

Rappresentazione motoria – Judo-Jujitsu: Trasportare sacchi

**Un esercizio che permette di rafforzare la muscolatura delle gambe e stimolare l'equilibrio.
L'importante è mantenere una corretta posizione della schiena.**

Si può ricorrere all'immagine dei sacchi nella preparazione delle tecniche Uki Goshi e O Goshi. A si mette davanti a B voltandogli le spalle e lo afferra con una mano alla manica e con l'altra sulla schiena. B viene sollevato come un sacco e portato per qualche metro. Il sacco è pieno di cose fragili, per cui viene trattato con cautela e appoggiato con attenzione.



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