

Bewegungsvorstellung – Judo und Ju-Jitsu: Schlangen fangen

Diese Übung soll die Fantasie der Schüler anregen, wie ein Partner auf den Rücken gebracht wird und wie er festgehalten werden kann.

Eine Hälfte der Lernenden bewegt sich wie eine Schlange, die andere ist Jäger und folgt auf allen vieren. Das Ziel des Jägers ist, die Schlange zu fangen, sie auf den Bauch zu drehen und 20 Sekunden festzuhalten. Die Schlange wird dann auch Jäger, bis alle gefangen sind.



Metaphern im Judo und Ju-Jitsu

Im Judo und im Ju-Jitsu ist ein Lehren und Lernen ohne Bilder undenkbar. Diese Vermittlungsart gehört in den fernöstlichen Kampfsportarten zur Kultur (China, Japan, Korea im Besonderen). Die Schrift ist in Form von Bildern entstanden und wird heute noch so verwendet. Die bildliche Kommunikation hat sich auch mündlich durchgesetzt. Der Inhalt, die Haltung und die Techniken werden sehr oft mit Metaphern erklärt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO