

Représentation du mouvement – Judo et ju-jitsu: Le sac de pommes de terre

Cet exercice permet de renforcer la musculature des jambes et favorise l'équilibre. Il est important de maintenir une position du dos correcte.

L'image du sac de pommes de terre est idéale pour préparer les techniques de hanches Uki Goshi et O Goschi. L'attaquant vient se placer de dos devant l'attaqué, le saisit d'une main à la manche et met l'autre bras autour du dos de l'attaqué. Puis il soulève l'attaqué et le porte comme un sac de pommes de terre sur quelques mètres avant de le reposer délicatement.



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