Judo mit Jürg Röthlisberger

Autor(en): **La Roche, Brigitta**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **73 (1980)**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-986879

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

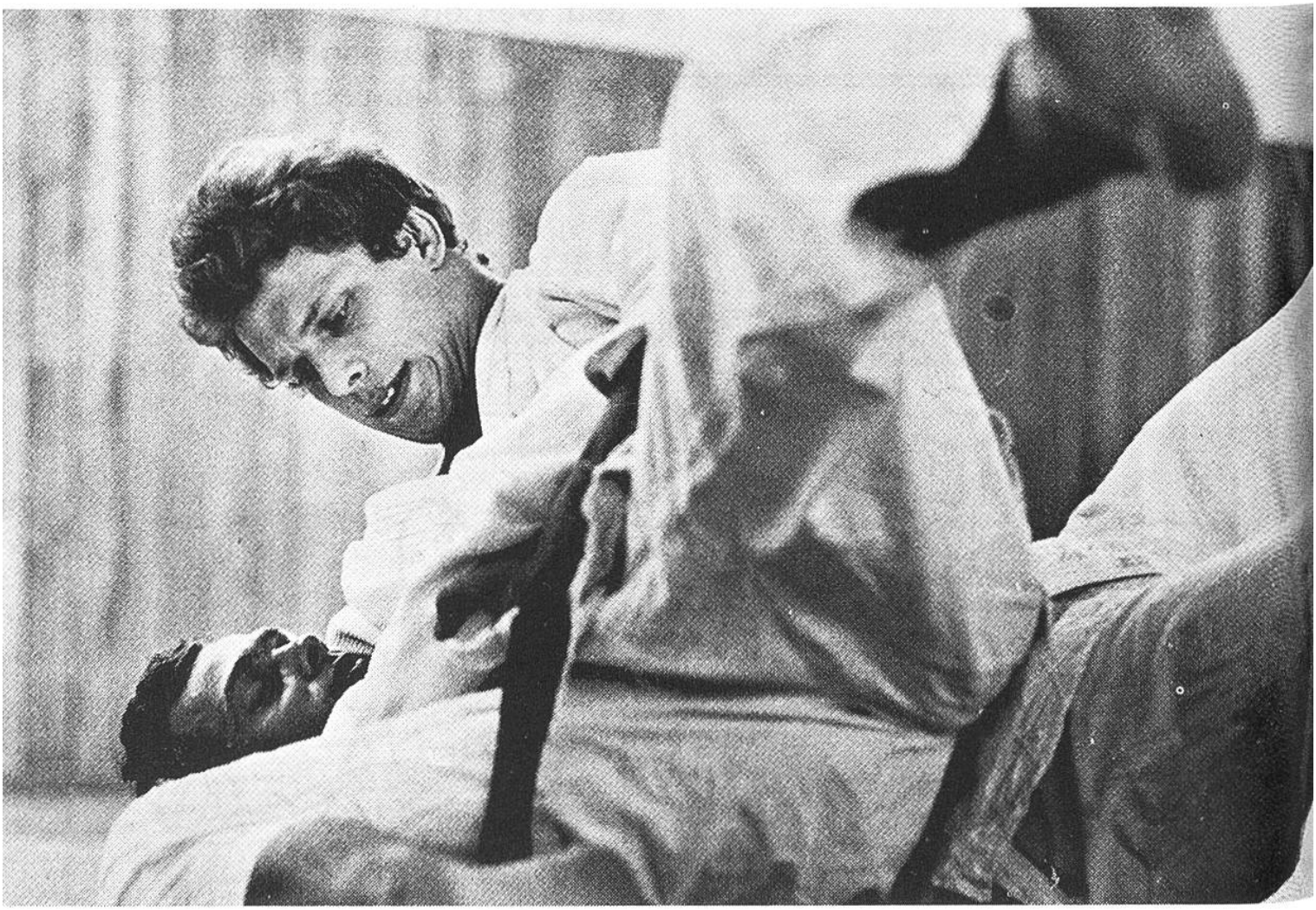
http://www.e-periodica.ch

Judo mit Jürg Röthlisberger

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

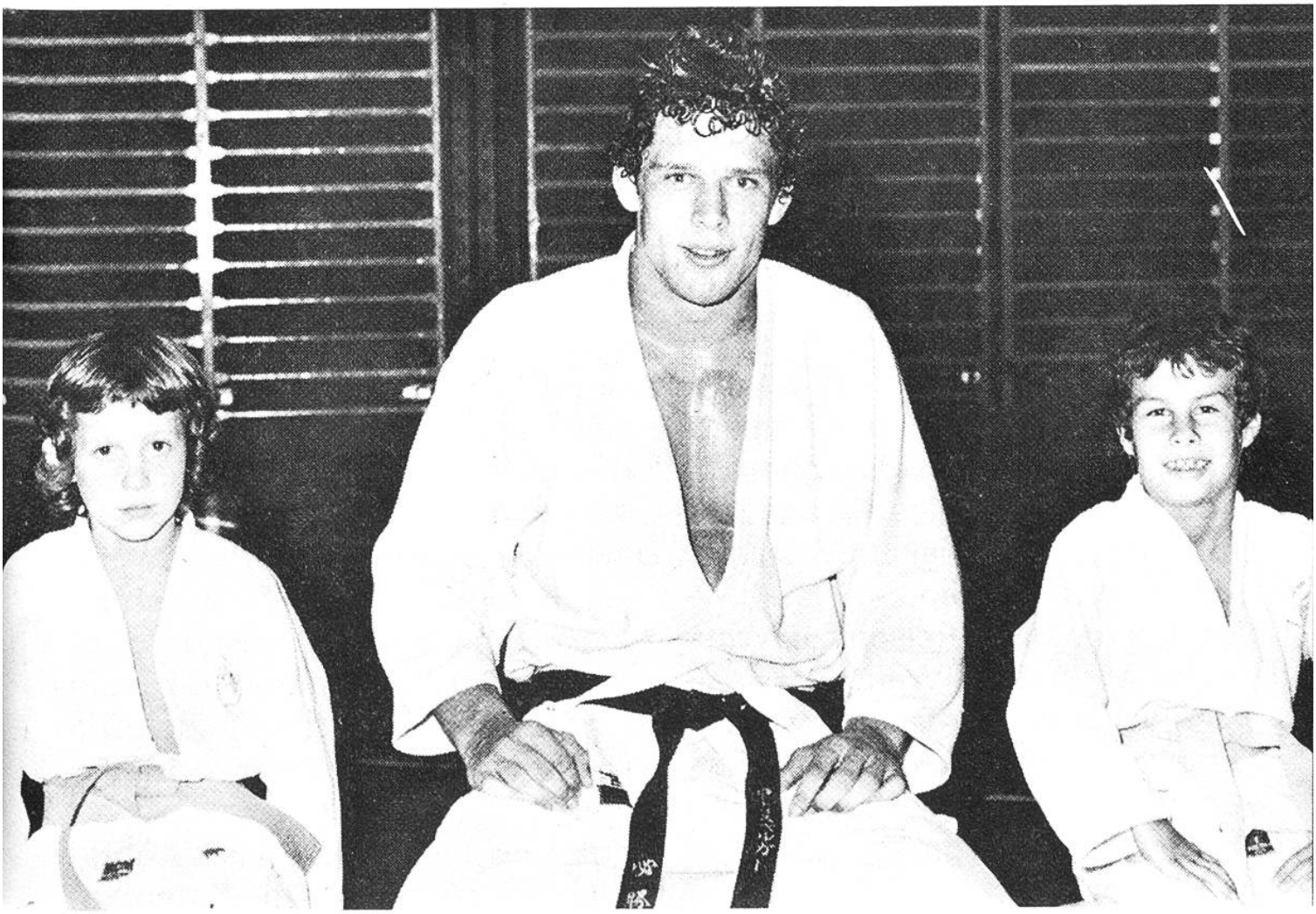
Auch in der Schweiz hat dieser Sport seit vielen Jahren Fuss gefasst, und eine Menge Buben und Mädchen sind begeisterte

«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 Sohnes nicht einverstanden. Stattdessen 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 Griffe. 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.

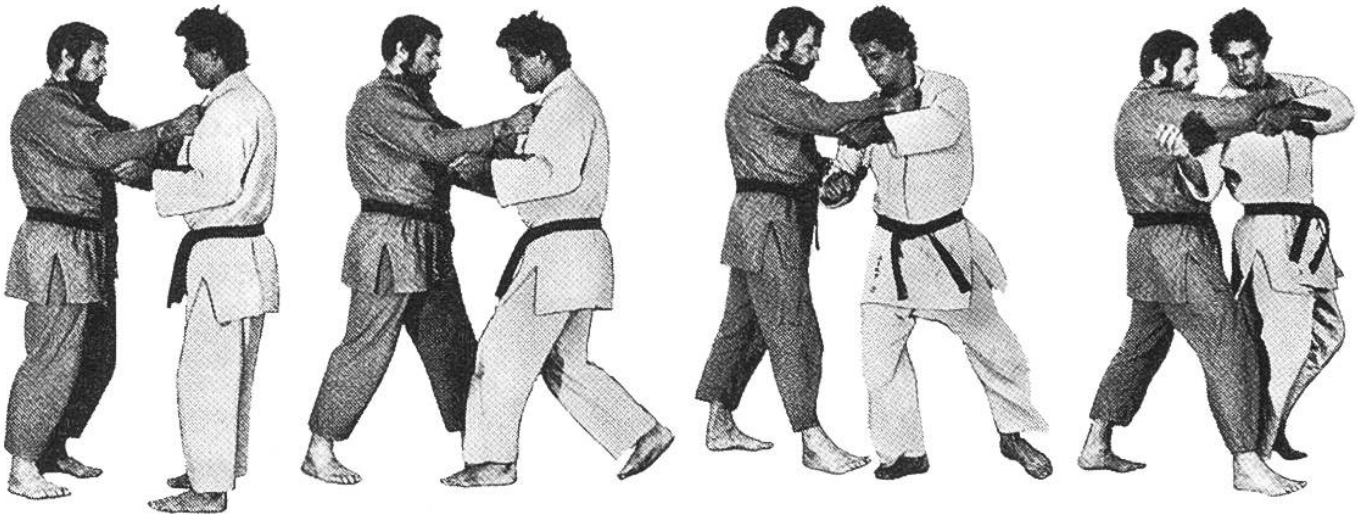
richt besteht aus einem Mattenrichter, zwei Aussenrichtern, einem Listenführer, zwei Zeitnehmern und einem Punktezettelschreiber. Der Mattenrichter überwacht den Kampf in unmittelbarer Nähe der beiden Wettkämpfer, die beiden Aussenrichter unterstützen ihn von zwei einander gegenüberliegenden Ecken der Kampffläche aus. Für jede den Regeln der Technik entsprechende Anwendung wird ein Punkt gutgeschrieben. Halbe Punkte gibt es bei nicht vollendet ausgeführten Würfen oder bei Festhaltegriffen, die nicht während 30 Sekunden gehalten werden können. Der Kampf ist vor Ablauf der vorgegebenen Zeit entschieden, wenn ein Wettkämpfer einen ganzen («Ippon») oder zwei halbe Punkte («Wazaari») erzielt.

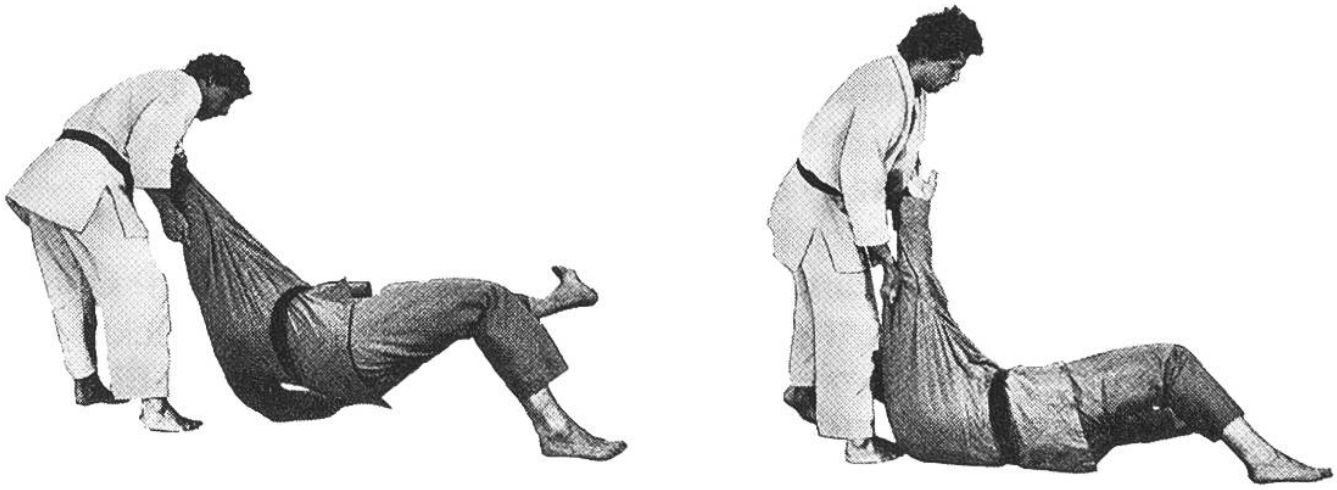
Lassen wir nun Jürg Röthlisberger, der übrigens auch Schüler unterrichtet, selbst darstellen, wie und auf welche Weise er immer wieder an diesen Sport herantritt: «Das Erreichen der Leistungsgrenze muss auch geübt werden. Wer nie gelernt hat, über sich selbst hinauszuwachsen, wird es im Kampf nie schaffen, seine Leistungsgrenze zu überschreiten. Ich trainiere dies auf verschiedene Arten, sei es mit Waldläufen oder mit extremen Konditionsübungen im Training. Die beste Art dazu ist aber der Reihenkampf. 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 ganzen Lebens betreiben. Keiner ist dazu zu jung oder zu alt. Man schätzt die Zahl der aktiven Judokas in aller Welt auf 8 Millionen, davon die Hälfte Japaner. Die Schweiz zählt in grösseren Städten und Orten rund 220 Klubs und Sportschulen mit über 11 000 eingeschriebenen Judokas.

Manch einer davon wird «Tschüge» bewundern und verehren, und wer weiss, vielleicht ist schon irgendwo ein neuer Star am Aufsteigen. «Übung macht den Meister» heisst auch hier das Losungswort. *Brigitta La Roche*

Wer sich für Judo interessiert und diese Sportart selber 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).