

# Représentation du mouvement – Judo et ju-jitsu: Le homard

**Les objectifs de cet exercice sont doubles: souligner le mouvement correct et renforcer la musculature abdominale et dorsale.**

Préparer le travail au sol en se déplaçant comme un homard sur les tapis. Avancer sur le dos, la tête la première, se replier, s'étirer, une fois du côté droit, une fois du côté gauche. Ces mouvements nous apprennent à nous libérer et à éviter une immobilisation.



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**