

Rappresentazione motoria – Judo-Jujitsu: L'aragosta

L'obiettivo di questo esercizio è di sottolineare il movimento corretto, rafforzare la muscolatura dorsale e addominale.

Nella preparazione del lavoro a terra gli allievi si muovono su tutto il tatami come delle aragoste. Si sdraiano sulla schiena, si raggomitolano e poi si distendono, una volta a destra, l'altra a sinistra e si muovono nella direzione in cui si trova la testa. Ciò consente di evitare un'immobilizzazione o di liberarsene.



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