

# Judo – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Tori: Uke ausgehend von einem passenden Kumi-kata mit einer präzisen Aktion aus dem Gleichgewicht bringen

Diese Erscheinungsform legt den Schwerpunkt auf die Positionierung, die Bewegungskoordination und den dosierten Krafteinsatz, um das Gegenüber mit den Händen am Judogi aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Kumikata- Grundprinzipien erlauben es Tori, das Gefühl für das gebrochene Gleichgewicht und Reaktionsmöglichkeiten darauf zu entwickeln.

**Erinnerung:** Im Schlüsselbereich F des FTEM-Konzepts führen die Judoka Kumi-kata mit einer Hand am Kragen und der anderen am Ärmel aus.

## Inhaltsverzeichnis

- [Uchi-komi](#)
- [Yaku-soku-geiko: «Aktion-Reaktion»](#)
- [Randori: «Gleichgewichtsverlust»](#)
- [Nage-no-kata: «Tori stösst oder Tori zieht»](#)

## 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

## Uchi-komi

Mit einer gekonnten Aktion Kuzushi erzeugen und mitbekommen, was dabei mit Uke geschieht.



Tori repetiert mehrmals eine von ihm gewählte Technik und muss dabei jedes Mal das Gleichgewicht von Uke brechen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Yaku-soku-geiko: «Aktion-Reaktion»

Mit einer gekonnten Aktion Kuzushi erzeugen. Kuzushi der Partnerin ausnutzen, um sie zu Fall zu bringen.



Tori bewegt Uke, die sich nicht dagegen wehrt. Je nach Situation reagiert Tori mit Stossen, Ziehen oder Angreifen, immer mit dem Ziel, Uke aus dem Gleichgewicht oder zu Fall zu bringen.

Oder: Uke bewegt Tori, die versucht, bestimmte Situationen auszunutzen: Wenn Uke zieht, greift Tori nach hinten an; wenn Uke stösst, greift Tori nach vorne an (+).

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## **Randori: «Gleichgewichtsverlust»**

Mit einer gekonnten Aktion Kuzushi erzeugen und Uke ermöglichen, zu spüren, was beim Widerstand geschieht.



Tori und Uke machen ein Randori mit dem Ziel, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne dass er zwingend fallen muss. Immer wenn dieses Ziel erreicht ist, beginnen die Judoka ihr Randori wieder, ohne gefasstes Kumi-kata.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Nage-no-kata: «Tori stösst oder Tori zieht»

Mit einer gekonnten Aktion Kuzushi erzeugen.



Tori setzt zum Kumi-kata an und verschiebt Uke durch Stossen oder Ziehen, um eine Reaktion zu provozieren und ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

## Variationen

- Mit einer Hand am Kragen oder am Ärmel ausführen (+)
- Beidseitig: Kumi-kata auf der anderen Seite ausführen (+)

[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**