

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 2

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

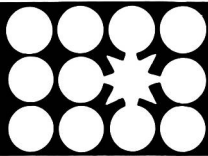
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



BEISPIELLEKTION

Ju-Jitsu-Elemente für den allgemeinen Sportunterricht

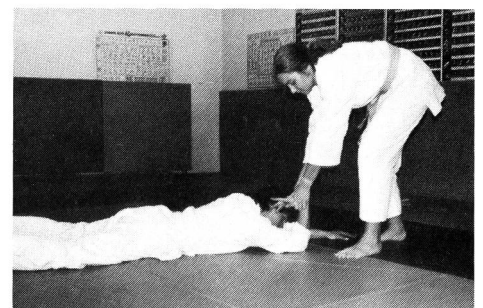
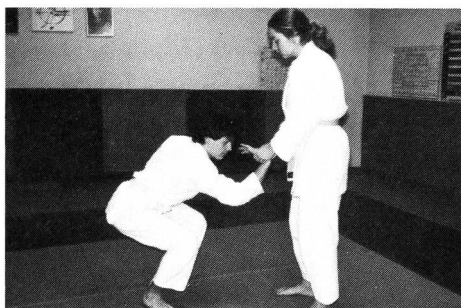
Beatrice Kupferschmid, Ressort Damen im Departement Ju-Jitsu des SJV
Fotos Beatrice Kupferschmid

Zielsetzung:

Ju-Jitsu-Elemente in den normalen Sportunterricht einbauen: zum Beispiel Ausweichen, Blockieren, Kraftumlenken, Hebelgesetz.

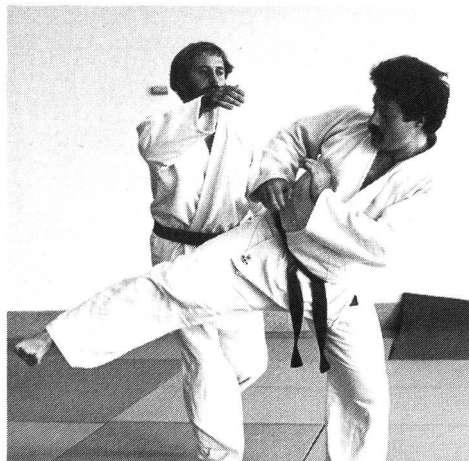
Aufwärmen:

Zum Aufwärmen und Einstimmen eignen sich zum Beispiel die Spielformen, die in Nr. 2/86 aufgeführt sind und ersetzen oder ergänzen die übliche Gymnastik. Um dem Hauptteil des Unterrichts die Konzentration zu erhalten, muss der Übungsleiter für eine ausgewogene Dosierung sorgen.

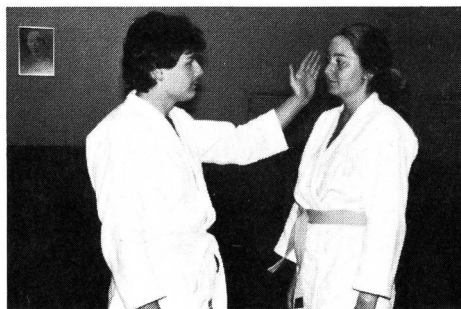


Hebel

Beim Handgelenkhebel wird die rechte Hand des Angreifers erfasst, die Daumen auf dem Handrücken, die Finger in der Handfläche. Gehebelt wird in Richtung Unterarm. *Schritt rückwärts* und mit den Händen zum eigenen Körper ziehen, Druck Richtung Unterarm bleibt.

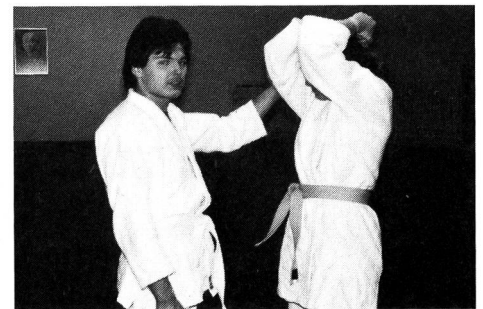


Ausweichen von Fusstritt seitwärts.



Reaktion

Angriff durch Reflex blockieren (keine Zeit zum Ausweichen oder Ableiten). Lösungen in verschiedenen Situationen und Stellungen suchen.



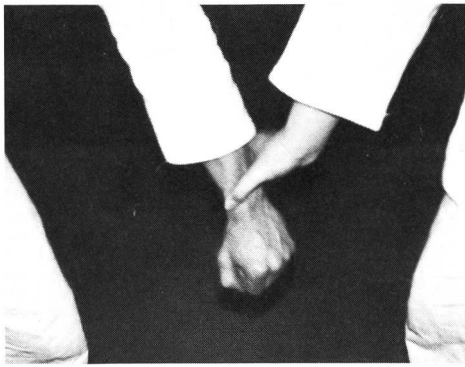
Die Arbeitsweise des Ju-Jitsu

Sie beruht darauf, durch Ausweichen aus der Angriffsrichtung, Verdrehen der Gliedmassen, Überdehnen der Gelenke (sogenannte Hebel), durch Halte- oder Würgegriffe und Würfe (wie im Judo) den Gegner zur Aufgabe zu zwingen.

Bei *Drehgriffen und Hebeln* wird im Gelenkbereich ein Schmerz verursacht, der je nach Druck und Drehung stark oder schwach sein kann. Das Hebelgesetz ($\text{Kraft} \times \text{Kraftarm} = \text{Last} \times \text{Lastarm}$) kommt hier zum Tragen, indem mit geringer Kraftanstrengung, langem Ansatz- und kurzem «Last»-Hebel ein optimaler Effekt erzielt werden kann.

Man stelle sich zum Vergleich einen Wagenheber vor, bei dem auch mittels Hebelwirkung eine schwere Last durch geringen Kraftaufwand gehoben wird.

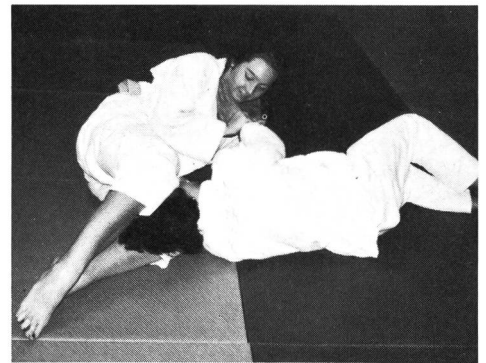
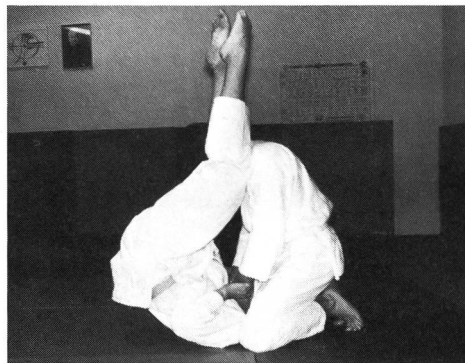
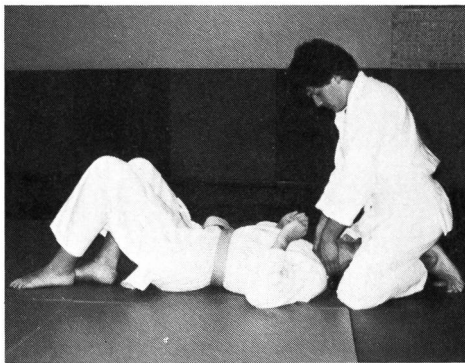
Sobald die Schmerzwirkung der Hebeltechnik zu spüren ist, muss dies dem Übungspartner durch rechtzeitiges «Abklopfen» (Klopfen der Hand auf Matte oder Körper als Zeichen der Aufgabe) erkenntlich gemacht werden.



Handgelenkbefreiungen

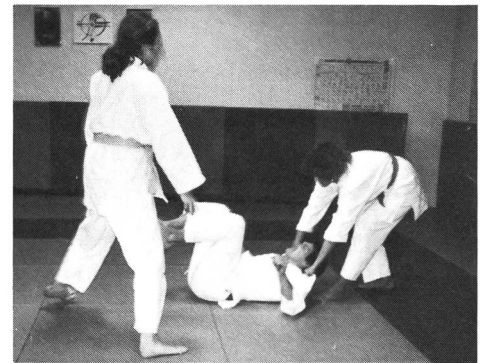
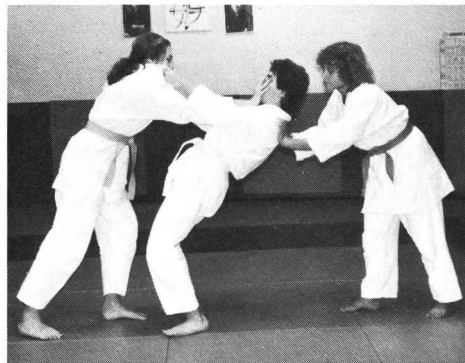
Die Schüler stehen sich gegenüber. Fassen eines Handgelenkes auf der gleichen Seite, diagonal oder beider Hände. Durch Drehen, Schrauben, Herauswinden, kann die Fesselung gesprengt

werden. Die Befreiung kann auch aus anderen Griffassungen praktiziert werden. Prinzip: Handgelenk gegen Daumen der fassenden Hand (= schwache Stelle) drehen.



Würgen von hinten am Boden

Sofort Handgelenke des Angreifers fassen, mit den Knien den Kopf einklemmen und seitlich zu Boden gehen.



Hilfeleistungen

Der oder die Helfende, fasst den Angreifer an der Schulter (evtl. am Kopf) und zieht diesen vom Opfer weg in die Rücklage.

