sia nel *Buki*

waza.

1. **ichi no suburi**
2. **ni no suburi**
3. **san no suburi**
4. **yon no suburi**
5. **go no suburi**
6. **roku no suburi**
7. **shichi no suburi**

c) **Tanren Uchi**

E' una pratica ripetitiva dove si colpisce con il ken una superficie predisposta all'uso, di solito costituita da una gomma di automobile ben incastrata in un box di legno (vedi la sezione "Armi dell'Aikido"). Lo scopo è di coltivare la forma, la precisione e la potenza per essere poi pronti al pratica di coppia. Va fatta con parsimonia e senza strafare. La pratica ideale è di scegliere un "suburi" e ripetere correttamente una o due serie di 10 fendenti, sia a destra che a sinistra, ogni giorno, senza usare la forza. Nel colpire la gomma il ken tende a rimbalzare indietro. Bisogna mettere particolare attenzione in questo momento ed evitare che rimbalzi stringendo più forte il ken tra le mani (Ken wo shimeru).

d) **Suburito Keiko**

Il "suburito" è un ken più grande del normale e può variare di molto nelle sue dimensioni. Lo scopo dell'allenamento (Keiko) con questo bokken più pesante è di rinforzare tutta la muscolatura che lavora nel muoverlo correttamente. Proprio per questo motivo va usato soltanto dopo aver appreso molto bene i movimenti di base e mai all'inizio della pratica per non danneggiare articolazioni e legamenti. Può essere utilizzato sia per studiare i *suburi* che per fare *tanren uchi*:

e) **Ken No Awase (armonizzazioni del ken)**

Questo studio è di assoluta e fondamentale importanza nella pratica dell'Aikido. Più d'ogni altro studio d'armonizzazione, fatto a mani nude o con il jo, è quello che ci permette di cogliere l'attimo in cui nasce l'attacco dell'avversario. "Tadaima" significa ora, adesso: C'è solo un momento in cui è possibile armonizzarsi perché muoversi un attimo prima potrebbe essere troppo presto, mentre muoversi un attimo dopo potrebbe voler dire essere già stati tagliati. "Uchi tachi" deve cercare di attaccare senza farsi accorgere ed allo stesso tempo "Uke tachi" deve mantenere un "hanmi" perfetto, ben centrato e radicato al suolo e nello stesso tempo completamente rilassato e pronto al movimento d'armonizzazione che deve essere proporzionale all'attacco; occorre esprimere all'inizio "**Shyu chyu ryoku**" (potenza della concentrazione) ed alla fine del movimento un ottimo "**Zanshin**" (stato di vigilanza ed allerta) .

- **Migi no awase**

(armonizzazione di destra con uchi tachi che attacca con il 1° suburi)

- **Hidari no awase**

(armonizzazione di sinistra con uchi tachi che attacca con il 1° suburi)

- **Go no awase**

(armonizzazione con uchi tachi che attacca con il 5° suburi)

- **Roku no awase**

(armonizzazione con uchi tachi che attacca con il 6° suburi)

- **Shichi no awase**

(armonizzazione con uchi tachi che attacca con il 7° suburi)

Dopo aver studiato queste prime forme di base si passa, man mano, ad uno studio sempre più approfondito di come armonizzarsi da qualsiasi tipo di attacco portato con un ken.

Questo gruppo di tecniche viene chiamato:

- **AIKI KEN NO AWASE HO** (studio delle armonizzazioni del ken dell'Aikido). Questo studio ha il fine di allenare "uke tachi" a muoversi insieme ad "uchi tachi", divenire uno con il movimento dell'attacco e si può concludere in due modi:

- **TAI NO HO (studio del corpo)**

Concludiamo l'armonizzazione utilizzando una tecnica di corpo, che può essere una proiezione oppure una immobilizzazione.

- **KEN NO HO (studio del ken)**

Possiamo concludere l'armonizzazione utilizzando il nostro ken per immobilizzare l'avversario.

f) **Happo Giri**

Significa **tagliare nelle 8 direzioni**. Si inizia tagliando in due direzioni (di fronte e dietro = **zengo giri**), poi si passa a quattro direzioni (Nord, sud, est, ovest = **shiho giri**) quindi ad otto direzioni (Nord, sud, est, ovest, sud-est, nord-ovest, sud-ovest, nord-est = **happo giri**) ed infine si può tagliare in tutte le direzioni liberamente.

1. **Ichi no suburi no katachi**

Si esegue l'happo giri utilizzando la forma del 1° suburu di ken.

2. **Ni no suburi no katachi (forma del 2° suburi)**
3. **Go no suburi no katachi (forma del 5° suburi)**
4. **Roku no suburi no katachi (forma del 6° suburi)**
5. **Shichi no suburi no katachi (forma del 7° suburi)**
6. **Jiyu no katachi (forma libera di tagliare in tutte le direzioni)**

g) **Kumi Tachi Gohon**

Sono una serie di 5 sequenze ben codificate di attacchi ed armonizzazioni che terminano con il controllo ("tomaru") di *uchi tachi* (*Uke*).

1) ICHI NO (KUMI) TACHI (si può dire anche KUMI TACHI NO ICHI)

2) NI NO (KUMI) TACHI (KUMI TACHI NO NI)

3) SAN NO (KUMI) TACHI (KUMI TACHI NO SAN)

4) YON NO (KUMI) TACHI (KUMI TACHI NO YON)

5) GO NO (KUMI) TACHI (KUMI TACHI NO GO)

h) **Henka No Tachi**

Prima di affrontare questo studio occorre conoscere molto bene i "Kumi tachi" ed essere in grado di eseguirli in maniera molto veloce, sicura e potente. Partendo dalle 5 forme codificate di base si sviluppano studi pressoché infiniti di variazioni che interessano sia la parte di "uke tachi" che quella di "uchi tachi" e che possono terminare con il controllo (Kumi) o con la proiezione (Nage) del partner.

i) **Ki Musubi No Tachi**

E' una pratica molto avanzata dove si coltiva ed esprime la propria massima capacità di "Awase"(armonizzarsi e divenire uno con l'altro). E' conosciuta anche con il nome di "Otonashi no Ken" ("La spada del non suono") perché, diventando un tutto uno con il partner, percepiamo perfettamente sul nascere il suo movimento e rispondiamo anticipando il suo attacco senza bisogno di ricevere o bloccare il suo ken

JO:

Il JO viene chiamato anche **"AIKI NO JO"**, il bastone dell'Aikido. Di solito ha una lunghezza standard di 130 centimetri (a seconda dell'altezza di chi lo usa può arrivare a 140 centimetri) e non può essere più lungo, a differenza di altre arti marziali, perché viene spesso adoperato come se fosse un ken, utilizzando le stesse posizioni e gli stessi colpi che usiamo nell'Aiki no ken. Per il percorso di studio del "JO" vale lo stesso discorso già fatto per il "Tai jutsu" ed il "Ken".

- a) **KAMAE**
- b) **JO SUBURI NIJUPPON**
- c) **ROKU NO JO**
- d) **TANREN UCHI (TSUKI)**
- e) **SANJUICHI NO JO KATA**
- f) **JUSAN NO JO KATA**
- g) **JO NO AWASE**
- h) **HAPPO TSUKI**
- i) **SANJUICHI NO KUMI JO**
- j) **JUSAN NO JO AWASE**
- k) **KUMI JO JUPPON**
- l) **HENKA NO JO**
- m) **KI MUSUBI NO JO**

a) Kamae

Posizioni fondamentali di partenza con il JO:

- JO NO KAMAE - HIDARI
- JO NO KAMAE - MIGI
- KEN NO KAMAE (MIGI)
- MIGI KAMAE (HIDARI TSUKI NO KAMAE)
- HIDARI KAMAE (MIGI TSUKI NO KAMAE)

b) Jo Suburi Nijuppon

(la serie dei 20 movimenti del bastone)

- | | | |
|-----|----------------------------|--|
| 1) | CHOKU TSUKI | (colpo di punta diretto) |
| 2) | KAESHI TSUKI | (colpo di punta rovesciato) |
| 3) | USHIRO TSUKI | (colpo di punta indietro) |
| 4) | TSUKI GEDAN GAESHI | (colpo di punta - basso - risposta) |
| 5) | TSUKI JODAN GAESHI UCHI | (colpo di punta-alto - risposta con fendente) |
| 6) | SHOMEN UCHIKOMI | (fendente di fronte) |
| 7) | RENZOKU UCHIKOMI | (fendenti in successione) |
| 8) | MENUCHI GEDAN GAESHI | (fendente alla testa - basso - risposta) |
| 9) | MENUCHI USHIRO TSUKI | (fendente alla testa - indietro - colpo di punta) |
| 10) | GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI | (fendente laterale opposto alla testa - indietro - colpo di punta) |
| 11) | KATATE GEDAN GAESHI | (con una mano - basso - risposta) |
| 12) | KATATE TOMA UCHI | (con una mano - colpo lontano) |
| 13) | KATATE HACHI NO JI GAESHI | (con una mano - figura di 8 - risposta) |
| 14) | HASSO GAESHI UCHI | (posizione hasso - risposta - fendente) |
| 15) | HASSO GAESHI TSUKI | (posizione hasso - risposta - colpo di punta) |
| 16) | HASSO GAESHI USHIRO TSUKI | (posizione hasso - risposta - colpo di punta indietro) |
| 17) | HASSO GAESHI USHIRO UCHI | (posizione hasso - risposta - fendente indietro) |
| 18) | HASSO GAESHI USHIRO BARAI | (posizione hasso - risposta - indietro spazzata) |
| 19) | HIDARI NAGARE GAESHI UCHI | (corrente verso sinistra - risposta - colpo di taglio) |
| 20) | MIGI NAGARE GAESHI TSUKI | (corrente verso destra - risposta - colpo di punta) |

Questi 20 movimenti di base sono suddivisi in 5 gruppi:

Gruppo di suddivisione	numero	posizione di partenza
TSUKI GOHON (la serie dei 5 <i>tsuki</i>)	1	HIDARI JO NO KAMAE
	2	(posizione del <i>Jo</i> sinistra)
	3	
	4	HIDARI TSUKI NO KAMAE
	5	(posizione dello <i>tsuki</i> sinistra)
UCHIKOMI GOHON (la serie dei 5 fendenti)	6	MIGI KEN NO KAMAE
	7	(posizione del <i>Ken</i> destra)
	8	
	9	
	10	
KATATE SANBON (la serie dei 3 con una mano)	11	HIDARI TSUKI NO KAMAE
	12	(posizione dello <i>tsuki</i> sinistra)
	13	MIGI JO NO KAMAE (posizione del <i>Jo</i> destra)
HASSO GAESHI GOHON (la serie delle 5 risposte in <i>hasso</i>)	14	MIGI KEN NO KAMAE
	15	(posizione del <i>Ken</i> destra)
	16	
	17	
	18	
NAGARE GAESHI NIHON (la serie delle 2 risposte con corrente)	19	MIGI KEN NO KAMAE
	20	(posizione del <i>Ken</i> destra)

c) Roku No Jo
(sequenza di 6 movimenti con il bastone)

Corrispondono alla sequenza di movimenti che troviamo poi nel kata dei 31 e che vanno dal numero 13 al numero 18.

d) Tanren Uchi (Tsuki)

Pratica ripetitiva dove si colpisce con il bastone una superficie predisposta a subire ed attutire l'urto. Vale lo stesso discorso già fatto per il "ken". Si portano sia colpi di punta (*tsuki*) sia fendenti (*uchi*).

e) Sanjuichi No Jo Kata

Forma codificata di 31 movimenti che vanno eseguiti prima lentamente e correttamente, aspettando due secondi tra un movimento e l'altro e contando, in giapponese, a voce alta. Dal 2° Dan in su si comincia a praticare in maniera sempre più veloce mantenendo, però, la precisione e la potenza.

f) Jusan No Jo Kata

Forma codificata di 13 movimenti. Vale lo stesso discorso che per (E).

g) Jo No Awase

Sono le armonizzazioni del Bastone e rappresentano la parte più importante nello studio del JO. Se non si è in grado di armonizzarsi a qualsiasi tipo di attacco portato da "uchi jo" non è possibile applicare nessuna tecnica e quindi passare allo studio delle combinazioni.

Si chiamano anche "JO NO BARAI" oppure semplicemente "HARAI"(Spazzate).

Lo studio parte da 7 spazzate di base, dove le prime 2 sono da *chudan tsuki*, la 3° e la 4° sono da *jodan tsuki* e la 5°/6°/7° sono da *gedan tsuki*.

Da queste forme semplici (*choku barai* e *kaeshi barai*) si passa poi, man mano a forme sempre più complesse (come nell' *hasso gaeshi* o nel *kaiten barai*) in maniera da essere in grado di armonizzarsi da qualsiasi forma di attacco di bastone, variando anche la propria posizione di partenza.

h) Happo Tsuki

Pratica dove si coltiva la capacità di colpire in tutte le direzioni in maniera solida, precisa, potente e sempre più veloce.

1. ZENGO TSUKI (colpire di punta avanti e dietro; in due direzioni)
2. SHIHO TSUKI (colpire in 4 direzioni)
3. HAPPO TSUKI (colpire in otto direzioni)

Tutti gli esercizi vanno eseguiti sia in "migi kamae" che in "hidari kamae".

i) Sanjuichi No Kumi Jo

Pratica avanzata con il partner, entrambi muniti di bastone, che comprende una sequenza stabilita nella quale "uke jo" (chi riceve l'attacco) si armonizza ad attacchi portati da "uchi jo" eseguendo gli stessi movimenti del "31 no jo kata". Lo studio passa attraverso tre stadi: **Dan kai, Awase e Hayai.**

j) Jusan No Jo Awase

Pratica avanzata con il partner dove "uke jo" esegue una sequenza codificata di armonizzazioni utilizzando i movimenti del "13 no jo kata". Lo studio passa attraverso tre stadi: **Dan kai, Awase e Hayai.**

k) Kumi Jo Juppon

Pratica molto avanzata dove si eseguono una serie di sequenze codificate di movimenti, entrambi muniti di bastone. Sono 10 + 1, perché il 4° Kumi jo viene eseguito in due modi:

1) Ichi no (kumi) jo

2) Ni no (kumi) jo

3) San no (kumi) jo

4) Yon no (kumi) jo

a) Yon no ichi

b) Yon no ni

5) Go no (kumi) jo

6) Roku no (kumi) jo

7) Shichi no (kumi) jo

8) Hachi no (kumi) jo

9) Kyu no (kumi) jo

10) Ju no (kumi) jo

I primi 5 kumi jo terminano con un colpo decisivo (Kumi) mentre dal 6° al 10° terminano con una proiezione (Nage). Lo studio avviene attraverso tre stadi: **Dan kai, Awase e Hayai.**

l) Henka No Jo

Prima di affrontare questo studio bisogna essere in grado di eseguire i "Kumi jo" in maniera molto veloce, sicura e potente. Partendo dalle forme codificate di base si sviluppano studi pressoché infiniti di variazioni che interessano sia la parte di "uke jo" che quella di "uchi jo" e che possono terminare con il controllo (Kumi) o con la proiezione (Nage) del partner.

m) Ki Musubi No Jo

E' una pratica molto avanzata dove si coltiva ed esprime la propria massima capacità di "Awase"(armonizzarsi e divenire uno con l'altro). Diventando un tutto uno con il partner, percepiamo perfettamente sul nascere il suo movimento e rispondiamo anticipando il suo attacco senza bisogno di ricevere o bloccare il suo jo.