

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 2

**Artikel:** Judo-Elemente für den allgemeinen Sportunterricht

**Autor:** Santschi, Andreas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992717>

### **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:** 14.04.2026

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

# Judo-Elemente für den allgemeinen Sportunterricht

Andreas Santschi, Ressort Schulsport (SVSS) im SJV  
Fotos Andreas Santschi

Judo, der «Weg der Sanftheit», will am Beispiel von Angriffs- und Verteidigungstechniken die optimale Anwendung der Kräfte schulen. Dies setzt eine richtige Wahrnehmung und Einschätzung der jeweiligen Situationen voraus und die Fähigkeit, sich entsprechend zu bewegen, bzw. zu verhalten.

Das partnerschaftliche Üben der Judo-Techniken fördert neben der allgemeinen Fitness auch die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens sowie eines ausgeprägten Verantwortungsbewusstseins für die Partner.

Im folgenden werden einige Judoübungen vorgestellt, die zur Abwechslung oder Ergänzung leicht in den Sportunterricht in Schule oder Verein eingebaut werden können. Als Unterlage genügen normale Turnmatten, die zu einer grösseren oder zu mehreren kleineren Flächen zusammengeschoben werden. Judoanzüge sind nicht notwendig. Die Übungen können (und sollten auch) beidseitig aufgeführt werden.

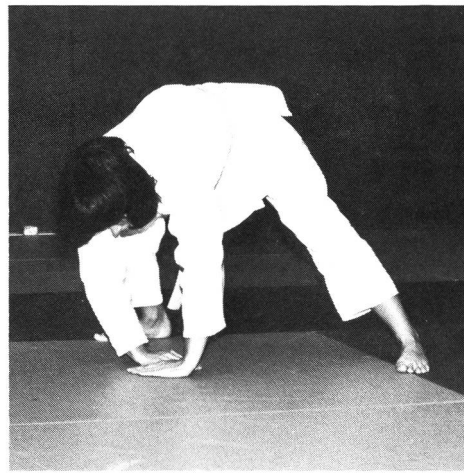
## Übung 1: Nachgeben

### Beschreibung:

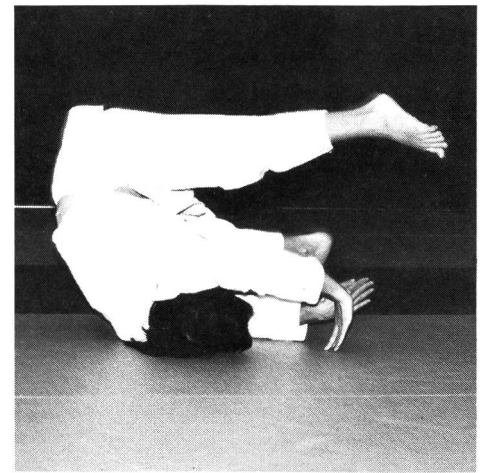
- die Partner knien sich gegenüber, fassen einander an Ellbogen und Schultern, lehnen sich gegeneinander und spüren den entstehenden Druck (Bild 1)
- durch eine Drehung um 90° auf dem rechten Knie gibt ein Judoka dem Druck nach (Bild 2)
- und bringt den von selbst fallenden Partner in die Rückenlage



1



3



4



5

### Sinn/Bedeutung:

In einem Kampf gewinnt immer der Stärkere, ausser der Schwächere kann die Kraft des Stärkeren ausnützen. Das gelingt oft durch Nachgeben.

Bemerkung: Diese Bewegung kann rhythmisiert und im Tempo gesteigert werden.

- bis in linke Seitenlage, dazu ausatmen, um den Fall zu dämpfen, Aufprallfläche zu vergrössern und Wirbelsäule durch Muskeln zu schützen, im Moment des Aufpralls mit gestrecktem linkem Arm nahe am Körper locker aufschlagen (Bild 5)

## Übung 2: Abrollen vorwärts

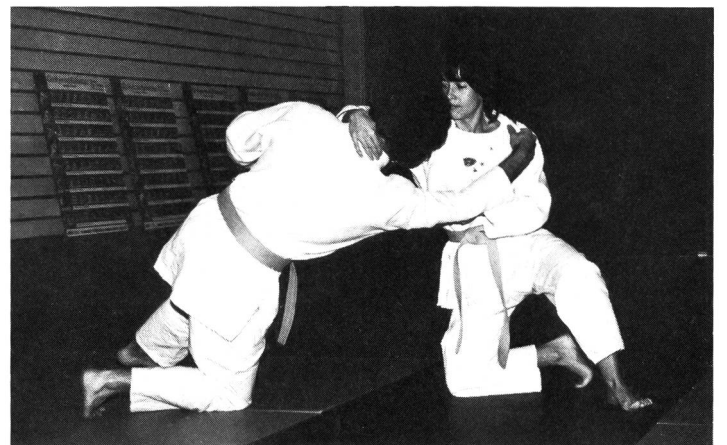
### Beschreibung:

- aus leichter Grätsche rechts einen Schritt vor, mit Armen einen Kreis bilden. Hände so auf Boden, dass der rechte Ellbogen in Fallrichtung zeigt (Bild 3)
- Abrollen über rechten Arm, diagonal über Rücken (Bild 4)

### Sinn/Bedeutung:

Dient als Vorbereitung auf das Werfen, ist aber auch von praktischem Nutzen in Sport und Alltag.

Bemerkung: Am Anfang aus tiefer Stellung, evtl. sogar auf rechtem Knie ausführen. Dann höher, evtl. auch über ein Hindernis. Stets auf runde, lockere Bewegungen achten.



2

### Übung 3: Hüftwurf

#### Beschreibung:

- Partner stehen sich gegenüber und fassen einander an Ellbogen und Schulter (Bild 6)
- durch Zug wird der Partner nach vorn aus dem Gleichgewicht gebracht. Links weiterziehen, rechten Arm um die Taille und 180° eindrehen. Guter Körperkontakt, Hüfte setzt unter Schwerpunkt an (Bild 7)
- durch Strecken der Beine und gleichzeitiges Senken und nach links Drehen des Oberkörpers wird der Partner ausgehoben und zu Fall gebracht (Bild 8)
- unbedingt rechten Arm des Fallenden anheben, damit dieser nicht auf den Rücken, sondern in die linke Seitenlage fällt (Bild 9, vgl. auch 5)

#### Sinn/Bedeutung:

Würfe gehören zu den wirksamsten und spektakulärsten Judotechniken. Sie verlangen vom Werfenden, dass er sich immer auch mit der Rolle des Geworfenen identifiziert; einerseits aus Fürsorge, andererseits weil nur werfen kann, wer auch bereit ist, für den anderen zu fallen.

Bemerkung: Vor dem Werfen immer zuerst Fallübungen! Zuerst nur Ausheben, ohne Wurf (Bild 8). Schüler Bewegungen (vorwärts, rückwärts usw.) suchen lassen, aus denen sie den Hüftwurf anwenden können. Abwechslungsweises Werfen, Werfen in Serie, mit verschiedenen Partnern, mit geschlossenen Augen usw.

### Übung 4: Festhalter

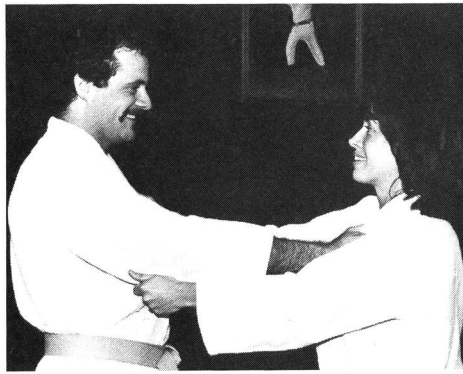
#### Beschreibung:

- Körper nach rechts drehen unmöglich, wenn Kopf nach links schaut. Drehen nach links ausgeschlossen, solange rechte Schulter am Boden fixiert ist (Bild 10)
- dieses Prinzip macht sich eine Judo-Festhaltetechnik zunutzen (Bild 11)
- Körpergewicht auf der rechten Seite des Partners, Schwerpunkt möglichst tief, linkes Knie unter seine rechte Schulter, die unter linker Achselhöhle fixiert wird. Mit der linken Schulter den Kopf des Partners zur Seite drücken. Mit rechtem Arm den Oberkörper kontrollieren.

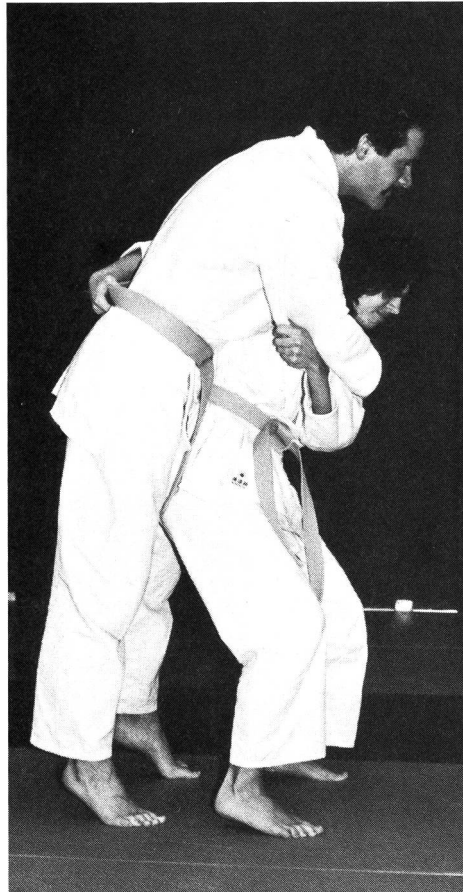
#### Sinn/Bedeutung:

Im Judokampf kann man einen Sieg erringen, indem man den Partner 30 Sekunden lang in der Rückenlage kontrolliert, ohne ihm weh zu tun. Wenig Kraft, zur richtigen Zeit am richtigen Ort, kann grosse Wirkung zeigen!

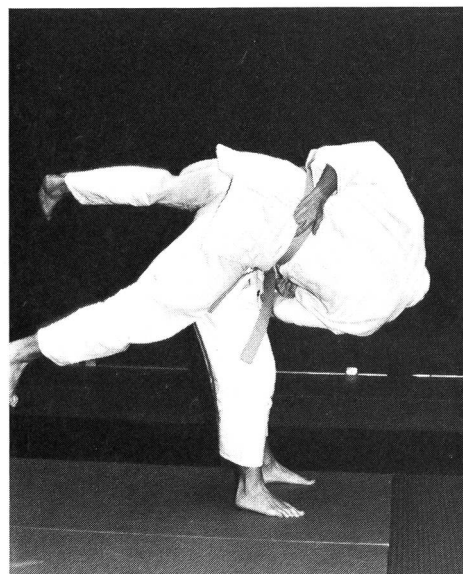
Bemerkung: Der Partner kann versuchen, sich zu befreien. Es können auch andere Kontrollmöglichkeiten gesucht werden. Sinnvoll ist auch die Erprobung verschiedener Wege, den Partner in die Rückenlage zu bringen (vgl. dazu Übung 1). ■



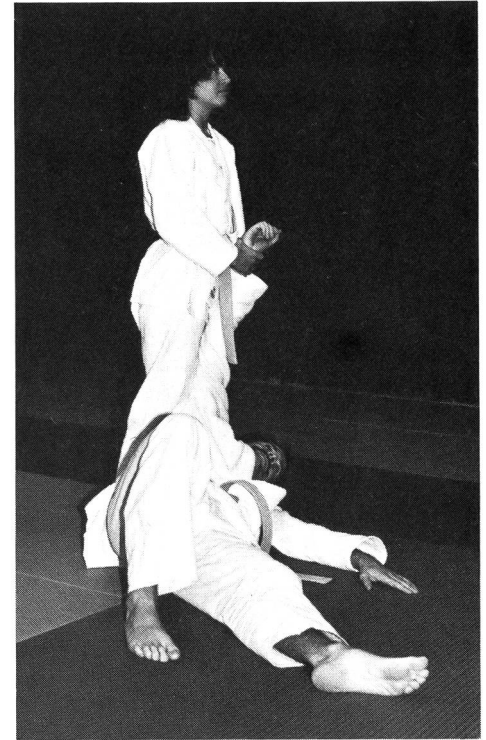
6



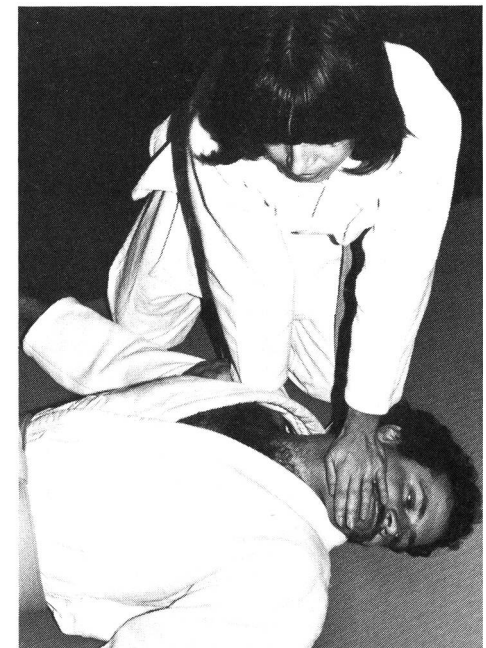
7



8



9



10



11

# Zu Ihrer Orientierung

Wenn Sie Ratsuchende betreuen müssen,  
wenn Sie für sich selber ein Wissensgebiet neu aufbereiten wollen:  
**Hier die Schwerpunkte des AKAD-Programms.**  
Der Beginn der Lehrgänge ist jederzeit möglich – das Studium ist  
unabhängig von Wohnort und Berufsarbeit.



## Einzelfächer

im Fernunterricht, von der Anfängerstufe bis zum  
Hochschulniveau; Studienbeginn auf jeder Stufe  
möglich.

Englisch • Französisch • Italienisch •  
Spanisch • Latein  
mit dem eingebauten Tonkassettenprogramm seriös  
und trotzdem bequem zu erlernen.

Deutsche Sprache •  
Deutsche Literatur • Praktisches Deutsch

Erziehungs- und Entwicklungspsychologie

Psychologie • Soziologie • Politologie •  
Philosophie

Weltgeschichte • Schweizergeschichte •  
Geographie

Algebra und Analysis • Geometrie • DG

Physik • Chemie • Biologie

Buchhaltung • Informatik/EDV •  
Betriebswirtschaftslehre •  
Volkswirtschaftslehre usw.

Geschäftskorrespondenz • Maschinens-  
schreiben

## Diplomstudiengänge

in der Verbundmethode Fernunterricht-mündlicher  
Seminarunterricht. Qualitätsbeweis: rund 9000  
Diplomanden, weit überdurchschnittliche Erfolgsquoten.

Eidg. Matur Typus B, C, D •  
Eidg. Wirtschaftsmatur •  
Hochschulaufnahmeprüfung (ETH/HSG)

Bürofachdiplom VSH •  
Handelsdiplom VSH •  
Eidg. Fähigkeitszeugnis für Kaufleute

Englischdiplome Universität Cambridge •  
Französischdiplome Alliance Française Paris •  
Italienischdiplome Universität Perugia •  
Spanischdiplome Universität Barcelona •  
Deutschdiplome Zürcher Handelskammer

Eidg. Buchhalterdiplom •  
Eidg. Fachausweis Treuhänder •  
Eidg. Diplom Bankfachleute •  
Eidg. Diplom Kaufmann K+A •  
Eidg. Diplom Betriebsökonom HWV

IMAKA-Diplomstudiengänge:  
Management-Diplom IMAKA •  
Eidg. dipl. Organisator •  
Eidg. dipl. EDV-Analytiker •  
Eidg. dipl. Verkaufsleiter •  
Diplom Wirtschaftsingenieur STV •  
Diplom Personalassistent ZGP •  
Chefsekretärinnen-Diplom IMAKA

Persönliche Auskünfte:

AKAD-Seminargebäude Jungholz (Oerlikon)  
Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich  
Telefon 01/302 76 66

AKAD-Seminargebäude Seehof (b. Bellevue)  
Seehofstrasse 16, 8008 Zürich, Tel. 01/252 10 20

AKAD Akademikergesellschaft für  
Erwachsenenfortbildung AG

## Informationscoupon

An die AKAD, Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich 69

Senden Sie mir bitte unverbindlich  
(Gewünschtes bitte ankreuzen )

Ihr ausführliches AKAD-Unterrichtsprogramm

Mich interessieren nur (oder zusätzlich)

IMAKA-Diplomstudiengänge

Technische Kurse  Zeichnen und Malen

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Plz./Wohnort: \_\_\_\_\_



986

Keine Vertreter!

