

Représentation du mouvement – Judo et ju-jitsu: La chaise

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à faucher la jambe de leur adversaire. La métaphore de la chaise permet de se représenter le mouvement.

Les partenaires sont l'un en face de l'autre les jambes écartées. L'attaquant fait un pas à gauche, puis un à droite en avant pour aller faucher la jambe de l'attaqué. Ce dernier se retrouve ainsi sur le dos – comme une chaise dont l'un des pieds aurait soudain cédé. Cette technique est également appelée O Uchi Gari. Plus le pied de l'attaquant est près du sol, plus la technique est efficace.



L'enseignement de judo et de ju-jitsu ne se conçoit pas sans images. Dans les disciplines de combat qui nous viennent d'Extrême-Orient (et plus particulièrement de Chine, du Japon et de Corée), les métaphores font partie intégrante de la culture. Aujourd'hui encore, la calligraphie de ces pays s'inspire largement d'images. D'un point de vue oral, la communication par images s'est également imposée. Contenu, tenue et techniques sont souvent expliqués au moyen de métaphores.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO