

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1984-1985)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Judo  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054689>

#### 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:** 31.01.2026

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

Gleich drei Beiträge über Selbstverteidigung sind uns zur Sport-Nummer auf den Redaktionstisch geflattert. Das Heft über Gewalt, das vor über zwei Jahren erschienen ist, kommt mir in den Sinn und mit Erstaunen stelle ich fest, dass wir damals keine Artikel zu diesem Thema drin hatten. Ist das bloss ein Zufall oder scheint es diesmal einfach naheliegender zu sein? Naheliegend deshalb, weil asiatische Kampfsportarten, die ja meistens auch Selbst-

verteidigungstechniken sind, in den letzten Jahren bei uns einen riesigen Aufschwung erlebt haben. Anderseits wird es für immer mehr Frauen zu einer Notwendigkeit, sich mittels Selbstverteidigung gegen die zunehmende physische und psychische Gewalt der Männerherrschaft zur Wehr zu setzen.

Dass Selbstverteidigung aber nicht gleich Selbstverteidigung sein muss, veranschaulichen die folgenden drei Beiträge.

Im Artikel über das Judo befassen sich die zwei Autorinnen vor allem mit der Geschichte dieses Kampfsports und den Hindernissen, die den Frauen in den Weg gelegt werden, ihn wettkampfmässig auszu-

üben. In einem zweiten Teil legen sie ihre Gründe dar, Judo als Weg zur Selbstverteidigung in einer gemischten Gruppe, also zusammen mit Männern, zu erlernen.

Von der Entstehung einer feministischen Aikido-Gruppe und ihren Schwierigkeiten im Umgang mit den Strukturen von hierarchischen und männerbeherrschten Kampfsportclubs berichtet eine Frau aus St. Gallen.

Von Wen-Do, der einzigen von Frauen für Frauen entwickelten Selbstverteidigungsmethode handelt der dritte Beitrag. Der Autorin, selbst Wen-Do Trainerin, geht es nebst dem Erlernen von Techniken vor allem auch um das Aufdecken von subtilen Unterdrückungsmechanismen, um den Zusammenhang von Gewalt und Macht, um die Auseinandersetzung mit «weiblicher» Gewaltlosigkeit und Opferrolle. Für sie ist Selbstverteidigung ein möglicher Weg im feministischen Kampf gegen das Patriarchat geworden.

bw

# JUDO

# JUDO

# JUDO

## Geschichte

Judo ist ein Zweikampfsystem von Wurftechniken, Festhaltegriffen, Hebel- und Würgetechniken. Es wurde Ende des letzten Jahrhunderts vom japanischen Lehrer und Erzieher Jigoro Kano (1860-1938) aus der waffenlosen Kampfkunst des Jujutsu entwickelt. Jujutsu seinerseits hat seine Wurzeln im feudalistischen alten Japan, wo die Samurai (vergleichbar den Rittern des mittelalterlichen Europas) sich in Kampfkünsten mit und ohne Waffen übten. Jigoro Kano hatte sich intensiv mit Jujutsu befasst, wollte sich aber mit Jujutsu als reiner Kampfeskunst nicht zufrieden geben. Ihm schwebte vor, dass das physische Training nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist zugute kommen sollte. Er entwickelte ein System, das aus einer ausgewogenen Mischung von Kampftraining und Schulung von Körper und Geist bestand. Der erzieherische Aspekt stand im Vordergrund: die Anerkennung des Gegners einerseits, das Prinzip des Nachgebens andererseits. Der Angriff des Gegners soll durch schnelle Reaktion auf ihn zurückgelenkt werden und ihn zu Fall bringen. So gab Kano seinem System, für ihn eine Bewegungskunst, den Namen «Judo» = sanfter Weg (ju = sanft, do = Weg, Prinzip). 1882 eröffnete er in Tokio seine Judoschule, den Kodokan, der noch heute das wichtigste Judozentrum der Welt ist.

Anfangs des 20. Jahrhunderts verbreitete sich das Judo auch ausserhalb Japans. Zur Zeit des 2. Weltkrieges wurde in 50 Nationen Judo betrieben. Das Ende des 2. Weltkrieges brachte eine starke Antipathie gegen alles, was japanischen Ursprung hatte, worunter auch die Budokünste (Sammelbegriff für alle japanischen Kampfsportarten) litten. In Amerika beispielsweise wurde Kendo (Fechten) und Judo verboten. In Japan wurden die Judo-

lehrer gezwungen, wieder die gefährlichen Varianten des Jujutsu zu unterrichten, und die ethischen Ideen gingen in den Kriegsideen unter. Die Besatzungsmächte verboten offiziell jegliches kämpferische Training an den Schulen. Nur an privaten Schulen durfte Judo unterrichtet werden. Die starke Popularität des Judo sank allerorten auf einen Tiefpunkt.

Anfangs der 50er Jahre wurde der Bann aufgehoben, und das Judo begann wieder Fuss zu fassen. Durch den Einfluss des Westens nahm es endgültig sportlichen Charakter an und erreichte bald eine grosse internationale Popularität. Welt- und Europameisterschaften wurden durchgeführt, an der Olympiade 1964 in Tokio war es erstmals olympische Disziplin, was seine Popularität weiter erhöhte. Heute ist das Judo ein «Jekami»-Sport, der von Menschen jeden Alters und Kindern ausgeübt wird. Auch sehbehinderte Menschen beispielsweise sind vom Judo nicht ausgeschlossen. Judo wird sogar als Therapie für Kinder mit psychomotorischen Störungen eingesetzt.

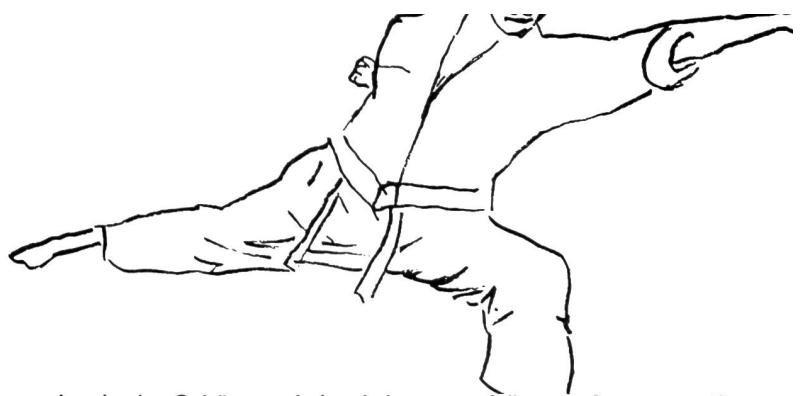
## Frauenjudo heute

Bis weit in die 60er Jahre war Judo ein reiner Männer-Sport. Diese einseitige Ausrichtung lag jedoch nicht in der Absicht von Jigoro Kano. Dazu ein Zitat. Kurz vor seinem Tod schloss er eine Rede mit den folgenden Worten: «Das Ergebnis eines systematischen Judotrainings soll nicht nur die Entwicklung eines starken, gesunden Körpers sein sondern auch einem Mann oder einer Frau die perfekte Kontrolle über seinen/ihren Geist und den Körper ermöglichen, um ihn/sie für eine plötzlich auftauchende Notlage zu rüsten, sei es durch Unfall oder Angriff.»

Bis anfangs der 70er Jahre waren Frauen nur vereinzelt im Judotraining anzutreffen. Nach und nach aber begannen sie, die Männer Judodomäne zu infiltrieren. Bald wurden erstmals reine Frauenturniere veranstaltet, Frauenkader gegründet, Europameisterschaften durchgeführt. Seit Beginn der 80er Jahre finden auch Weltmeisterschaften statt. Die Anerkennung als olympische Disziplin hat das Frauenjudo noch nicht geschafft. Wie dies bei fast allen olympischen Frauendisziplinen der Fall war, müssen die Frauen um ihr Recht auf Teilnahme kämpfen. Der von Männern geführte Weltjudo-Verband ist der Ansicht, dass wettkampfmässig betriebener Judo-Sport eine Männer-Sache ist. Den kampfinteressierten Frauen wurde der Bodenkampf bei Olympiaden aus «ästhetischen Gründen» verboten... Immerhin: für die Olympiade 1988 in Seoul ist der Antrag auf Anerkennung des Frauenjudo als olympische Disziplin gestellt.

Die Judo-Szene Schweiz wird jedoch nach wie vor noch immer extrem von Männern dominiert. In den Führungsgremien des Schweiz. Judo- und Budosportverbandes befindet sich keine Frau. Etwas besser sieht es in den Judovereinen aus. Trainerinnen und Kampfrichterinnen sind die Ausnahme. Der Mitgliederanteil der Frauen in Vereinen und kommerziellen Schulen beträgt etwa 20-30% (Tendenz steigend). Genaue Angaben sind vom Zentralverband nicht zu haben, da keine Statistik über Frauen- und Männeranteil geführt wird.

Betrachtet frau die Schweizer Judoszene der letzten Jahre, kann folgendes festgestellt werden: Je geringer das Durchschnittsalter eines Trainings, desto höher ist der Anteil der Frauen (im Kinderjudo beispielsweise beträgt der Anteil der Mädchen fast 50%). Frauen steigen im Jugendalter aber häufiger wieder aus als



Männer. Bei den erwachsenen Anfängerinnen allerdings verschiebt sich das Zahlenverhältnis stark zugunsten der Männer. Für ältere Frauen scheint also die Hemmschwelle höher zu sein als für ältere Männer. Wie kommen nun Frauen im Erwachsenenalter zum Judo? Für einen Teil steht die sportliche Betätigung im Vordergrund, für einen andern (wachsenden) Teil der Selbstverteidigungsaspekt. Viele Frauen kommen auch über ihre judotreibenden Kinder oder Männer/Freunde zum Judo-sport.

Zum Sektor «Kampfsport» des Frauenjudo kann festgestellt werden, dass es immer mehr kampfinteressierte Frauen gibt. Die Infrastruktur zur Austragung von Kämpfen muss (wird?) daher laufend verbessert werden. Im internationalen Vergleich befindet sich das Frauenjudo im vorderen Mittelfeld (der bisherige Höhepunkt war eine Schweizer Europameisterin 1976). Leider muss frau feststellen, dass für die finanzielle Unterstützung des Frauenjudos noch zu oft gekämpft werden muss. Dass das Frauenjudo in der Schweiz jedoch noch grosser Förderungsanstren-gungen bedarf, wird dann sichtbar, wenn das Nationalkader, wie letztthin geschehen, sich nach Grossbritannien in ein Trainingslager begeben muss, weil ebenbürtige Partnerinnen in der Schweiz fehlen.

Das technische Niveau des Frauenjudo-kampfes ist relativ hoch, wenn frau bedenkt, wie jung das Frauenjudo noch ist. Der Grund dafür ist der, dass Frauen weniger Kraft haben als Männer und dieses Manko im meist gemeinsamen Training mit den Männern durch ein Mehr an Technik wettmachen müssen. Im Kampfverhalten zeigt sich, dass Frauen risikofreudiger, spielerischer und daher weniger verbissen sind als Männer. Dass technisches Können der Kraft wirklich überlegen sein kann, zeigt sich an gemischten Jugendturnieren. Da tritt oft der Fall ein, dass ein Mädchen einen Kampf gegen einen grösseren und stärkeren Buben problemlos gewinnt.

Zum Schluss noch ein interessantes Detail: In Japan, der Wiege des Judos, ist das Frauenjudo aufgrund der gesellschaftlichen Stellung der Frauen noch völlig unterentwickelt.

## Selbstverteidigung

Frau kann sich ihr Leben noch so selbstbestimmt und eigenständig einrichten, die ganze Emanzipation findet dort eine Grenze, wo die physische Gewalt eines Mannes gegen eine Frau anfängt. Und das gilt

für jede Frau, ob jung oder alt, den Schönheitsnormen entsprechend oder nicht, Lesbe oder Hetera, ob sie in der Stadt wohnt oder abgelegen. Dieses Problem wird leider immer aktueller, in der Frauenbewegung ist das Thema «Gewalt gegen Frauen» ein Hauptthema und auch ausserhalb ist es nicht mehr totzuschweigen. — Wie aber wehren wir uns in einer konkreten Situation? Die Möglichkeit dazu bietet das Erlernen einer Selbstverteidigungs- oder Kampfsportart. Wahre Wunder scheinen da möglich: in (allerdings seltenen) Actionfilmen sehen wir zarte Frauen, die Kolosse von Männern elegant aufs Par-kett legen... aber auch in der Zeitung war zu lesen von der Schwarzgurtjudoka, die einen Angreifer überwältigte.

Es ist tatsächlich machbar. Aber es gibt keine Zaubertricks. Um sich wirklich ver-teidigen zu können, um einen Griff auch in einer Notsituation anwenden zu können, um einen Wurf auch in der Schrecksekun-de parat zu haben, dafür muss er hunderte von Malen geübt sein, er muss wie ein Auto-matismus funktionieren. Die Technik muss perfekt sitzen. Dann kann frau durchaus Erfolg haben und einen stärke-ren Mann überwältigen. Tricks dabei sind: sein Gleichgewicht brechen, seine Kraft für sich selbst ausnützen etc. Dafür braucht es jedoch im Judo etwa zwei bis drei Jahre regelmässiges Training.

Wir finden die Selbstverteidigung eine gute Sache, möchten aber doch auch einige kritische Anmerkungen machen: Kenntnisse in Selbstverteidigung dürfen nicht zum «Muss» werden für die Frauen. Wer es nicht lernen kann oder will, der darf, wenn sie überfallen wird, nie vorge-worfen werden, dass sie keinen Selbstver-teidigungskurs besucht habe. Wir be-trachten u.a. aus diesem Grund die von der Polizei organisierten Kurse mit sehr ge-mischten Gefühlen.

Irgendwie ist das Lernen einer Selbstverteidigungstechnik ja auch eine Anpas-sung an die herrschenden Verhältnisse. Wenn wir Selbstverteidigung trainieren, sind wieder einmal wir es, die sich anpas-sen. Und damit wird es auch zu einem Stück Resignation: Wir akzeptieren es, dass Männer uns angreifen könnten — und stellen uns halt darauf ein.

Zur Diskussion, ob frau nur bei einer Lehrerin einen Kurs besuchen sollte und nicht bei einem Mann, meinen wir, dass frau sich Können und Wissen dort holen sollte, wo es vorhanden ist. Hauptsache, wir eignen es uns an. Hierher gehört auch die Frage nach Gemischt- oder Unge-mischtheit der Gruppen. Reine Frauen-gruppen haben sicher den Vorteil, dass die

Lehrerin besser auf die ganz frauenspezi-fischen Aspekte eingehen kann. Es gibt aber auch Argumente, die stark für ge-mischte Gruppen sprechen. Es ist nämlich etwas ganz anderes, ob ein Griff an einer — etwa gleich grossen und gleich schwen-ten — Frau ausgeführt wird oder an einem grösseren und stärkeren Mann. Und ein Wurf, der in der Trainingssituation an einer Frau funktioniert, funktioniert deshalb noch lange nicht in einer Notsituation an einem Mann. Deshalb halten wir gemischt-es Training einfach für realitätsnäher.

Mit all diesen Erfahrungen hängt es zu-sammen, dass wir diesen Kurzkursen in Selbstverteidigung etwas skeptisch ge-gegenüber stehen. Die von kommerziellen Sportschulen ausgeschriebenen Kurse lehnen wir ab, weil sie mit der Not der Frau-en Geld machen (billiger ist es, einen Ver-ein zu wählen), aber auch die von Frauen organisierten Kurzkurse können nicht mehr als ein Anfang sein. Der wichtige, erste Schritt ist, zu entdecken, dass frau über mehr Kräfte verfügt, als sie es sich zu-getraut hat, das stärkt das Selbstvertrauen und dies wiederum wirkt sich auf die Ausstrahlung der Frau aus. Eine furchtlose Frau ist evt. weniger gefährdet als eine un-sichere. Und die Tricks, die euch dort bei-gebracht werden, übt sie, übt sie, mit der Freundin, an den WG-Männern u.a.

## Judoerfahrungen

Judo ist der erste Sport, den ich freiwillig über längere Zeit durchgezogen habe. Das hängt sicher zum Teil mit dem individuel- len Trainingsstil unserer Gruppe zusam-men, der sich wohltuend abhebt von unan-genehmen Turnstundenerinnerungen, aber es hat natürlich auch judospezifische Gründe. Es geht hier nicht um ein messbares Schneller — Höher — Weiter mit dem Ziel, den/die andere/n zu übertrumpfen (dies ist natürlich anders für Leute, die Ju-do wettkampfmässig machen), sondern um Fortschritte auf individueller Basis. Die Fortschritte mache ich für mich und nicht gegen andere, sie werden immer im Zu-sammenspiel mit einer/m Partner/in er-reicht. Techniken, z.B. Würfe, die einem anfangs unmöglich schienen, werden ge-übt und geübt — und plötzlich funktionie-ren sie. Es ist ein gutes Gefühl, das erste Mal eine/n PartnerIn auf die Matte gelegt zu haben. Natürlich ist auch der Selbstver-teidigungsaspekt wichtig, es ist motivie-rend, dass der Sport über die Fitness hin-aus auch noch konkret nützlich sein kann. Dazu finde ich es auch sympathisch, dass Judo nicht ein Sport ist, in dem nur junge Leute eine Chance haben, gut zu sein, son-dern dass frau/man sich auch mit zuneh-mendem Alter noch steigern kann.

*/isabel*

Vor 3 Jahren kam ich zum Judosport, weil ich endlich etwas für meine Selbstverteidigung tun wollte. Schon sehr früh wirkte sich das regelmässige Training 1-3 Mal die Woche positiv auf mein Auftreten aus. Ganz konkret merke ich das nachts, wenn ich allein unterwegs bin. Nur schon das Wissen, dass in meinem Körper Kraft steckt, gibt mir Sicherheit, welche ich wahrscheinlich auch ausstrahle (ich werde merklich weniger angemacht als früher; bin heute imstande, im Alltagsleben den mir zustehenden Raum, z.B. im Tram, auch wirklich einzunehmen etc.). Im Gegensatz zur Anfangszeit kann ich mir jetzt allmählich konkret vorstellen, dass die Techniken auch wirklich für die Selbstverteidigung angewandt werden können. Ich beherrsche die Techniken z.T. im Schlaf, fast schon reflexartig, und genau dies ist

für eine praktische Anwendung wichtig. Das reflexartige Beherrschung der Techniken lässt mich das Training spielerischer erleben: Frau ist nicht mehr so verkrampft und verbissen wie früher. Judo bringt mir auch ein gutes Stück Körpererfahrung. Ich bin mir bewusst, dass ich einen Körper habe, spüre, wie er in den Bewegungsabläufen funktioniert. Wichtig ist mir die Erfahrung des Körperkontaktes mit anderen Menschen. Anfangs hatte ich, v.a. in Bezug auf Männer, ganz schön Hemmungen zu überwinden. Das gemeinsame Training mit Männern finde ich wichtig: erstens kann Frau die Techniken an Männern «ausprobieren» und lernt dabei, v.a. bei Anfängern, die Art und Weise kennen, wie Männer ihre Kraft einsetzen. Zweitens bietet mir das gemischte Training die Gelegenheit, auf einer für mich völlig neuen Ebene

mit Männern in Körperkontakt zu kommen.

Ansonsten hat Judo in mir die Freude am (spielerischen) Kampf geweckt, viel zu meiner Ausgeglichenheit beigetragen und mich mit Menschen zusammengeführt, mit denen ich vielleicht sonst keinen Kontakt hätte (hier möchte ich besonders die sehbehinderten Menschen und die Kinder mit psychomotorischen Störungen erwähnen).

Doris

PS. Wie wir aus der EMMA, Nov. 84, eben erfahren haben, hat der IOC den Antrag, Frauenjudo als Olympische Disziplin einzuführen, abgelehnt. Dieser Entscheid ist aber noch nicht endgültig. Frauennationalteams haben Protest eingelegt.

## Aikido für und mit Frauen

Bei der FBB St. Gallen existiert schon seit rund 8 Jahren eine «feministische» Version einer Sportgruppe. Die Idee dazu wurde bei einem der vielen Gespräche geboren, als wir uns zum xtenmal darüber unterhielten, wie wehrlos wir uns oft auf dem Weg nach Hause (in der Nacht) fühlten, wie uns manchmal die Angst in den Unterführungen und Parkgaragen überfiel. Frau müsste halt einen Selbstverteidigungskurs machen, wurde beschlossen, und wir machten uns auf die Suche nach einem Lehrer. Zur Auswahl standen Karate oder Aikido. Von beiden Sportarten wussten wir kaum mehr als den Namen, nur wenige von uns hatten schon Demonstrationen besucht. Für Karate wäre im Prinzip ein Lehrer zur Verfügung gestanden, wenn er auch sehr skeptisch schaute, als er hörte, er hätte rund ein Dutzend Frauen als Schülerinnen. Für's Aikido könnte man uns die Adresse einer Lehrerin verschaffen, die gegenwärtig gerade aus Malaysia zu Besuch in der Schweiz sei. Wir wählten Aikido — wegen der Lehrerin — und sind heute noch sehr froh über unseren damaligen Entschluss. Unser erster Glückssfall war die Tatsache, dass die Lehrerin sich hier verliebte, für immer Wohnsitz in St. Gallen nahm und zweitens, dass sie so viel Geduld besass, um es bis heute mit uns auszuhalten.

Zuerst waren wir rund 18 begeisterte Schülerinnen, die als Untermieterinnen auf dem harten Boden des Karateclubs die ersten Schritte in Sachen Selbstverteidi-

