

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 9

Artikel: Vom kämpferischen Spielen zum spielerischen Kämpfen

Autor: Santschi, Andreas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992603>

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: 14.01.2026

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



Judo mit Kindern

Vom kämpferischen Spielen zum spielerischen Kämpfen

Andreas Santschi, J+S-Fachleiter Judo

Judo erfreut sich bei Kindern grosser Beliebtheit. Die unter 14jährigen Mädchen und Knaben machen einen beträchtlichen Teil der aktiven Judokas aus. Worin besteht für sie die spezifische Faszination dieser Sportart, und wie können wir sie kindgemäß vermitteln?

Kämpfen wird überall zum Thema, wo Kinder sind: in der Familie, in der Schule, im freien Raum des Kinderlebens. Als spielerisches Gerangel, als ernster Kampf, vielleicht aber auch als brutale Gewalt. Schon kleine Kinder lieben das Ringen und Raufen. Mädchen ebenso wie Buben. Judo geht von diesen Bedürfnissen und Voraussetzungen aus, thematisiert und kultiviert sie und bietet so die Möglichkeit, die Faszination des Kämpfens zu erleben, ohne sich selbst oder andere zu gefährden.

Faszination Judo

- **Judo erlaubt kultiviertes, spielerisches Kämpfen!**

Dank eindeutigen und einsichtigen Regeln (sich und andere nicht gefährden) wird der Kampf zum lustvollen Spiel mit Körperkontakt, zum unbedrohlichen Bewegungsdialog über so ursprüngliche Dinge wie Standhalten und Flüchten, Stehen und Fallen, Fesseln und Freikommen.

- **Judo bedeutet auch Abenteuer!**

In einer kontrollierten körperlichen Auseinandersetzung gewinnen, aber auch im wahrsten Sinn des Wortes unterliegen können: Dieses unheimliche Wagnis einzugehen, darin besteht die faszinierende Herausforderung Judo.

- **Judo ermöglicht die Erfahrung eigener Stärke!**

Die Anwendung des Judo-Prinzips «optimaler Einsatz der Kräfte» verhilft auch

körperlich schwächeren Kindern zum Erlebnis, stark zu sein.

- **Judo ist ein Weg!**

Fortschritt im Judo bedingt Arbeit an sich selbst. Auf jeder Stufe stellen sich neue Herausforderungen, deren Meisterung Fortschritt bedeutet. Sichtbarer Ausdruck davon ist die Farbe des Gürtels.

- **Judo beinhaltet den Reiz des Exotischen!**

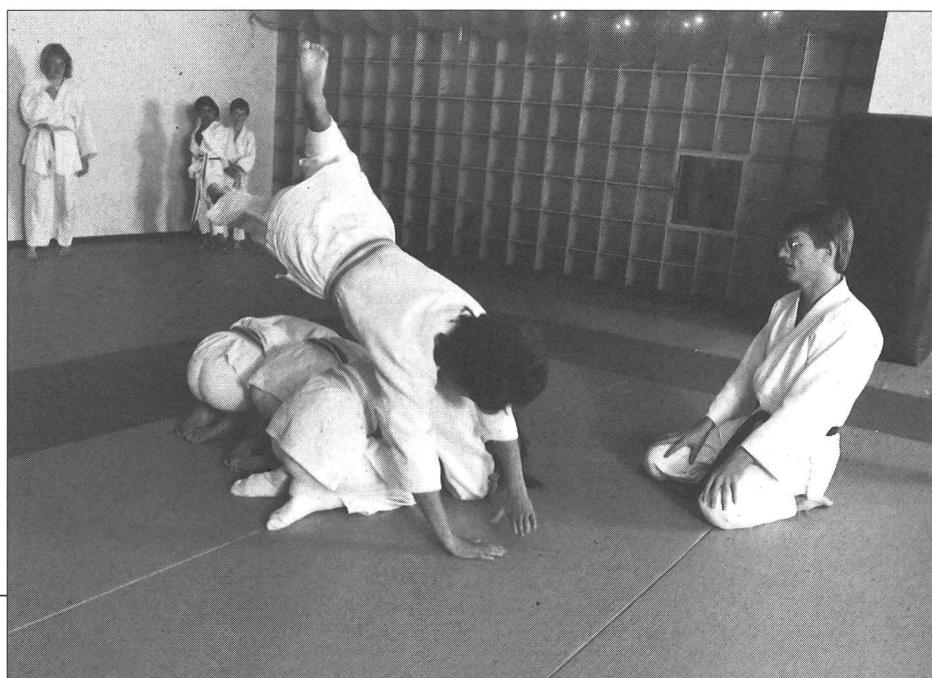
Judo wird meistens in einem besonderen Raum, dem Dojo, ausgeübt. Die Ausstattung dieses Raumes, die weiße Bekleidung und das spezielle Begrüßungszeremoniell verweisen auf die Kultur des Herkunftslandes Japan.

- **Judo ist auch «Fliegen»!**

Die Würfe im Judo ermöglichen Bewegungserlebnisse in allen Ebenen des Raumes. Das Beherrschen der Fallübungen aus allen Lagen ist an sich faszinierend und nimmt die Angst, sich voll einzusetzen. Im übrigen kann die Judo-Falltechnik bei andern sportlichen Aktivitäten oder im Alltag sehr nützlich sein.

- **Judo heisst Vertrauen schenken und genießen!**

Judo lernen, üben und anwenden ist nur denkbar mit Menschen, die bereit und fähig sind, Verantwortung für das Wohl der andern zu tragen. Zu den schönsten Gefühlen im Judo zählt wohl die Erfah-



nung, Vertrauen schenken und geniessen zu dürfen.

- *Judo bezieht Leiterinnen und Leiter auch körperlich ein!*

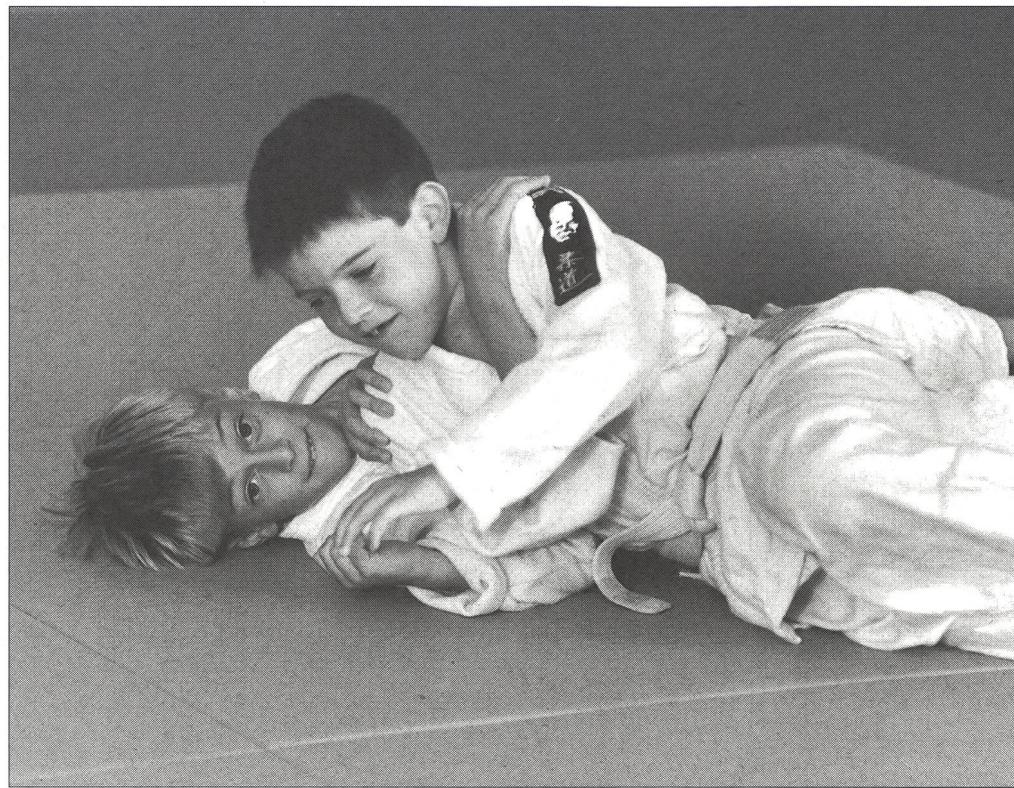
Im Judo sind Leiterinnen und Leiter «greifbar», indem sie bei verschiedenen Spiel- und Übungsformen selber mitmachen, mit einem Kind etwas vorzeigen, sich werfen lassen oder sogar einen Übungskampf austragen.

Mit Kindern Judo spielen

Sicher soll im Judounterricht mit Kindern die Basis gelegt werden für eine langfristige und erfolgreiche (= sich selbst motivierende) sportliche Aktivität. Wesentlich dazu ist aber, dass die Kinder hier und jetzt die spezifische Herausforderung und Faszination der Sportart annehmen und erleben können.

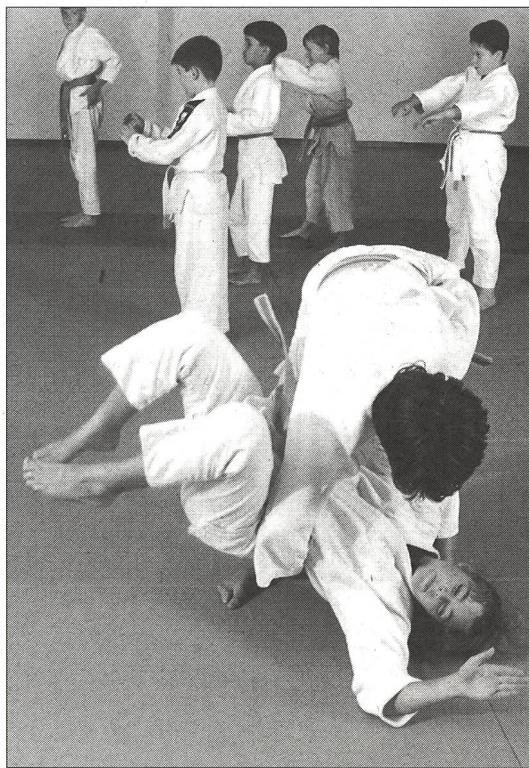
Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene. Kindgerechter Unterricht orientiert sich deshalb an ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Individuelle Möglichkeiten sollen optimal entwickelt und allfällige Risiken konsequent vermieden werden. Dazu einige Grundsätze:

- Die Judo-Techniken werden so geübt, dass damit judospezifische Aufgaben (regelgerecht einen Punkt erzielen) gelöst und die im Judo entscheidenden Fähigkeiten entwickelt werden können. Es wird ein fähigkeitsorientierter Unterricht angestrebt.
- Die Unterrichtsinhalte, insbesondere die Techniken, werden unter Berücksichtigung der kindlichen Voraussetzungen (Achtung: grosse Entwicklungsunterschiede) ausgewählt. Sie sollen zumindest in einer Vorform ausführ- und anwendbar sein. Der Gefahr einer Überbelastung des Bewegungsapparates und des Stoffwechselsystems sowie dem Verletzungsrisiko sind besondere Beachtung zu schenken. Der Hauptakzent des Trainings liegt im koordinativen Bereich.
- Die Techniken werden in Verbindung mit sinnvollen vorbereitenden Bewegungen gelernt. Taktischer, d.h. anwendungsorientierter Unterricht von Anfang an.
- Neue Techniken bauen auf bereits bekannten auf oder ergänzen diese sinnvoll. So werden schon früh taktische Verknüpfungen angebahnt und das Verständnis taktischer Prinzipien gefördert.
- Kinder lernen spielend am Modell und beim erfolgreichen Lösen von Problemen. Deshalb ist auf einen sinnvollen Wechsel zwischen angeleiteten (Bewegungsvorgaben) und entdeckendem (Bewegungsaufgaben) Lernen zu achten.
- Vielseitiges, variantenreiches und insbesondere auch beidseitiges Üben!



Das entspricht den Voraussetzungen der Kinder (bestes motorisches Lernalter), unterstützt eine harmonische körperliche Entwicklung und bildet eine gute Grundlage für eine spätere erfolgreiche Wettkampftätigkeit.

- Partnerin oder Partner (jap. Uke) haben im Judo eine ganz entscheidende Bedeutung: Sie stellen die zu lösende Aufgabe dar. Deshalb wird von Anfang an grösstes Gewicht auf die Ausbildung als Uke gelegt. Dazu gehört nicht nur die Schulung des richtigen Fallens, sondern vor allem auch die judogemässé Kooperation.
- Wir bauen viele judospezifische Spiel- und Anwendungsformen in den Unterricht ein. Nach dem Motto: Vom kämpferischen Spielen zum spielerischen Kämpfen. Wir können so dem ausgeprägten Bewegungsdrang der Kinder viel Raum geben. Nötigenfalls sparen wir deshalb lieber bei der Technikschulung als bei den Spiel- und Anwendungsformen! Es geht darum, die Freude an sportlich-kämpferischer Auseinandersetzung und evtl. das Interesse am Judo als Wettkampfsport zu wecken. Aber Achtung: (Wett-)Kämpfe mit Kindern dürfen nicht als Ziele des Unterrichts definiert werden. Sie bilden einen Bestandteil davon und dienen der Anwendung und Überprüfung des Gelernten. Kinder wollen und sollen etwas leisten und sich mit andern messen dürfen. Es gilt, sie behutsam dazu anzuleiten, ihre persönliche Leistung (und diejenige anderer) zu schätzen und richtig einzuschätzen.



Verwendete Literatur

- Funke, J.: Ringen und Raufen. Sportpädagogik 4/88. Friedrich-Verlag, Velber 1988.
- Hasler, H.; Meier, M.K.; Weiss, W.: Sport mit Kindern im Rahmen von Jugend+Sport. Magglingen 4/93.
- Krüger, H.: Körpererfahrung im Judounterricht. In: Funke, J.: Sportunterricht als Körpererfahrung. Rowohlt, Reinbek 1983. ■