

Rappresentazione motoria – Judo-Jujitsu: Catturare il serpente

Durante questo esercizio gli allievi stimolano in modo ludico la fantasia per scoprire come mettere sulla schiena un partner e tenerlo bloccato a terra.

Una metà degli allievi si muove come serpenti, gli altri sono i cacciatori, che si spostano carponi. L'obiettivo del cacciatore è di catturare il serpente, girarlo sulla schiena e tenerlo immobilizzato a terra per 20 secondi. Il serpente catturato si trasforma in cacciatore, fino a quando non vengono presi tutti.



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