

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

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

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Beispiellektion

### **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**

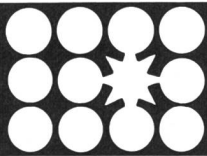
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 26.12.2025

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



# BEISPIELLEKTION

## Judo

Text: Max Etter, ETS, Fachleiter Judo  
Illustration: Walter Graf und Max Etter

Walter Graf ist Zentralpräsident des Judoverbandes und Mitglied der Fachkommission J + S

### Vorbemerkung:

Die vorliegende Lektion wurde anlässlich eines Kaderkurses mit dem Lehrkörper der ETS Magglingen (also mit Nicht-Judokas) durchgeführt. Dabei ging es um

### Ziele:

- einen (beschränkten) Einblick ins Sportfach Judo
- die Anwendung verschiedener Lernwege in einem sehr technischen Fach
- die Zusammenarbeit *mit* dem, beziehungsweise Verantwortung *für* den Partner

### Erläuterung

*Tori* = Technik-ausübender Partner  
*Uke* = Technik-«hinnehmender» Partner

## Vorbereitung

### Einlaufen mit Spielformen

#### Füssetreten

- Partner «neckern», nicht verletzen.
- Man versucht, dem Partner auf die Füße zu treten; dieser weicht natürlich aus.



### «Blinden» Partner führen (Vertrauen schaffen)

- a) Zweiergruppen: der eine ist «blind» und wird vom andern im Laufschrift kreuz und quer durch die Halle geführt (an Hand halten);
- b) wie a, jedoch Lenkung mit Zurufen durch «Führer», der hinterher läuft.

### Fang-Formen

- a) Paarfangis
- b) Böcklifangis mit 2 Fängern: Gefangene machen tiefes Böckli; sie können durch

das Überspringen/Unterkriechen erlöst werden.

- c) Sklavenfangis (1–2 Fänger: Können sie *alle* «ausschalten»?): Gefangene können sich mit
  - 10 Liegestütz\*
  - 10 Sackmesser\*
  - 10 Ruder-Bewegungen im Sitzen\* wieder befreien.

\* je eine Spielform  
Übungen am Mattenrand auszuführen

### Böckli-Tor-Böckli



In Einerkolonne im Kreis laufen. Der erste macht ein Böckli; der zweite überspringt und nimmt eine Grätschstellung ein; der dritte überspringt, unterkriecht und macht ein Böckli...

### Auf Rücken robben

Auf dem Rücken liegend die Hallenlänge zurücklegen ohne Hilfe der Arme/Hände, nur mit Schulterbewegungen und mit Unterstützung durch die Füße.

## Bodentechnik

### Suchen von Kontrollgriffen

#### Aufgabenstellung:

- Uke in Rückenlage auf Matte. Tori versucht, Uke so festzuhalten, dass
- Uke «immer» zwei Punkte von Schulter/Hüfte auf dem Boden hat
  - Tori selber aber jederzeit sich lösen und aufstehen könnte

- dieser Kontrollgriff Uke keine Schmerzen bereitet.

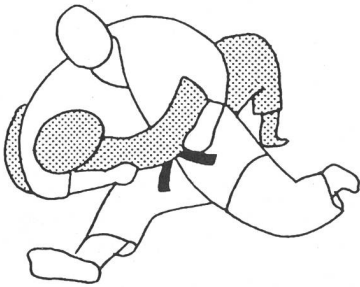
Uke versucht anschliessend, sich aus dem Kontrollgriff zu befreien und dies während zirka ½ Minute.

### Verschiedene wirksame Lösungen ausprobieren

Der Leiter lässt 3–4 gefundene, wirksame Lösungen vordemonstrieren und dann durch alle ausprobieren.

## Verfeinern einer Lösung

Eine einfache, wirksame Lösung wird ausgewählt, verfeinert und «getauft» (zum Beispiel Gatame = Schärpen-Kontrolle).



## Falltechnik

### Aufbau von Fallen sw und rw

#### Seitenlage

Mit gestrecktem Arm und flacher Hand sowie aufgestelltem Fuss auf Matten klopfen;  
im Wechsel links und rechts.



- a) *Rückenlage*: beidarmig klopfen
- b) *Aufsitzen*: nach hinten rollen und beidarmig klopfen (Kopf anziehen!)
- c) *Hocke*: bei Fersen absitzen und siehe b)

#### Uke in Hocke:

Rechtes Bein vorgestellt. Uke hält Tori mit der rechten Hand am linken Revers. Tori steht vor Uke und hält ihn mit der linken Hand am rechten Ärmel

- a) Uke fällt auf seine linke Seite und klopft mit dem linken Arm; Tori unterstützt die Fallbewegung, indem er mit seinem linken Fuss den vorgestellten rechten Fuss von Uke sanft wegdrückt. Tori kontrolliert mit seinem Griff die Fallbewegung.



- b) wie a, nur bleibt Uke nicht in Hocke, sondern nimmt stufenweise eine höhere Position ein = Übergang zur Wurftechnik



## Wurftechnik

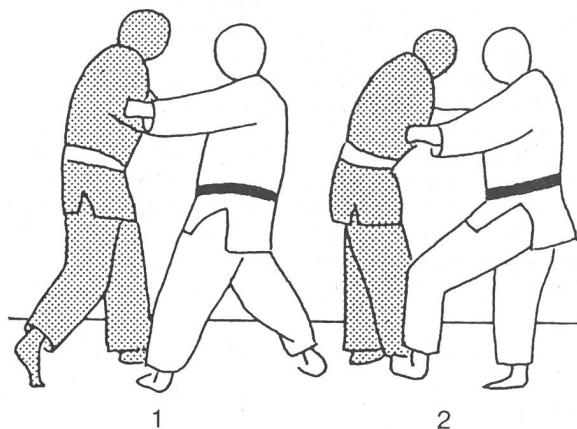
### Üben von De Ashi Barai

(= **vorkommenden Fuss wegwischen**)

- a) jeder für sich: Fegbewegung aus dem Laufen rw und vw

- b) mit Partner «Passgang», Griff vollständig (= Kumi Kata)

- nur Fuss antupfen
- vorkommenden Fuss wegwischen – Partner kontrolliert das Werfen
- üben, kontrollieren, korrigieren



## Suchen von Wurf-Varianten und Übergang Stand-Boden

- a) *Aufgabenstellung I:*

Tori greift immer das rechte Bein von Uke an. Auf wieviele verschiedene Arten kann Uke geworfen werden?

Hinweis auf Verantwortung von Tori für Uke.  
Versuchsphase; Leiter beobachtet gut!

- b) *Aufgabenstellung II:*

Wie kann ich – ohne Uke zu gefährden! – sofort nach dem Wurf in einen Kontrollgriff übergehen?

Versuchsphase; Leiter beobachtet gut!

## «Finale»

Demonstration von 3–4 gefundenen Lösungen und – nach jeder gezeigten Lösung – abschliessende Übungsphase

- «Kunstpause» zwischen Wurf und Kontrolltechnik (1 Sekunde)
- im Kontrollgriff leistet Uke jeweils mindestens 1 Minute Widerstand, das heisst er versucht sich zu befreien. □