

Beispiellection

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 3

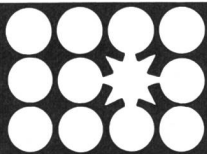
PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



BEISPIELLEKTION

Judo

Text: Max Etter, ETS, Fachleiter Judo
Illustration: Walter Graf und Max Etter

Walter Graf ist Zentralpräsident des Judoverbandes und Mitglied der Fachkommission J+S

Vorbemerkung:

Die vorliegende Lektion wurde anlässlich eines Kaderkurses mit dem Lehrkörper der ETS Magglingen (also mit Nicht-Judokas) durchgeführt. Dabei ging es um

Ziele:

- einen (beschränkten) Einblick ins Sportfach Judo
- die Anwendung verschiedener Lernwege in einem sehr technischen Fach
- die Zusammenarbeit *mit* dem, beziehungsweise Verantwortung *für* den Partner

Erläuterung

Tori = Technik-ausübender Partner
Uke = Technik-«hinnehmender» Partner

Vorbereitung

Einlaufen mit Spielformen

Füssetreten

- Partner «necken», nicht verletzen.
- Man versucht, dem Partner auf die Füße zu treten; dieser weicht natürlich aus.



«Blinden» Partner führen (Vertrauen schaffen)

- Zweiergruppen: der eine ist «blind» und wird vom andern im Laufschrift kreuz und quer durch die Halle geführt (an Hand halten);
- wie a, jedoch Lenkung mit Zurufen durch «Führer», der hinterher läuft.

Fang-Formen

- Paarfängis
- Böcklifängis mit 2 Fängern: Gefangene machen tiefes Böckli; sie können durch

das Überspringen/Unterkriechen erlöst werden.

- Sklavenfängis (1–2 Fänger: Können sie *alle* «ausschalten»?): Gefangene können sich mit
 - 10 Liegestütz*
 - 10 Sackmesser*
 - 10 Ruder-Bewegungen im Sitzen* wieder befreien.

* je eine Spielform
Übungen am Mattenrand auszuführen

Böckli-Tor-Böckli



In Einerkolonne im Kreis laufen. Der erste macht ein Böckli; der zweite überspringt und nimmt eine Grätschstellung ein; der dritte überspringt, unterkriecht und macht ein Böckli...

Auf Rücken robben

Auf dem Rücken liegend die Hallenlänge zurücklegen ohne Hilfe der Arme/Hände, nur mit Schulterbewegungen und mit Unterstützung durch die Füße.

Bodentechnik

Suchen von Kontrollgriffen

Aufgabenstellung:

- Uke in Rückenlage auf Matte. Tori versucht, Uke so festzuhalten, dass
- Uke «immer» zwei Punkte von Schulter/Hüfte auf dem Boden hat
 - Tori selber aber jederzeit sich lösen und aufstehen könnte

- dieser Kontrollgriff Uke keine Schmerzen bereitet.

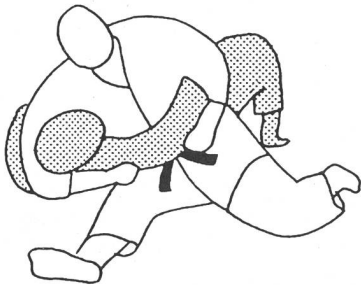
Uke versucht anschliessend, sich aus dem Kontrollgriff zu befreien und dies während zirka ½ Minute.

Verschiedene wirksame Lösungen ausprobieren

Der Leiter lässt 3–4 gefundene, wirksame Lösungen vordemonstrieren und dann durch alle ausprobieren.

Verfeinern einer Lösung

Eine einfache, wirksame Lösung wird ausgewählt, verfeinert und «getauft» (zum Beispiel Gatame = Schärpen-Kontrolle).



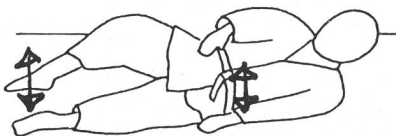
Falltechnik

Aufbau von Fallen sw und rw

Seitenlage

Mit gestrecktem Arm und flacher Hand sowie aufgestelltem Fuss auf Matten klopfen;

im Wechsel links und rechts.



- Rückenlage:* beidarmig klopfen
- Aufsitzen:* nach hinten rollen und beidarmig klopfen (Kopf anziehen!)
- Hocke:* bei Fersen absitzen und siehe b)

Uke in Hocke:

Rechtes Bein vorgestellt. Uke hält Tori mit der rechten Hand am linken Revers. Tori steht vor Uke und hält ihn mit der linken Hand am rechten Ärmel

- Uke fällt auf seine linke Seite und klopft mit dem linken Arm; Tori unterstützt die Fallbewegung, indem er mit seinem linken Fuss den vorgestellten rechten Fuss von Uke sanft wegdrückt. Tori kontrolliert mit seinem Griff die Fallbewegung.



- wie a, nur bleibt Uke nicht in Hocke, sondern nimmt stufenweise eine höhere Position ein = Übergang zur Wurftechnik

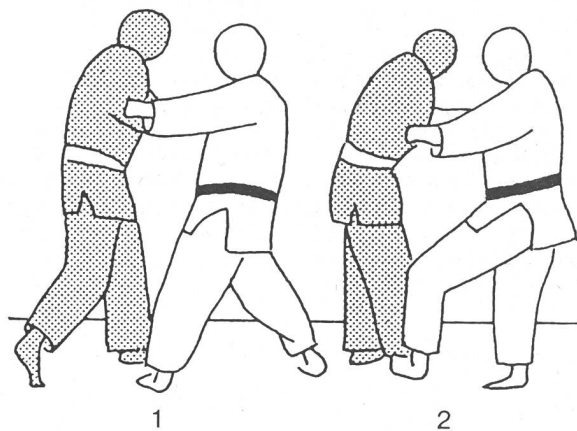


Wurftechnik

Üben von De Ashi Barai (= vorkommenden Fuss wegwischen)

- jeder für sich: Fegbewegung aus dem Laufen rw und vw

- mit Partner «Passgang», Griff vollständig (= Kumi Kata)
 - nur Fuss antipfen
 - vorkommenden Fuss wegwischen - Partner kontrolliert das Werfen
 - üben, kontrollieren, korrigieren



Suchen von Wurf-Varianten und Übergang Stand-Boden

a) Aufgabenstellung I:

Tori greift immer das rechte Bein von Uke an. Auf wieviele verschiedene Arten kann Uke geworfen werden?

Hinweis auf Verantwortung von Tori für Uke.
Versuchsphase; Leiter beobachtet gut!

b) Aufgabenstellung II:

Wie kann ich - ohne Uke zu gefährden! - sofort nach dem Wurf in einen Kontrollgriff übergehen?

Versuchsphase; Leiter beobachtet gut!

«Finale»

Demonstration von 3-4 gefundenen Lösungen und - nach jeder gezeigten Lösung - abschliessende Übungsphase

- «Kunstpause» zwischen Wurf und Kontrolltechnik (1 Sekunde)
- im Kontrollgriff leistet Uke jeweils mindestens 1 Minute Widerstand, das heisst er versucht sich zu befreien. □