

# Judo – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Als Tori: Sich agil in Bewegung setzen, um Uke sicher in verschiedene Richtungen werfen zu können

Judo erfordert das Ausführen fließender und schneller Bewegungen in der Interaktion zwischen Uke und Tori. Wenn Tori seine Bewegungen auf dem Tatami beherrscht, kann er seine eigenen Aktionen vorbereiten und jene von Uke vorwegnehmen. So kann Tori etwa Uke kontrolliert in verschiedene Richtungen werfen und damit eine sichere Lernerfahrung bieten, die für beide Judoka bereichernd ist.

**Erinnerung:** Im Schlüsselbereich F des FTEM-Konzepts wirft Tori nach vorne oder nach hinten.

## Lernbaustein

Beim Trainieren von Judoka auf Foundation-Niveau scheint das Vermitteln von Kata nicht auf der Hand zu liegen. Dabei steht diese Trainingsform für bestimmte grundlegende Judoprinzipien. Dieser Lernbaustein zielt darauf ab, dir über methodische Werkzeuge Zugang zu einer neuen Perspektive zu geben.

- [Lernbaustein: «Kata: Kern der Grundprinzipien»](#)

## Inhaltsverzeichnis

- [Nage-komi](#)
- [Nage-no-kata: «Tori wirft Uke vorwärts»](#)
- [Nage-no-kata: «Tori wirft Uke rückwärts»](#)

## 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-komi

Den Partner mit demselben Kumi-kata vor- oder rückwärts werfen.



Tori bewegt Uke mit einer von dir vorgegebenen Bewegung und wirft dann Uke, der bereit ist, zu fallen.

Oder: Uke bewegt Tori mit einer von dir vorgegebenen Bewegung (Stossen oder Ziehen). Tori wirft, indem er die von Uke ausgehende Bewegung ausnützt. Beispielsweise rückwärts mit O-soto-otoshi und O-uchi-gari oder vorwärts mit Tai-otoshi und Ogoshi.

## Variationen

- Ai-yotsu: Kumi-kata gegenseitig ausführen (+)
- Ausschliesslich vor- oder rückwärts werfen (-)
- Beide: nach jedem Wurf die Richtung ändern (+)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Nage-no-kata: «Tori wirft Uke vorwärts»

Die Partnerin kontrolliert werfen. Die Partnerin in beide Richtungen mit demselben Kumi-kata werfen.



Tori bewegt Uke mit einer von dir vorgegebenen Bewegung und wirft dann Uke, die bereit ist, zu fallen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Nage-no-kata: «Tori wirft Uke rückwärts»

Die Partnerin mit einer Vorwärts- oder einer Rückwärtsbewegung werfen. Eine Kampfsituation schaffen und sie ausnützen.





Tori bewegt Uke mit einer von dir vorgegebenen Bewegung und wirft dann Uke, die bereit ist, zu fallen.

## Variationen

- Uke: weniger oft ausweichen und sich werfen lassen (-)
- Beide: angreifen, aber nicht allen Angriffen ausweichen (+)

[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**