

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 36 (1979)
Heft: 2

Artikel: Judo - im Jugend + Sport
Autor: Etter, Max
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994542>

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

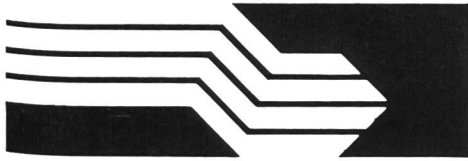
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 19.02.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Judo – im Jugend + Sport

Max Etter, Fachleiter, ETS Magglingen

Budo – Ju Jutsu – Judo

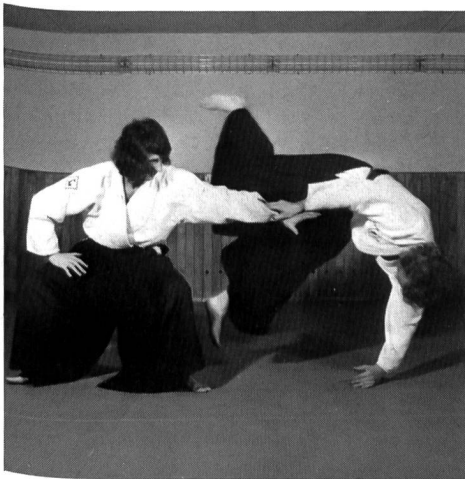
«Was, du betreibst Judo?! – Dann muss man sich vor dir in acht nehmen!»

Dies bekommt man als Judoka (Judokämpfer/-sportler) immer wieder zu hören. Dem Judoka begegnet man also mit Respekt – oder mit einem gewissen Unbehagen? Warum? – Die meisten verstehen unter Judo eine Art der waffenlosen Selbstverteidigung, wie sie heute effektiv in vielen Filmen gezeigt und zum Teil in Inseraten angeboten wird.

Das wirkliche Judo hat jedoch mit diesem Bild nur wenig gemeinsam. Es *ist keine* ausschliessliche Selbstverteidigung, sondern *es entstand aus* Kampf- und Selbstverteidigungskünsten (Ju Jutsu), wie sie seit Jahrhunderten in Japan geübt wurden. Dieses Ju Jutsu bestand aus einem zusammengesetzten Programm für den waffenlosen Kampf oder gelegentlich mit Messer und Schwert.

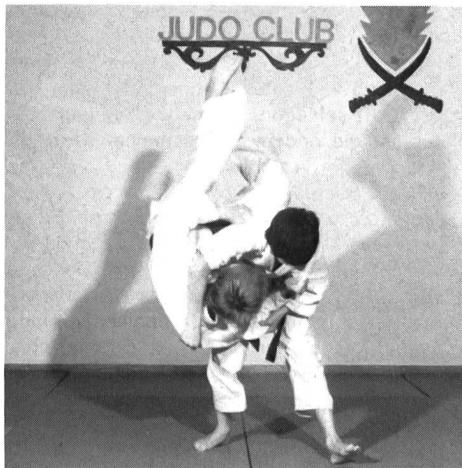
Daneben bestanden weitere Kriegssportarten wie zum Beispiel das *Kyudo* (Bogenschiessen), *Kendo* (Schwertkampf) und im benachbarten Korea das *Taekyon*. Alle diese Sportarten werden unter der Bezeichnung *Budo* («Kriegs-Weg» oder «-Lehre») zusammengefasst.

Um die Jahrhundertwende entwickelten sich aus den Budo-Techniken vor allem die drei selbstständigen Sportarten Aikido, Judo und Karate:



Aikido

Nicht die Kraft, sondern die Bewegung macht den Effekt. Dem Angriff ausweichen beziehungsweise *ihn umlenken*, damit der Angreifer



Judo

das Gleichgewicht verliert und mit einer Hebel- oder Wurftechnik besiegt werden kann. Nachgeben um zu siegen, nicht Kraft gegen Kraft setzen. Ziehen, wenn gestossen wird, stossen, wenn gezogen wird.



Karate

Konzentrierte Kraft mit grösstmöglicher Beschleunigung in einem kurzen Moment an irgend einem Punkt des Gegners so einsetzen, dass eine Schockwirkung erzielt wird: Zuerst Gegner leerlaufen lassen, dann Schlag, Tritt oder Stoss.

Mit Elementen aus diesen drei Sportarten und dem alten *Ju Jutsu* wurde ein neues Selbstverteidigungsprogramm, das *moderne* Ju Jutsu entwickelt. Erst später entstand aus Elementen des Karate und des *Taekyon* das koreanische Karate, das Teakwon Do.

Entstehung des Judo

Der Japaner Jigoro Kano (1860 bis 1938) studierte Ju Jutsu bei mehreren Meistern. Als er aus den verschiedenen Methoden das Judo schuf und 1882 eine eigene Schule, den Kodokan («Ort zum Studium des Weges») in Tokio eröffnete, hatte er hauptsächlich drei Ziele vor Augen:

1. Ein Übungsprogramm, das den ganzen Körper trainiert aber keine besondere Ausrüstung verlangt und von jedermann ausgeübt werden kann. Im Gegensatz zur bekannten Gymnastik – wo die Übungen meist nur dem Körpertraining dienen, das heisst nur dafür verwendet werden – sollte dieses Programm einen weiteren Sinn haben, um zu längerem Studium anzuregen.
2. Übung in der Kunst des Kampfes. Jedermann sollte Gelegenheit haben, in einem von strengen Regeln kontrollierten Zweikampfsport Wettkämpfe zu bestreiten.
3. Charakter- und Persönlichkeitsbildung nach den Prinzipien «Bestmöglicher Einsatz der Kräfte» und «Wohlergehen für alle».

Dieses letzte Ziel war ausschlaggebend für die Wahl des Namens:



(JU)

(DO)

JU (柔 = sanft, nachgiebig) stellt den Grundsatz des Nachgebens und der Anpassung an die Absichten des Partners dar, um zu einer Problemlösung – beim Wettkampf zum Sieg, im Alltag zum Wohlergehen – zu gelangen.

DO (道) ist Weg und Lehre, also mehr als «nur» Sport.

Den Grundsatz des Nachgebens im richtigen Moment illustriert Kano unter anderem mit folgendem Beispiel (Quellenangabe siehe am Schluss; gekürzte Fassung):

«Nehmen wir an, die Stärke eines vor mir stehenden Mannes misst 10 Einheiten, während meine Stärke nur 7 Einheiten darstellt. Wenn er mich nun mit seiner ganzen Kraft stösst, werde ich natürlich zurückgestossen oder hingeworfen, auch wenn ich meine ganze Kraft gegen ihn nutze. Aber wenn ich, anstatt mich ihm entgegenzustellen, nachgebe und meinen Körper gerade so viel zurückziehe, wie er mich gestossen hat, dann würde er sich natürlich vorwärtsneigen und dabei sein Gleichgewicht verlieren. In dieser neuen Stellung wird er so schwach (angesichts seiner ungeschickten Lage), dass

seine Stärke nur noch 3 Einheiten darstellt. Hierdurch bin ich selber augenblicklich in einer günstigen Lage und ich kann, immer Gleichgewicht haltend, meinen Gegner mit sogar nur halber Kraft schlagen, das heisst $3\frac{1}{2}$ gegen 3. Dies lässt die andere Hälfte meiner Kraft für andere Zwecke verfügbar.»

Das Wohlergehen aller war Kano ein echtes Anliegen. Er selber setzte sich durch die Mitarbeit in verschiedenen nationalen Gremien (er war unter anderem Mitglied des japanischen Oberhauses) für sein Land und den Sport allgemein ein. Auch müssen alle Techniken im Judo so ausgeführt werden, dass niemand zu Schaden kommt: Aus dem ursprünglichen Kampf ums Leben wurde ein Sport mit spielerischem und geistigem Hintergrund.

Kano war überzeugt, dass viele im Judo gewonnenen Erkenntnisse auf das tägliche Leben übertragen werden können:

«Im Randori (freies Üben/Übungswettkampf) lehren wir den Schüler, dass er, um den Sieg über einen wild erregten Gegner zu erringen, ihm nicht mit aller Kraft Widerstand leisten soll, sondern dass er mit ihm spielt bis seine Wut verbraucht.

Die Nützlichkeit dieser Methode für das tägliche Leben ist augenfällig. Jedermann weiss, dass keine Vernunftgründe etwas nützen, wenn wir es mit jemanden zu tun haben, der aufs äusserste erregt ist. Alles, was man in einem solchen Fall tun kann, ist abzuwarten bis seine Wut sich legt.»

Einteilung des Judo

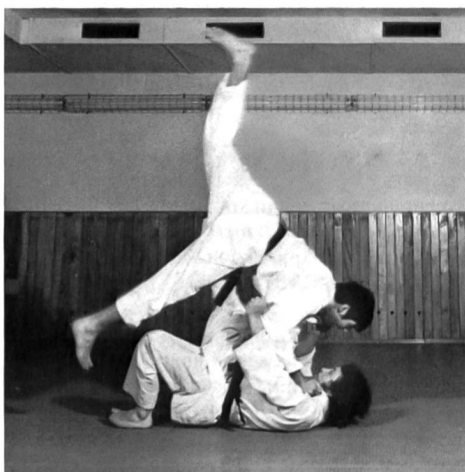
Bedingt durch die Entstehung tragen auch heute noch alle Judo-Techniken japanische Bezeichnungen:

Technik-Einteilung

TACHI WAZA
Stand-Technik
z.B. Harai Goshi

NAGE WAZA
Wurf-Technik

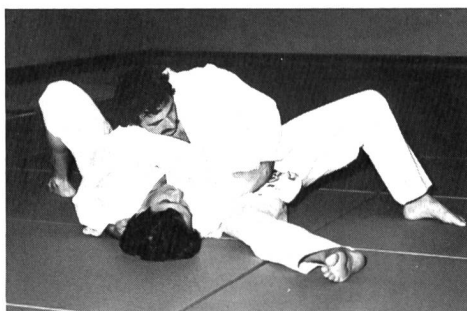
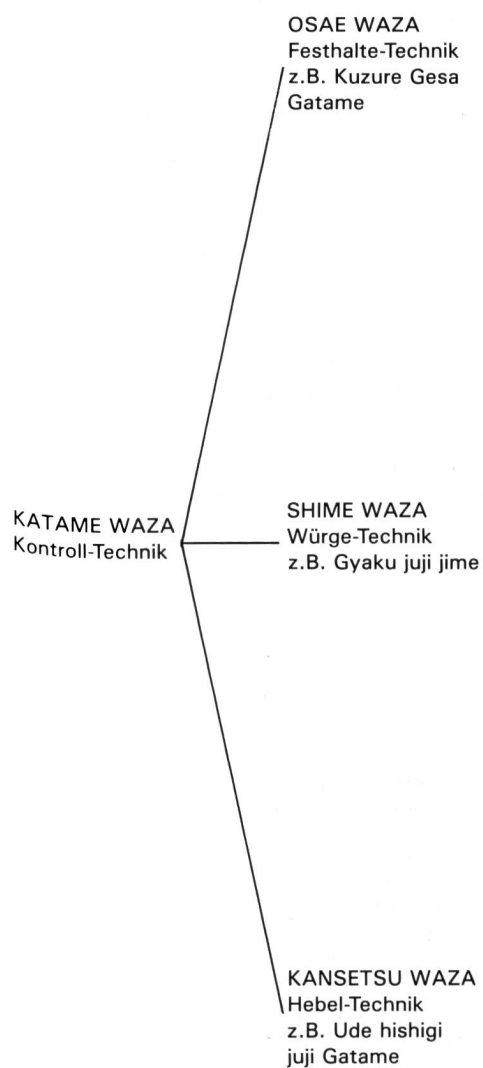
SUTEMI WAZA
Selbstfall-Technik
z.B. Tomoe Nage



Bewertung im Wettkampf

je nach Qualität der Wurf-Ausführung erhält der Werfende Wertungspunkte z.B. Koka, Yuko, Wazaari, Ippon (höchste Wertung)

Technik-Einteilung (Fortsetzung).



Bewertung im Wettkampf

der Gegner muss am Boden eine bestimmte
Zeit kontrolliert werden (30'')

der Gegner wird durch einen Schmerzgriff
zur Aufgabe gezwungen (nur für Fortge-
schrittene erlaubt!)

JU JUTSU
Selbstverteidigung (sanfte Kunst)

Kann als Ergänzung ins Judo-Programm einge-
baut werden, ist aber selbständige Fachrich-
tung

KUATSU
Wiederbelebung

Spezifische Art der 1. Hilfe. Geht über unsere
Samariterausbildung hinaus, da die besonderen
Anforderungen des Judo berücksichtigt wer-
den.

fenden Judokas aus. Der Wettkampf oder zumindest das Randori (Übungskampf) bleiben immer ein Ziel, sind jedoch nicht Bedingung für die Zulassung zur Gürtelprüfung. So können auch Nichtkämpfer sich über Jahre dem Judo widmen und die Gürtel-Leiter hochklettern.

Das Studium der Judo-Techniken soll intensiv sein. Darum wurden für die Zulassung zu den *Kyu-Prüfungen* nicht nur technische sondern auch zeitliche Anforderungen formuliert (Reglement SJBV):

KYU-Grad von	bis	Gürtelfarbe von	bis	Minimal-Zeit Monate	Minimale Anzahl Trainings
6	5	weiss	gelb	4	30
5	4	gelb	orange	5	40
4	3	orange	grün	6	50
3	2	grün	blau	7	60
2	1	blau	braun	8	70

Ausbildungsprogramm und Judo-Grade

Einem Aussenstehenden fallen beim Besuch eines Judotrainings sofort die verschieden farbigen Gürtel der Judokas auf. Diese Farben haben folgende Bedeutung:

Kyu = *Schülergrade*

- 6. Kyu = weisser Gürtel
- 5. Kyu = gelber Gürtel
- 4. Kyu = oranger Gürtel
- 3. Kyu = grüner Gürtel
- 2. Kyu = blauer Gürtel
- 1. Kyu = brauner Gürtel

Dan = *Meistergrade*

- 1.-5. Dan = schwarzer Gürtel
- 6.-8. Dan = rot-weisser oder schwarzer Gürtel
- 9. + 10. Dan = roter oder schwarzer Gürtel

Das Ausbildungsprogramm ordnet jeder Gürtelstufe ganz bestimmte Techniken zu. Allgemein gilt:

Bei den *Kyu-Graden* geht es vor allem um die reinen Wurf- und Kontrolltechniken. Ein Braungurt, der alle Stufen gemäss dem Kyu-Prüfungsprogramm des Schweizerischen Judo- und Budo-Verbandes (SJBV) durchlaufen hat, sollte demnach 40 Wurf- und 27 Kontrolltechniken mit Varianten und Kombinationen kennen.

Bei den *Dan-Graden* geht es um das Verständnis der Techniken: Sie werden verfeinert und in vorgegebenen Übungsfolgen (Kata) gezeigt. Höhere Katas beinhalten auch Formen der Selbstverteidigung.

Traditionen und Prüfungsanforderungen

Nicht nur die japanischen Bezeichnungen sind geblieben, auch die traditionellen japanischen Begrüssungs- und Begegnungsformen wurden bis heute beibehalten. So ist es für einen Aussenstehenden ein ungewohntes Bild, wenn sich die Judokas scheinbar immer wieder gegenseitig verneigen. Dies geschieht natürlich nach ganz bestimmten Regeln und ist nur auf dem – doch starken – ideellen Hintergrund der Sportart verständlich.

Eine europäische «Erfindung» ist jedoch die Abstufung der Kyu-Grade durch verschiedene Farben, da die Japaner nur weisse Kyus kennen. Bei dieser feineren Abstufung wurde aber – unseren Verhältnissen angepasst – einem der Hauptziele des Begründers Rechnung getragen: Jedermann soll mitmachen können und zu längerem Sporttreiben angeregt werden. Die Gürtelfarben sagen daher zum Teil wenig über die *kämpferischen* Fähigkeiten des betref-

Für die Zulassung zu *Dan-Prüfungen* (diese werden im Gegensatz zu den Kyu-Prüfungen vom Verband durchgeführt) gibt es auf jeder Stufe verschiedene Möglichkeiten: Je höher die erreichte Kampfpunktzahl, desto kürzere «Wartefristen». Bei Nicht-Kämpfern beträgt die minimale Trainingszeit (bei gleichen Technik-Anforderungen wie für Kämpfer) bis zur nächsten Dan-Prüfung einige Jahre; von ihm werden zusätzliche Kursbesuche verlangt.

Integration von Jugend + Sport / Sportfachkurse

Da bereits ein festes, systematisch aufgebautes Ausbildungsprogramm vorlag, das aber pro Stufe eine relativ lange Ausbildungszeit verlangt, konnten die bisher üblichen J+S-Strukturen nicht einfach angepasst werden. Die ausgearbeitete Lösung ermöglicht nun eine relativ freie, stufenangepasste Programmgestaltung, wobei mit Stufen die Kyu-Grade gemeint sind.

Die J+S-Stufen 1 bis 3 ergänzen das bisherige Judo-Programm: Während die Kyu-Grade einen Ausweis für die technischen Fähigkeiten darstellen, werden die J+S-Auszeichnungen als Belohnung für den Trainings-Besuch abgegeben (Bronze für 16 UE, Silber für 48, Gold für 112). Sie sind als zusätzliche Anreize für einen regelmässigen Trainingsbesuch gedacht. Fest vorgeschriebene Sportfachprüfungen sind im Judo nicht sinnvoll. Vielmehr werden eigentliche Lernzielkontrollen angestrebt. Diese soll der Leiter mehrmals oder zumindest einmal am Schluss in das Programm des Sportfachkurses einbauen. In der Gestaltung dieser «Schlussveranstaltung» ist er frei, das Leiterhandbuch enthält lediglich eine Ideensammlung. Will der Leiter die Lernzielkontrolle in Form einer Kyu-Prüfung durchführen, muss er sich natürlich an die Richtlinien des Verbandes halten.

Entwicklung der Trainerausbildung

Dass bis anhin im Judo keine strukturierte Trainerausbildung vorhanden war, ist dadurch zu erklären, dass die Dan-Träger – ursprünglich – an sich als Meister und damit als Vorbilder und Lehrer angesehen wurden. Die Stellung des Judotrainers hat sich jedoch in den letzten Jahrzehnten stark geändert, parallel mit dem Wandel unserer Gesellschaftsstruktu-

ren: Die jüngeren Trainer setzen sich wohl für «ihren» Sport ein; für sie ist er aber nicht mehr fast ausschliesslicher Lebensinhalt. Ganz allgemein sind die heutigen Anforderungen an den Trainer/Lehrer mit den ursprünglichen Voraussetzungen für den Dan-Träger nicht mehr zu vergleichen.

Aus der Erkenntnis heraus, dass eine Trainer-schulung immer notwendiger ist, wurden in den vergangenen Jahren von privater Seite und von Kantonalverbänden Ausbildungskurse für Trainingsleiter angeboten. Doch erst die Aufnahme von Judo in Jugend + Sport im Jahr 1977 führte zu einem koordinierten Vorgehen auf nationaler Ebene. Während die J+S-Fachkommission (in Zusammenarbeit mit dem Verband) die dreistufige Leiter-Ausbildungsstruktur auf die Beine stellte, erarbeitete der Verband einen Lehrgang für die höchste Ausbilderstufe, den diplomierten Judolehrer SJBV.

Diese Arbeiten mit den entsprechenden Unterlagen sind nun so weit fortgeschritten, dass ab diesem Jahr in der ganzen Schweiz Leiter-1- und Einführungskurse für Judo-Trainer angeboten werden können.

Bedeutung des Judo in der Schweiz

Ende 1978 zeigte sich folgendes Bild:

- 230 Judo-Klubs oder -Schulen sind dem SJBV angeschlossen.
- In einigen Kantonen wird Judo seit Jahren auch im freiwilligen Schulsport angeboten; immer mehr Schulen nehmen es neu in ihr Programm auf.
- 13 468 Mitglieder (Erwachsene und Jugendliche) sind offiziell gemeldet. Die effektive Zahl dürfte um einiges höher liegen, da viele Klubs/Schulen nicht alle Mitglieder (vor allem Schüler) melden und bestimmte Trainingsgruppen nicht erfasst werden. Erfahrungsgemäss kann man mit zirka 25 000 Judokas rechnen.
- Dan-Träger sind keine «Seltenheit» mehr. Beim SJBV sind registriert:
 - 1. Dan: 972 Judokas
 - 2. Dan: 262 Judokas
 - 3. Dan: 88 Judokas
 - 4. Dan: 26 Judokas
 - 5. Dan: 7 Judokas
 - 6. Dan: 3 Judokas!
- 140 Mannschaften nehmen jährlich an den offiziellen Schweizer Mannschaftsmeisterschaften in der Nationalliga und den 1. bis 5. Ligen – gruppiert nach Regionen – teil. Davon beteiligen sich 36 Mannschaften am Cup-Wettbewerb.
- Gekämpft wird in 7 Gewichtsklassen:
 - 60 kg, – 65 kg, – 71 kg, – 78 kg, – 86 kg, – 95 kg, über 95 kg.
- Die Tätigkeit der Nicht-Kämpfer (Überzeugungs-, Gesundheits-, Plauschsportler) lässt sich natürlich nicht in Zahlen ausdrücken. Diese Kategorie bildet jedoch die überwiegende Mehrheit. Jeder soll ja Judo – je nach Möglichkeiten und Interesse – auf seine Art ausüben können!

Quellenangaben

- LHB Judo, Kapitel 3. Stoffsammlung, Autoren Hans Hartmann/Walter Graf
- BUDO ABC, Budo-Verlag, Sport-Rhode, Spremlingen bei Frankfurt mit dem «Beitrag des Judo zur Erziehung» von Jigoro Kano, 1922.
- Handbuch des SJBV (Schweiz. Judo- und Budo-Verband)