

Judo – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Tori: Uke effizient und gefahrlos kontrollieren

Nach Ausführung einer Wurftechnik muss Tori unmittelbar zur Kontrollphase übergehen. Tori muss seine Position anpassen, um Uke am Boden zu halten. Sicheres und effizientes Kontrollieren ist wesentlich, um Uke jegliches Verletzungsrisiko zu ersparen und Tori zu erlauben, mit Übergängen zu anderen Techniken weiterzufahren. Effizientes Kontrollieren nach einer Tachiwaza- oder Ne-waza-Situation zeichnet sich durch ein Gleichgewicht zwischen technischer Überlegenheit und Respekt vor der körperlichen Integrität von Uke aus. Alle Judoka müssen diese für sichere Lernfortschritte wesentliche Kompetenz entwickeln.

Erinnerung: Im Schlüsselbereich F des FTEM-Konzepts stehenden Trainingsgruppen ist Osae-waza besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Bei diesen Erscheinungsformen schaffst du mit Variationen noch interessantere Situationen.

Inhaltsverzeichnis

- [Nage-no-kata: «Tori wirft Uke»](#)
- [Nage-no-kata: «Initiative ergreifen»](#)
- [Yaku-soku-geiko: «Weiterfahren»](#)
- [Randori: «Bodenkampf»](#)
- [Randori: «Stand- und Bodenkampf»](#)

Wie variiert man Trainingsformen?

Für die Erscheinungsformen kannst du die Situation mehr oder weniger komplex gestalten. Betätige zwei Regler, nämlich die Organisationsformen und die Interaktionen, die du vorgibst.

Organisationsformen

Stell dir vor, du dirigierst ein Orchester. Deine Vorgabe passt du dem Niveau deiner Gruppe an:

- Üben am Ort
- Üben in einer Linie
- Üben in Bewegung

Interaktionen variieren

Was du auch noch tun kannst:

- festlegen, welche Aktionen und/oder Techniken auszuführen sind
- Uke oder Tori den Entscheid überlassen, welche Aktionen und/oder Techniken auszuführen sind
- Uke dazu veranlassen, Tori mit einer Richtungsänderung, Gegendruck (Krafteinsatz) oder einer anderen Aktion (z. B. Verteidigung durch Ausweichen) zu überraschen
- Tori dazu veranlassen, Uke mit einer Richtungsänderung, Gegendruck (Krafteinsatz) oder einer anderen Aktion (z. B. einer Kombination) zu überraschen
- Uke oder Tori dazu anhalten, die Augen zu schliessen

Nage-no-kata: «Tori wirft Uke»

Tori: rasch reagieren, abhängig von der aus Ne-waza hervorgehenden Situation.



Nach einer Tachi-waza-Aktion wirft Tori Uke und kontrolliert ihn mit Osae-waza. Zum Beispiel kann Tori nach einem O-goshi Uke einfach mit Kuzure-gesa-gatame festhalten.

Variationen

- Uke: sich schützen und: (+)
 - einrollen
 - flach auf den Bauch legen
 - wieder aufrichten
- Uke: nicht reagieren (-)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Nage-no-kata: «Initiative ergreifen»

Nach einer Tachi-waza-Aktion von Uke wieder die Initiative ergreifen.



Tori übernimmt bei Ne-waza die Initiative. Nach einer Tachi-waza-Aktion von Uke reagiert Tori, sobald er am Boden ist, um Uke mit Osae-waza zu kontrollieren.

Variationen

- Tori: in verschiedene Richtungen fallen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Yaku-soku-geiko: «Weiterfahren»

Tori: rasch reagieren, abhängig von der aus Ne-waza hervorgehenden Situation.



Tori bewegt Uke frei und wirft ihn. Uke lässt sich fallen und reagiert. Tori muss die Situation rasch wieder unter Kontrolle bekommen und fährt passend weiter, um Uke mit Osae-waza zu kontrollieren. Uke kooperiert und reagiert ohne allzu viel Widerstand.

Variationen

- Festlegen, wie Uke zu reagieren hat (-)
- Angeben, wann Uke mit Widerstand beginnen kann (-)
- Uke: jedes Mal anders reagieren (+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Randori: «Bodenkampf»

Ne-waza-Situationen verstehen und sie ausnützen, um den Partner mit Osae-waza zu kontrollieren.



Tori und Uke machen ein Ne-waza-Randori und müssen sich den vorgegebenen Situationen anpassen, um den anderen mit Osae-waza zu kontrollieren.

Du legst die Ausgangspositionen fest:

- Eine Person liegt auf dem Bauch, ist auf allen Vieren oder befindet sich zwischen den Beinen der anderen.
- Eine Person ist vorne, hinter oder neben der anderen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Randori: «Stand- und Bodenkampf»

Tachi-waza-Ne-waza-Übergänge verstehen und sie ausnützen, um die Partnerin mit Osae-waza zu kontrollieren.



Tori und Uke machen ein Tachi-waza-Randori und schliessen, wenn immer möglich, mit Ne-waza an. Punkte werden nur im Ne-waza gezählt.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Landais, A. (2024): Manual Judo. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO