

Judo – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Aus unterschiedlichen Positionen heraus und in alle Richtungen sicher fallen oder sich werfen lassen können

Sicherheit hat im Judo absolute Priorität. Dank dieser Erscheinungsform lernen Judoka, kontrolliert zu fallen und sich aus verschiedenen Körperstellungen (aufrecht, auf den Knien oder aus komplexeren Stellungen) heraus ohne Verletzungsrisiko werfen zu lassen. Sie ist zentral, weil sie den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, sicher, richtig und unter Wahrung der körperlichen Unversehrtheit zu fallen. Nur so können sie beim Lernen und beim Umsetzen der Techniken vollen Einsatz zeigen.

Um diese Erscheinungsform zu vermitteln, setzt du verschiedene, auf der judospezifischen Trainingsform Sotaireshu beruhende Übungen ein. Diese orientieren sich an den Prinzipien des Fallens (Ukemi) und Werfens (Nagekomi). Auch die judospezifische Trainingsform Tandoku-renshu eignet sich zur Arbeit an dieser Erscheinungsform.

Fördere die Beidseitigkeit, indem du das Fallen auf beide Seiten üben lässt.

Lernbaustein

Ukemi ist ein fundamentales Element beim Aufbau von Judokompetenzen. Es taucht schon beim Einstieg ins Judo auf und bleibt zentral. Dieser Lernbaustein zielt darauf ab, die im Manual «Judo» gewonnenen Erkenntnisse zu erweitern. Du kannst damit dein Verständnis für den Einsatz des Fallens und dessen mögliche Anpassungen an die verschiedenen Foundation-Phasen vertiefen.

- [Lernbaustein: «Ukemi: Herausforderungen und methodische Grundlagen des Fallens»](#)

Inhaltsverzeichnis

- [Stamm](#)
- [Jo-Jo-Rolle](#)
- [Filmen](#)
- [Nage-komi](#)
- [Durcheinander](#)

Stamm

Aus verschiedenen Situationen kontrolliert rückwärts fallen können.

Die Judoka sind zu zweit: Uke ist auf allen Vieren; Tori setzt sich von einer Seite auf Ukes Rücken und lässt sich nach hinten gleiten, um mit Ushiro-ukemi zu fallen.

Variationen

- Uke: die Rückenhöhe variieren (-/+)
- Uke: sich auf allen Vieren gegen Tori bewegen; Tori: fallen, sobald der Druck spürbar ist (+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Jo-Jo-Rolle

Kontrolliert vorwärts und seitwärts fallen. Mit einer externen Einschränkung umgehen lernen.

Die Judoka sind zu zweit: Uke ist auf allen Vieren und führt einen Arm zwischen seinen Beinen durch. Tori positioniert sich hinter Uke, nimmt dessen Hand, als ob er ihn begrüßen wollte, und richtet sich auf, um Uke mit Mae-mawari-ukemi zu Fall zu bringen. Tori hält Ukes Hand bis zum Schluss. Uke rollt aus und beendet sein Fallen kontrolliert.

Uke führt einen Arm diagonal zwischen seinem anderen Arm und seinem gegenüberliegenden Knie durch. Tori positioniert sich an der Seite von Uke, nimmt dessen Hand, als ob er ihn begrüßen wollte, und zieht sie zu sich. Gleichzeitig stösst Tori Uke auf Schulterhöhe, um ihn mit Yoko-ukemi zu Fall zu bringen. Tori hält Ukes Hand bis zum Schluss. Uke rollt aus und beendet sein Fallen kontrolliert.

Variationen

- Uke: Tori sagen, wann sie sich aufrichten soll (-)
- Tori: nach der Drehung von Uke die Hand loslassen (-); Uke: sich ohne Tori fallenlassen (+); Tori: Uke stossen, statt sich aufzurichten (+)
- Tori: sich aufrichten, um Uke zu Fall zu bringen (+)
- Tori: Uke überraschen (+)
- Tori: Zugkraft variieren (-/+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Filmen

Ausführungsqualität kontrollieren. Sich der Endposition von Mae-mawari-ukemi und Yoko-ukemi bewusst werden.



Uke tut, als ob er Tori fallen würde. Am Ende von Mae-mawari-ukemi oder Yoko-ukemi kontrolliert Uke die Endposition Toris und korrigiert sie.

Variationen

- Tori: die Fallübung auf ein Signal von Uke ausführen (-)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Nage-komi

Realistische Situationen im Judo umsetzen.



Tori und Uke bewegen sich gemeinsam und werfen sich abwechselungsweise mit einer Judotechnik, die sie beherrschen.

Variationen

- Technik im Vorfeld festlegen (Trainer, Uke oder Tori)(-/+)
- Tori: mit verschiedenen Techniken in verschiedene Richtungen werfen (-/+)
- Zeitpunkt des Wurfes bestimmen (Trainer, Uke oder Tori)(-/+)
- Tori bestimmt, wann er werfen soll (-/+)
- Uke sagt, wann Tori werfen soll (-/+)
- Tori wirft auf dein Zeichen (-/+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Durcheinander

Unter Berücksichtigung der Rollen von Tori und Uke realistische Situationen im Judo umsetzen.



In Gruppen von vier oder fünf Judoka. Tori ist im Zentrum; die Partnerinnen gehen auf Tori zu, um sich einer nach dem anderen werfen zu lassen. Tori muss seine Techniken unter Kontrolle halten, weil die anderen nicht wissen, wie er wirft.

Variationen

- Trainerin: die Technik im Vorfeld festlegen (-/+)
- Trainerin: die Reihenfolge festlegen, in der die Partnerinnen geworfen werden (-)
- Tori: Renraku-wzas machen (-/+)
- Tori: Uke auswählen, indem sie auf die gewünschte Person zugeht (-)

[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