Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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

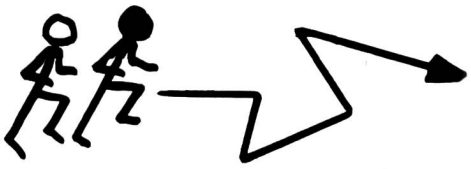
Grätschstellung nebeneinander, Hände in Schräghochhalte gefasst

Fusstreten

Man versucht sich gegenseitig auf die Füsse zu treten

Vorbereitung

Partnerübungen (25 Minuten)



Verfolgungslauf

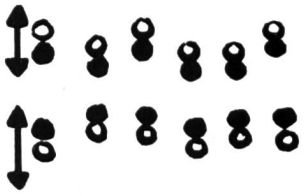
Der Partner muss möglichst hautnah verfolgt werden, ganzes Dojo ausnützen

Boxen

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

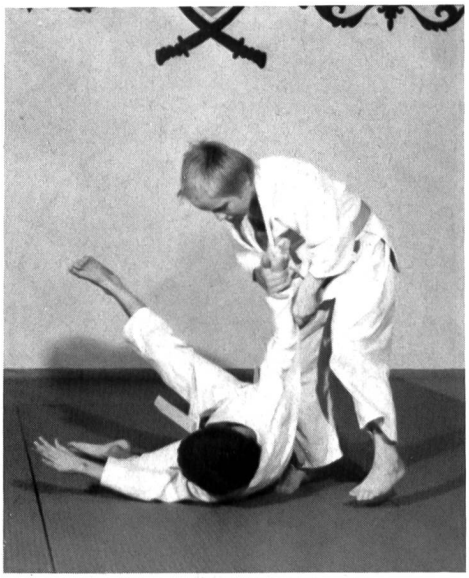
Yoko Ukemi

mit De Aski barai li/re



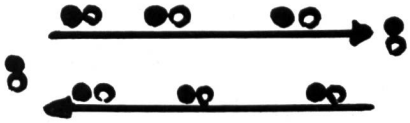
aus Toris Rückwärtsbewegung quer im Dojo

Torkriechen/Liegestützhüpfen



Yoko Ukemi

mit Okuri Ashi barai li/re



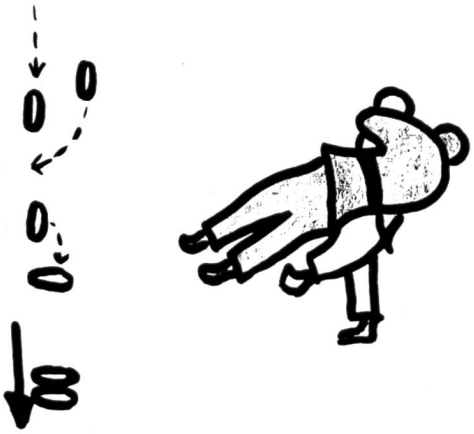
2 Schritte seitwärts, dann Wurf längs im Dojo

Schulung

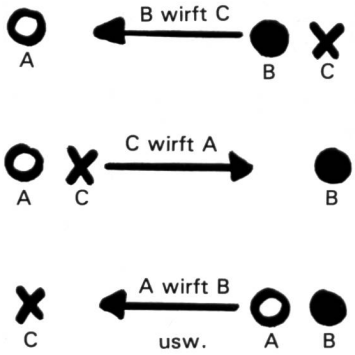
In 2 Leistungsgruppen, 4. Kyu + 3./2. Kyu, (35 Minuten)

Okuri Ashi barai 4. Kyu

Wurf aus dem Rückwärtsgehen mit ¼ Drehung

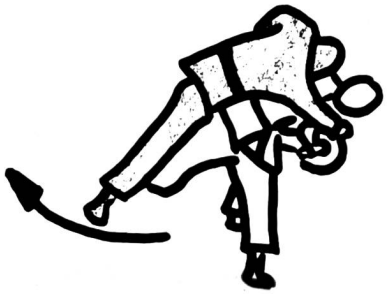


Werfen in Dreiergruppen



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 Vorwärtsgehen mit dem Fuss ausführen.

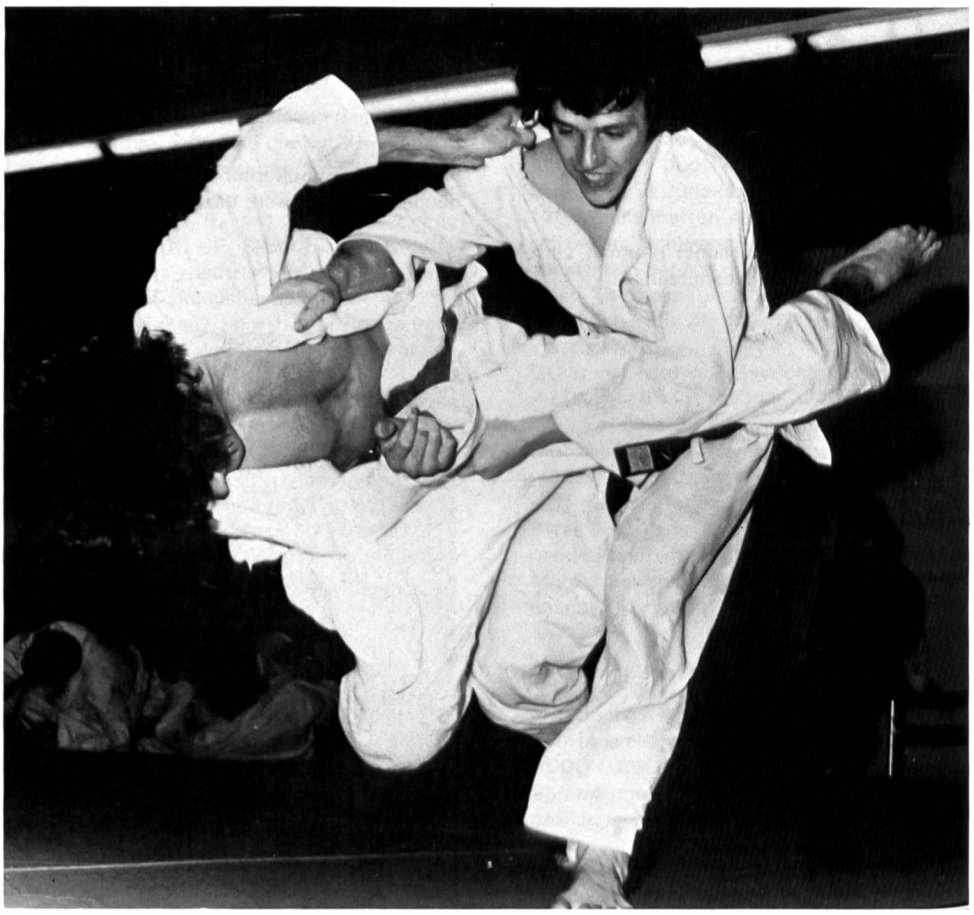
Häufiger Partnerwechsel

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.