

Rappresentazione motoria – Judo-Jujitsu: La sedia

Questo esercizio permette di esercitare la spazzata. La figura retorica utilizzata è la sedia, alla quale viene tolta improvvisamente una gamba.

Gli allievi si fronteggiano in una posizione allargata. O fa un passo a sinistra, poi a destra in avanti e falcia con il piede destro la gamba di B verso l'esterno. B cade sulla schiena come una sedia a cui viene all'improvviso tolta una gamba. Questa tecnica è chiamata O Ugchi Gari. Quanto più vicino a terra viene spazzato il piede, tanto più efficace è la tecnica.



L'importanza delle metafore nel judo e nel jujitsu

Nel judo e nel jujitsu è impensabile apprendere o insegnare senza rappresentazioni mentali. Si tratta di un metodo che fa parte integrante della cultura delle arti marziali asiatiche (Cina, Giappone, Corea in particolare). La scrittura è nata sotto forma di disegni e viene usata ancor oggi in questo modo, la comunicazione figurata si è imposta anche a livello orale. Contenuti, posizione e tecniche vengono spesso spiegati per mezzo di metafore.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO