

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 3

**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**

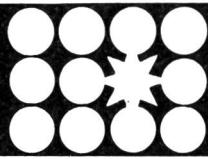
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.01.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Judo

Thema: Aneinanderreihen von Techniken – Ausnützen der Reaktion von UKE (Trainingspartner)

Teilnehmer: gemischte Gruppe 3. und 2. Kyu

Dauer: 90 Minuten

Text: André Arrigoni

Illustrationen: André Arrigoni/Max Etter und Walter Graf

Übersetzung: Max Etter

### Vorbereitung (30 Minuten)

#### Einlaufen

1. Im Gehen/Laufen: Kopf-Kreisen, Oberarm-Kreisen und «Schattenboxen»



2. An Ort: Kreisen und sw-Beugen der Hüfte

5. Im Sitzen: Anwärmen und Lockern der Hand- und Fussgelenke. Rolle rw zur Hocke und wieder zurück.



3. An Ort: Kreisen und Beugen der Knie



6. Auf allen Vieren: Fortbewegen auf den Matten
  - a) Slalom-Laufen um die Partner, ohne sich zu berühren
  - b) Slalom-Laufen, aber mit der Möglichkeit, mit der Hüfte zu rempeln

7. Kreisel

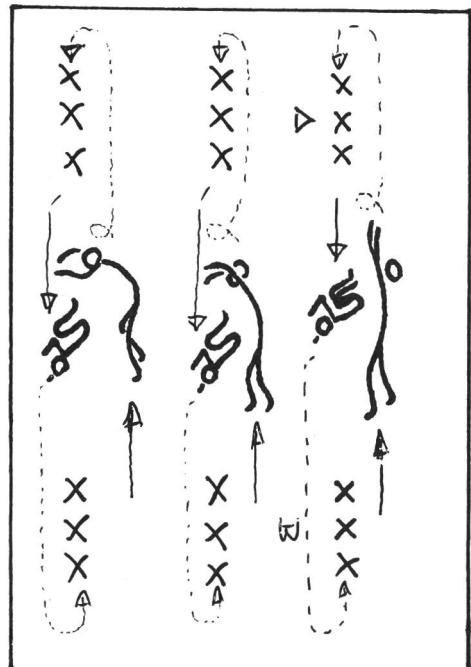
4. Hüpfen in der Hocke: Hahnenkampf



8. Bauchmuskulatur: Rumpfbeugen vw aus Rückenlage

### UKEMIS (Fallübungen) aus dem Laufen

1. Freies Laufen auf der Matte, Fallen auf Signal (Klatschen) des Lehrers
  - a) USHIRO UKEMI (rückwärts fallen)
  - b) YOKO UKEMI (seitwärts fallen)
  - c) gemischt, je nach Signal
2. MAE UKEMI (vorwärts fallen) mit folgender Übung:

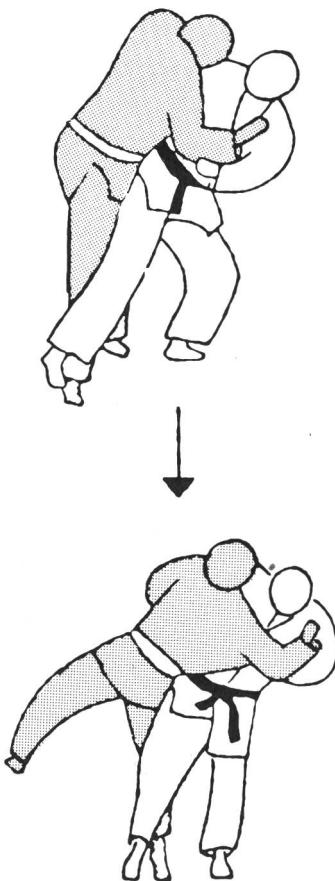


A und B starten gleichzeitig. A macht in der Mitte ein tiefes «Böckli», B eine Rolle darüber. Dann schliesst sich A der Kolonne B an und umgekehrt.

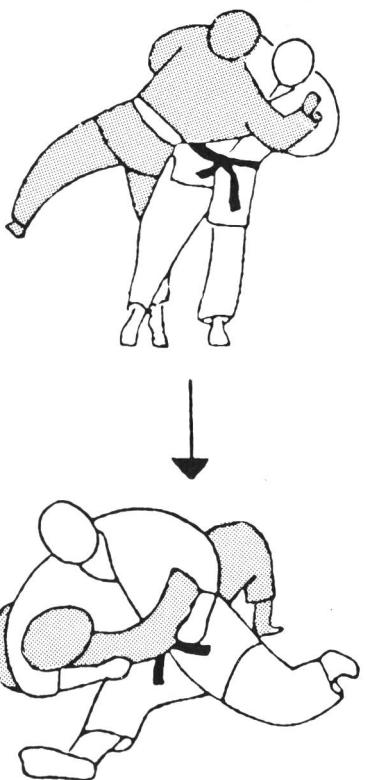
3. Am Ende der Vorbereitungsphase:
  - a) zu zweit Griff fassen: verschieben auf der Matte in verschiedenen Richtungen
  - b) YAKU SOKU GEIKO («Kämpfen» ohne Widerstand)
  - c) KAKARI GEIKO (Übungskämpfe gegen verschiedene Gegner innert einer bestimmten Zeit)

### Schulung (30 Minuten)

1. Repetition der folgenden Techniken:
  - a) HARAI GOSHI, O SOTO GARI
  - b) HON GESA GATAME, KATA GATAME, KESA GATAME
2. Dem Prinzip von Aktion-Reaktion folgen: Ein Gleichgewicht-Brechen nach vorne bewirkt bei UKE eine Reaktion nach hinten. Dies nützen wir aus, um die Kombination HARAI GOSHI → O SOTO GARI zu zeigen.



während der Lektion schon geübt wurden, zum Beispiel:  
O SOTO GARI – HON GESA GATAME



### Leistungsphase (30 Minuten)

1. Training von 3-fach-Kombinationen in Form von UCHI KOMI:
 

HARAI GOSHI –	O SOTO GARI –	} KESA GARAMI KATA GATAME
HON GESA GATAME		
2. Lockeres RANDORI (freies Üben, wettkampfmässig) im Stand und dann am Boden. Versuchen, die gelernten Kombinationen anzubringen.
3. Aufgabenstellung an Schüler: Jeder versucht, Kombinationen mit andern Techniken zu finden (5–10 Minuten) und sie anschliessend dem Lehrer zu zeigen.
4. Zum Abschluss: RANDORI.

### Beruhigung

2 bis 3 Lockerungs- und Atemübungen.