

**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

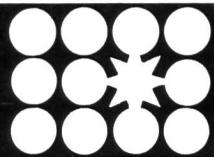
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

**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

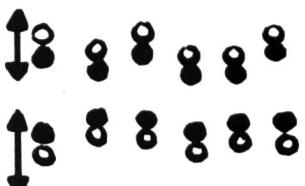
## Vorbereitung

Partnerübungen (25 Minuten)

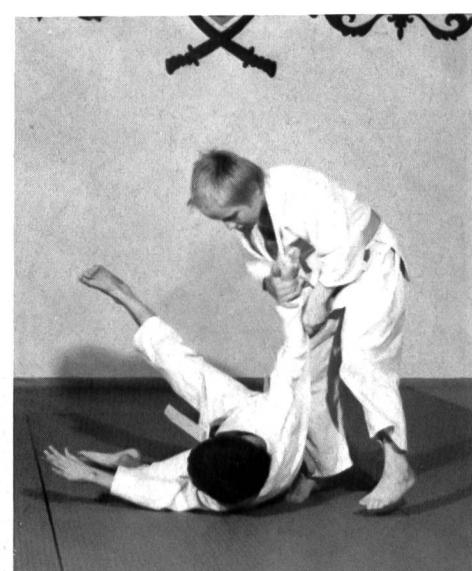


*Boxen*  
Hände auf Schulterhöhe halten, gegengleich  
beugen und strecken, dazu laufen an Ort

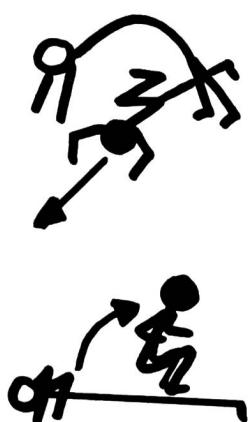
*Yoko Ukemi*  
mit De Aski barai li/re



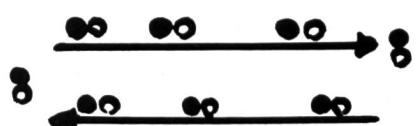
aus Toris Rückwärtsbewegung quer im Dojo



*Yoko Ukemi*  
mit Okuri Ashi barai li/re



*Torkriechen/Liegestützhüpfen*



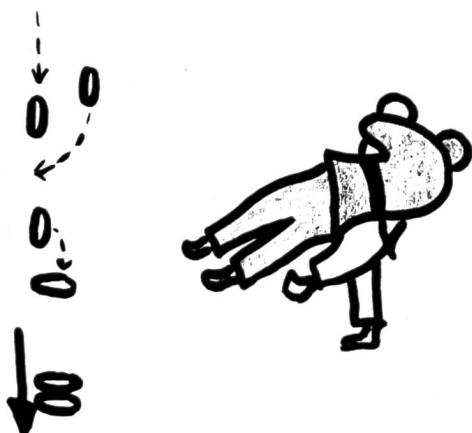
2 Schritte seitwärts, dann Wurf längs im Dojo

## Schulung

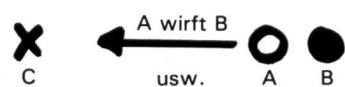
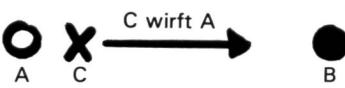
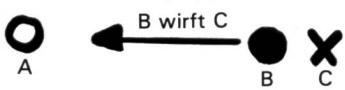
In 2 Leistungsgruppen, 4. Kyu + 3./2. Kyu, (35 Minuten)

### Okuri Ashi barai 4. Kyu

Wurf aus dem Rückwärtsgehen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung

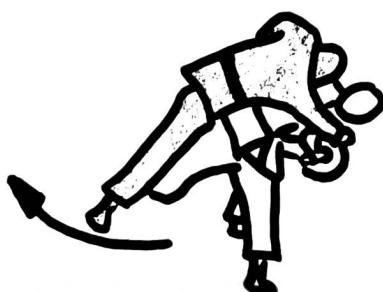


### Werfen in Dreiergruppen



### 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.

