

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 1

**Artikel:** Altjapanische Sportkünste

**Autor:** Mathys, Fritz Karl

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993617>

### **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>**

# Altjapanische Sportkünste

Fritz Karl Mathys

**Japan, das Inselreich mit neunzig Millionen Einwohnern, ist ein Land voller Gegensätze. Neben alten, treu gehüteten religiösen Traditionen und Bräuchen hat die amerikanische Technisierung ihren Einzug gehalten. Aus dem alten Agrarland ist ein Industriezentrum geworden, das sich mit seinen Produkten den Weltmarkt erobert hat. Obwohl Japan eigentlich erst in den letzten Jahrzehnten im internationalen Sport eine Rolle zu spielen begann, hat es doch uralte Sporttraditionen, die zum Teil sogar zeitlich viel weiter zurückreichen als die jedes anderen Staates. Wo spielt man noch so Fussball wie vor 1300 Jahren, wie dies beim *Kemari* der Fall ist? Wo kickt sich ein Team einen Ball 5188mal zu, ohne dass er je den Boden berührt, heute wie schon im Jahre 1683? Da nur die wenigsten der altjapanischen Sportarten dem Europäer bekannt sind und auch Reisende, die im Lande der aufgehenden Sonne weilten, meist nur ein recht ungenaues Bild von diesen Sportarten haben, sind hier die wesentlichsten kurz beschrieben.**



Eröffnungszeremonie eines Sumo-Ringkampfs.

## Sumo

Das ist zunächst das Ringen, *Sumo*, zu erwähnen. Sein Name leitet sich ab aus «sumafu» – wehren, und es stellt die volkstümlichste Sportart dar. Aus altem Tempelringen und Erntedankfeiern hervorgegangen, wird Sumo seit dem 7. Jahrhundert unserer Zeitrechnung ausgeübt. Es ist ein «Schauvergnügen» geworden. Bei den Kämpfen in den Sumokans, die in verschiedenen Städten sechsmal im Jahr zur Austragung kommen, nehmen viele, viele Zuschauer teil. Der Europäer wird sich fragen, warum sich die graziilen Japaner gerade für die Ringkämpfe dieser fetten Kolosse – sie sind im Durchschnitt 1,80 m gross und haben ein Gewicht von 90 bis 140 kg –, so interessieren. Es muss darum gesagt werden: Sumoringer stellen so etwas wie Halbgötter dar; man bewundert an ihnen das, was man selbst nicht hat: Grösse und Stärke. Die Männer, die sich diesem Beruf

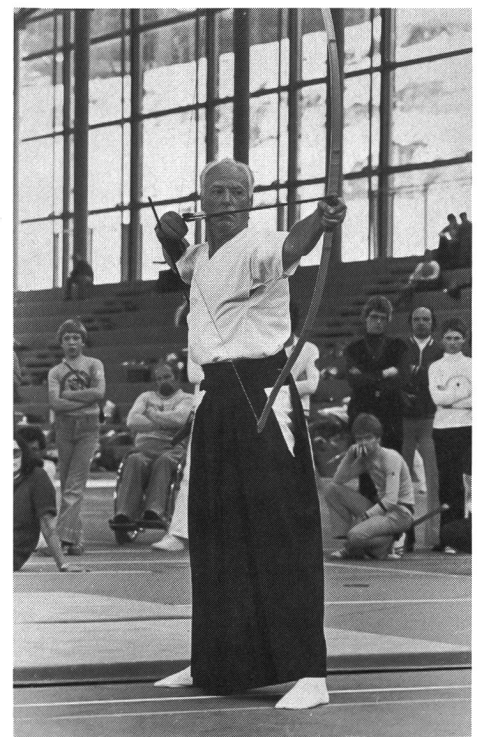
widmen, werden vom Zwölften Lebensjahr an ein Jahrzehnt lang geschult und trainiert, nicht nur im Ringen, sondern in vielen Ausgleichssportarten, aber auch im Malen, in der Teezeremonie und vor allen Dingen im richtigen Atmen. Wie bei den meisten japanischen Sportarten spielt die Atemtechnik eine sehr wichtige Rolle. Ringkämpfer machen zu Beginn jedes Kampfes auf dem Erdsackplatz viele Verbeugungen, bis ihr Atemrhythmus übereinstimmt. Dann beginnt der Ansprung, sehr wendig, gilt es doch, den Gegner mit 48 verschiedenen Griffen aus dem Strohkreis hinauszuerwerfen. Wie in frühesten Zeiten ist der Kampfplatz in den modernen Hallen noch von einem Tempeldach beschirmt, noch immer stehen die vier Alten dem in zeremonieller Tracht auftretenden und mit einem Fächer bewaffneten Schiedsrichter beratend bei. Sumo wird heute auch an vielen Universitäten und Schulen ausgeübt, sogar von Mädchen.

## Judo

Bekannter ist in Europa das aus der waffenlosen Selbstverteidigung des Jiu-Jitsu hervorgegangene, zum Wettkampf gewordene *Judo*, der sogenannte weiche Weg. Mit geschickter Ausnützung der Stoss- und Angriffskraft des Gegners von 10 Krafteinheiten kann man fertig werden, obwohl man selbst nur über 7 Krafteinheiten verfügt. Gewandtheit ist hier alles, Professor Jigoro Kana (1870–1938) hat die einst gefährliche Selbstverteidigungskunst durch das Aufstellen von Regeln zu einem harmlosen Wettkampf umgestaltet. Von Jugend auf muss rege trainiert werden; auch Mädchen geben sich gerne diesem Sporte hin und erreichen erstaunliche Leistungen.

## Karate

Eine andere Angriffs- und Verteidigungskunst ist das *Karate*, das aus dem chinesischen Schattenboxen der Shao-lin Mönche hervorgegangen ist und sich besonders auf der Insel Okinawa einbürgerte. Von dort aus eroberte es ganz Japan, nachdem es wiederum durch den geschickten Pädagogen Funkhoshi Gichin (1889–1957) geregelt und zu Wettkampfformen modelliert wurde. Die mit aller Wucht geführten Handkanten-, Ellbogen- und Fussboxschläge müssten tödlich wirken, würden sie nicht unmittelbar vor dem Ziel abgebremst. Es gilt, fünfzig verschiedene Schlagkombinationen zu beherrschen und wie bei einer freigewählten Turnkür mit oder ohne Gegner durchzuführen. Karate ist eine der willens- und charakterbildenden Kampfsarten und verlangt höchste Selbstbeherrschung.



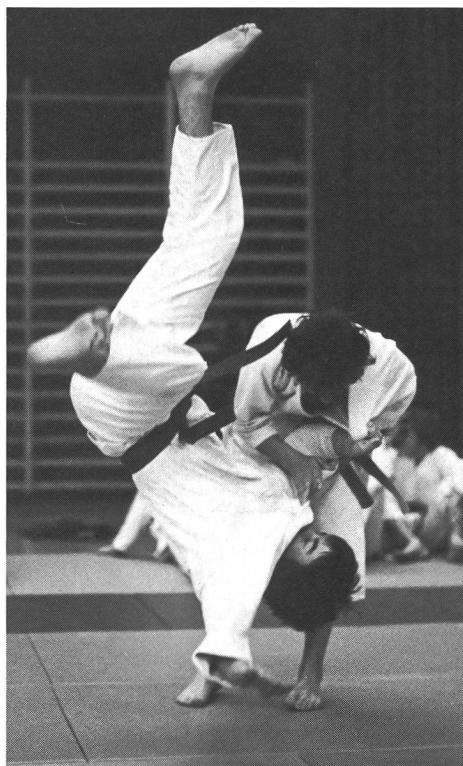
Japan in der Schweiz: Pfarrer Raymond demonstriert in Magglingen das Zen-Bogenschiesen.

## Kendo

Ein Zweikampf mit Waffen war von alters her das Fechten, heute unter dem Namen *Kendo*, mit Bambusschwertern ausgeübt, ein richtiger Studentensport von unerhörter Schönheit in der Beherrschung der Schläge. Das Schwert hat im alten Japan eine wichtige Rolle gespielt. Sogar die Kaiser betätigten sich als Schwertschmiede und schufen eigentliche Schwertfegerschulen. Maamune war bereits im 13. Jahrhundert ein Schmied und Fechter, der die vollendetsten Waffen schuf und sie ebenso geschickt und genau zu führen wusste. Es ist eine wahre Samuraikunst, ritterlich, mit Selbstbeherrschung und Konzentration, Ausdruck alter Bushidokultur. Auch hier gipfelt der Erfolg in der richtigen Atemtechnik. Es ist kein reines «Aufeinanderlosmöbeln», wie etwa der flüchtige Betrachter glauben könnte. Jeder Schlag – es zählen nur solche, die auf den Kopfhelm, die gepolsterten Handschuhe oder den Brustharnisch fallen als Treffer –, kann nur richtig ausgeführt werden, wenn er beim Ausatmen erfolgt. Die Atemtechnik, mehr Zwerchfell- als Brustatmung, wird auch durch die sonst nirgends auf der Welt zu findende Sitzweise auf den Fersen stark gefördert.

## Naginata

Dass auch Frauen zu einer Zeit, wo bei uns kaum die Rede davon sein konnte, sich dem Sport hingaben – nicht nur dem Tanz oder dem Federballspiel (*Haigoita*) zur Neu-jahrszeit – und auch in einem regelrechten Zweikampf übten, steht wohl auf der ganzen Erde als Kuriosum da. Seit dem



Japan in der Schweiz: Judo.



Die japanische Fechtkunst Kendo hat in der Schweiz zahlreiche Anhänger gefunden. Hier ein Ausschnitt aus den 1. Schweizer Meisterschaften im Kendo 1975 in Liestal. (Photo Keystone)

18. Jahrhundert bekam jede Samuraitochter als Brautgeschenk einen Satz Hellebarden, die zwar nicht ganz so aussehen, wie wir sie in Europa kannten und wie sie den Eidgenossen in ihren grossen Schlachten als Hauptwaffe dienten. Die *Naginata* entbehrt des Beils, sie ist eine gekrümmte Lanze von 2,6 m Länge, wobei die Metallteile 50 cm lang sind.

Das Gewicht schwankt zwischen 7 und 8 kg. Von 1868 bis zum Beginn des Zweiten Weltkrieges gehörte das Naginatafechten mit ganz aus Holz hergestellten Waffen zur Ausbildung der Mädchen und wurde an mehr als 200 Volksschulen als Pflichtfach geführt. Erst nach dem Krieg lebte das Naginatafechten erneut auf und hat auch an Mittelschulen wieder Eingang gefunden. Die Naginata war die Waffe der im Hause zurückgebliebenen Samuraigattin. Kam der Mann siegreich oder geschlagen aus dem Kampfe zurück, so musste sie ihm die Naginata in zeremonieller Art zurückgeben. Die heutige Trainingswaffe hat das Gewicht eines Leichtathletikspeeres, also etwa 600 Gramm. Seelischer und körperlicher Einsatz müssen vollkommen übereinstimmen, sonst lässt sich dieses Stangenfechten nicht zur Vollkommenheit bringen.

## Kyudo

Eine der vornehmsten Sportkünste des alten Japan stellt *Kyudo*, das Bogenschiessen, dar. Es wird von Meistern gelehrt, deren Familien seit mehr als sechshundert Jahren dieses Amt ausüben. Obwohl der Bogen längst keine Kriegswaffe mehr ist, blieb man ihm zu Trainingszwecken in Japan treu. Schon allein die Waffe ist – wenn sie auch äusserlich sehr einfach aussieht –, ein Kunstwerk von grosser Genialität, ein Reflexbogen, das heisst einer, der aus zwei gegenlaufenden Hölzern der Wachsmyrte verleimt ist und infolgedessen Span-

nung nach beiden Seiten hat. Es ist eine mystische Kunst, die mit Pfeil und Bogen ausgeübt wird. Europäer, die in jahrelangem Studium und Training versuchten, «mit dem Pfeil eins zu werden», wie die Japaner sagen, gelang dies nur halbwegs. Man muss lesen, was etwa Herrigel schrieb oder was Graf Karlfried von Dürckheim von den Bemühungen, die Kunst des Bogenschiessens zu erlernen, zu erzählen weiss. Nicht das Treffenwollen, nicht das Zielen oder Denken sollen hier im Vordergrund stehen, nein, dies muss ganz «verdrängt» werden, damit nicht die Person, sondern die Gottheit, das «ES», zum Schuss kommt und der Pfeil sich fast absichtslos von der Sehne löst. Bogenschiessen, eng verbunden mit den Meditationsübungen des Zen-Buddhismus, ist eine geistige Kunst, hinter deren Geheimnisse wir nie ganz kommen und die wir kaum mit Worten erklären können. Die grössten und besten Schützen dürfen sich bei Tempelfesten produzieren und sich als reitende Bogenschützen beim *Yabusame* als Meister erweisen.

Mit den ausgewählten Beispielen wurde ein kleiner Einblick in die Sporttraditionen im Reich der aufgehenden Sonne gegeben. Man möge daraus ersehen, dass dort die Leibesübungen nicht Selbstzweck sind, sondern dass mit den getreu ausgeführten alten Zeremonien im Sportleben der Mensch zu moralischem Handeln erzogen und die Einordnung des Individuums ins Weltganze erreicht werden soll. Die genannten Sportarten sind nicht bloss Zeitvertreib, sondern ein Weg zur Erziehung richtiger Geisteshaltung. ■

*F.K. Mathys* ist der ehemalige Leiter des Schweizerischen Sportmuseums Basel.