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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 3

Artikel: Ein Judo-Training

Autor: Graf, Walter / Etter, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993867

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: 07.01.2026

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

Ein Judo-Training

Text: Walter Graf/Max Etter
Illustration: Walter Graf

Ist Judo-Training etwas Besonderes, verglichen etwa mit einem Basketball- oder Leichtathletiktraining?
Aussenstehende neigen zum Teil dazu, im Judo etwas Mystisches zu suchen, andererseits haben sie Angst davor: Angst vor dem Unbekannten und Angst, weil sie Judo mit Härte, Schlägen und schmerzhaftem Fallen gleichsetzen. Typischer Ausdruck dieser Vorstellung ist die Antwort von Leuten, die man zur Teilnahme an einer «Judolektion für jedermann» auffordert: «Nein-nein, meinst Du, ich will mir alle Knochen brechen!»
Dabei will Judo gerade das Gegenteil: JU heisst ja *sanft,* der Begründer konzipierte Judo als Lifetime-Sportart und oberster Grundsatz jedes Trainings ist es, durch einen sorgfältigen Lektions- und Technik-Aufbau jede Körperschädigung zu vermeiden.
Im Judotraining gelten daher die uns bekannten Regeln der Unterrichts- und Trainingslehre. Hingegen eignen sich viele Judotechniken und -übungen direkt für die Vorbereitungsphase und ein integriertes Konditionstraining. Vorbereitende Technik-Elemente sind einer reinen Zweckgymnastik vorzuziehen; Form, Inhalt und Intensität der Technik entscheiden über dessen Bedeutung als Konditionstraining.
Als Besonderheiten können die japanischen Begrüssungsformen und die Namensgebung gelten: alle Techniken und Übungsformen tragen die traditionellen japanischen Bezeichnungen. Auch bei gemischtsprachiger Teilnehmerschaft sollte es im Judolokal keine Verständigungsschwierigkeiten geben...

Beispiel-Lektion

Typ	Schulungslektion
Ziel	Technik erlernen und verbessern
Methode	Weiterführung und Vergleich
Schüler	2. und 1. Kyu (Blau- und Braungurt = höchste Schülergrade)
Dauer	90 Minuten

Lektionsablauf

Minuten	Thema	Beschreibung
10	Zarai (jap. Gruss, kniend) Einstimmung/Vorbereitung	1.
20	Ukemi (Fallübungen) Grundausführung und Steigerungen	2. 2.1–2.4
30		
40	Nage Waza (Wurf-Techniken): Yoko otoshi	3 3.1
50	Sumi Gaeshi Uki Waza	3.2 3.3
60		
70	Yako soku Geiko (Übungsform)	4.
80	Randori (Übungswettkampf)	5.
90	Beruhigungs- und Entspannungsübungen Zarei	6.

1. Einstimmung/Vorbereitung

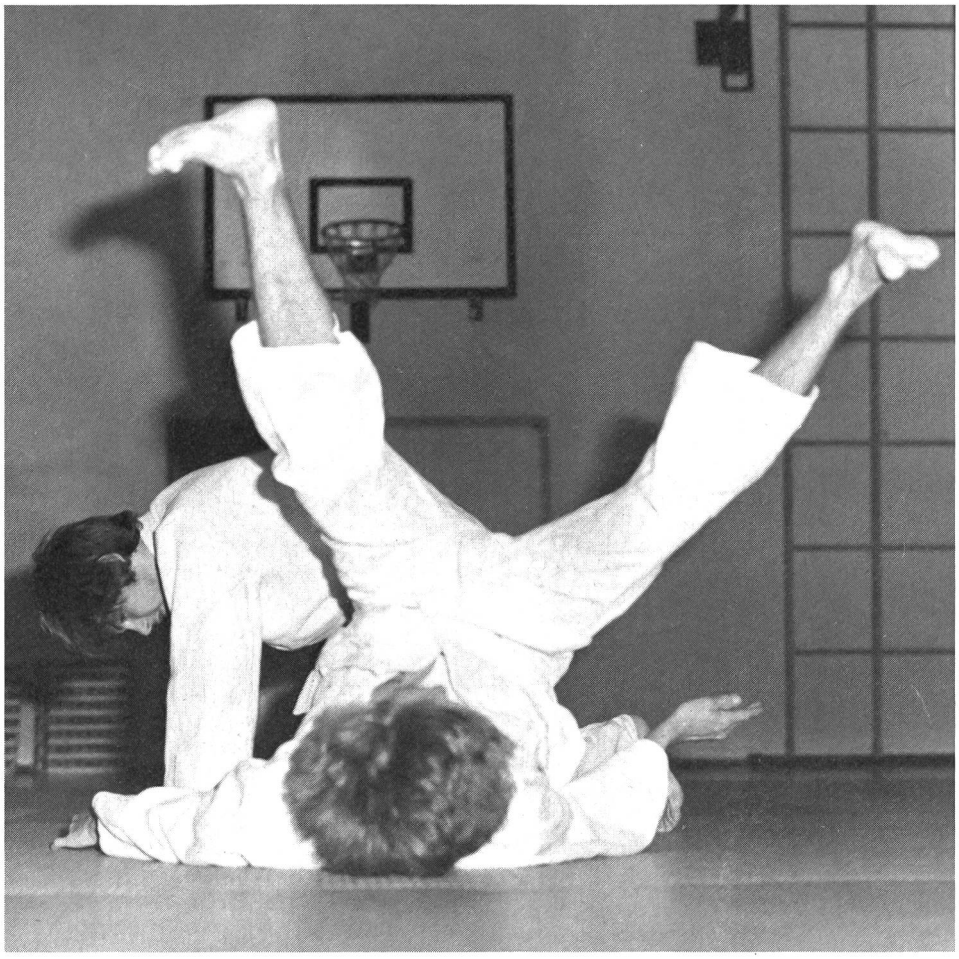
Auf allgemeine Lockerungs- und Anwärmübungen folgen judospezifische. Darunter sind solche Übungen zu verstehen, die einerseits auf die nachfolgenden Technik-Bewegungen (zum Beispiel Tai sabaki = Körperdrehung), andererseits auf die im Judo am stärksten beanspruchten Körperteile (Hüfte, Rücken, Bauch, Schulterpartie, Oberschenkel, Hand- und Fussgelenke) ausgerichtet und abgestimmt sind.

Beispiele:

- Stand-sitzen-Rolle rw
- Hürdensitz: Körperwippen vw – aufstehen in Grätsche – absitzen Hürdensitz
- Grätsch-Sitz: Ausdrehen und Liegestütz
- Wurf-Eingänge noch ohne Partner

2. Ukemi Waza (Fall-Technik)

Auf die Beherrschung der Falltechnik kann gar nicht genug Wert gelegt werden. Nur wer fallen kann und keine Angst hat, ist für Angriff und Verteidigung weder körperlich noch geistig blockiert.
Grundsätzlich sollten immer alle drei Ukemi geübt werden. Bei fortgeschrittenen Schülern folgen nach den Grundformen mit der Zeit alle nur erdenklichen Steigerungen in möglichst spielerischer Form.

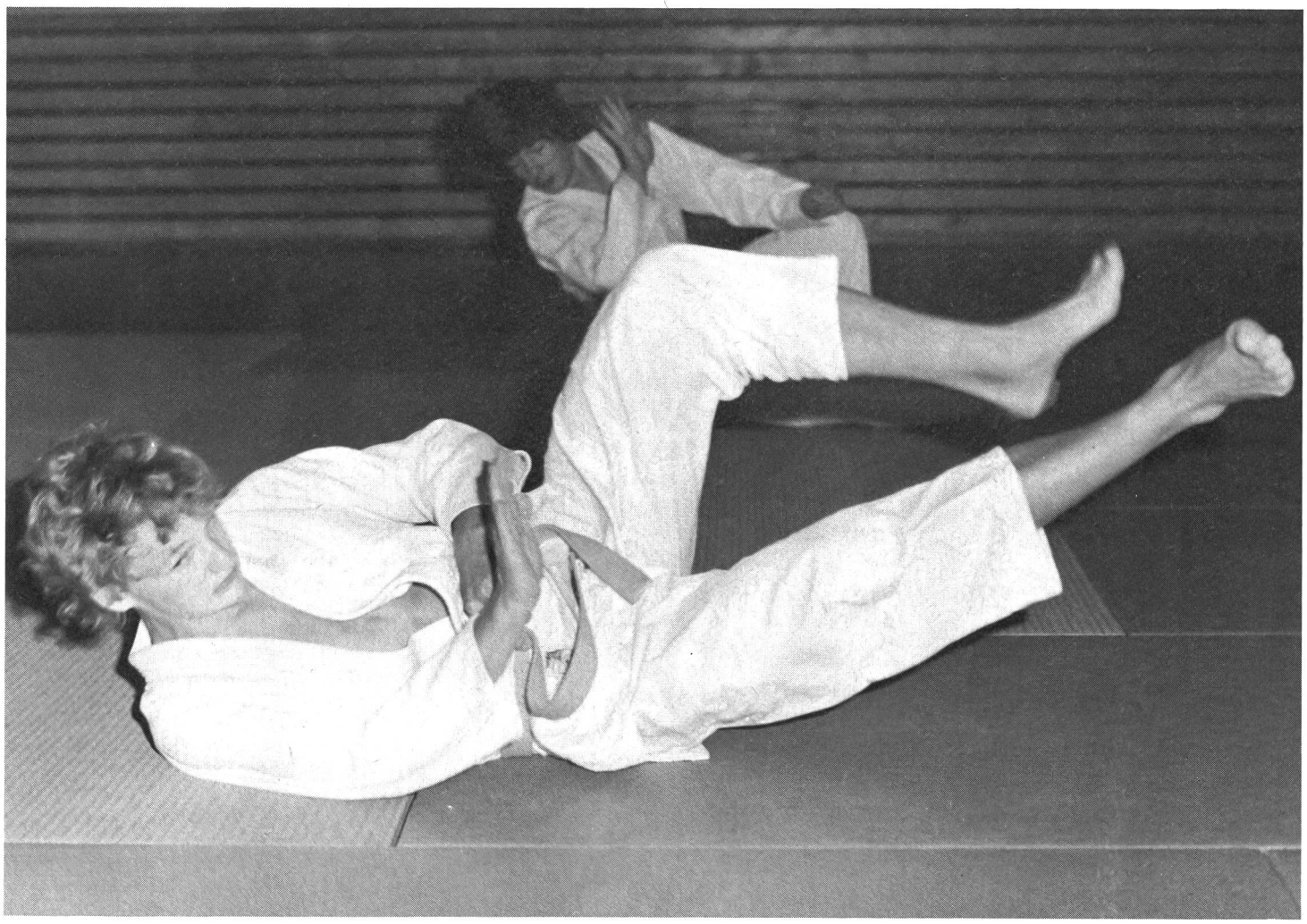


◀ *2.1 Ushiro Ukemi* (rückwärts fallen)

Zweckmässigerweise beginnt man die Fallübungen mit Ushiro Ukemi: Aus dem Sitzen, aus dem Kauern und schliesslich aus dem Stand.
Steigerungen sind möglich durch Fallen aus der Bewegung vorwärts und rückwärts, durch Fallen über ein Hindernis.

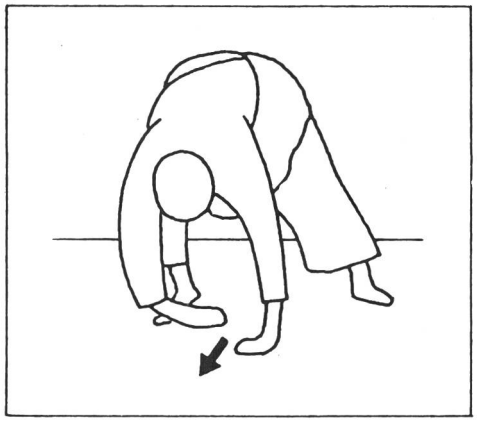
2.2 Yoko Ukemi (seitwärts fallen)

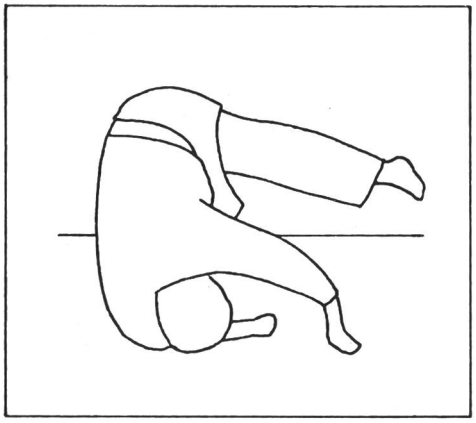
Auch hier empfiehlt es sich, um den Schülern die Hemmungen vor dem Fallen zu nehmen, aus dem Sitzen zu beginnen.
▼



2.3 Maë Ukemi (vorwärts fallen)

Von der einfachen Rolle vorwärts aus Stand zur gesprungenen Rolle über Hindernis:





2.4 Übergang Fallübung-Wurftechnik

Der Lektionsteil Wurftechnik wird vorteilhaft mit Partner-Fallübungen eingeleitet, die Voraussetzung für die betreffenden Würfe sind (siehe Wurf-Reihenbilder).

Beispiele:

- zwei Partner in Grundstellung gegenüber, Kimono gefasst. Tori (der aktive Partner) springt hoch und lässt sich auf die Seite fallen: Yoko Ukemi
- Uke (der hinnehmende, passive Partner) liegt auf der Matte, ein Bein seitlich ausgestreckt. Tori lässt im Vorwärtsschreiten seinen Fuss durch Ukes Bein blockieren und macht Rolle vorwärts: Maë Ukemi

3. Naga Waza (Wurf-Technik)

Die Grundtechniken der Judowürfe sind im Go Kyo zusammengefasst. «Go» heisst auf Japanisch «fünf», «Kyo» heisst «Gruppe». Jede Gruppe enthält acht Würfe. Das Go Kyo umfasst also vierzig Grundwürfe. Jede dieser Gruppen ist Teil des Prüfungsprogramms zur Erlangung eines höheren Grades.
In dieser Lektion sollen drei Würfe verglichen und die Unterschiede herauskristallisiert werden: Yoko otoshi, Sumi Gaeshi, Uki Waza.

Im *Leiterhandbuch Judo* sind alle vierzig Grundwürfe nach dem gleichen Schema dargestellt. Als Beispiel sei hier nur Yoko otoshi aufgeführt.

3.1 Yoko otoshi (seitliches Fallenlassen) ist der 3. Wurf des 2. Kyo des Go Kyo.

Klassierung: Yoko sutemi (Selbstfalltechnik in der Seitenlage)

Tsukuri (Wurf-Vorbereitung): Tori hat eine Seitwärtsbewegung nach seiner Linken eingeleitet (1).

Kuzushi (Gleichgewicht – Brechen/Stören): Durch eine Schrittverlängerung und Zug der linken Hand nach unten hat Tori den rechten Fuss von Uke am Boden fixiert und dessen Gleichgewicht nach rechts gestört. Tori stützt sein eigenes Gewicht auf den rechten Fuss ab (2).

Kake (Wurf-Ausführung): Tori gleitet mit seinem linken Bein dem rechten Fuss von Uke entlang. Dabei befindet sich die Kante des linken Fusses in Kontakt mit dem Boden (3). Dadurch, dass Tori seinen Oberkörper in der Verlängerung

des linken Beines hält, wird Uke durch das ganze Körpergewicht von Tori nach unten gezogen.

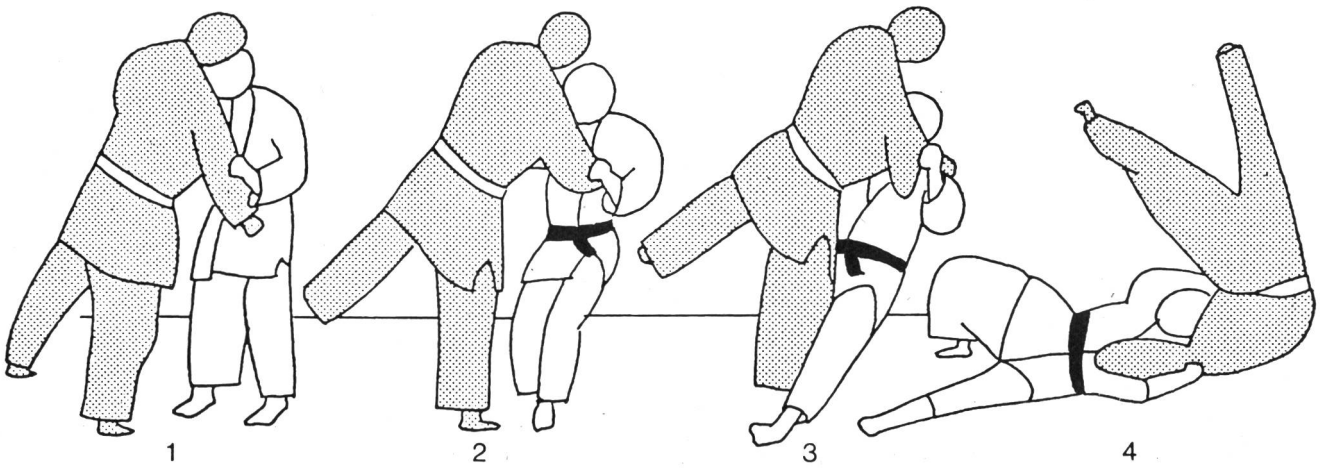
Nage (Fallen): Die Stützkraft, welche von seinem rechten Fuss ausgeht, überträgt Tori in die Hände, deren Aktion den Wurf vervollständigt (4). Uke fällt auf einer Kreisbahn in seiner ursprünglichen Bewegungsrichtung mit Maë Ukemi.

Hauptfehler

- Tori gleitet nicht mit der linken Fusskante auf dem Boden.
- Tori knickt während des Werfens seinen Körper ab (sitzt ab).
- In der Endphase des Wurfes hebt Tori seinen rechten Fuss vom Boden ab, statt ihn zur Kraftübertragung zu benützen.

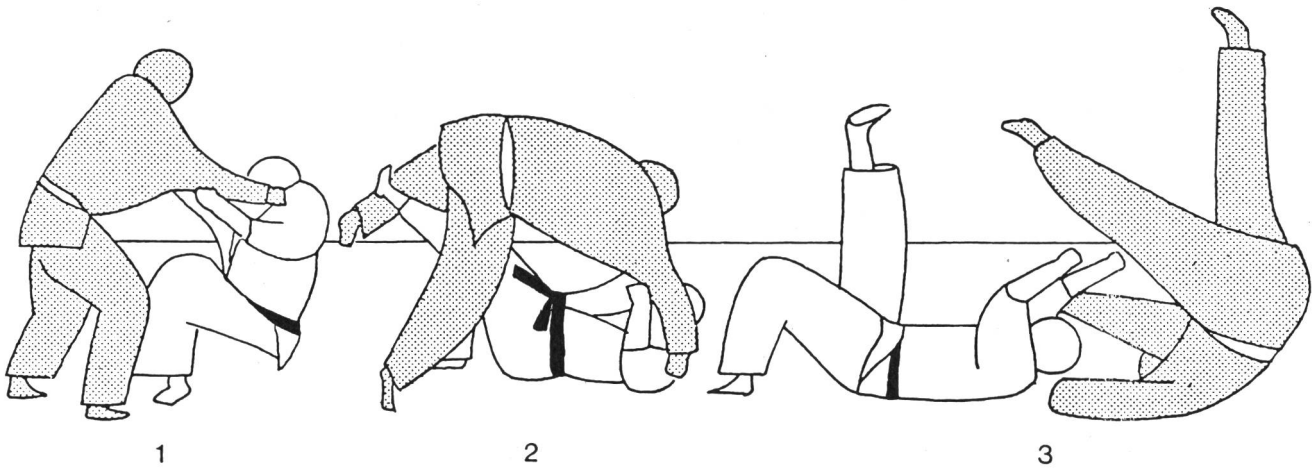
Vorübung

- Einzeln als Tori: Von der aufrechten Stellung in die Endstellung des Wurfes (4) übergehen.
- Einzeln als Uke: Anschliessend an Seitschritt Maë Ukemi.



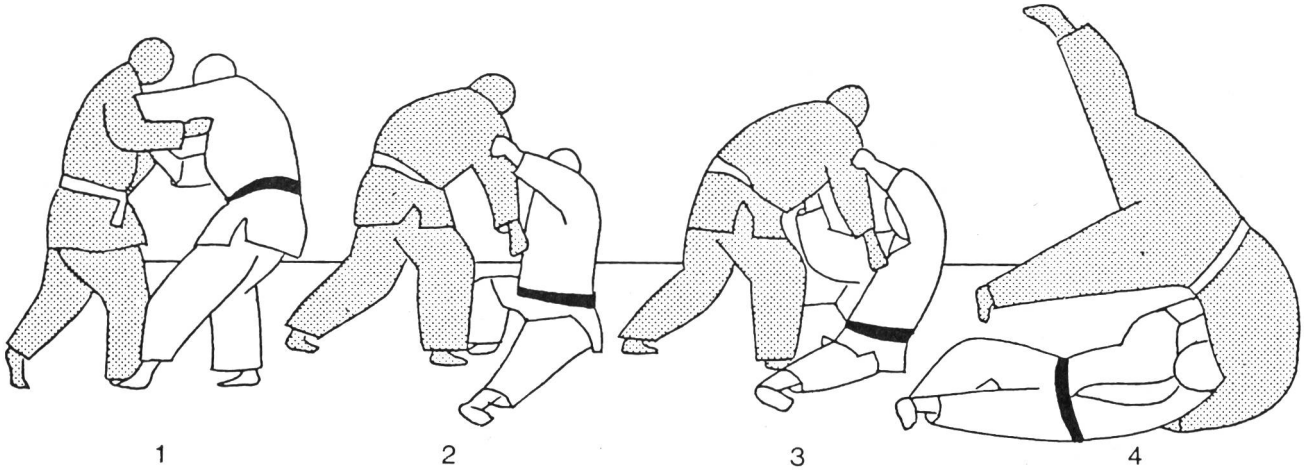
3.2 Sumi Gaeshi (Eck-Wurf)

Klassierung: Ma sutemi (Selbstfalltechnik in Rückenlage)



3.3 Uki Waza (flatternde Technik)

Klassierung: Yoko sutemi (Selbstfalltechnik in Seitenlage)



1 2 3 4

4. Yaku soku Geiko
(Studium in der Bewegung)

Yaku soku heisst «versprechen», «vereinbaren», «abmachen». Die beiden Partner «vereinbaren», eine oder mehrere bestimmte Techniken ohne nennenswerten Widerstand in und aus der natürlichen Bewegung heraus zu üben. Es ist die effizienteste Übungsform zum Erlernen der Bewegungsabläufe und Körperstellungen als Vorbedingung zum Schaffen der Gelegenheit (Tsukuri), zum Stören und Brechen des Gleichgewichtes (Kuzushi) und zur Ausführung des Wurfes (Kake).

5. Randori (freies Üben)

ist das wettkampfähnliche Üben. Da indessen im Randori keine Punkte zu holen sind, entfällt der im Shiai (Wettkampf) dominierende und sehr oft blockierende Zwang zum Sieg. Das Üben bleibt dadurch unter allen Aspekten des «Ernstfalles» frei und locker, zeigt aber unmissverständlich Stärken und Schwächen, Fortschritte und Fehler.

6. Beruhigungs- und Entspannungsübungen

Jede Lektion muss durch Entspannungsübungen abgerundet werden. Das können Atem-, ganz allgemeine oder judospezifische Beruhigungsübungen sein. Der Phantasie und Erfahrung des Lehrers sind keine Grenzen gesetzt.

Quellenangabe

Die Technik-Beschreibungen und die Zeichnungen wurden dem J+S-Leiterhandbuch Judo entnommen. Dessen Technikteil ist auch in Buchform erschienen: «Judo – Technik/Methodik/Geist» von Hans Hartmann/Walter Graf, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1979.