

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	35 (1978)
Heft:	3
Artikel:	Erster J+S-Einführungskurs im Sportfach Judo vom 28./29. Januar 1978 in Magglingen
Autor:	Lörtscher, Hugo
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-993950

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

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

37 prominente Judokas auf einer Matte:

Erster J + S-Einführungskurs im Sportfach Judo vom 28./29. Januar 1978 in Magglingen

Photos: Hugo Lörtscher, ETS

Text: Max Etter, ETS, Fachleiter Judo

Der Kursverlauf

Dass Judo mehr sein kann als nur Zweikampfsport auf einer begrenzten Mattenfläche nach genauen Regeln, das spürte jeder, der dem praktischen Teil des ersten J + S-Einführungskurses für Judotrainer beiwohnte. In der ersten Stunde demonstриerte Maître Mikami (6. Dan), ein in Lausanne unterrichtender Japaner, unter dem Motto «gefahrenloses Judo» eine Fülle von äusserst feinen Wurf-Aufbaureihen. Er wurde unterstützt vom einzigen Schweizer, der ebenfalls den 6. Dan trägt, Hans Hartmann aus Ennetbaden, dem 72jährigen Ehrenpräsidenten des SJBV (Schweiz. Judo- und Budo-Verband). In der zweiten Lektion hatten die Träger des 5. und 4. Dan Gelegenheit, ihre Spezialtechniken vorzuführen, die dann von den andern Teilnehmern ausprobiert wurden. Beiden Stunden war etwas gemeinsam: das gute Engagement der beteiligten Judotrainer. Dennoch beeindruckte die Gelöstheit, mit der der Judosport hier betrieben wurde.

Ziel der praktischen Arbeit war – neben der Abwechslung zur Theorie – ein technischer Ideenaustausch auf höchster Ebene, denn noch nie hatten sich bisher so viele prominente Judotrainer der Schweiz in einem Kurs getroffen.

Ziel der theoretischen Arbeit war hingegen eine Einführung in die Institution Jugend + Sport. Die teilnehmenden Judokas sind als erstes J + S-Expertenkader für die 1979 beginnenden allgemeinen Einführungs- und Leiterkurse vorgesehen. Dieses Jahr sollen sie aber vorerst Sportfachkurse mit Jugendlichen durchführen, um die Struktur des neuesten J + S-Faches zu testen und als Basis-Erfahrung für die Leiterausbildung auswerten zu können. Die gleiche Stimmung wie in den Judolektionen – Engagement und dennoch Gelöstheit – herrschte auch beim Einarbeiten in die Struktur des Sportfaches. In Gruppen wurden vor allem Modelfälle von Sportfachkursen erarbeitet und mit dem begleitenden Mitglied der Fachkommission besprochen, das für die Versuchphase 1978 auch als Betreuer für solche Kurse amtet. Der Kontakt Leiter-Experte wurde also bereits hier im Sinne von Betreuergesprächen geübt.

Die Hintergründe

Wie kam es überhaupt zu diesem intensiven Engagement der Teilnehmer?

Die Ausbildungsmöglichkeiten für Judotrainer sind in der Schweiz sehr unterschiedlich. Auf Verbandsebene und von privater Seite sind bisher immer wieder Technik-Kurse angeboten worden. Hingegen hat in den letzten Jahren nur

ein offizieller Trainerkurs des Verbandes stattgefunden. Dazu kam noch ein Kursangebot für Trainingsleiter von einigen wenigen initiativen Kantonalverbänden.

Um dieser unbefriedigenden Situation abzuhefen, wurde von der Ausbildungs-Kommission des SJBV vor einiger Zeit der Aufbau einer Trainerausbildung an die Hand genommen. Glücklicherweise fiel dies mit der Aufnahme von Judo in die «J + S-Familie» zusammen. So konnten die Arbeiten von Anfang an koordiniert werden. Nachdem ein Grobkonzept vorlag, konzentrierte sich der Verband zuerst auf die Bearbeitung der höchsten Trainerstufe, auf die Ausbildung zum «diplomierten Judolehrer SJBV». Währenddessen bearbeitete die J + S-Fachkommission ab April 1977 das Leiterhandbuch (als umfassende Unterlage für den Judotrainer) und wird dieses Jahr die Struktur der Leiterausbildung angehen.

Für die nächsten zwei Jahre ist folgendes Vorgehen geplant:

1978

- Zielsetzungen Leiterkurse 1–3
- Ausbildungsinhalte LK 1
- Veröffentlichung der Einstufungsrichtlinien für Leiter 2 und Leiter 3 sowie Information in allen Klubs
- Kursplanung 1979

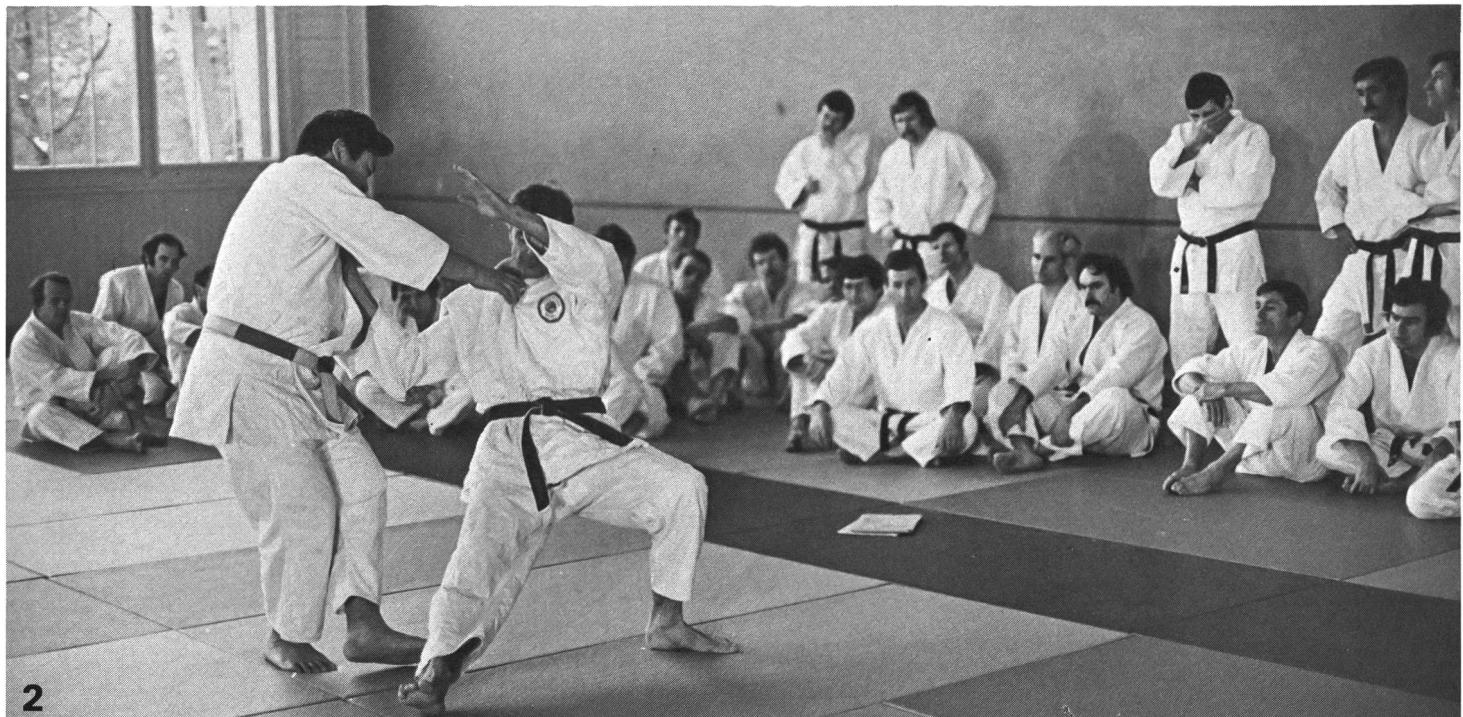
1979

- Fortbildungs- und Expertenkurse für die Teilnehmer des Einführungskurses von Januar 1978
- Einführungs- und Leiterkurse Kat. 1 in allen Regionen
- Erarbeiten der Ausbildungsinhalte Leiterkurse 2 und 3

Da aus den Teilnehmern des ersten Einführungskurses im Januar 78 das erste Expertenkader für die Leiterausbildung und -betreuung ab 1979 hervorgehen soll, musste die Selektion für diesen Kurs sehr sorgfältig erfolgen. 37 Interessenten (davon 10 Romands, 1 Tessiner und 1 Liechtensteiner) konnten schliesslich zum Kurs zugelassen werden.

Das Sportfach Judo ist ein erfreuliches Beispiel, wie einerseits Jugend + Sport einer Sportart beziehungsweise seinen Verbänden wertvolle Impulse vermitteln kann, andererseits aber auf die Mitarbeit der Verbände angewiesen ist. Wir müssen jedoch darauf achten, dass die Struktur unseres Sportfaches genug offen bleibt, um auch Nichtmitgliedern eines Verbandes das Mitmachen und die Mitarbeit im J + S zu ermöglichen. Mehr noch, es soll uns ein Anliegen sein, Klubs und Schulen zu einer Öffnung ihrer Trainings anzuregen.





2

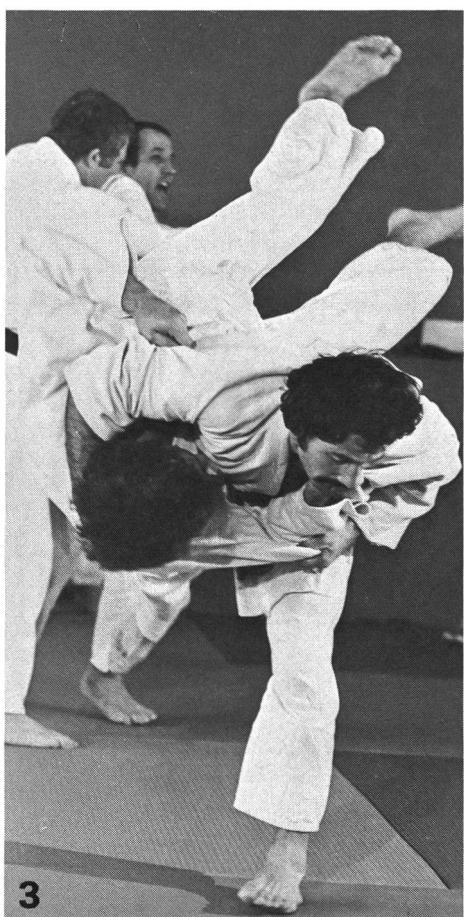
Bild 1
Spielerische Formen von Fallübungen.

Bild 2
Maître Mikami, 6. Dan-Träger und Judolehrer in Lausanne, beeindruckte die Experten durch die subtile Demonstration seiner Aufbaureihen.

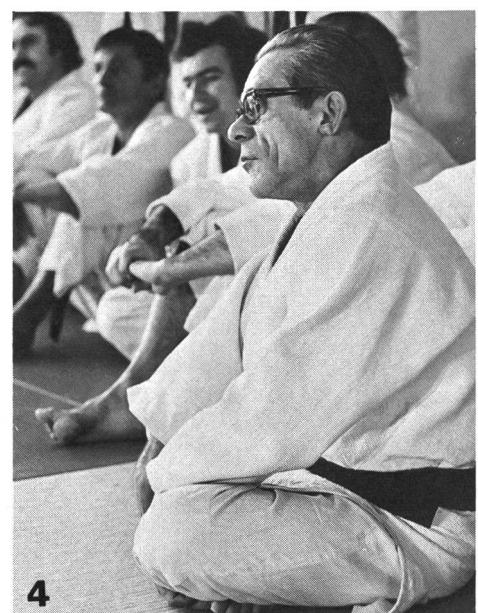
Bild 3
Konzentrierte Gruppenarbeit im Stand. Fachleiter Max Etter demonstriert Wurftechnik.

Bild 4
Ein Hauch von Würde: Judo-Experte in der typischen Pose höchster Konzentration.

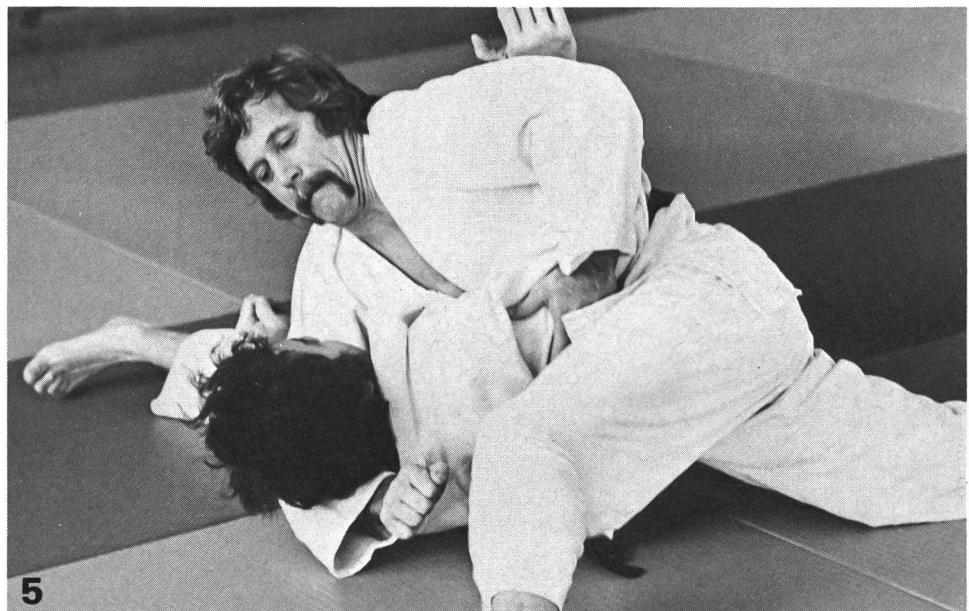
Bild 5
Methodik der Bodenarbeit. Eric Hänni, Silbermedaillengewinner an den OS von Tokio, zeigt einen Festhaltegriff.



3

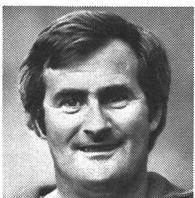


4



5

Top Ten, der Energieschub der Sportler, im Urteil bekannter Trainer.



Das sagt
Hans Schweingruber
(Chef Damen des
Schweizerischen Ski-
verbandes) über Top Ten:

“Wir setzen Top Ten gezielt ein: nämlich kurz vor einem Start, bei Slaloms oft auch zwischen den zwei Läufen, und gern auch im Ausland, wenn uns die dort heimische Zwischenverpflegung fremd und schwer erscheint. Ich schätze auch die stimulierende Wirkung.”

H. Schweingruber

**TOP
TEN**



In Apotheken und Drogerien als Taschenflasche und günstige Nachfüllflasche erhältlich.

Galactina AG, 3123 Belp.



Der neue
Katalog
ist da!*

* Beilegen können wir ihn nicht mehr, er ist zu umfangreich geworden.

Heute stellen wir Ihnen unser Modell »Sabine« vor:
Ein glänzender Anzug aus 100% Polyamid mit weißem V-Ausschnitt an Vorder- und Rückenteil, 4-facher weißer Streifen an der Seite.
Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid und aus Nicki-Velour.

Verlangen Sie unseren Katalog.

HANS JUNG

MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG
Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36



BIOKOSMA SA EBNAT-KAPPEL/SUISSE

Das bewährte, klassische DUL-X kühlt zuerst, damit Sie es nachher um so wärmer haben

Die klassische DUL-X Massage verstärkt die Hautdurchblutung durch einen primären Kältereiz und löst so die bewährte, intensive **Wärmewirkung** aus.

Indikation: Rheuma, Lumbago, Erkältungen, Muskelkater, Hexenschuss, Verstauchungen, Nervenschmerzen, Ermüdung, Muskelzerrungen, Quetschungen, Sportmassage.

Flacon 125 ccm Fr. 6.40, 250 ccm Fr. 11.–
500 ccm Fr. 20.50, Tube 55 ccm Fr. 5.50

Das neue DUL-X Red Point wärmst sofort, damit es Ihnen nie kühl wird

Indikationen: akuter und chronischer Rheumatismus, Erkrankungen der Muskeln, Bänder und Gelenke, Arthritis, Muskelrheuma, Muskelkater, Hexenschuss, Steifhals, Nervenschmerzen, Husten, Brustkatarrh.

Sportmassage: bei kühler Witterung

DUL-X Red Point sorgt für rasche muskuläre Mobilisierung = **Aufheizeffekt.** Tube 55 ccm Fr. 6.40