

# Rappresentazione motoria – Judo-Jujitsu: La scopa

**Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a spazzare, falciare e continuare l'azione. Il movimento di spazzata viene eseguito in modo corretto.**

Per eseguire diverse tecniche di spazzata con il piede, E (l'attaccante) ha bisogno di usare il piede, destro o sinistro che sia, come una scopa. Nell'Ashi Barai il piede avanzato di M (il compagno sul quale si esegue la tecnica) viene spazzato via con una «scopa». Nell'Okuri Ashi Barai si spazzano tutti e due i piedi di M.



## 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