

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 73 (1980)

Artikel: Judo mit Jürg Röthlisberger

Autor: La Roche, Brigitte

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-986879>

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: 15.01.2026

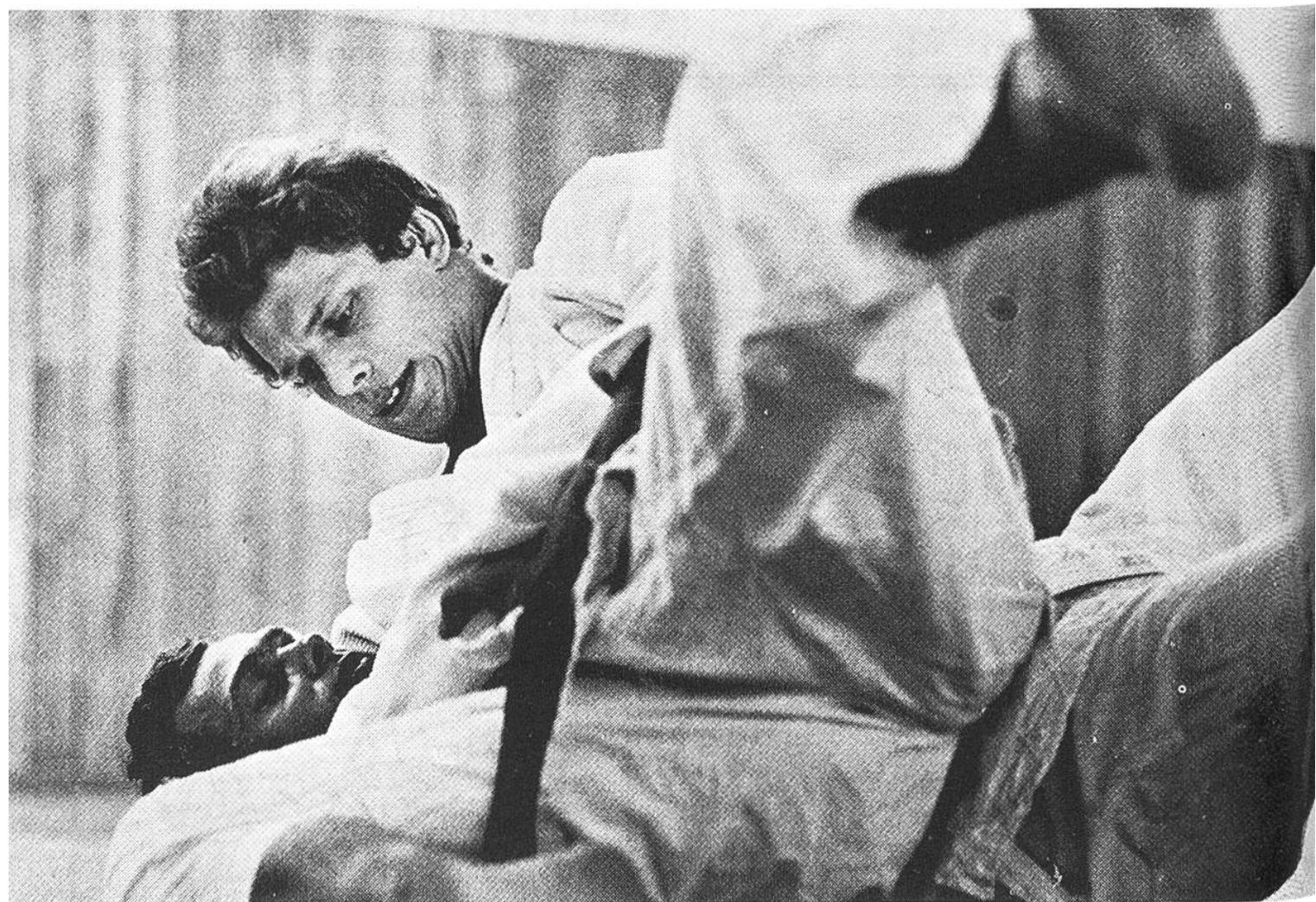
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Judo mit Jürg Röthlisberger

Judo, der Zweikampf- und Selbstverteidigungssport aus Japan, erfreut sich immer grösserer Beliebtheit auch in unsren Breitengraden. Als um die Jahrhundertwende erstmals japanische Athleten nach Europa kamen, um sich hier mit Berufssringern und Schwingern zu mes-

sen, staunte man nicht wenig, dass die zierlichen Asiaten die viel schwereren Europäer scheinbar mühelos bezwingen konnten. Ihr «sanfter Weg» (Ju = milde, do = Weg) beeindruckte und machte Schule. In den zwanziger Jahren dann setzte sich Judo langsam als Wettkampfsport durch, und 1934 konnten die ersten Europa-meisterschaften stattfinden. Auch in der Schweiz hat dieser Sport seit vielen Jahren Fuss gefasst, und eine Menge Buben und Mädchen sind begeisterte

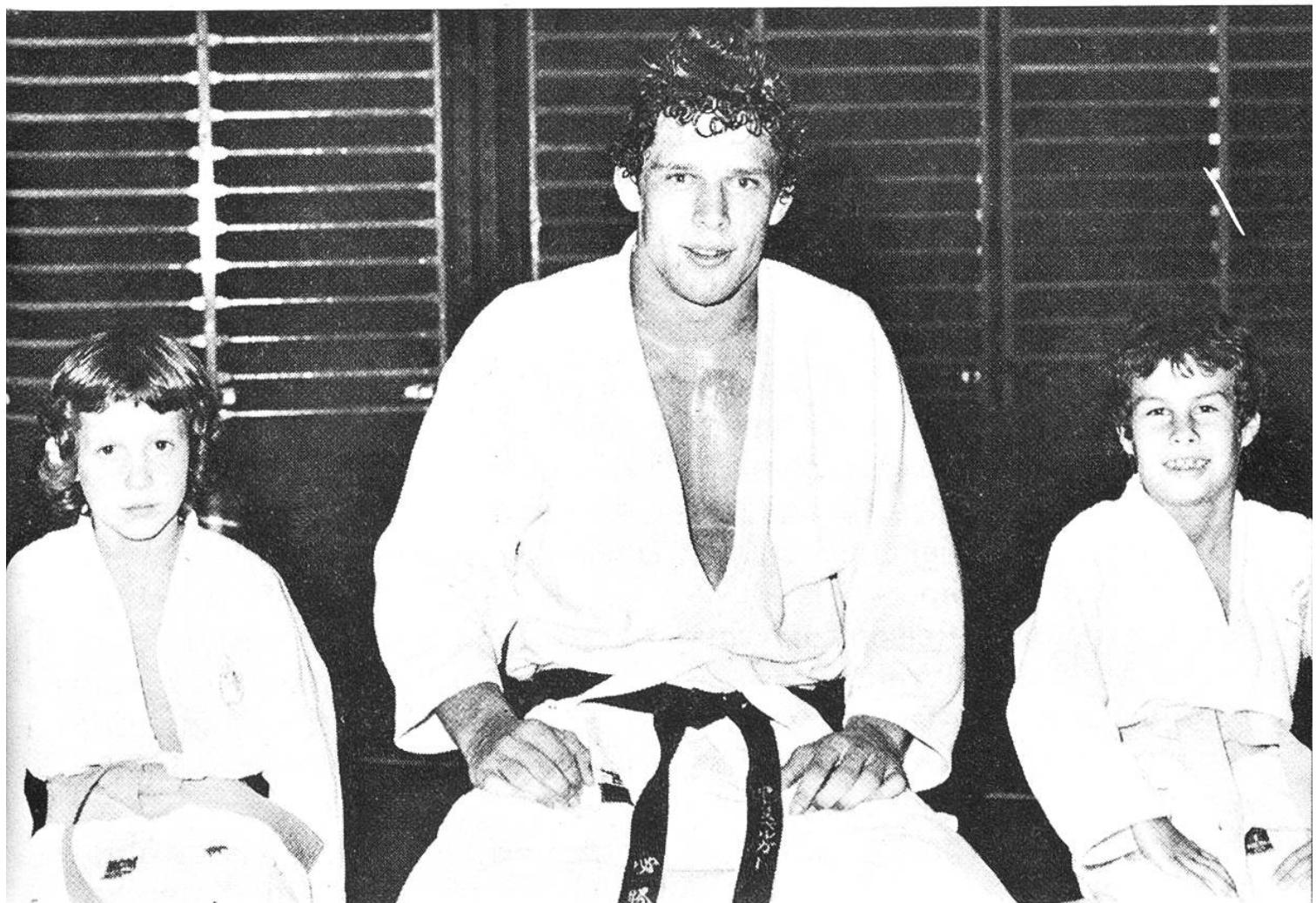
«Tschüge» im Kampf mit dem Gegner ...



«Judokas». Ins grellere Rampenlicht aber wurde Judo von einem jungen Mann gerückt, der 1976 in Montreal an den Olympischen Spielen die Bronzemedaille für unser Land errang: Es ist Jürg Röthlisberger, gelernter Bauzeichner, von seinen Freunden und Anhängern auch «Tschüge» genannt. Seiner Laufbahn wollen wir uns nun ein wenig zuwenden: Eigentlich wollte Jürg, der in Zürich aufgewachsen ist, Fussball spielen. Doch der Vater war mit diesen Sportplänen seines Soh-

nes nicht einverstanden. Statt dessen meldete er den Zehnjährigen für einen Judo-Kurs an, der den Buben anfangs zwar wenig interessierte. Mit der Zeit jedoch fand er mehr Gefallen an der Sache, und Jahr für Jahr blieb er den «Weissen Löwen», so hieß sein Klub, treu. Er trainierte, verbesserte sich, lernte unermüdlich dazu. 1969 dann bot ihm sein damaliger, sehr geschätzter Trainer an, erstmals bei einem Jugendwettkampf in Dübendorf mitzumachen. Das war eine

... und als Lehrer in seiner Judo-Schule.



Chance und eine Herausforderung, und der Junge sagte begeistert zu. Der Einsatz lohnte sich: Er schlug sämtliche gegnerischen Judokas. Alle waren begeistert. Der damalige Nationaltrainer beorderte den Vierzehnjährigen in die Jugendnationalmannschaft. Man war auf ihn aufmerksam geworden.

Die folgenden Jahre von 1969 bis 1972, die «ersten drei richtigen Judojahre», wie Röthlisberger sie nennt, standen ganz im Zeichen seines Trainers und Vorbildes Felix Lienhard, der ihn unermüdlich förderte. 1972 endete die Epoche bei den «Weissen Löwen», und Jürg trat in den Judo-Klub Nippon ein. Fünfmal pro Woche wurde jetzt trainiert, und zwar wesentlich härter und professioneller als bisher. «Tschüge» fiel auch hier sofort durch zwei Eigenschaften auf: Sein Einsatz nicht nur im Kampf, sondern besonders auch im Training kannte keine Grenzen, und ebenso verblüffte seine unbekümmerte Fröhlichkeit, Ausgeglichenheit und Offenheit. Alles Eigenschaften, die sehr viel mit seinem Erfolg zu tun haben.

Es folgten nun Reisen zu Wettkämpfen in aller Welt: Russland, Deutschland, Israel, Österreich, Frankreich waren die Stationen, um nur einige Länder zu nennen. Und dann die grosse Krönung: Montreal. Doch so leicht, wie sich

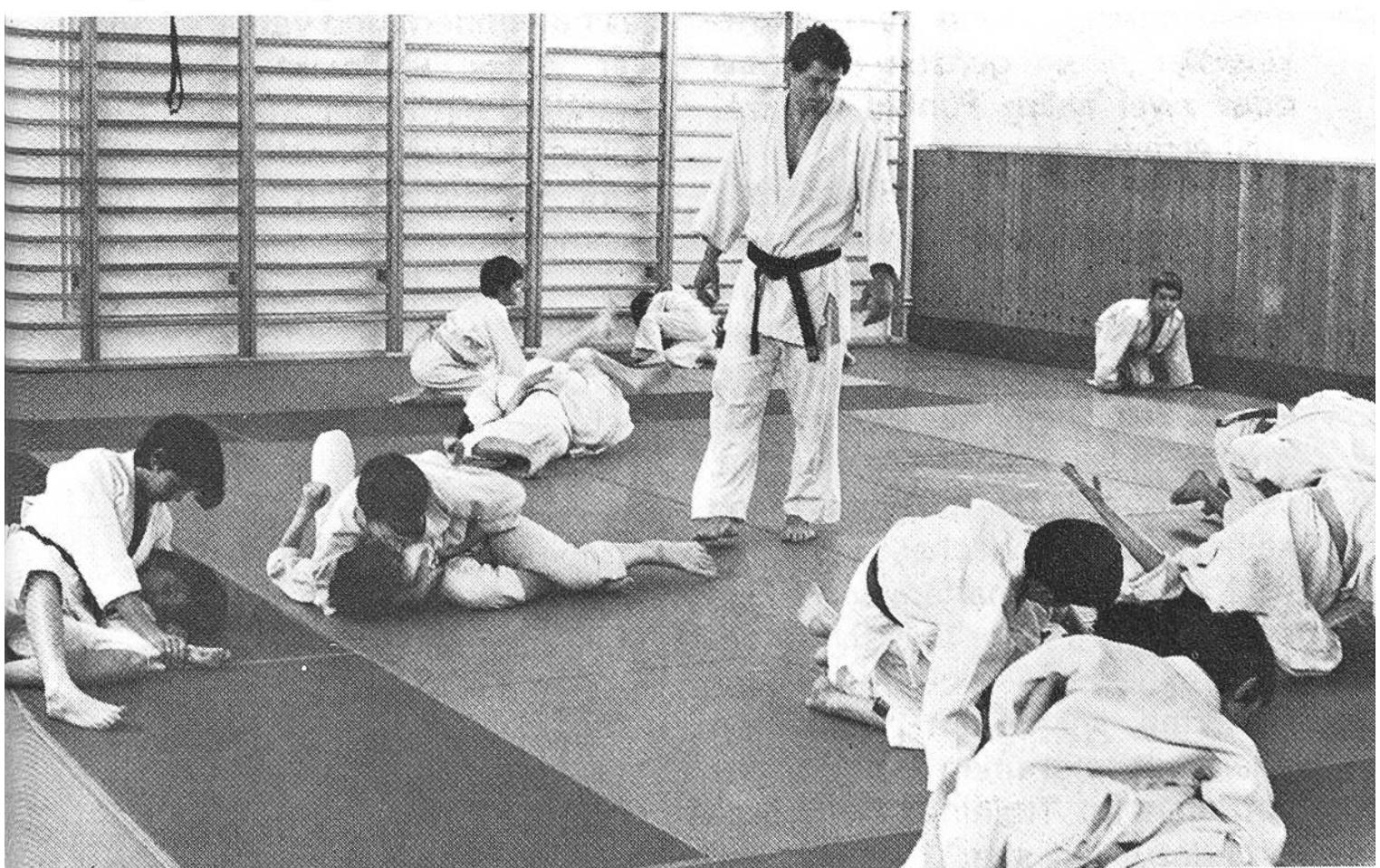
das liest, war der Weg an die Spitze nicht. In einer so harten Sportart besitzen nur die Härtesten eine Chance. Für den Judoka besteht der Alltag zu 80% aus Training, und nie ist sicher, ob der Aufwand sich lohnen wird. Doch diesmal wurde «Tschüge» mit Bronze belohnt, und sein grösster Wunsch gilt nun dem Gold 1980 in Moskau ...

Judo ist ein Kampfsport. Neben konditionellen Faktoren wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit spielt die Technik eine grosse Rolle. Die Kampftechnik umfasst mehr als 50 verschiedene Würfe und mehr als 80 Griffen. Die Würfe dienen dazu, den Gegner so auf die Matte zu werfen, dass er mit dem Rücken auf dem Boden landet. Mit den Griffen wird versucht, den am Boden liegenden Widersacher wehrlos zu machen. Gekämpft wird auf einer quadratischen Reisstrohmatte («Tatami»). Angriffe und Verteidigung wechseln blitzschnell: Die Abwehr richtet sich nach der jeweiligen Angriffstechnik des Gegners. Wichtig ist, dass man die jeweilige Bewegungs- und Gleichgewichtslage des Gegners im günstigsten Sekundenbruchteil zum eigenen Wurfansatz ausnützt. Die Kampfdauer wird im voraus festgelegt, sie darf nicht weniger als drei und nicht mehr als zwanzig Minuten betragen. Das Kampfge-



Jürg Röthlisberger anlässlich der Sportstafette in Arosa.

Jürg Röthlisberger während des Unterrichts.



richt besteht aus einem Mattenrichter, zwei Aussenrichtern, einem Listenführer, zwei Zeitnehmern und einem Punktezettel-schreiber. Der Mattenrichter überwacht den Kampf in unmittelbarer Nähe der beiden Wett-kämpfer, die beiden Aussenrich-ter unterstützen ihn von zwei ein-ander gegenüberliegenden Ecken der Kampffläche aus. Für jede den Regeln der Technik entspre-chende Anwendung wird ein Punkt gutgeschrieben. Halbe Punkte gibt es bei nicht vollendet ausgeführten Würfen oder bei Festhaltegriffen, die nicht wäh-rend 30 Sekunden gehalten wer-den können. Der Kampf ist vor Ablauf der vorgegebenen Zeit entschieden, wenn ein Wett-kämpfer einen ganzen («Ippon») oder zwei halbe Punkte («Waza-ari») erzielt.

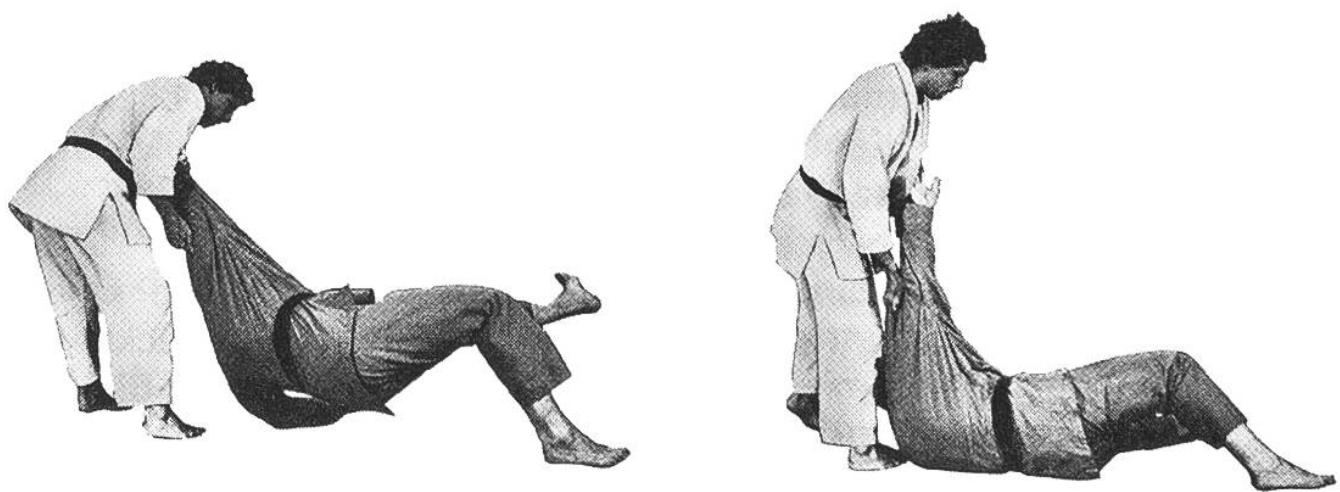
Lassen wir nun Jürg Röthlisber-ger, der übrigens auch Schüler unterrichtet, selbst darstellen, wie und auf welche Weise er immer wieder an diesen Sport herantritt: «Das Erreichen der Leistungs-grenze muss auch geübt werden. Wer nie gelernt hat, über sich selbst hinauszuwachsen, wird es im Kampf nie schaffen, seine Lei-stungsgrenze zu überschreiten. Ich trainiere dies auf verschiede-ne Arten, sei es mit Waldläufen oder mit extremen Konditions-übungen im Training. Die beste Art dazu ist aber der Reihen-

kampf. Ich kämpfe nacheinander gegen mehrere Gegner, die alle den Auftrag haben, mich zu bewegen und müde zu machen. So lerne ich direkt beim Judo, mich zu konzentrieren und mein letztes zu geben, sogar wenn ich „hundemüde“ bin.»

Judo kann man während des gan-zen Lebens betreiben. Keiner ist dazu zu jung oder zu alt. Man schätzt die Zahl der aktiven Judo-kas in aller Welt auf 8 Millionen, davon die Hälfte Japaner. Die Schweiz zählt in grösseren Städ-ten und Orten rund 220 Klubs und Sportschulen mit über 11 000 eingeschriebenen Judo-kas.

Manch einer davon wird «Tschü-ge» bewundern und verehren, und wer weiss, vielleicht ist schon irgendwo ein neuer Star am Auf-steigen. «Übung macht den Mei-ster» heisst auch hier das Losungswort. *Brigitta La Roche*

Wer sich für Judo interes-siert und diese Sportart sel-ber ausüben möchte, wendet sich am besten an den Schweiz. Judo- und Budo-Verband, Postfach 43, 2500 Biel 3, Tel. 032 23 88 83.



Die Seoi-nage (Schulterwurftechnik).