

Bewegungsvorstellung – Judo und Ju-Jitsu: Sacktragen

Diese Übung stärkt die Beinmuskulatur und fördert das Gleichgewicht. Dabei ist auf eine gute Rückenhaltung ist zu achten.

Ein gutes Verständnis können wir mit dem Bild «Sacktragen» erzeugen. Diese Übung wird als Vorbereitung zu den Hüfttechniken Uki Goshi und O Goshi verwendet. Tori stellt sich mit dem Rücken vor Uke und fasst diesen mit einer Hand am Ärmel, die andere Hand legt sich um den Rücken. Uke wird angehoben und wie ein «Sack» einige Schritte getragen. Da im Sack keine Kartoffeln sind, sondern wertvolles Gut, wird er mit entsprechender Sorgfalt abgelegt und schon kennen wir eine Judotechnik mehr.



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