

# Shomenuchi

Colpo portato dall'alto verso il basso e diretto alla fronte.

## Presupposto-Attacco

Dalla posizione di Aihanmi dx, T non aspetta che U sferrì il suo attacco ma, portando con il braccio dx lui stesso shomenuchi alla fronte di U, provoca la sua reazione. U infatti para il colpo di T alzando il braccio dx e trovandosi così nella classica posizione delle spade incrociate.

U, vedendo un'apertura nella guardia di T, sferra un colpo diretto con la mano dx dall'alto verso il basso sulla fronte di T (fendente diretto del ken).

## Reazioni

### Okuriashi Kaiten

T avanza sul lato dx di U controllando shomenuchi con la mano sn e facendo okuriashi-kaiten taglia contemporaneamente con la sua mano dx sul collo di U.

### Tenkan

T controlla l'atemi di U con il braccio dx ed esegue irimi-tenkan continuando a controllare il movimento discendente del braccio dx di U con il proprio braccio sn trovandosi di spalle ad U (anca con anca) sul suo lato dx

### Tenkan con blocco a becco d'aquila

T esegue tenkan sulla parte dx di U alzando il suo braccio sn sotto il braccio dx di U che sta sferrando shomenuchi e bloccando in tal modo la sua azione; contemporaneamente il braccio dx di U viene controllato anche dalla mano dx di T all'altezza del gomito.

### Soto Irimi

T si sposta sul lato dx a h8 di U controllando l'atemi con il suo braccio sn tagliando sotto il gomito dx di U (la spinta verso h1) mentre con la mano dx sferra atemi al fianco di U.

### Irimi

T anticipa U e entra in irimi quando U sta alzando il suo braccio dx e controllando lo stesso con il proprio braccio dx (spinta verso h1) e sferrando contemporaneamente atemi al costato o alla testa con la mano sn.

### Uchi Irimi

T controlla con la mano sn l'atemi di U avanzando - abbassandosi e spostandosi entra sotto l'ascella dx di U trovandosi a h11 evitando il suo attacco mentre con il braccio dx cintura il torace e la parte sn del collo di U.

### Controllo del ken con entrata esterna

T avanza con la gamba dx sul lato dx di U controllando shomenuchi con il braccio dx e avanza poi con la gamba sn trovandosi alle spalle di U.

### Tenchin

T esegue il movimento di Tenchin cambiando guardia e posizionandosi a h7 di U mentre con la mano dx sferra uraken alla tempia di U.

### Irimi con blocco a becco d'aquila

T schiva shomenuchi entrando sul lato dx di U e controllando contemporaneamente shomenuchi con la mano sn all'altezza del gomito mentre con la mano dx sferra atemi al volto e chiude serrando il braccio dx di U.

## Tecnica - Modo

Iriminage - Diretto/Tenkan  
Kotegaeshi - Diretto/Tenkan  
Soto-kaitennage

Kotegaeshi - Diretto/Tenkan  
Iriminage - Diretto

Uchikaiten Sankyo - Omote/Ura  
Sumiotoshi  
Tenchinage  
Ikkyo - Ura  
Nikkyo - Ura  
Sankyo - Omote/Ura  
Yonkyo - Omote/Ura  
Irimigaeshinage  
Ude-garami  
Aiki-otoshi

Shihonage - Ura  
Gokkyo

Ikkyo - Omote/Ura  
Nikkyo - Omote/Ura  
Sankyo - Omote/Ura  
Yonkyo - Omote/Ura  
Iriminage - Diretto/Tenkan  
Kotegaeshi - Diretto/Tenkan  
UshiroKiritoshi

Koshinage  
Kubishime

UshiroKiritoshi  
Iriminage - Diretto/Tenkan

Iriminage - Diretto/Tenkan  
UshiroKiritoshi

Iriminage - Diretto  
Koshinage  
Kotegaeshi - Kaiten  
Sumiotoshi

Uchi Sudori

## Conclusioni

Con braccio Con mano Ushiro Nage

Nage Suwari Osae Tachi Osae

Ushiro Nage Tachi Osae

Suwari Osae Nage Tachi Osae

Suwari Osae Tachi Osae

Suwari Osae Tachi Osae

Suwari Osae Tachi Osae

Tachi Osae U a terra Tachi Osae

Tachi Osae

Osae Nage Tachi Osae

Suwari Osae Tachi Osae

Suwari Osae Tachi Osae (U a terra) Tachi Osae

Tachi Osae (U a terra) Tachi Osae

Con braccio Con mano Ushiro Nage

Con braccio Con mano Ushiro Nage

Con braccio Con mano Ushiro Nage

- 6° Kyu
- 5° Kyu
- 4° Kyu
- 3° Kyu
- 2° Kyu
- 1° Kyu
- KIHON AIKIBUDO