

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Mitteilungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

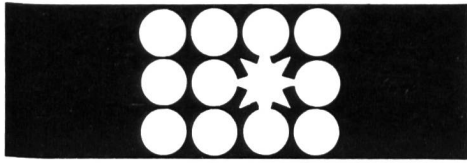
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# UNSERE MONATSLEKTION

## Judo

Art der Lektion: Schulungslektion  
 Thema: Bewegung des Gegners ausnützen  
 Teilnehmer: gemischte Gruppe, 4./3./2. Kyu  
 Dauer: 90 Minuten  
 Text: René Mathys  
 Zeichnungen: René Mathys/Walter Graf



*Rumpffedern mit Nachwippen*  
 Grätschstellung nebeneinander,  
 Hände in Schräghochhalte gefasst



*Fusstreten*  
 Man versucht sich gegenseitig auf die Füße zu treten

## Vorbereitung

Partnerübungen (25 Minuten)

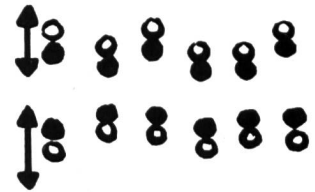


*Verfolgungslauf*  
 Der Partner muss möglichst hautnah verfolgt werden, ganzes Dojo ausnützen

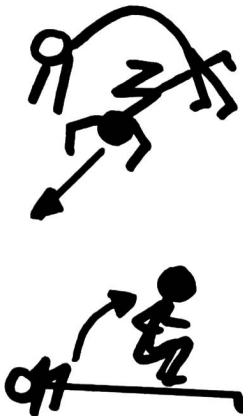


*Boxen*  
 Hände auf Schulterhöhe halten, gegengleich beugen und strecken, dazu laufen an Ort

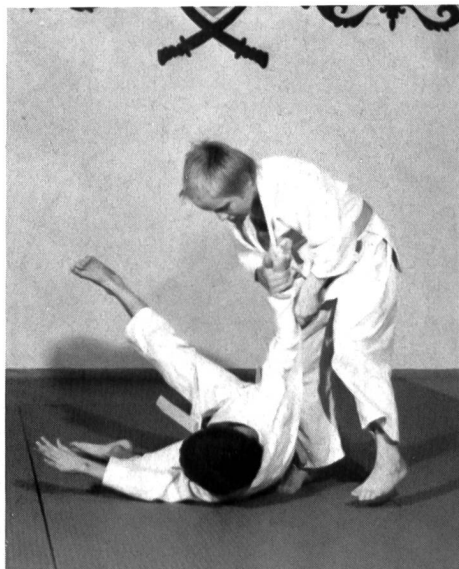
*Yoko Ukemi*  
 mit De Aski barai li/re



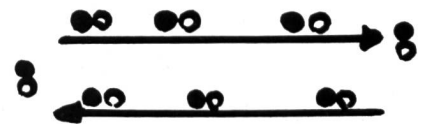
aus Toris Rückwärtsbewegung quer im Dojo



*Torkriechen/Liegestütz hüpfen*



*Yoko Ukemi*  
 mit Okuri Ashi barai li/re



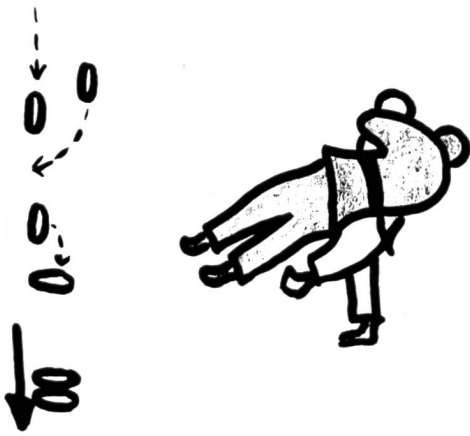
2 Schritte seitwärts, dann Wurf längs im Dojo

**Schulung**

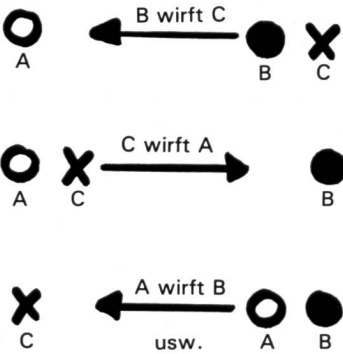
In 2 Leistungsgruppen, 4. Kyu + 3./2. Kyu, (35 Minuten)

*Okuri Ashi barai 4. Kyu*

Wurf aus dem Rückwärtsgehen mit ¼ Drehung



*Werfen in Dreiergruppen*



*Hane Goshi 3./2. Kyu*

Ukes Bein muss nach hinten gebracht werden: Nachspringen, mit angewinkeltem Bein ausführen.



*Harai tsuri komi Ashi 3./2. Kyu*

Ukes Bein muss nach hinten gebracht werden: aus dem Vorwärtsgen mit dem Fuss ausführen.



Häufiger Partnerwechsel

**Leistung**

Tachi Randori (30 Minuten)

Jeder wählt sich den Partner selbst aus und bestimmt die jeweilige Übungszeit selbst.

Jede vorhin geübte Technik, erfolgreich ausgeführt, ergibt 3 Punkte für den Werfenden, und 1 Minuspunkt für Uke.

«Wer erreicht in 30 Minuten 30 Punkte?»

**Ausklang**

Demonstration aller 3 Techniken durch den Lehrer.

