

Judo – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Uke: Geschickt auf eine Aktion von Tori reagieren

Als Trainingspartner spielt Uke eine Schlüsselrolle für das Lernen von Tori. Mit einer schnellen, koordinierten und passenden Reaktion erleichtert er den Entwicklungsprozess von Tori, der seine Techniken umso effizienter ausführen kann, je besser Uke mitspielt. Uke bietet eine sichere und konstruktive Lernumgebung, indem er mit einer flüssigen, auf Kooperation beruhenden Interaktion geschickt auf die Bewegungen von Tori reagiert.

Erinnerung: Im Schlüsselbereich F des FTEM-Konzepts stehenden Trainingsgruppen kann Uke mit Ausweichen und/oder einer Reaktion antworten, die es ihm erlaubt, Tori zu werfen – oder aber mit Fallen.

Inhaltsverzeichnis

- Judo tanzen oder die Kunst des Ausweichens
- Im Geiste des Go-no-sen
- Yaku-soku-geiko: «Uke führt das Zepter»
- Randori: «Mit geschlossenen Augen»

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

Judo tanzen oder die Kunst des Ausweichens

Die Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und einen Sinn fürs Ausweichen entwickeln.



Uke und Tori bewegen sich tanzend auf der Matte. Tori macht geschmeidige Wurfversuche, ohne wirklich werfen zu wollen. Uke weicht aus.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Im Geiste des Go-no-sen

Lernen, auf eine vorgegebene Aktion von Tori passend zu reagieren.



Tori bewegt Uke mit einer von dir vorgegebenen Bewegung und verwirklicht dann eine Aktion, damit Uke aus dem Gleichgewicht gerät oder er versuchen kann, Uke zu werfen. Uke reagiert auf diese Aktion, indem er ausweicht, um die Initiative wieder an sich zu reißen, oder aber bereit ist, zu fallen.

Beispielsweise macht Tori ein O-uchi-gari, Uke weicht aus und übernimmt mit einem Harai-goshi-Angriff die Initiative wieder.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Yaku-soku-geiko: «Uke führt das Zepter»

Rasch und passend auf eine Aktion von Tori reagieren.

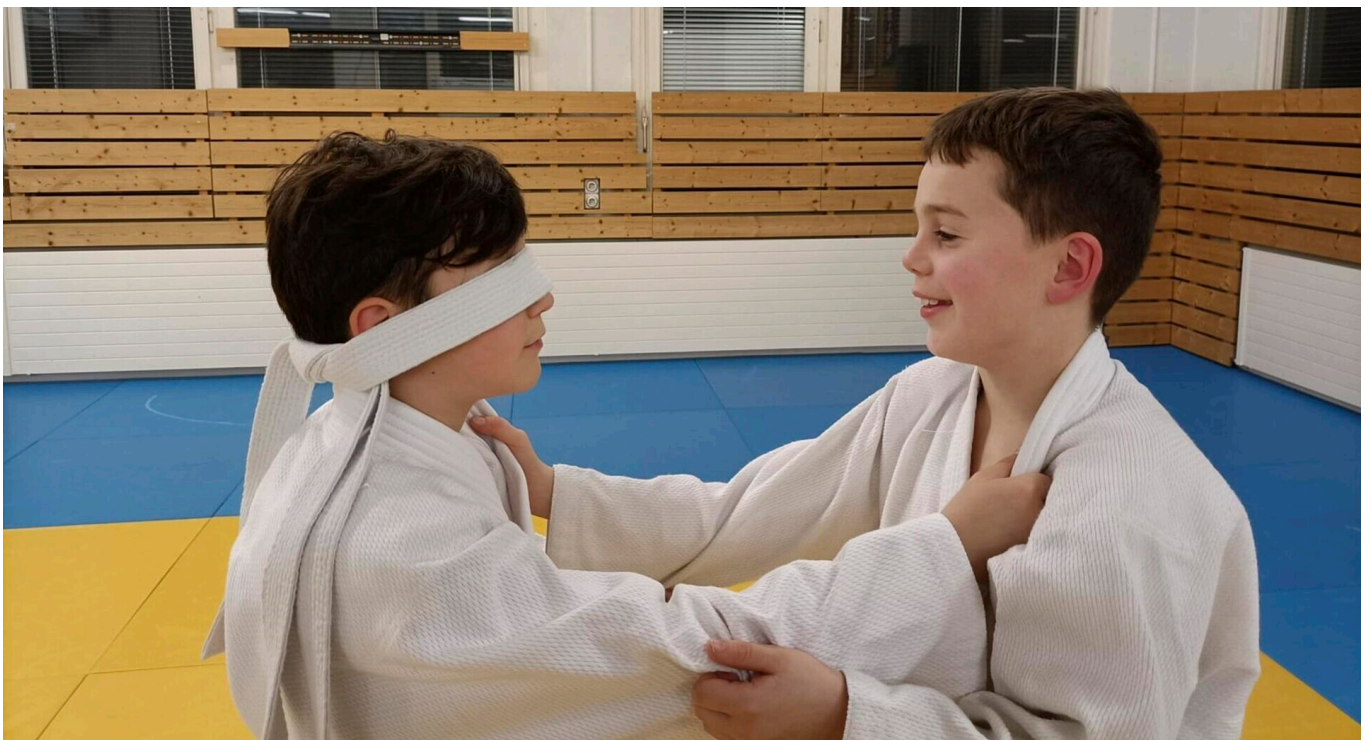


Tori und Uke bewegen sich frei, Tori führt die Fortbewegung an. Uke reagiert passend abhängig von den Situationen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Randori: «Mit geschlossenen Augen»

Uke muss in einer gegebenen Situation im richtigen Moment reagieren können.



Tori und Uke machen ein Randori. Uke trägt eine Augenbinde. Sie muss die Aktionen spüren, um passend zu

reagieren. Tori ist für Uke verantwortlich und führt ihre Bewegungen kontrolliert aus.

[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