

Bewegungsvorstellung – Judo und Ju-Jitsu: Der Hummer

Das Ziel dieser Übung liegt im Betonen der richtigen Bewegung und dem Stärken der Bauch- und der Rückenmuskulatur.

Bei der Vorbereitung für die Bodenarbeit bewegen wir uns auf der gesamten Mattenfläche wie ein Hummer (Languste). Wir sind auf dem Rücken, klappen uns zusammen und strecken uns, einmal auf der rechten Seite, einmal auf der linken, wir bewegen uns Richtung Kopf. Dies erlaubt, einem Festhalter auszuweichen oder sich zu befreien.



Metaphern im Judo und Ju-Jitsu

Im Judo und im Ju-Jitsu ist ein Lehren und Lernen ohne Bilder undenkbar. Diese Vermittlungsart gehört in den fernöstlichen Kampfsportarten zur Kultur (China, Japan, Korea im Besonderen). Die Schrift ist in Form von Bildern entstanden und wird heute noch so verwendet. Die bildliche Kommunikation hat sich auch mündlich durchgesetzt. Der Inhalt, die Haltung und die Techniken werden sehr oft mit Metaphern erklärt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO