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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 10

Artikel: Die Herausforderung annehmen

Autor: Santschi, Andreas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992987

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

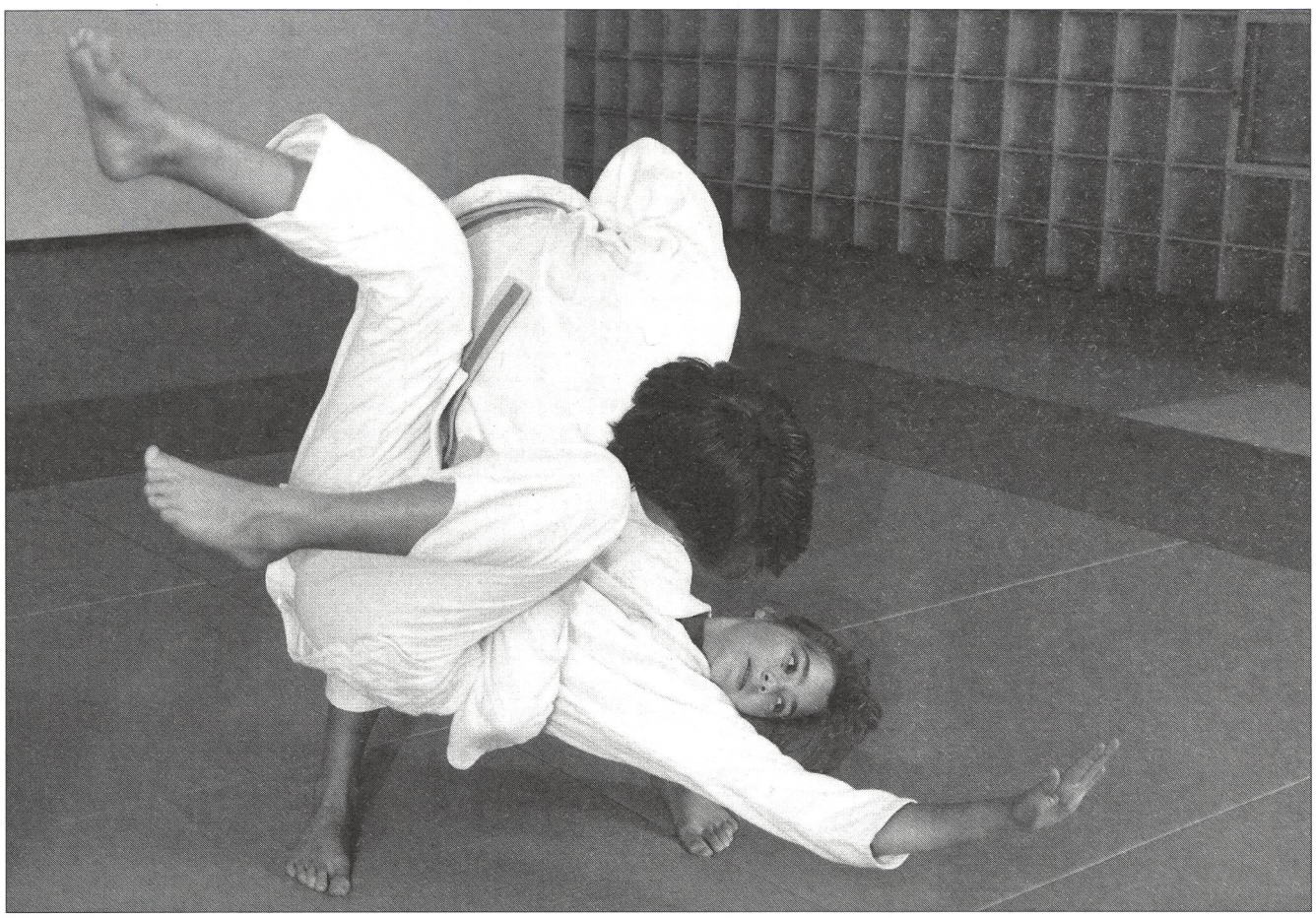
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.01.2026

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



Modernes Zweikampfverhalten im Judo

Die Herausforderung annehmen

Wer möchte nicht mal bei einem bedeutenden Turnier zuoberst auf dem Treppchen stehen? Im Judo wird dazu nicht um einen Ball, Puck oder sonst etwas gekämpft. Es wird schlicht in einem geregelten Bewegungsstreit ermittelt, wer stärker ist.

Andreas Santschi, J+S-Fachleiter Judo
Fotos: Daniel Käsermann

Kämpfen im Judo bedeutet eine existentielle Herausforderung, welche in einem Sieg, aber auch in einer Niederlage im ursprünglichsten Sinn des Wortes enden kann. Nur ein jahrelanger, systematisch unterstützter Lern- und Entwicklungsprozess ermöglicht ein erfolgreiches Bestehen dieser höchst anspruchsvollen Bewährungsprobe.

Etappe auf einem Weg

Judo bedeutet «Weg der Sanftheit». Als Orientierungspunkte dienen auch heute noch die zwei fundamentalen Maximen des Judobegründers Jigoro Kano: «Optimale Anwendung der Energie» und «Leben in Harmonie zum Wohle aller».

Ursprüngliches und aktuelles Thema des Judo ist das Kämpfen. Es wird im Training und im Verlauf einer Judokarriere unter folgenden vier Aspekten inszeniert:

- Kampfspiel (Experimentieren im Rollenspiel als Angreifende und Abwehrende),
- Kampfsport (Leisten und sich messen),
- Kampfkunst (Üben bis zur Vollkommenheit),
- Ernstkampf (Selbstverteidigung).

Der Weg zur Meisterschaft im Judo führt über vier Etappen:

- sich selbst beherrschen,
- das Gegenüber (Partner/-in oder Gegner/-in) kontrollieren,
- sich in schwierigen Situationen bewähren,
- das Leben meistern.

Wer im Judo Wettkämpfe bestreitet, will gewinnen. Alles andere wäre gar nicht redlich. Aber es sollte stets unter Beachtung der beiden Judomaximen geschehen und im Bewusstsein, dass der Wettkampf nicht das Ziel, sondern eine (Aus-)Übungsform des Judo auf Anwendungsstufe bedeutet: ein Abschnitt im Judoleben.

Moderner Judowettkampf: eine anspruchsvolle Herausforderung

Ein Judokampf kann sofort entschieden werden durch einen schwungvollen und kontrollierten Niederwurf, eine Festhaltetechnik über 30 Sekunden oder durch den erfolgreichen Einsatz

Andreas Santschi, 1958, hat Pädagogik, Psychologie und Philosophie studiert. Er ist diplomierter Judo- und Ju-Jitsu-Lehrer des Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu-Verbandes SJV. 1988 bestand er als einer der bisher jüngsten Schweizer Judoka die Prüfung zum 5. Dan. Seit 1989 führt er als auswärtiger J+S-Fachleiter das Sportfach Judo mit den drei Fachrichtungen Judo, Ju-Jitsu und Selbstverteidigung. Daneben ist er Mitinhaber und Trainer des Sport-Centers Nippon Bern.

eines Ellbogenhebels oder Würgegriffs. Die beiden letztgenannten «Aufgabetechniken» sind in Kinderwettkämpfen verboten. Geht der Kampf über die ganze vorgesehene Zeit, gewinnt wer überlegener gekämpft hat.

Im modernen Wettkampfjudo hält die Tendenz an, möglichst rasch die Entscheidung herbeizuführen. Die Wettkampfwirksamkeit des technisch-taktischen Repertoires gewinnt immer mehr an Bedeutung. Mit relativ wenigen Toptechniken, im Rahmen eines massgeschneiderten individuellen taktischen Konzeptes eingeschliffen, müssen erfolgreiche Judoka den in und mit jedem Kampf stets wechselnden Anforderungen gerecht werden. Analysen des Wettkampfgeschehens auf höchstem Niveau (*Klocke* 1997, *Müller-Deck* 1997) zeigen auf, welche Techniken sich zu diesem Zweck besonders gut oder weniger eignen. Spitzenreiter sind Schulterwürfe (Seoi Nage), Beinwürfe (Uchi Mata, O Soto Gari, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Ko Soto Gari/Gake), bei den Frauen auch der Hüftwurf Harai Goshi. Am Boden werden die meisten Kämpfe durch Juji Gatame (Ellbogenhebel) sowie mit Festhaltetechniken aus den Gruppen Yoko Shiho Gatame und Kesa Gatame entschieden.

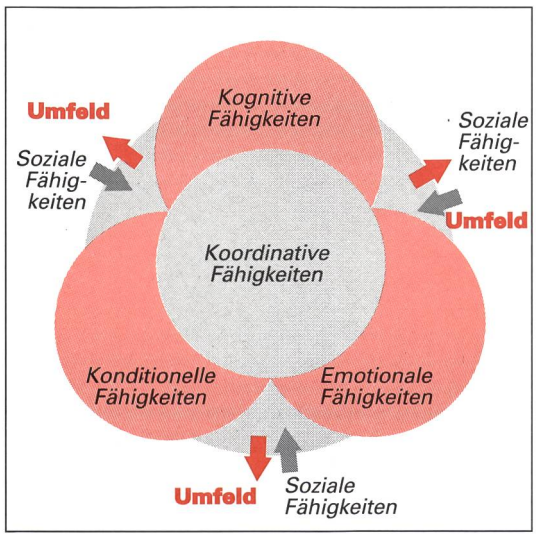


Abb. 1: Leistungsvoraussetzungen in der Kampfkunst.

Der Trend zu entscheidenden, möglichst spektakulären Siegen wird zunehmend unterstützt durch die Schiedsrichter, bzw. die Wettkampfregeln. Dies ganz klar auch, um den Ansprüchen eines breiteren Publikums und den unmissverständlichen Forderungen nach mehr Attraktivität für Fernsehübertragungen gerecht zu werden. Eine solche Entwicklung birgt natürlich auch die Gefahr in sich, dass judospezifische Anliegen zu kurz kommen. Zudem erhöht sie den Druck auf die Athletinnen und Athleten sowie deren Umfeld.

Komplexe Leistungsanforderungen

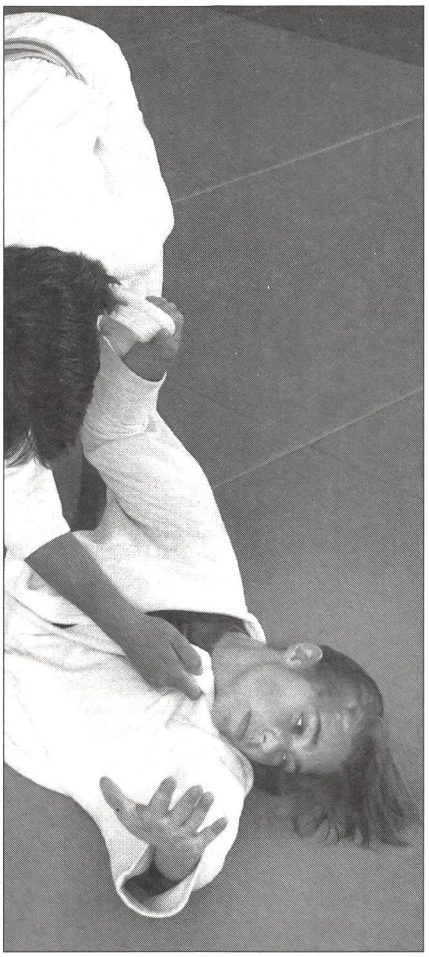
Das Zweikampfverhalten im Judo ist äusserst komplex. Kämpfen bedeutet eine Herausforderung, welche den Einsatz der gesamten Persönlichkeit bedingt. Auch das Umfeld spielt eine immer entscheidendere Rolle.

Die Abbildung 1 soll die Struktur der Leistungsvoraussetzungen darstellen.

Das Erreichen ausserordentlicher sportlicher Erfolge hängt wesentlich ab vom Leistungsniveau in den einzelnen Bereichen, aber auch von der Qualität der Beziehungen zwischen den Fähigkeitsbereichen.

Früher stand im Judo-Leistungstraining die Arbeit im technisch-koordinativen und im konditionellen Bereich im Vordergrund. Später wurde die wesentliche Bedeutung der taktisch-kognitiven Fähigkeiten zunehmend erkannt. Heute sind auf Weltklasseniveau auch die diesbezüglichen Unterschiede so gering, dass immer mehr die Fähigkeiten im psychisch-emotionalen Bereich sowie der soziale Austausch mit einem unterstützenden Umfeld wettkampfentscheidend wirken. Besonders eindrücklich bringt das der französiche Olympiasieger von Atlanta 1996, David Douillet, in einer subjektiven Beschreibung seiner Wahrnehmungen und Gefühle während des langen Wettkampftages sowie in den entscheidenden Augenblicken seiner Kämpfe zum Ausdruck (*Van Kote* 1996). Folgende sechs wichtigen Fähigkeiten und Voraussetzungen lassen sich meines Erachtens aus seinen Äusserungen ableiten:

- Situationsgerechtes, originelles, überraschendes Handeln (hängt entscheidend ab vom Niveau der konditionellen, koordinativ-technischen und der kognitiven Fähigkeiten)
- Hohe emotionale Stabilität (Stressresistenz)



- Hohe Motivation (Zielstrebigkeit, Bedingungslosigkeit)
- Ausgeprägtes Selbstvertrauen
- Fähigkeiten im sozialen Bereich (Regeln einhalten, Kommunikationsfähigkeit auch unter Stress, leistungsförderliches Partnerverhalten in Training und Wettkampfvorbereitung, Pflege des Zusammengehörigkeitsgefühls im Team)
- Unterstützendes Umfeld mit kompetenten Beratern, Betreuern, Trainingspartnern usw.

Know-how, Geduld und Glück

Top-Leistungen im Judo setzen, wie anderswo auch, einen jahrelangen, systematischen und zielgerichteten Aufbau voraus: Top-Qualität in Unterricht und Training von Anfang an. Weil aber meines Erachtens gerade bei der Grundausbildung und beim ersten Hinführen zum Wettkampf die gravierendsten Fehler gemacht werden, konzentriere ich mich in meinen Ausführungen auf diese Problematik.

Bereits im Judounterricht mit Kindern muss die Basis gelegt werden für eine langfristige und erfolgreiche (= sich selbst motivierende) sportliche Aktivität, indem der Kerninhalt «Kämpfen» auf spielerische Art und Weise entdeckt und gepflegt wird. Wichtig ist

vor allem ein vielseitiges, variantenreiches und insbesondere auch beidseitiges Üben. Das entspricht den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Kinder (bestes motorisches Lernalter, Bewegungsdrang, Neugierde), unterstützt eine gesunde, harmonische körperliche Entwicklung und bildet eine gute Grundlage für das behutsam darauf aufbauende Leistungstraining im Jugendalter. Absolut vermieden werden muss hingegen eine zu starke Leistungsorientierung und die oft damit verbundene frühe Spezialisierung im vorpubertären Alter. Das ist nicht nur aus gesundheitlichen Gründen unverantwortlich, sondern langfristig betrachtet auch kontraproduktiv für eine optimale Leistungsentwicklung. Der Wettkampf im Nachwuchsbereich soll vor allem als umfassendes Bewährungsfeld dienen, um das Erlernte zu überprüfen und realistisch gesteckte Ziele hinsichtlich des Grades ihrer Erfüllung zu kontrollieren. *(Lehmann* 1996.)

Dazu taugen aber die in der Schweiz immer noch üblichen Schülerturniere wenig: Die Regeln lassen gesundheitsschädigende und langfristig leistungslimitierende Techniken zu (z.B. Morote Gari oder direkte Konterwürfe); die Kämpfe bieten wegen ihrer krassen Resultatorientierung wenig Spielraum für ein kreatives Erproben des technisch-taktischen Repertoires; und die Turnierorganisation ermöglicht wenigen einige und den meisten nur wenige Kämpfe.

Ein nachwuchstaugliches Wettkampfsystem muss sich an einer vielseitigen und altersgerechten Leistungsausprägung orientieren und die Umsetzung und Überprüfung der Hauptinhalte des Trainings ermöglichen. (*Lehmann* 1995.) Bewährt hat sich das Modell eines Punkteturnieres: Die Teilnehmer-/innen messen sich zuerst beim Lösen stufengerechter Aufgaben aus dem technisch-taktischen Bereich (und evtl. auch aus andern Leistungsbereichen), was eine gute judospezifische Kooperation voraussetzt. Im zweiten Teil kämpfen sie miteinander um Punkte. Jede Begegnung dauert zum Beispiel zwei Minuten. Techniken, welche für Tori (Ausführende) oder für Uke («Erleidende») ein zu grosses Verletzungs- oder Fehlbelastungsrisiko bedeuten, sowie direkte Konterwürfe sind verboten. Natürlich sind zusätzliche Bestimmungen möglich. Am Schluss können die Punkte pro Disziplin und die Gesamtpunktzahl ermittelt werden, was nicht nur den Vergleich mit andern ermöglicht, sondern über längere Zeit auch individuelle Entwicklungstendenzen aufzeigen kann. Solche Turniere sprechen einen Grossteil der Kinder an und vermitteln ihnen motivierende Erfolgserlebnisse. Zudem liefern sie wertvolle Anhaltspunkte für die Trainingsplanung und -gestaltung.

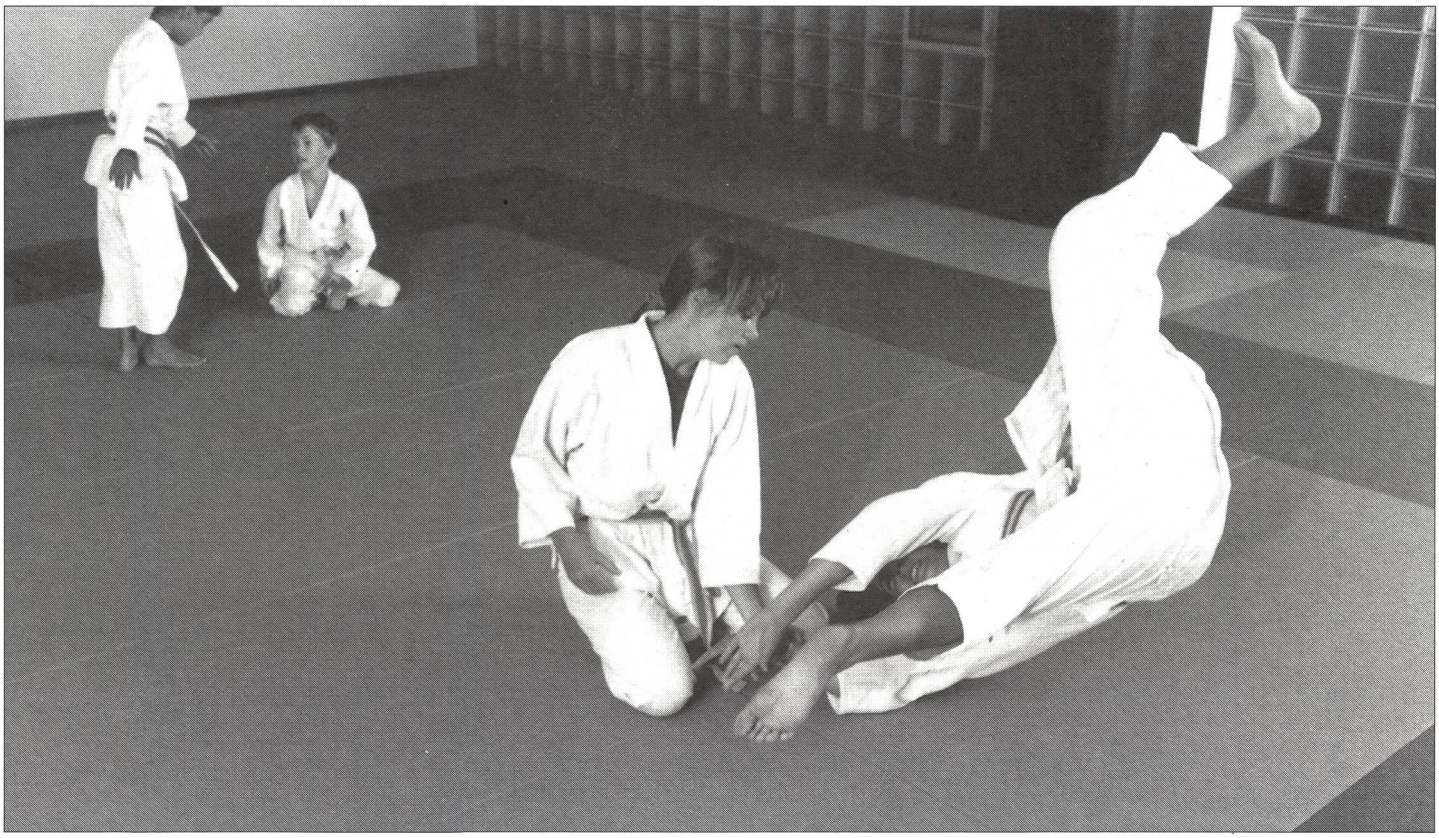
Auf der Grundlage der seit dem Kindesalter umfassend ausgebildeter Lern- und Leistungsvoraussetzungen kann dann das individuell optimale technisch-taktische Konzept erarbeitet und zur Wettkampfwirksamkeit weiterentwickelt werden. Wenn es dabei gelingt, die Judobegeisterung in einem gesundheitsverträglichen Trainingsprozess langfristig zu erhalten und ein tragfähiges, unterstützendes soziales Netz zu schaffen, dann werden mit etwas Glück die Anstrengungen und die Geduld mit den angestrebten Erfolgen belohnt. Sicheres und erfolgreiches Wettkämpfen im Judo bedeutet nicht nur für die Athletinnen und Athleten, sondern ebenso für deren Trainerinnen und Trainer eine echte Herausforderung. Nehmen wir sie an!

Literatur:

Klocke, Ulrich: Die Olympischen Spiele 1996 in Atlanta (USA). Eine Analyse der Ergebnisse. In: Judo-Sport-Journal Nr. 9, Verlag Dieter Born, Bonn 1997.

Lehmann, Gerhard: Kämpfen lernen durch weniger, aber bessere Wettkämpfe. In: Judo-Sport-Journal Nr. 3, Verlag Dieter Born, Bonn 1995.

Lehmann, Gerhard: Gut' Ding braucht Weile. In: Judo-Sport-Journal Nr. 8, Verlag Dieter Born, Bonn 1996.

Müller-Deck, Hans: Quo vadis, modernes Wettkampfjudo? In: Judo-Magazin 1 – 2/97, Vereinigte Fachverlage, Mainz 1997.

Van Kote, Gilles: Une journée dans la vie de David Douillet. In: judo magazine, Erel Editions, Paris 1996. ■