

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 1

Artikel: Judo-Trainer : Schwarzgurt - oder mehr?

Autor: Mathys, René

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993559>

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: 12.01.2026

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

Judo-Trainer: Schwarzgurt – oder mehr?

René Mathys, 4. DAN

«Häsch de schwarz Gürtel?» ist meist die entscheidende Frage, wenn man erklärt, man mache Judo. Für viele Leute ist der Schwarzgurt der Inbegriff des höchsten der im Judo zu erreichenden Ziele. Wissen Sie, dass die Frage nach einem rot-weissen oder gar roten Gürtel ebenso berechtigt ist wie die Frage, ob man als Wettkämpfer Meisterschaftserfolge vorzuweisen habe, oder ob man als Trainer tätig sei? Ich will versuchen, Ihnen Zusammenhänge zwischen dem traditionellen Gradierungssystem und der heutigen Judo-Trainerausbildung in der Schweiz aufzuzeigen.

Gradierungssystem im Judo

Das heutige, aus Japan übernommene und in Europa verfeinerte System sieht eine Einteilung aller Judoka in zwei Gruppen vor, in Schüler und Meister oder MUDANSHA und YUDANSHA. Die Schüler tragen farbige Gürtel, die mit steigendem Rang dunkler werden, bis der Gürtel des Meisters erreicht wird.

MUDANSHA = Schülergrade oder KYU

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

YUDANSHA = Meistergrade oder DAN

- 1. DAN = schwarzer Gürtel
- 2. DAN = schwarzer Gürtel
- 3. DAN = schwarzer Gürtel
- 4. DAN = schwarzer Gürtel
- 5. DAN = schwarzer Gürtel
- 6. DAN = rot-weisser oder schwarzer Gürtel
- 7. DAN = rot-weisser oder schwarzer Gürtel
- 8. DAN = rot-weisser oder schwarzer Gürtel
- 9. DAN = roter oder schwarzer Gürtel
- 10. DAN = roter oder schwarzer Gürtel

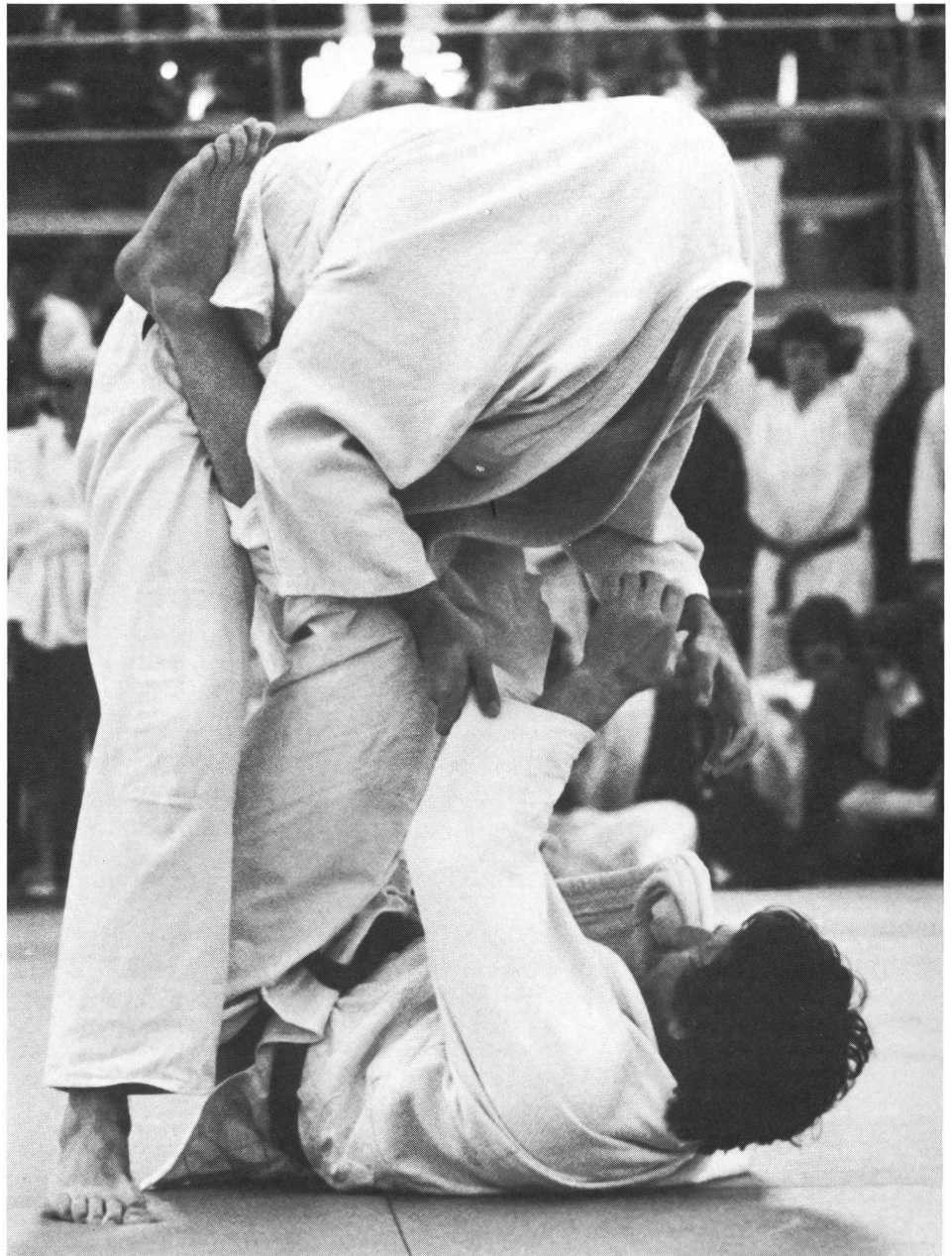
Dabei ist der rote Gürtel des 9. und 10. DAN-Grades nicht mit dem roten Zusatzgürtel zur Unterscheidung der Judoka im Wettkampf zu verwechseln.

Gürtelprüfungen im Judo

Für den Japaner war und ist Judo nicht bloss Zweikampfsportart, sondern seit jeher eine Kunst. Ziel der Judo-Ausbildung und Judo-Tätigkeit ist denn auch nicht allein der Sieg an Landes- oder Weltmeisterschaften, sondern der Judoka soll sich beim Studium diese Kunst zu einem gereiften, ausgeglichenen, nicht im Widerspruch zum Leben stehenden Menschen entwickeln. Das Prüfungsprogramm der einzelnen Judo-Grade ist auf diese Zielsetzung hin ausgerichtet, denn die Wettkampftätigkeit bleibt auf den Zeitraum von etwa zwanzig Jahren beschränkt.

reichste Schweizer Judoka, wurde 1979 in Brüssel als 3. DAN Europameister, derweil es gesamtschweizerisch zu dieser Zeit sicher etwa fünfzig höhergradierte Judoka gab. Bis und mit dem 5. DAN kann jeder Judo-Grad mittels einer Prüfung erlangt werden. Dabei werden bis zum 35. Altersjahr gewisse Kampferfolge durch Verkürzung der minimalen Wartezeit honoriert. Dabei wird die technische Fertigkeit, das theoretische Verständnis und die moralische Einstellung geprüft. Die technische Prüfung zum KYU-Grad umfasst die Präsentation der verschiedenen Wurf- und Kontrolltechniken, im Zentrum der praktischen Prüfung zum DAN-Grad steht jeweils eine oder mehrere KATA. Eine KATA ist ein minutiös vorgeschriebenes Pflichtprogramm, wie es die Kunstturner oder Eiskunstläufer kennen. In einer KATA veranschaulichen zwei Partner verschiedene Judo-Prinzipien, zum Beispiel Wurfprinzipien in der NAGE NO KATA oder Formen der Geschmeidigkeit in der JU NO KATA.

(IN-Press)



Die Prüfungen werden nach Richtlinien und Vorschriften des Schweizerischen Judo- und Budo-Verbandes (SJBV) durch hochgradierte Prüfungsexperten durchgeführt. Eines der wichtigsten Ziele der Judo-Ausbildung ist die Kenntnis der eigenen Fähigkeiten. Obwohl man sich eigentlich selbst am besten kennt, kann man sich nicht selbst gradieren.

Um der asiatischen Idee – Studium der Kunst – zu genügen, sind zwischen den einzelnen Prüfungen Minimalzeiten vorgeschrieben, um ein eigentliches Gürteljagen zu verhindern.

Für Gradierungen vom 6. bis 10. DAN sind keine technischen Prüfungen mehr vorgesehen. Es liegt im Ermessen des jeweiligen Landesverbandes, Gradierungen dieser Stufe vorzunehmen. Die Technische Kommission des SJBV kann aufgrund von Alter, Ansehen, Aktivität, Erfahrung und menschlicher Vollkommenheit diese hohen DAN-Grade ehrenhalber verleihen. Daneben besteht auch die Möglichkeit, jeden andern DAN-Grad – mit Ausnahme des 1. DAN – ehrenhalber, das heisst ohne Prüfung zu verleihen. Als Beispiel sei Erich Gubler erwähnt, der 1982 für seine erfolgreiche Tätigkeit als Trainer und Coach der Nationalmannschaft mit dem 5. DAN geehrt wurde.

Von den ungefähr 16000 im SJBV registrierten Judoka ist nur etwa jeder zehnte im Besitz des schwarzen Gürtels, wobei die Verteilung im Jahre 1982 wie folgt aussah:

1. DAN	1176
2. DAN	325
3. DAN	129
4. DAN	38
5. DAN	8
6. DAN	6
7. DAN	2

Die mit dem 7. DAN höchstgradierten Judoka in der Schweiz sind die beiden japanischen Judolehrer Mitsuhiro Kondo und Kazuhiro Mikami.

Judo-Trainerausbildung früher

Jigoro Kano (1860 bis 1938), der Begründer des heute bekannten Judo, verfolgte vor hundert Jahren mit der Judo-Ausbildung hauptsächlich drei Ziele:

Er wollte ein Trainingssystem schaffen, das auf interessante Weise den ganzen Körper trainiert, das Menschen beiderlei Geschlechts bis ins hohe Alter ausüben können. Zweitens dachte er daran, seinen damaligen Studenten den reglementierten Wettkampf zu ermöglichen. Die aus der Samurai-Zeit überlieferten Kampfformen beinhalteten kaum Regeln, die Verletzungen vermieden hätten, ja es wurden Griffe und Techniken gelehrt, die zum Tode führen konnten. Drittens bezweckte Jigoro Kano mit dem Studium der Judo-Techniken eine Charakter- und Persönlichkeitsbildung; insbesondere sollte durch regelmässiges Training das logische Denken und die Urteilskraft geschult werden.

Aufgrund dieser Überlegungen stellte Jigoro Kano ihm ungefährlich erscheinende Wurftechniken nach Schwierigkeitsgraden in 5 Gruppen zu 8 Würfen zusammen. Dieses für die damalige Zeit neue, revolutionäre System hat sich bis in die heutige Zeit erhalten. Es ist noch heute Basis der Ausbildungsprogramme und der Prüfungsanforderungen für Judo-Grade. Zwei durch Jigoro Kano geforderte Grundsätze deuten bereits auf Ausbildungsschwergewichte und methodisches Vorgehen beim Studium der Judo-Kunst hin. Jede Technik, jede Bewegung hat dem «Prinzip der grösstmöglichen Wirkung» zu gehorchen. So widersetzt man sich einem ungestüm anrennenden Gegner nicht, sondern man weicht zur Seite. Der dadurch überraschte Gegner kommt aus dem Gleichgewicht und kann mit sehr wenig eigener Kraft geworfen werden. Kenntnisse des menschlichen Körperbaus und einfacher physikalischer Grundgesetze – zum Beispiel Hebelgesetz – sind Voraussetzung, dieses «Prinzip der grösstmöglichen Wirkung» in die

René Mathys ist J+S-Experte und von Beruf Turnlehrer. Bis Ende 1982 war er Fachleiter-Stellvertreter. Er besitzt den 4. Dan.

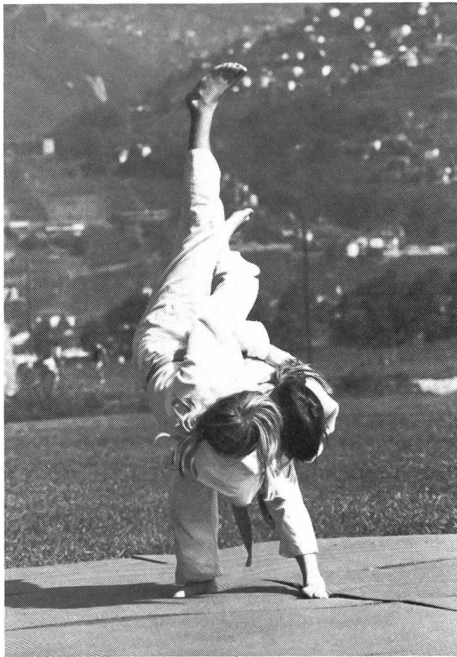
Praxis umzusetzen. Dabei soll dieses Prinzip sowohl auf die körperlichen wie auch auf die geistigen Kräfte angewendet werden.

Das zweite von Jigoro Kano geforderte Prinzip hebt Judo weit über den blossen Zweikampf hinaus und lässt es zum Lehr- und Erziehungssystem werden. Es ist das moralische «Prinzip vom gegenseitigen Helfen und Verstehen». Das Studium der Judo-Kunst ist erst mit Hilfe eines Partners möglich, für dessen Fortschritte man sich ebenso verantwortlich fühlen muss. Eigene Erkenntnisse, erkannte Fehler beim Partner sind bereitwillig mitzuteilen. So entsteht eine Atmosphäre des Lernens und Lehrens, des gegenseitigen Vertrauens und des Glaubens an die eigenen Fähigkeiten.

Jigoro Kano konnte dank seiner ausgesprochen starken Persönlichkeit und dank seinem profunden Wissen diese Prinzipien in die Judo-Praxis umsetzen, ohne sie im Detail dozieren zu müssen. Nach herkömmlichem asiatischem Muster wurde Wissen und Können weitergegeben; der in allen japanischen Lebensbereichen anzutreffende Glaube an das Vorbild machte auch vor dem Sport nicht halt. Was die Eltern, der Vorgesetzte, der Lehrer und der alte Judo-Meister sagt und anordnet, wird mit dem unermesslichen Vertrauen in ihre Lebenserfahrung meist fraglos ausgeführt. Einflüsse der alten Kunst der Samurai, deren vom Zen-Buddhismus geprägte Unterrichtsmethode und das streng geordnete Verhältnis zum eigenen Lehrer prägten die Lehrmethoden im Judo ganz besonders. Worte zwischen Lehrer und Lernendem werden nicht verschwendet, die Frage nach dem «Warum?» wird nicht gestellt. Die wichtigste Rolle spielt das Prinzip der Anschaulichkeit, der Meister führt eine Technik vor, der Schüler macht sie nach, der Meister lebt vor, der Schüler lebt nach. Das Verständnis des Wesens der einzelnen Techniken, des Judo-Studiums, ja sogar des Lebens ist nur durch das Bewegungs- und Lebensvorbild des Lehrmeisters möglich. Der asiatisch erzogene Lehrer ist sich dabei seiner Verantwortung für seinen Schüler durchaus bewusst, darum kann sich der Schüler auch bedingungslos anvertrauen und sich den Anweisungen des Meisters fügen, die vielleicht erst nach langem Studium verstanden werden können. Die gelehrigsten Schüler übernahmen im Verlauf der Zeit die Verhaltensweisen und die Trainingsmethoden ihrer Lehrmeister, wurden hochgradierte Judoka und damit selbst wieder Lehrmeister. In solcher Art ausgebildete japanische Judo-Lehrer liessen sich in den frühen fünfziger Jahren in Europa nieder und verbreiteten die Judo-

Hajime!





Kunst auch in der Schweiz weiter. Die einheimischen Trainingsleiter besuchten in der Folge die Trainings dieser Lehrmeister und bildeten sich meist im Selbststudium zu Judo-Lehrern aus. Diese Art Trainerausbildung wurde natürlich sehr stark vom jeweiligen japanischen Lehrmeister geprägt, Stoffprogramme und Lehrmethode wurden individuell gelehrt, allerdings in den meisten Fällen auf der Basis von Jigoro Kano's System der 40 Würfe. Wer in dieser Zeit die Prüfung zum Schwarzgurt absolvierte, wurde automatisch zum Meister und damit zum Trainer oder Lehrer, obwohl auch damals wie heute noch die technischen Fertigkeiten und nicht etwa Lehrbefähigung geprüft wurden.

Judo-Trainerausbildung heute

Die internationalen Kampferfolge schweizerischer Judoka wie

- 1963 EM-Bronzemedaille durch Eric Hänni und Leo Gisin
- 1964 Olympia-Silbermedaille durch Eric Hänni
- 1976 Olympia-Bronzemedaille durch Jürg Röhthlisberger

und die explosionsartige Verdoppelung der Zahl der aktiven Judoka in der Schweiz innert weniger Jahre gaben dem SJBV keinen Anlass, an der herkömmlichen Trainerausbildung etwas zu ändern. Es waren dann Ende der siebziger Jahre zwei Faktoren, die eine vereinheitlichte Trainerausbildung in der Schweiz ins Rollen brachten. Während des Judo-Booms entstanden unzählige kommerzielle Judo-Schulen. Diese Konkurrenzsituation liess die professionellen Judo-Instruktoren nach einem geschützten Titel rufen, um der beginnenden Verwilderung Einhalt zu gebieten. Der SJBV bestellte darauf hin eine Ausbildungskommission, die ein einheitliches Ausbildungskonzept zu erstellen hatte. Genau in diese

Zeit kam die J+S-Bewegung, und die Einstufung von Judo als Sportfach zweiter Dringlichkeit war nicht nur Chance, sondern vielmehr Verpflichtung.

Das dreistufige J+S-Modell der Leiterausbildung wurde gleichzeitig für die Verbands-trainerausbildung übernommen. Nach dem Erstellen des J+S-Leiterhandbuchs hatte auch der Verband ein erstes einheitliches Ausbildungsmittel, durch die gegenseitige Leiteranerkennung die Möglichkeit, den geplanten Ausbildungskurs zum «Diplomierten Judolehrer» zu realisieren. Dieser an der dreistufigen Leiterausbildung anknüpfende Kurs sieht als Abschluss verschiedene Prüfungslektionen und eine schriftliche Diplomarbeit vor, womit die praktische Lehrbefähigung und das theoretische Verständnis um den Judo-Sport geprüft wird. Das Hauptproblem dieser Lehrplangestaltung liegt wohl darin, dass es gilt, traditionelle, mit der Sportart engstens verknüpfte Eigenheiten, wie etwa das Gradierungssystem oder die asiatische Lehrmethode mit europäischem Gedankengut der neueren Trainingslehre zu verbinden. Die Bedürfnisse der heutigen Judoka sind nicht mehr die Bedürfnisse von Jigoro Kanos Studenten. Heute wollen Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche in der Pubertät, Wettkämpfer und Plauschsportler nach bei uns gängigen Lehrmethoden unterrichtet werden. Unsere westliche Erziehung und Schulung erfordert geradezu die Frage nach dem «Warum?». Diese Tatsache muss in der Ausbildung der Judo-Trainer berücksichtigt werden. Das Schwerk Gewicht der heutigen, noch ganz jungen Trainerausbildungskurse, liegt darum auch eindeutig bei den Fächern wie Trainingslehre, Unterrichtsmethodik und Methodik der Judo-technik. Die technischen Fähigkeiten stellt man bei den Leiterkandidaten dadurch sicher, dass man die Judo-Gradie-

rung als wesentliche Zulassungsbedingung festgelegt hat, womit auch diese Tradition berücksichtigt wurde. Die zwei wichtigsten Zulassungsbedingungen zu Judo-Leiterkursen präsentieren sich heute wie folgt:

	Grad	Alter
Leiter 1	1. KYU	18 Jahre
Leiter 2	1. KYU	20 Jahre
Leiter 3	2. DAN	22 Jahre
Judo-Lehrer SJBV	3. DAN	24 Jahre

In der Spezialregelung beim höher angesetzten Alter spiegelt sich ansatzweise das Verantwortungsbewusstsein des Lehrers seinem Schüler gegenüber wider. Dabei ist zu bemerken, dass selbst heute gewisse Judo-Techniken – Armhebeltechniken, Würgetechniken – praktiziert werden, deren Ursprung bis in die Samurai-Zeit zurückgeht, als es galt, selbst waffenlos einen Gegner kampfunfähig zu machen. Die Vermittlung solcher Techniken setzt doch umfassendes Wissen, Ausgeglichenheit und ein hohes Mass an Verantwortungsgefühl voraus.

Dieses junge, erste einheitliche Ausbildungskonzept muss seine Bewährungsprobe in den kommenden Jahren erst noch bestehen. Im Sommer 1979 wurden etwas mehr als hundert hochgradierte Judoka, die bereits als Trainer und Lehrer tätig waren, als «Diplomierte Judo-Lehrer SJBV» eingestuft und ausgezeichnet. An ihnen liegt es nun, dieses neue, mit altjapanischem Gedankengut durchsetzte Ausbildungskonzept in die Praxis umzusetzen. Es wird wohl noch einige Jahre dauern, bis der SJBV die ersten Judo-Lehrer diplomieren kann, die den ganzen Ausbildungsgang über die drei Leiterstufen absolviert und bestanden haben werden. Dann dürfte auch diese Frage berechtigt sein:

«Häschen du de schwarz Gürtel oder bisch Judo-Lehrer?» ■



Profi Hägler