

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 2

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

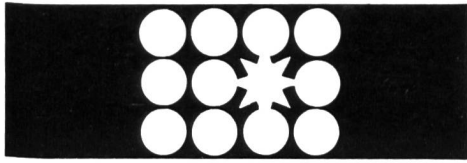
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

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



UNSERE MONATSLEKTION

Judo

Art der Lektion: Schulungslektion
 Thema: Bewegung des Gegners ausnützen
 Teilnehmer: gemischte Gruppe, 4./3./2. Kyu
 Dauer: 90 Minuten
 Text: René Mathys
 Zeichnungen: René Mathys/Walter Graf



Rumpffedern mit Nachwippen
 Grätschstellung nebeneinander,
 Hände in Schräghochhalte gefasst



Fusstreten
 Man versucht sich gegenseitig auf die Füße zu treten

Vorbereitung

Partnerübungen (25 Minuten)

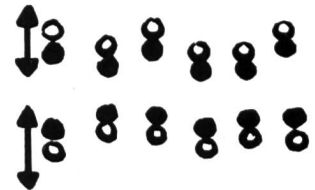


Verfolgungslauf
 Der Partner muss möglichst hautnah verfolgt werden, ganzes Dojo ausnützen



Boxen
 Hände auf Schulterhöhe halten, gegengleich beugen und strecken, dazu laufen an Ort

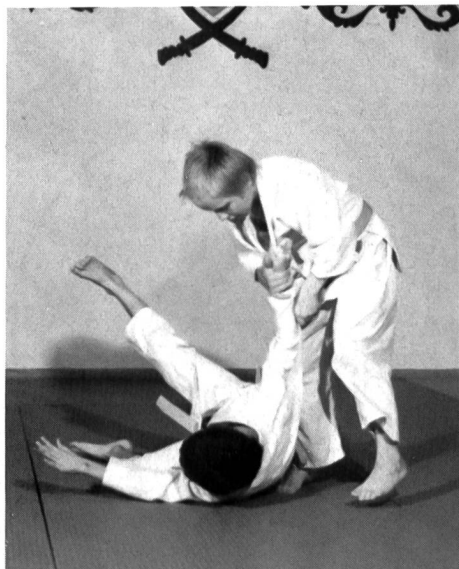
Yoko Ukemi
 mit De Aski barai li/re



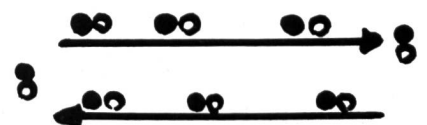
aus Toris Rückwärtsbewegung quer im Dojo



Torkriechen/Liegestütz Hüpfen



Yoko Ukemi
 mit Okuri Ashi barai li/re



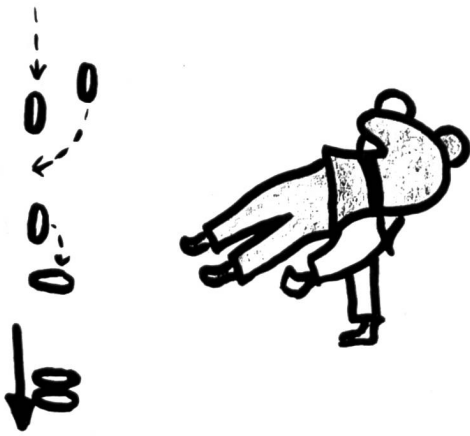
2 Schritte seitwärts, dann Wurf längs im Dojo

Schulung

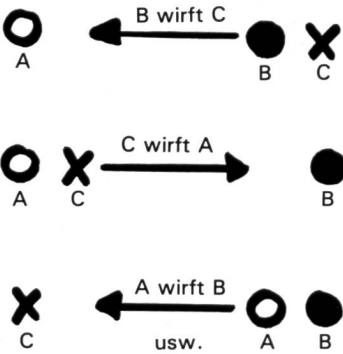
In 2 Leistungsgruppen, 4. Kyu + 3./2. Kyu, (35 Minuten)

Okuri Ashi barai 4. Kyu

Wurf aus dem Rückwärtsgehen mit ¼ Drehung

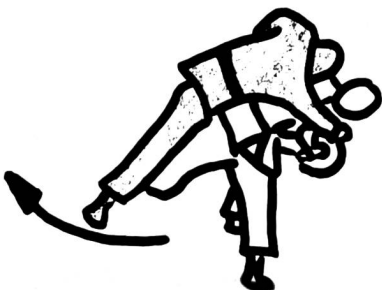


Werfen in Dreiergruppen



Hane Goshi 3./2. Kyu

Ukes Bein muss nach hinten gebracht werden: Nachspringen, mit angewinkeltem Bein ausführen.



Harai tsuri komi Ashi 3./2. Kyu

Ukes Bein muss nach hinten gebracht werden: aus dem Vorwärtsgen mit dem Fuss ausführen.



Häufiger Partnerwechsel

Leistung

Tachi Randori (30 Minuten)

Jeder wählt sich den Partner selbst aus und bestimmt die jeweilige Übungszeit selbst.

Jede vorhin geübte Technik, erfolgreich ausgeführt, ergibt 3 Punkte für den Werfenden, und 1 Minuspunkt für Uke.

«Wer erreicht in 30 Minuten 30 Punkte?»

Ausklang

Demonstration aller 3 Techniken durch den Lehrer.

