

Zeitschrift: Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

Herausgeber: Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (Schweiz) [ab 1993]

Band: 35 (1993)

Heft: 2: ...und sie bewegen sich doch!

Artikel: Judo mit dysmeliegeschädigten Jugendlichen

Autor: Bonfranchi, Riccardo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-158460>

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: 02.02.2026

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

Judo mit dysmeliegeschädigten (*) Jugendlichen

von Riccardo Bonfranchi

Judo entwickelte sich aus den Selbstverteidigungssystemen der japanischen Ritter, der Samurais.

Jigoro Kano, der Ju-Jutsu bei verschiedenen Meistern seiner Zeit gelernt hatte, eröffnete 1882 in Tokio den Kodokan, der noch heute als die massgebliche Institution für das Judo gilt. Kano, Leiter des Lehrerseminars in Tokio, versuchte, einen pädagogisch sinnvollen Weg zu finden. Er unterrichtete deshalb nicht mehr die oft lebensgefährlichen Techniken der feudalen Ju-Jutsu-Schulen, sondern begründete eine neue sportliche Zweikampfform, die er, weil sie unter dem Prinzip vom Sieg durch Nachgeben stand und somit der Charakter- und Persönlichkeitsbildung dienen sollte, den sanften bzw. ökonomischen Weg nannte.

Kanos Persönlichkeit und die Überlegenheit seiner Methode sowie seine berufliche Stellung trugen dazu bei, dass Judo in allen Schulen unterrichtet wurde.

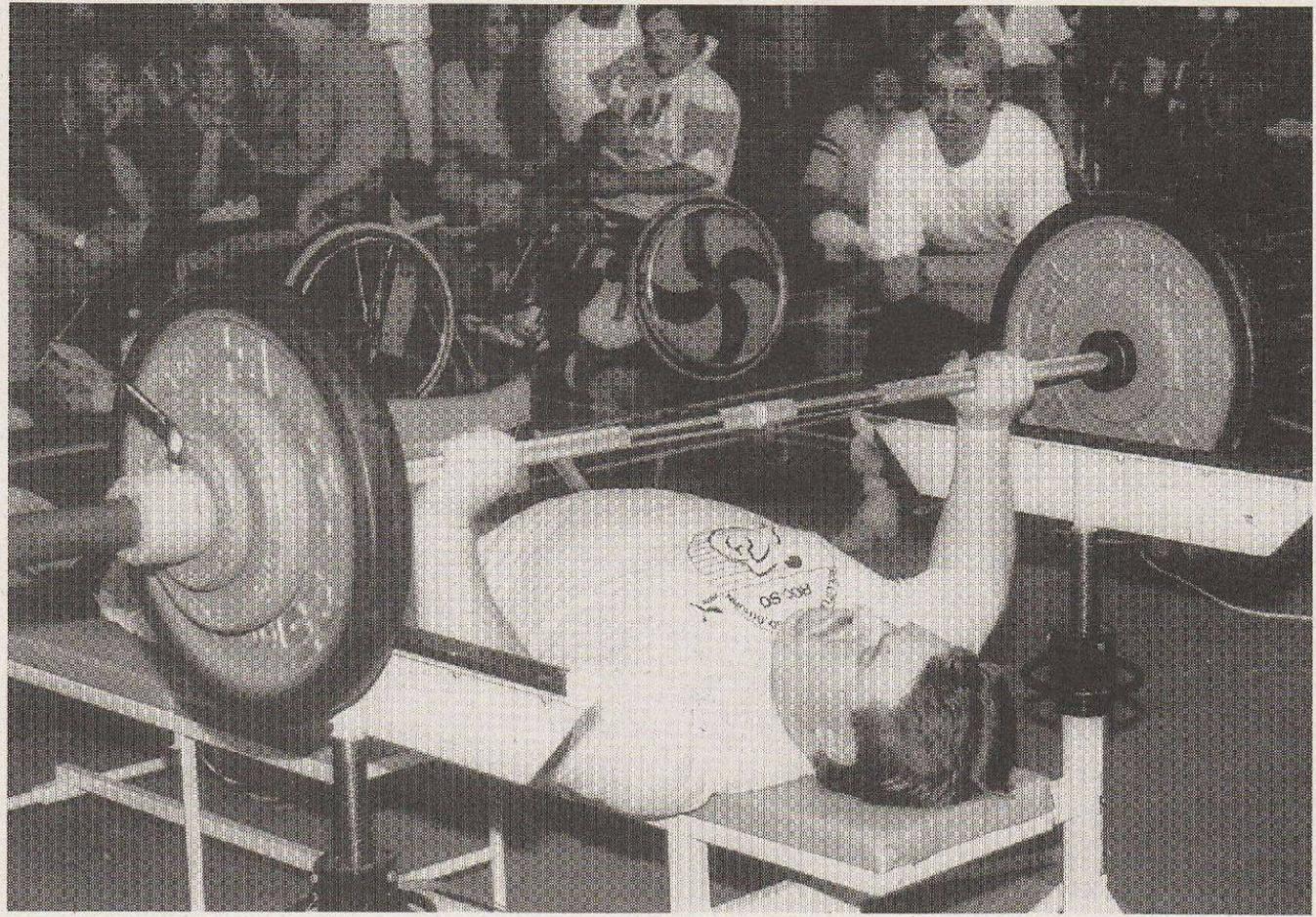
Kanos System zeichnet sich gegenüber anderen Zweikampfformen durch folgende Besonderheiten aus:

1. Das technische Prinzip von der grösstmöglichen Wirkung

Damit ist gemeint, dass durch den optimalen Gebrauch des Nachgebens und des Gleichgewichtbrechens nur soviel Kraft zum Einsatz gebracht werden braucht, wie sie gerade benötigt wird.

2. Das moralische System vom gegenseitigen Helfen und Verstehen

Da Judo mit einem Partner und nicht mit einem Gegner durchgeführt wird, ist ein Fortschritt nicht möglich, wenn man nicht gegenseitig Verantwortung für sich aufbringt. Lernen und Lehren stehen in einem ständigen Wechsel. Kano hatte allerdings auch noch andere Gründe, sein System zu empfehlen. Er sah im Judosport eine Möglichkeit, auf interessante und zu längerer Übung anregende Weise ein organ- und körperstärkendes Training durchzuführen, das unabhängig von Geschlecht und Alter erlernt und geübt werden konnte. Als zweites wollte er seine Schüler an einer grossen Sportbewegung teilhaben lassen, deren Wert für die «glückliche Zufriedenheit des Menschen» er nicht oft genug zu erwähnen wusste. Schliesslich sollte über die Charakterschulung eine Ausbildung der geistigen Fähigkeiten erreicht werden. Regelmässi-



ges Training fördert die Entwicklung des logischen Denkens und des Urteils und trägt entscheidend zu einem ausgeglichenen Persönlichkeitsbild, der Wahrung des seelischen Gleichgewichts, bei.

Diese Haltung lässt Ernsthaftigkeit, Vorsicht und gründliches Überlegen, die wiederum Voraussetzungen für schnelles Handeln und rasche Entschlüsse sind, zur zweiten Natur werden. Die pädagogischen Folgerungen

aus den genannten Grundideen liegen auf der Hand, ihre Nützlichkeit ist kaum bestreitbar.

Die Technik des Judo umfasst heute zwei grosse Gruppen: 1. Würfe und 2. Griffe (Haltegriffe, Würgegriffe und Hebeltechniken). Jede dieser Technikgruppen umfasst eine Fülle von Einzeltechniken und eine Fülle von Kombinationsmöglichkeiten. Das Erlernen des grundlegenden Lehrstoffes geschieht in fünf Stufen, der Gokyo,

bei der man pro Stufe, die durch die farbigen Gürtel gekennzeichnet werden, in der Regel 3/4 Jahre rechnet, um sie zu erlernen. Im Anschluss an diese 5 Prüfungen steht die Prüfung zum 1. Dan, d.h. zum Schwarzgurt. Da es hiervon aber auch wiederum 5 Stufen gibt, die durch Prüfungen erworben werden können, ist man noch lange nicht «fertig».

Judo mit Körperbehinderten

In unserer Gruppe ergab sich nun insbesondere für mich eine völlig neue Lehrerfahrung, da ich mich nicht einfach auf die Matte stellen konnte, um die Techniken zu demonstrieren, so wie ich es jahrelang bis anhin gemacht hatte. Ich hatte wohl Erfahrung mit Judounterricht mit z.B. Blinden, Gehörlosen und Geistigbehinderten. Für alle diese Behindertengruppen steht es für mich ausser Zweifel, dass sie ohne grössere Probleme Judo betreiben können. Erfahrung im sportlichen Umgang mit Körperbehinderten hatte ich nicht, und wie Dysmeliegeschädigte Judo treiben, hatte ich auch noch nirgends gesehen. Also blieb uns nichts anderes übrig, als gemeinsam experimentell herauszufinden, was geht und wie es eventuell gehen könnte. So bemühte auch ich mich, die Techniken ohne Hilfe der Arme auszuführen und machte so völlig

neue Bewegungserfahrungen. Auf diese Weise gelang es uns, im Laufe der Zeit ein ansehnliches Repertoire an Techniken zu erarbeiten.

Die Hälfte des Trainings nimmt Bodenkampf ein, die andere Hälfte verteilt sich auf Fallschule und Werfen im Stand bzw. aus der Bewegung. Zum Gelingen des Standkampfes haben wir die Zusatzregel eingeführt, dass die beiden Kämpfer Schulterkontakt halten müssen und nur aus dieser Position Angriffe gestartet werden dürfen. Das hat den Vorteil, dass ständig Körperkontakt aufrechterhalten werden muss, was zur korrekten Durchführung einer Technik notwendig ist. Nach einem Jahr legte die Gruppe die Prüfung zum gelben Gürtel ab. Bestanden haben alle. ■

(*) Dysmelie = angeborene Missbildung der Gliedmassen (med.)