

Bewegungsvorstellung – Judo und Ju-Jitsu: Der Stuhl

In dieser Übung wird das Wegfegen des Beines trainiert. Dabei hilft die Metapher eines Stuhls, dem ein Bein weggenommen wird.

Die Partner stehen sich gegenüber in einer breiten Stellung. Tori macht einen Schritt nach links, dann rechts vorwärts und sichelt mit seinem rechten Fuss das Bein von Uke nach aussen weg. Wie der Stuhl fällt, dem plötzlich ein Bein weggenommen wird, landet auch Uke auf dem Rücken. Diese Technik ist als O Uchi Gari bekannt. Je näher am Boden das Bein weggenommen wird, desto effizienter ist die Technik.



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