

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 2

**Artikel:** 1987 : ein besonderes Jahr für das Sportfach Judo

**Autor:** Etter, Max / Hartmann, Hans / Mark, Armin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992715>

### **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:** 11.01.2026

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

# 1987 – ein besonderes Jahr für das Sportfach Judo

Verschiedene besondere Ereignisse fallen auf dieses Jahr: Der erste Schweizerische Judoverband wurde vor 50 Jahren gegründet, die Aufnahme von Judo in «J+S» jährt sich zum zehnten Mal, und mit diesen Jubiläen konnte Ju-Jitsu als am nächsten verwandte Disziplin in «J+S» integriert werden. Mit den nachfolgenden Artikeln soll nicht einfach eine Chronik präsentiert, sondern vielmehr auch der *Hintergrund* des Faches von verschiedenen Seiten kurz beleuchtet werden. Für besonders Interessierte gibt der Schweizerische Judo- und Ju-Jitsu-Verband nächstens eine Jubiläumsschrift heraus.

Da in MAGGLINGEN schon mehrmals Beiträge über Judo erschienen, tritt diese Disziplin in der vorliegenden Ausgabe zugunsten der neuen Fachrichtung Ju-Jitsu zurück. Als Vorinformation und Klärung findet sich anschliessend ein kurzer Vergleich aus technischer Sicht von Judo und Ju-Jitsu, wie sie heute in der Schweiz ausgeübt und im «J+S» gegliedert werden.

Fachrichtung Inhalt	A=Judo	B=Ju-Jitsu
Technik	<div> Wurf- Festhalte- Würge- Hebel- </div> <div> } Techniken </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– die meisten Judo-Techniken, teilweise anders gewichtet/ausgeführt sowie ergänzt</li> <li>– zusätzlich Paraden, Schläge, Tritte sowie Befreiungsgriffe und Abwehren</li> </ul>
Ziel	Körpertraining sportlicher Wettkampf	Körpertraining Selbstverteidigung

## Technikelemente und Zielsetzungen in Judo und Ju-Jitsu

Ich freue mich natürlich ausserordentlich, dass es – als «Jubiläumsgeschenk» – gelungen ist, Ju-Jitsu ebenfalls in «J+S» aufzunehmen und die beiden Disziplinen im Sportfach Judo zusammenzufassen (zum historischen Hintergrund: siehe Artikel von Hans Hartmann). Entscheidende Vorarbeit wurde im Verband (SJV) geleistet, wo auseinanderstrebende Tendenzen aufgefangen und eine neue Einheit geschaffen sowie eine neue, mit Judo koordinierte Technik-Unterlage ausgearbeitet werden konnte.

Max Etter, J+S-Fachleiter ETS



I. Abé demonstriert auf J. G. Vallée, Genf, einen Wurfeingang; Mürren 1955.

(Foto Sautter, Mürren)

## Die Entwicklung des Schweizer Judo in den letzten 50 Jahren (Aspekt Ausbildung)

Hans Hartmann, Ehrenpräsident SJV 6. Dan

### Einführung in der Schweiz/Vorgeschichte

Hauptsächlich durch Seefahrende von und nach Japan kam die Kunde von Judo über die Häfen von London und Kiel zur Jahrhundertwende nach Europa. Rund ein Vierteljahrhundert später wurde Judo in der Schweiz durch den Koreaner Hanho Rhi in Zürich erstmals gelehrt. Auch er betrachtete Judo als eine Kunst. Sein Ziel sah er darin, physisch-technische Betätigung mit geistiger Reifung zu verbinden. Seine Technik war verfeinert, nicht direkt auf Kampf ausgerichtet und entsprach, von einigen Ausnahmen abgesehen, im wesentlichen dem Kodokan-Judo. Im Jahre 1937 vereinigten sich die inzwischen gebildeten Klubs zu einem schweizerischen Verband (SJV). Entscheidend für die Schweizer Judobewegung erwies sich der Wille der Amateur-Trainer, das fremde Kulturgut weiter zu pflegen. Viele von ihnen betrieben andere Sportarten, so dass eine Transfer-Wirkung mithalf, den neuen Sportzweig zu fördern. Auch hatten die Japaner die Judo-Aktionen mit treffenden Bezeichnungen versehen, was der Weiterverbreitung dienlich war.

### Ausbildung im Ausland

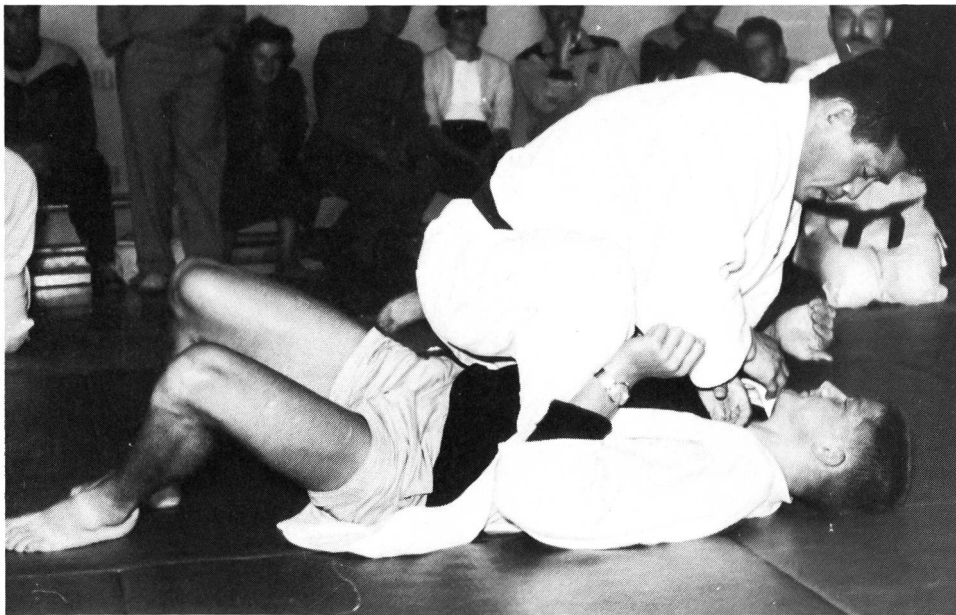
Wissen und Können holten sich die Schweizer Judo-Pioniere auch im Ausland: Im traditionsreichen Londoner Budokwai, geleitet von Gonji Koizumi, lernten sie ein technisch und ideell hochstehendes Judo kennen.

Bei dem mehr auf Erfolg ausgerichteten, in Paris niedergelassenen Judolehrer Mikinosuke Kawaishi, stiessen die interessierten Schweizer in der Nachkriegszeit erstmalig auf ein umfassendes Judo-Lehrsystem. In seiner «Méthode de Judo» gliederte Kawaishi die Judo-Aktionen (Würfe und Griffe) in Gruppen und versah erstere mit für die Schüler verbindlichen Nummern. Dieses strikte Vorgehen erwies sich für die Verbreitung als sehr erfolgreich.

Die von Henry Plée, Paris, 1948 und 1950 herausgegebenen «Annuaire» gaben anhand von Veröffentlichungen aus Japan tiefe Einblicke in das Wesen und die Trainingsformen des Judo, zum Beispiel Zusatz-Trainings (Eisenstangen, Bäume), Repetitions-Trainings (Butsukari), Atem-Auswirkung (Kiai), Spezialwürfe usw.

### Japanische Lehrer in der Schweiz

Zur weitgehenden Reifung führten aber die Besuche, Demonstrationen und Trainings von und mit Delegationen des japanischen Judo-Institutes Kodokan, Tokio. Dem Besuch, mit R. Kano an der Spitze um 1950, folgte die Entsendung hervorragender Judolehrer: Ichiro Abé und Teizo Kawamura, heute Träger des 8. Dan-Grades, verfügten nicht nur sou-



Auf Ersuchen der Ärzte einer Aspiranten-Schule zeigt I. Abé im August 1956 in Magglingen Würgegriffe.  
(Foto Sonya, Genf)

verän über die Grundtechniken, sondern sie konnten sie, abgestimmt auf den Zustand des Partners (Bewegung, Stellung), locker und mit grösster Präzision sowie raschem Erfolg zur Anwendung bringen.

Durch ihr kluges, zurückhaltendes Benehmen offenbarten diese Lehrer die geistigen Qualitäten hochstehender Judoka.

Einen Höhepunkt der technischen Entwicklung bildete das erste Sommertraining im SLS-Sportzentrum Mürren im Jahre 1955 mit I. Abé.

Seine Empfehlungen: Mehrmals wöchentliche Trainings, nicht zu spät abends, Pflege der Falltechnik, viel Randori (freies, wettkampfmässiges Üben), lockere entspannte Körperhaltung bewahren; keine Zersplitterung auf andere Budodisziplinen, weil sonst Perfektion unerreichbar, usw.

Ohne die beachtlichen und verdankenswerten Leistungen anderer japanischer

und schweizerischer Experten zu verkennen, hatten besonders diese Einwirkungen eine zusätzliche Qualitätsverbesserung zur Folge. Dies bewirkte unter anderem, dass im Jahre 1959 ein geeinter Gesamtschweizer Judo-Verband aus der Taufe gehoben werden konnte. Nebst Konsolidierung des schweizerischen Judo wurden erfreuliche Erfolge bei internationalen Begegnungen erzielt.

Die Qualität der Ausbildung ist heute zusätzlich gesichert durch Vertreter des Kodokan in der Schweiz, Maître Kazuhiro Mikami, 7. Dan, und Mitsuhiro Kondo, 7. Dan. Aus der 50jährigen Entwicklung lässt sich ersehen, dass Amateure wohl als Trainer Aus- und Fortbildung gewährleisten können, dass aber durch das Wirken qualifizierter und (auf Judo) spezialisierter Sportlehrer das technische Niveau eine bedeutende Steigerung erfährt.

Eine neue Dimension erfuhr Judo durch die Aufnahme in J+S im Jahre 1977. ■

## 10 Jahre Judo in J+S: Haben sich unsere Erwartungen erfüllt?

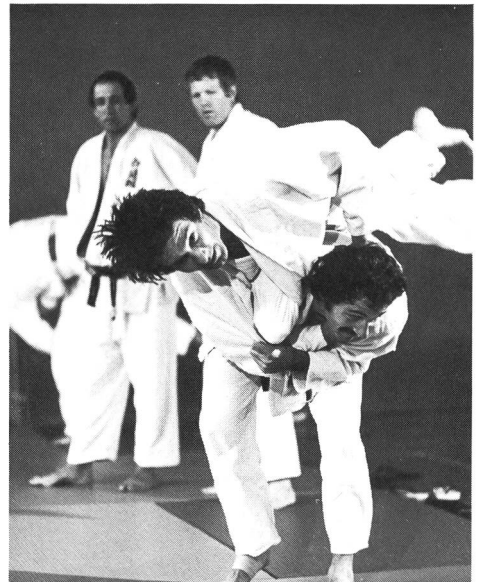
Armin Mark, Ausbildungschef SJV

### Vorgeschichte

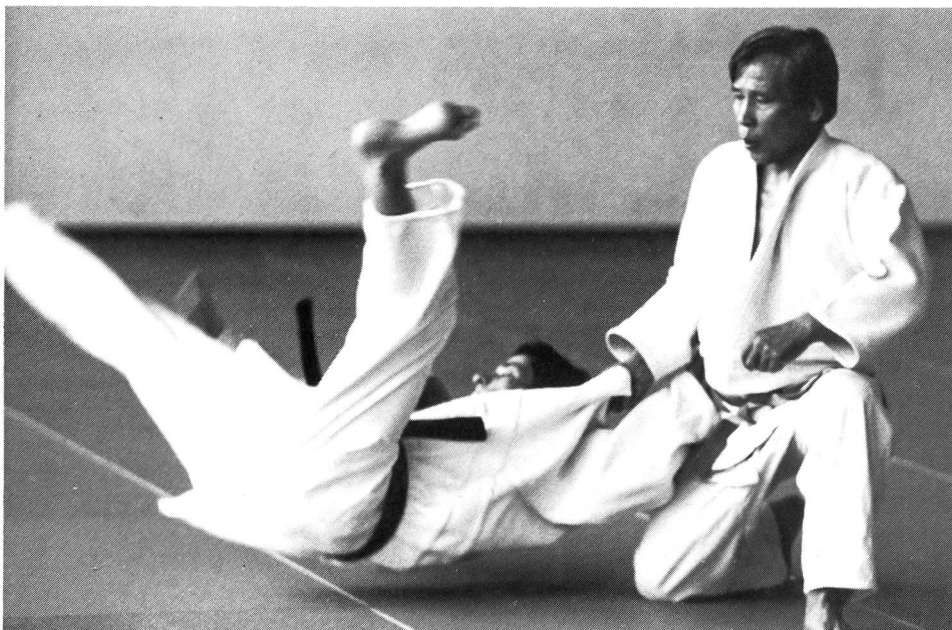
Seit der Einführung von J+S 1972 hatte der Schreibende vom SJV den Auftrag, alle Vorarbeiten zu leisten und bestmögliche Mitarbeiter zu finden, damit Judo – damals noch ein Fach auf der Warteliste – ebenfalls aufgenommen werden könnte.

### Aufnahme in J+S ab 1977

Was nur wenige Optimisten erhofft hatten: Am 24. Dezember 1976 erhielt der SJV von der ETS Magglingen die Mitteilung, dass Judo ab 1977 in die Familie der



Judo-Versuchskurs 1978 in Magglingen, mit dem Führungsgremium der ersten Stunde. Rechts Fachleiter Max Etter bei einem Wurf.



Tokio Hirano, heute 60jährig, 8. Dan, einst das «Judo-Wunder aus Japan» genannt, hier als Lehrer an einem J+S-Sportfachkurs in Murten 1985.

J+S-Fächer aufgenommen werde! Dieser Schritt wurde dank der sehr grossen Eigenleistungen des SJV möglich (erstes Leiterhandbuch usw.).

Namhafte Persönlichkeiten des SJV konnten für die Mitarbeit in der Fachkommission gewonnen werden wie Hans Hartmann (Ehrenpräsident), René Mathys, Walter Graf und Ernesto Hauri (zwei spätere Verbandspräsidenten). In der Person von Max Etter (bis heute unser geschätzter Fachleiter) wurde ein ehemaliges Mitglied der Ausbildungskommission wieder aktiv.

Nach der Aufnahme von Judo in J+S mussten das im Entwurf vorhandene LHB fertiggestellt und die Ausbildungsprogramme für die Leiterkurse erarbeitet werden. Ab 1978 gelangten die ersten Kurse zur Durchführung, wo 35 SJV-Trainer/-Judolehrer die Qualifikation zuerst als J+S-Leiter und später als Experten erhielten.



## Einführungsphase 1979–1982

Sämtlichen Kursteilnehmern (auch der «ersten Runde») wurde die Auflage gemacht, Sportfachkurse mit Jugendlichen durchzuführen. Nur wer diese Bedingung erfüllte, wurde zur nächsten Stufe zugelassen.

In dieser Phase konnten alle Stufen von Ausbildungskursen (Einführungs- bis Expertenkurs) mindestens je einmal durchgeführt werden, und die Teilnahme von Jugendlichen in SFK erfuhr eine stete Steigerung.

## Konsolidierung ab 1983

Die systematische Information über J+S zahlte sich aus: 1978 wurden 6955, letztes Jahr (1986) bereits mehr als 128 000 Übungseinheiten über J+S abgerechnet. Parallel dazu stiegen die Auszahlungen an die J+S-Leiter von Fr. 14 000.— auf Fr. 218 000.—. Nicht zu unterschätzen sind die weiteren Leistungen wie Gratisaus- und -fortbildung für die Leiter, Lehrunterlagen, Pauschalfrankatur usw. In der Leiterkartei führen wir nun über 1100 Leiter. Von den zirka 80 Kaderangehörigen (Ausbilder, Betreuer, Experten) sind die meisten auch dipl. Judolehrer SJV.

## Das Verhältnis von Ju-Jitsu zu Judo: Hintergründe

Hans Hartmann, Ehrenpräsident SJV, 6. Dan

Um es vorweg zu nehmen: Judo und Ju-Jitsu sind eng verwandt! So enthalten die im Kodokan-Judo fundamentalen Übungsfolgen Nage-no-Kata und Kime-no-Kata (=unter anderem Stoff für Dan-Prüfungen) wesentliche Elemente aus der Selbstverteidigung.

### Bedeutung der (ursprünglichen) Begriffe

Geht man auf die Bedeutung der die Sportarten umschreibenden Begriffe Judo und Ju-Jitsu zurück, so erkennt man eindeutig sowohl Zusammenhang (Verwandtschaft) wie Unterschied.

Gemeinsam ist das Wort «Ju» (Synonym «Jiu»). Es bedeutet ein Vorgehen, das sich durch weiches, geschmeidiges Anpassen an Bewegungsrichtung, Stellung und Absicht des Partners vom brüskem Einsatz unterscheidet. Im Judo wird Ju aber auch geistig verstanden und bedeutet dann ritterlich, höflich.

In beiden Sportarten bezeichnet «Jitsu» (oder «Jutsu») Technik und handwerkliche Fertigkeit, das heisst, dass Jitsu den beim Üben sichtbaren Stoff einer Lektion umfasst.

Damit sind die Elemente umschrieben, mit welchen die Kampfschulen (Ryu) des

柔

術

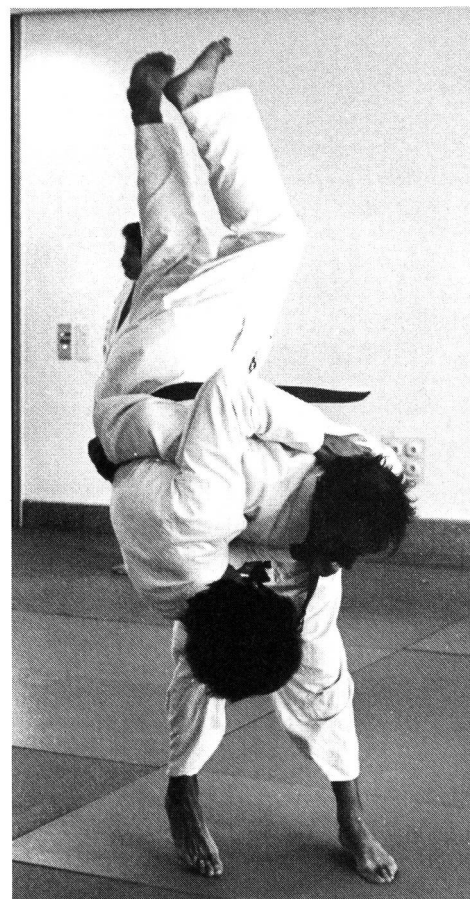
Auf die koordinierte Ausbildung (J+S/SJV) können wir stolz sein: Ein beiderseits anerkanntes Kader arbeitet mit den gleichen Lehrunterlagen.

### Zusätzliche Fachrichtung: Ju-Jitsu ab 1987

Zu unserem zehnjährigen J+S-Jubiläum ist es gelungen, dem Sportfach Judo noch Ju-Jitsu als Fachrichtung anzugliedern und damit die Gemeinsamkeiten der beiden Budo-Disziplinen zu betonen. Unser Ziel: Miteinander arbeiten, voneinander lernen. Auch dieser Schritt konnte nur dank sehr grossen Eigenleistungen des Verbandes (Kostenübernahme für das Erstellen einer dreisprachigen Technik-Unterlage) und hartem Einsatz einiger Funktionäre verwirklicht werden.

### Folgerung

Für die Förderung der Jugend und die Trainer-/Leiterausstellung ist J+S nicht mehr wegzudenken. Durch J+S erfuhr die Ausbildung erst eine Breitenentwicklung, so dass sie heute für Judo-Klubs/-Schulen eine Selbstverständlichkeit bedeutet. Trotz der Tatsache, dass wir den grossen Stellenwert von J+S im Judo erkennen, bleibt uns noch viel zu tun, um den J+S-Leitgedanken vollumfänglich gerecht zu werden. ■



Wurftechnik sowohl für Judo als auch für Ju-Jitsu (O Goshi = Grosse Hüfte).

### Neue Zielsetzungen

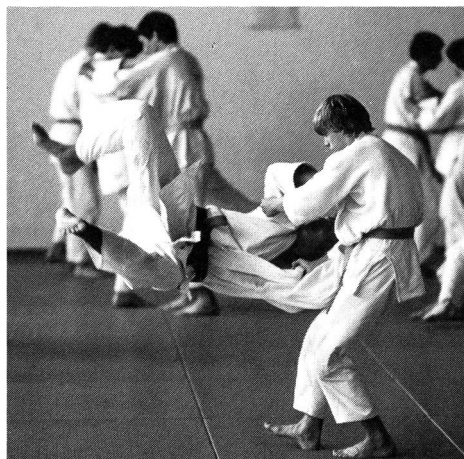
Aus sozialen und politischen Gründen befanden sich diese Schulen in der Jugendzeit von Jigoro Kano (1860–1938) im Niedergang. Ab 1882 fügte Kano daher auch eine umfassende körperliche Ausbildung hinzu. Er wählte nach körperliden und erzieherischen Grundsätzen Techniken der alten Schulen aus, die eine gefährlose, allseitig körperliche Ausbildung gewährleisteten.

An entscheidender Stelle im nationalen japanischen Erziehungswesen stehend, verfolgte Kano noch weitere Absichten. Aus der körperlichen Betätigung heraus sollten Erfahrungen und Nutzenwendungen für den Alltag gezogen werden, die ethisches Verhalten fördern. Eine solche Betätigung wird allgemein in der japanischen Kultur durch den Begriff «Do» charakterisiert.

Weil Kano das nachgebende Prinzip (Ju) mit dem Streben nach Höherem (Do) verbinden wollte, nannte er sein neues System Ju Do, und zur eindeutigen Unterscheidung von einer Schule, die diese Bezeichnung bereits führte, genauer Kodokan-Judo (Ort, wo die Gemeinschaft die «Lehre» übt). Er wollte sich damit klar von den früheren Selbstverteidigungsschulen absetzen.

Kanos Mitarbeiter Somitoma Arima veröffentlichte 1908 die zu fördernden intellektuellen und ethischen Erkenntnisse und Qualitäten.

道



J+S-Sportfachkurs Judo 1985 in Murten.



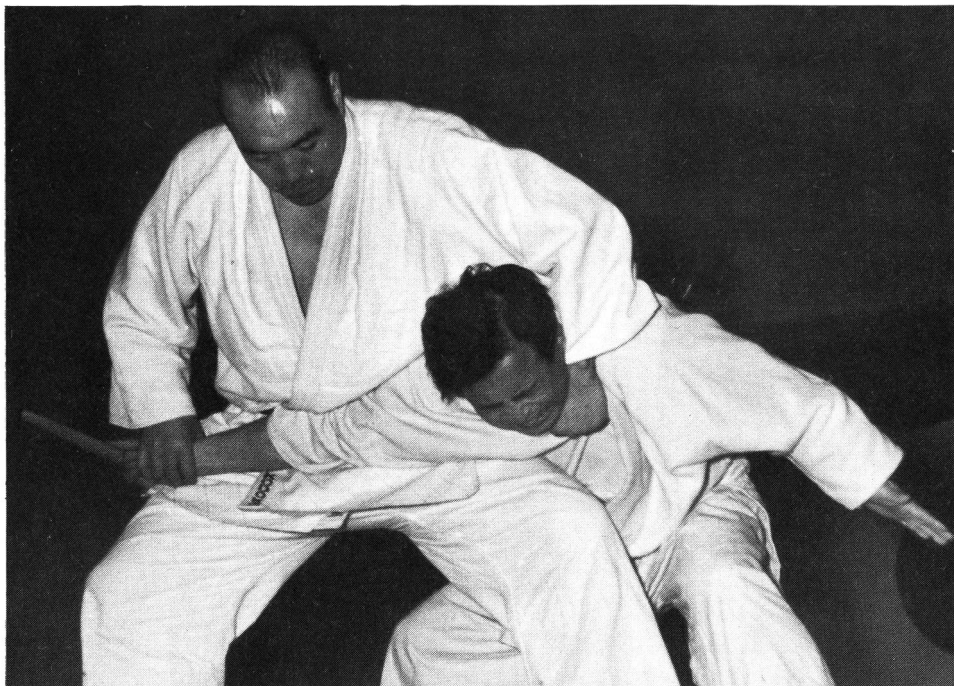
## Qualitäten

### Intellektuell

Aufmerksamkeit  
Beobachtungsgabe  
Unterscheidung  
Überlegung  
Einfallskraft  
Voraussicht

### Charakterlich/ethisch

Ehrlichkeit  
Gerechtigkeit  
Treue  
Höflichkeit  
Vertrauenswürdigkeit  
Offenheit  
Sorgfalt  
Selbstkontrolle  
Mut  
Entschlusskraft  
Urteilkraft  
Selbstbescheidung



T. Kawamura (8. Dan) demonstriert auf Ozawa 1960 in Zürich anlässlich eines Besuches von Kodokan-Experten Abwehr und Kontrolle eines Dolch-Angreifers (Kime-no-Kata, Tsuki-komi).



Gleichgewicht brechen (O soto Gari=«Grosse Aussensichel», (Ju-Jitsukurs August 1986 in Basel).

## Zusammenhänge und Unterschiede

Bezeichnung	KODOKAN-JUDO	
	Disziplin Ju-Jitsu	Disziplin Judo
Übungsprinzip	JU sanft, weich, nachgiebig, geschmeidig, ritterlich	
Mittel	JITSU Technik, Trick, handwerkliche Fertigkeit zur Ausübung der Sportdisziplin zu trainieren Zweckübungen	
Zweck	Selbstverteidigung durch Abwehr eines Angriffs Neutralisierung des Gegners	DO Weg und Lehre zu maximaler Leistungsfähigkeit und ethischen Erkenntnissen
Ziel	Siegen, durch Beherrschen, Unschädlichmachen, Zerstören des Gegners	Sieg über sich und den Partner Wohlergehen für sich und die anderen

## Zusammenfassung

Die mit Ju-Jitsu bezeichnete Selbstverteidigung konzentriert sich auf eine mit dem Prinzip der Nachgiebigkeit (Ju) arbeitende Technik (Jitsu), deren pragmatisches Ziel Sieg durch Beherrschen, Unschädlichmachen/Zerstören des Gegners ist. Darüber hinaus strebt Judo eine umfassende körperliche Ausbildung an, die wohl auch der Verteidigung dient, aber gleichzeitig Weg (Do) ist zum Erwerb intellektueller, charakterlicher und ethischer Qualitäten.

Die mit Ju-Jitsu bezeichnete Selbstverteidigung ist ein Aspekt von Kanos Kodokan-Judo und bildet mit ihm ein Ganzes. Sie soll dabei durchaus die Bildungsziele Kanos anstreben.

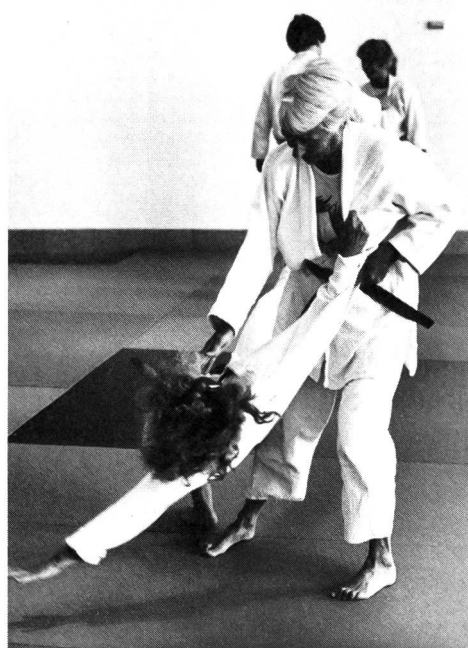


Ju-Jitsu-Technikkurs 1986 in Basel. Tai otoshi=«Körper fallenlassen».

# Ju-Jitsu: Inhaltliche Darstellung

Anton Baumann, Chef Ressort  
Ausbildung Ju-Jitsu im SJV

Ju-Jitsu ist – obwohl es vom einstigen Inhalt her einiges verloren hat – mit seiner Vielfalt an Techniken und Prinzipien die Königsdisziplin unter den Budo-Sportarten. Es wurde von den japanischen Samurai und ihren Gegenspielern (Ninja), den sogenannten unehrenhaften Samurai, praktiziert. Sie waren Meister des Schwertkampfes, des Speerkampfes, des Bogenschiessens, der Reitkunst und des Zweikampfes überhaupt. Als die Notwendigkeit der Samurai-Kampftechniken – vor allem durch die Einführung der Feuerwaffen – abnahm, wurden sie in eine Form der geistigen Erziehung umgewandelt. Das kriegerische Element fiel weg. Es waren die Meister des Zen, die sich dieser Umwandlung annahmen. Das vorrangige Ziel war nun, den Körper dem Geist unterzuordnen. Diese Geisteshaltung liegt dem Ju-Jitsu, wie auch anderen Budo-Sportarten noch heute zu Grunde. Darum haben Vorstellungen, wie sie von reisserischen Karate- und Kung Fu-Filmen herrühren, im Ju-Jitsu keinen Platz (dies gilt für andere Budo-Sportarten ebenso). Ju-Jitsu vermag mehr zu bieten als tödliche Schläge und gefährliche Griffe, und es wäre schade und falsch, wenn sich der Unterricht, beziehungsweise das Training auf die rein sportlichen und kämpferischen Elemente beschränken würde. Es ist Aufgabe der Lehrer, alle Inhalte des Ju-Jitsu – nicht zuletzt auch die erzieherischen – in den Unterricht einfließen zu lassen.

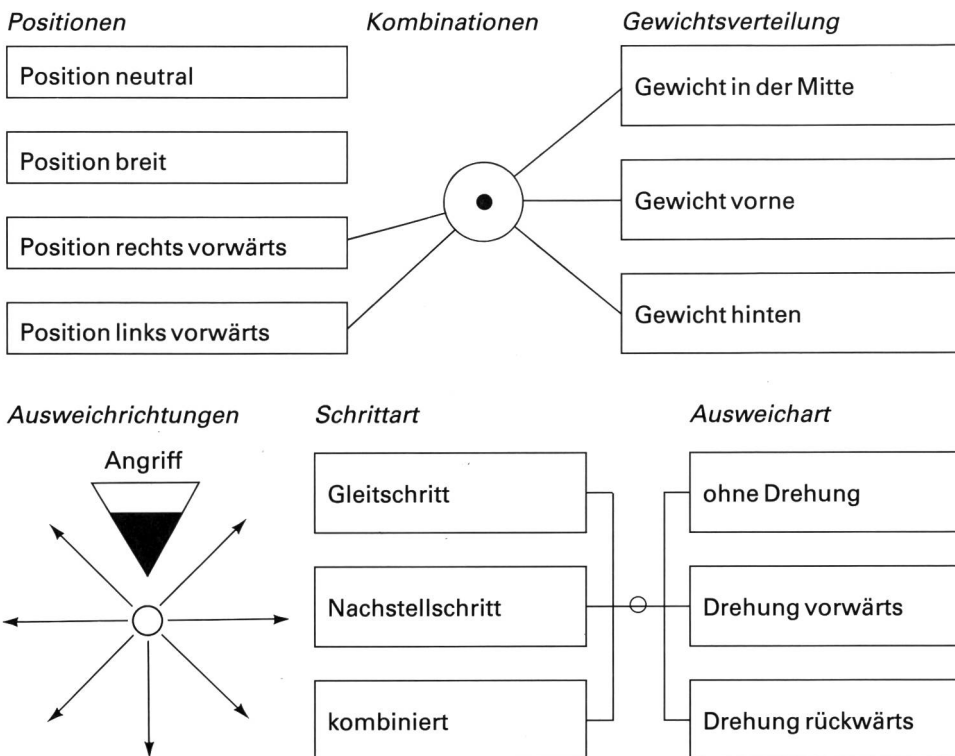


Ju-Jitsu als Lifetime-Sport. Technikkurs in Basel. Die jüngste Teilnehmerin war 17, die älteste 57 Jahre alt. Befreiung aus Reversgriff.

## Der Technische Inhalt

### Lauftechnik

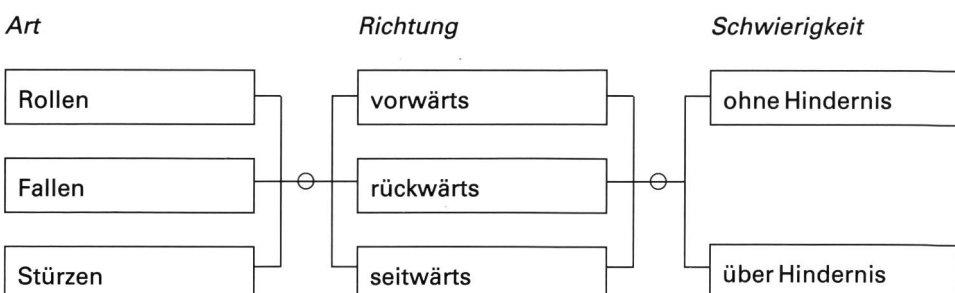
Um einen Angriff erfolgreich abzuwehren, bedarf es einer korrekten und sicheren Laufschule. Diese besteht aus Standpositionen und Ausweichschritten:



Demonstration der Würgetechnik im Ju-Jitsu.

### Falltechnik

Die Fallschule ist die Voraussetzung dafür, dass die Techniken mit dem Partner zusammen geübt werden können. Zudem soll sie gewährleisten, dass ein Sturz im Ernstfall nicht zur Wehrlosigkeit führt. Fallschule wird mit und ohne Partner geübt:

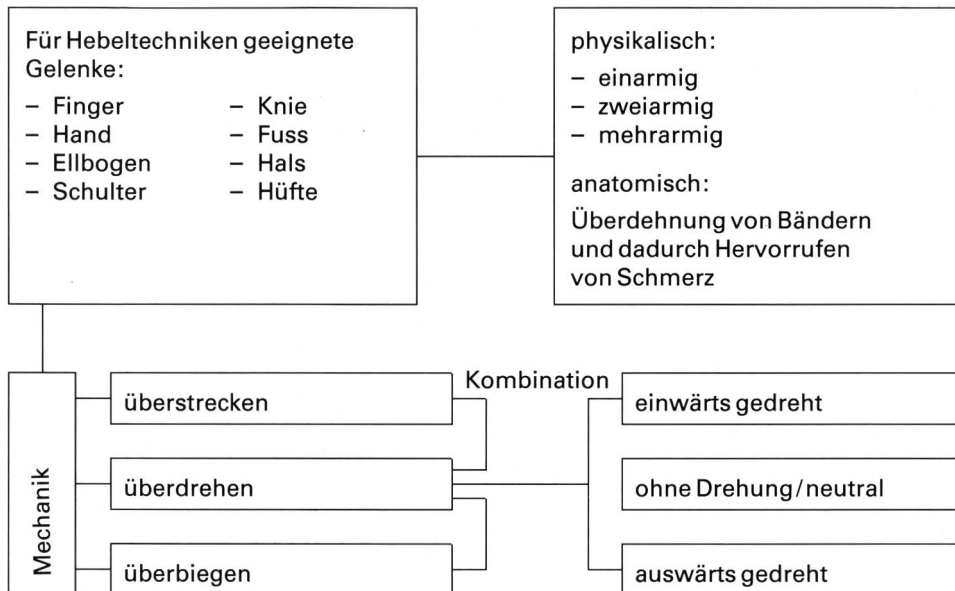


## Hebeltechniken

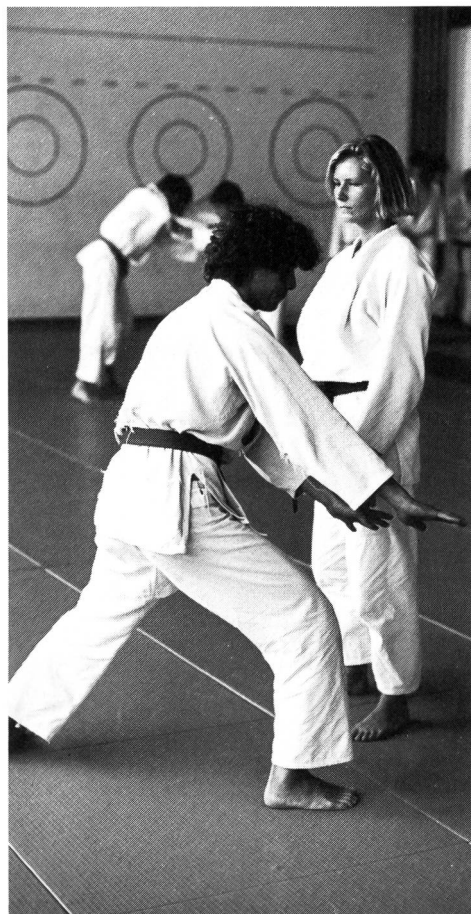
Hebeltechniken bezwecken, je nach Dosierung:

- den Gegner in seiner Bewegungsfreiheit einzuschränken, so dass er sich nicht mehr zu wehren vermag (fixieren)
- durch Hervorrufen von Schmerz den Gegner zur Aufgabe zu zwingen
- den Gegner zu werfen
- den Gegner abzutransportieren

Die Anwendung hat unter strenger Beachtung des Hebelgesetzes zu erfolgen: «Je länger der Hebelarm, je weniger Kraft ist erforderlich, um (beim Gegner) die gewünschte Wirkung zu erzielen.»



Ude hishigi juji Gatatame = «Armüberstreckung durch kreuzweise Kontrolle».



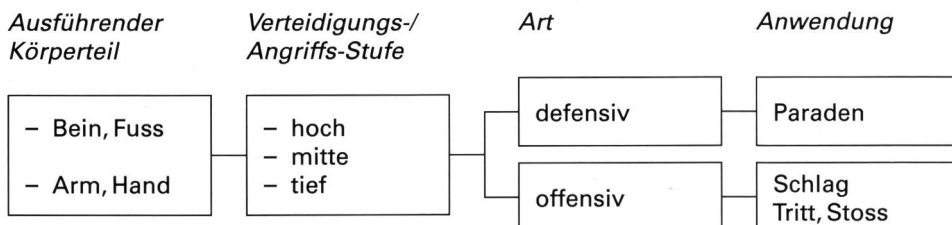
Katas: Ausdrucksformen der Technik, der Konzentration und der inneren Harmonie.

## Schlagtechniken

Mit der Anwendung von Schlagtechniken wird – je nach Dosierung – bezweckt:

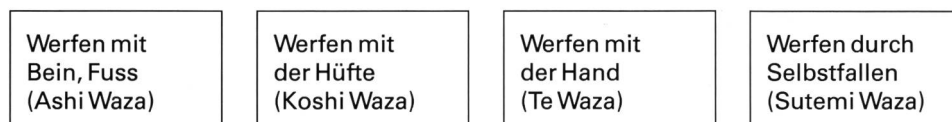
- den Gegner abzulenken, das heisst ihn in seiner Konzentration massgeblich zu beeinträchtigen
- den Gegner für Sekunden bis Minuten kampfunfähig zu machen
- mit Paraden wird ein Angriff aus dem Ziel gebracht

Mit Schlagtechniken werden empfindliche Körperstellen, darunter auch Gelenke und Muskelpartien, anvisiert. Schwerpunkte beim Üben sind die korrekten Bewegungsabläufe und das rechtzeitige Stoppen der Schlagtechniken.



## Wurftechniken

Mit Wurftechniken kann in der Selbstverteidigung erreicht werden, dass ein Angreifer die Nutzlosigkeit weiterer Angriffe einsieht (psychologischer Effekt), oder er kann je nach Art und Härte des Wurfes, sowie der Bodenbeschaffenheit (fallen) auf Zeit kampfunfähig gemacht werden.







Ju-Jitsu-Griffe und Abwehren in verschiedenen Positionen. Rechts Fusstrittabwehr (Tai otoshi = «Körper fallenlassen».)

## Festhaltetechnik

Darunter ist das Fixieren eines Partners am Boden zu verstehen. Eine Reihe spezifischer Techniken sind so konzipiert, dass im wesentlichen der ganzheitliche Körper einsatz genügt, um den Untenliegenden in seiner Bewegungsfreiheit ganz empfindlich einzuschränken. Diese Techniken bilden die Basis für die weitergehenden Festhaltetechniken in der Selbstverteidigung, die zur Optimierung meistens mit Würge- oder Hebeltechniken kombiniert sind.

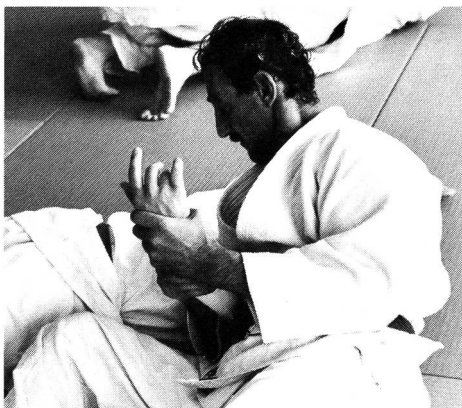
## Würgetechnik

Würgegriffe dienen dem gleichen Zweck wie die Hebeltechniken, nämlich den Angreifer in seiner Bewegungsfreiheit einzuschränken, so dass er sich nicht mehr zu wehren vermag, oder je nach Dosierung, seine Aufgabe zu erzwingen. Würgegriffe werden ausgeführt mit Hilfe der Arme, Beine, sowie mit Stoff (wie Kragen, Revers) oder mit Gegenständen, wie Stock usw. In ihrer Wirkung wird unterschieden zwischen Luftwürgen, Blutwürgen und kombiniertem Würgen.

## Kata

Katas sind formal festgelegte Trainingssequenzen, eine Art von Übungssystemen, welche die geeignetste Anwendung bestimmen, in allen Einzelheiten festgelegter Techniken beinhalten. Sie sind deshalb grundlegend für Ju-Jitsu und verwandte Budosportarten und enthalten Prinzipien an denen sich Trainer und Lehrer dauernd zu orientieren haben. Die rein technische Perfektion der Bewegungsab-

läufe ist jedoch nicht das einzige Ziel der Kata. Ihre strenge Form erfordert Zusammenarbeit mit dem Partner und ein hohes Mass an Disziplin, körperliche Gewandtheit und geistige Durchdringung der zugrunde liegenden Philosophie. Dadurch wird die ganze Persönlichkeit des Übenden positiv beeinflusst. Eine vollendete Kata-Vorführung erzeugt neben dem harmonischen Zusammenspiel der Bewegungen auch die Ausstrahlung einer Art seelischer Balance. So ist es denn das Ziel jedes fortgeschrittenen Ju-Jitsuka, wie auch jedes Budoka, eine bis mehrere Katas zu beherrschen.



Armüberstreckung durch Kontrolle mit der Seite (Achselhöhle).

## Selbstverteidigung

### Abwehren

Abwehren bestehen aus einer Aneinanderreihung von Techniken gemäss vorangegangener Beschreibung. Diese Techniken werden in 5 Abwehr-Elemente unterteilt:

- 1 Ausweichen
- 2 Abwehrparade
- 3 Wurf
- 4 Immobilisation
- 5 Schlag, Tritt, Stoss

Eine sinnvolle Abwehr besteht aus 2 bis 3 Elementen folgender Zusammensetzung, beziehungsweise Reihenfolge:

1 3 (4)	1 2 3	2 3 (4)
1 3 (5)	1 2 4	2 3 (5)
1 4	1 2 5	5 3 (4)
1 5		

Nach einer erfolgreichen Abwehr können in der Regel Dreh-, Aufstell- und Transportgriffe angefügt werden.



**Sport/Erholungs-  
Zentrum  
berner oberland Frutigen** 800 m ü. M.

Information:  
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume.

Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Sauna, Solarium, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Vollpension ab Fr. 25. –.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**  
(Skizentrum Elsigentalp-Metsch, 2100 m ü. M.)



**Kontakt CH  
4419 Lupsingen**

im 10. Jahr:

Gruppen  
ab 12 Personen  
kostenlos  
ohne Provision  
Hotels  
Ferienheime  
Hütten  
Pension

Selbstkocher  
Erwachsene  
Jugendliche  
Kinder  
Anspruchslos  
Verwöhnte  
290 Gastgeber

**wer-wann-wieviel-was-wo**  
**061 960405**  
**Kontakt CH**  
**4419 Lupsingen Schweiz**  
**Contact Contatto**