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 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: 01.11.2025

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

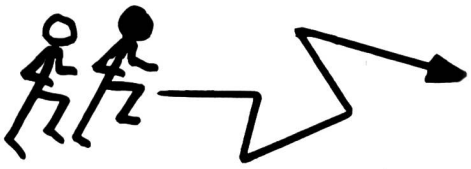
Grätschstellung nebeneinander, Hände in Schräghochhalte gefasst

Fusstreten

Man versucht sich gegenseitig auf die Füsse zu treten

Vorbereitung

Partnerübungen (25 Minuten)



Verfolgungslauf

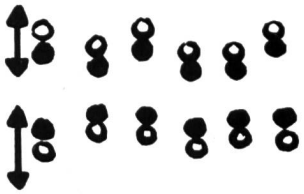
Der Partner muss möglichst hautnah verfolgt werden, ganzes Dojo ausnützen

Boxen

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

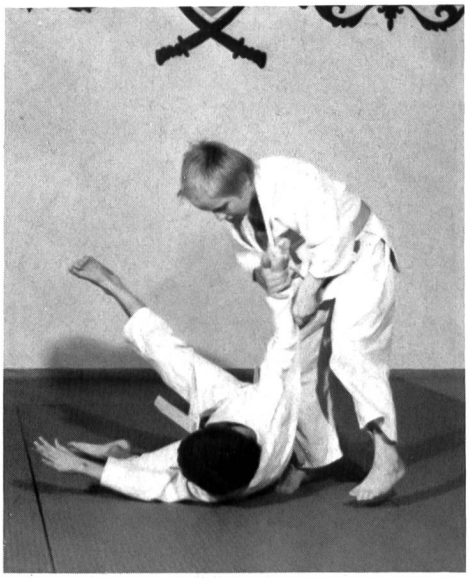
Yoko Ukemi

mit De Aski barai li/re



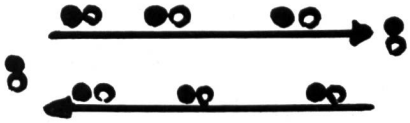
aus Toris Rückwärtsbewegung quer im Dojo

Torkriechen/Liegestützhüpfen



Yoko Ukemi

mit Okuri Ashi barai li/re



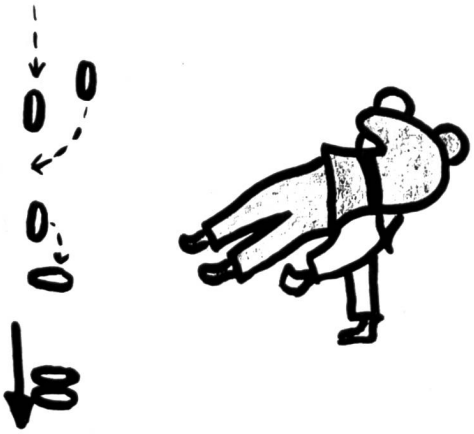
2 Schritte seitwärts, dann Wurf längs im Dojo

Schulung

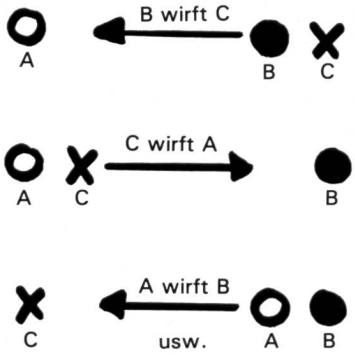
In 2 Leistungsgruppen, 4. Kyu + 3./2. Kyu, (35 Minuten)

Okuri Ashi barai 4. Kyu

Wurf aus dem Rückwärtsgehen mit ¼ Drehung

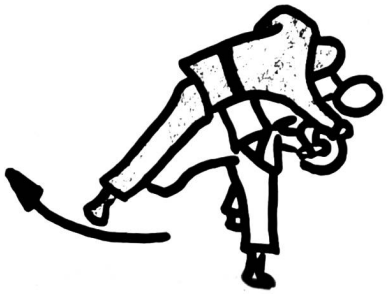


Werfen in Dreiergruppen



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.

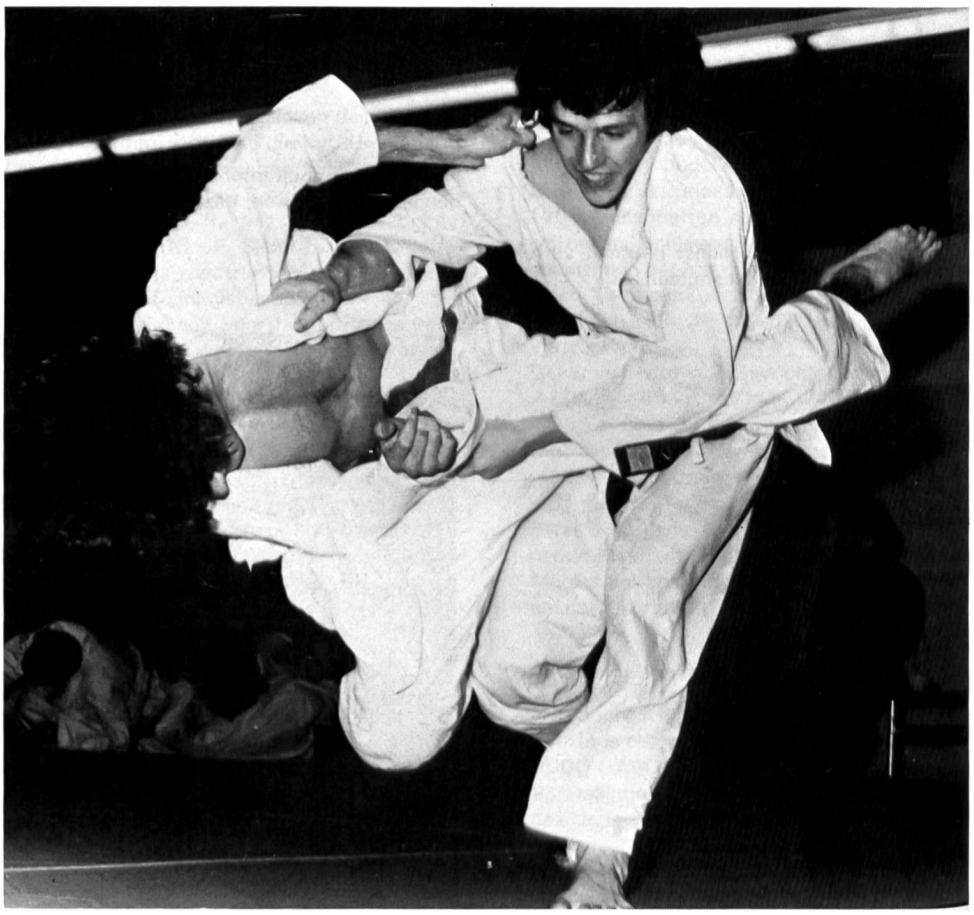
Häufiger Partnerwechsel

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.