Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 65 (1972)
Heft: [1]: Schülerinnen

Artikel: Judo... : siegen durch Nachgeben
Autor: Eichenberger, Walter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989486

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

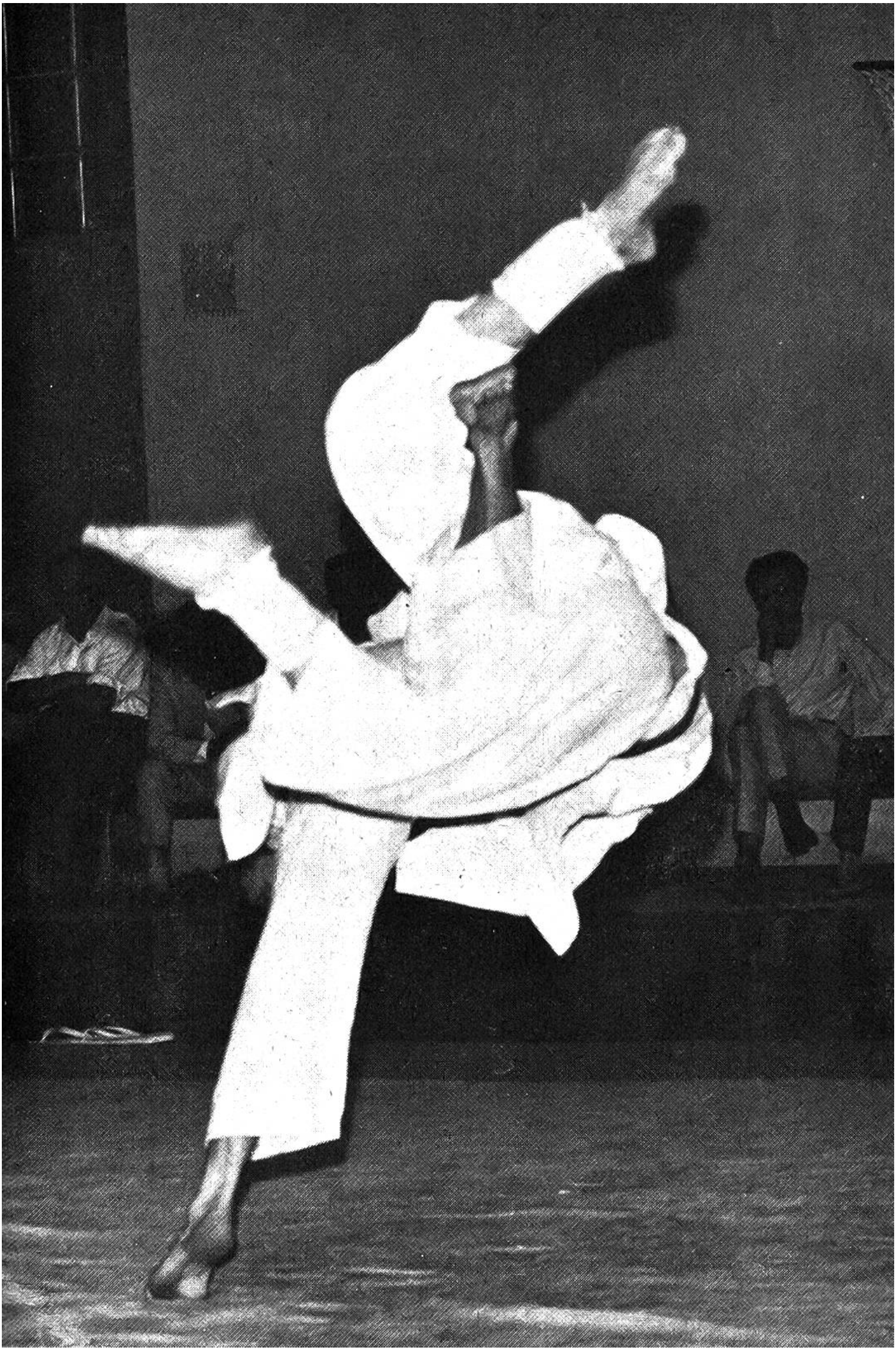
Judo ... siegen durch Nachgeben

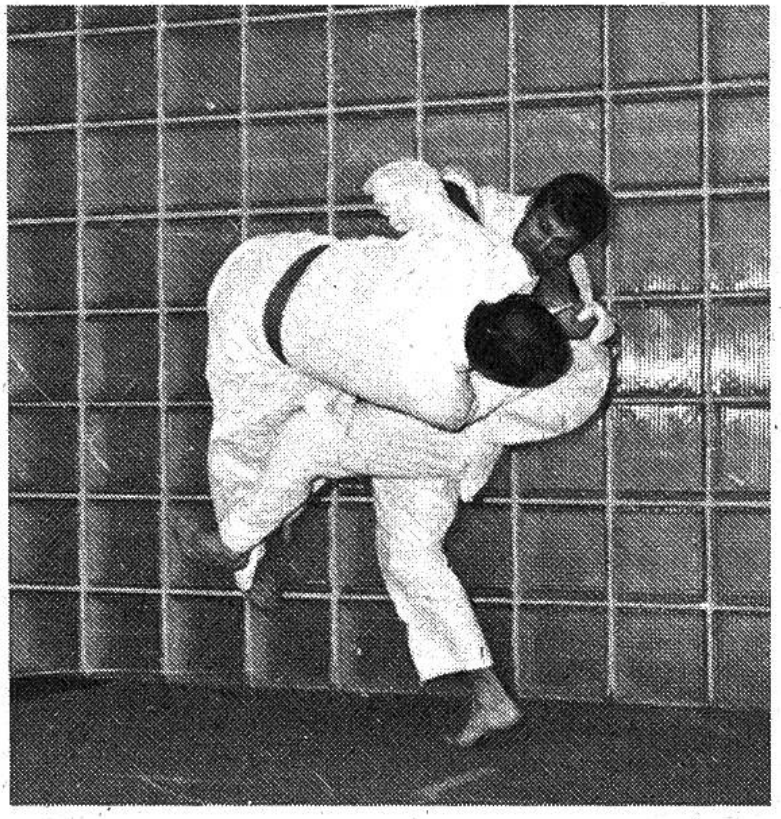
Judo, für viele noch immer ein mystischer Begriff, erlebte in den letzten Jahren auch in Europa einen ungeahnten Aufschwung. Nachdem 1961 in Paris mit dem Holländer Geesink zum erstenmal ein Nichtjapaner Weltmeister wurde, erwarb sich Judo bei uns definitiv Gastrecht. In Laienkreisen wird dieser Zweikampfsport sehr oft mit Jiu-Jitsu verwechselt. Richtig ist aber, dass sich Judo aus dieser Selbstverteidigungsart entwickelte und zu einer selbständigen Sportart wurde. Das heute bei uns noch praktizierte Jiu-Jitsu wurde im 17. Jahrhundert von den Samurais in Japan zur Vollendung gebracht. Heute wird im Ursprungsland diese Art der Selbstverteidigung immer mehr von Karate und Aikido verdrängt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts schuf der Geschichtsprofessor Jigoro Kano aus dem alten Jiu-Jitsu das heutige Judo. Mit dem Judo wollte er den Übenden dazu bringen, durch Nachgeben zu siegen. Jigoro Kano erfand ein System mit Leistungsgraden, welches heute noch an den verschiedenen Gürtelfarben ersichtlich ist. Mit

dem Weissgurt beginnend, gelangt man über den Gelb-, Orange-, Grün-, Blau- und Braungurt zum Schwarzgurt oder Dangrad. Diese Danträger kennen ihrerseits wieder eine Einteilung vom 1. bis zum 10. Dan. Der höchste Dangrad in der Schweiz ist zur Zeit der 4. Dan und wird von elf Schweizern getragen. Zu diesem Gradsystem schuf Kano auch ein Reglement für Judokämpfer. Dank diesem war es erstmals möglich, Meisterschaften im fairen Zweikampf durchzuführen.

Man kennt im Judo 40 Grundwürfe, davon werden allerdings im Kampf selber nur die wenigsten angewendet. Gelingt es, den Gegner mit einer Technik in die Seiten- oder Rückenlage zu werfen, ist der Kampf gewonnen. Sieger bleibt man auch, wenn es gelingt, den Gegner während 30 Sekunden in der Rückenlage zu fixieren, oder man ihn durch Armhebel oder Würgegriff zur Aufgabe zwingt. Die erfolgreichste Kampftechnik heisst Uchi-mata oder Schenkelwurf. 40% aller Kämpfe werden damit oder mit Fusswürfen gewonnen.
In den Anfängen kopierte man in Europa die japanischen Vorbilder und Lehrer, doch erreichte man nie ihre Leistungen. Erst mit Anton Geesink und den sowjetischen Judoka, welche 1962 erstmals in Erscheinung traten, entwickelte sich ein eigener, europäischer Judostil. Die Schweizer Judoka vermochten sich international bis anhin nur wenig ins Rampenlicht zu stellen. Lediglich der Basler Leo Gisin, 1962 in Essen, und der Berner Eric Hänni, 1964 in Ostberlin, konnten an den Europameisterschaften einen beachtlichen dritten Platz erkämpfen. Der grösste Erfolg gelang aber Eric Hänni noch im selben Jahr an den Olympischen Spielen in Tokio, wo er bis in den Final vorstossen konnte. Hier wurde er allerdings vom Japaner Nakatani geschlagen, doch die Silbermedaille bedeutete die höchste Auszeichnung, die je ein Schweizer Judoka erreichte. Heute gibt Eric Hänni sein umfangreiches Wissen als Leiter einer Berner Judoschule weiter.

Dieser internationale Erfolg gab dem Judosport bei uns natürlich neue Impulse. Bis heute hat sich die Zahl der Judoka in der Schweiz verdoppelt, in 156 verschiedenen Klubs trainieren heute etwa 10 000 Aktive. Davon sind 549 Judoka Träger des Schwarzgurtes. Der Schweizerische Judo-Verband als Dachorganisation ist dafür besorgt, dass jährlich verschiedene Meisterschaften ausgetragen werden. Während der letzten Jahre wurde das nationale Geschehen eindeutig von der Judoschule Nippon Zürich und Bern geprägt, gelang es doch dieser Organisation, ne-





ben den Jugend- und Junioren-Mannschaftstiteln auch jene des Elite-Mannschaftsmeisters 1969 und 1970 sowie den Schweizer Cup 1968 und 1969 zu gewinnen. An nationalen Wettkämpfen beträgt die Kampfzeit eines einzelnen Kampfes 4–6 Minuten, bei internationalen Begegnungen 6–15 Minuten.

Der Wettkampf ist sicher eines der Ziele des Judo, doch beileibe nicht das einzige. Gewiss, wer jung ist, will einen Zweikampf mit einem eindeutigen Sieger. Aber Judo gibt mehr als nur körperliche Ertüchtigung. Das Bestreben, ein guter Kämpfer zu werden, ist sicher richtig, aber nicht unbedingt notwendig. Denken wir doch an alle jene, welche für einen Kampf nicht in Frage kommen, ältere Menschen und Frauen. Was für alle Sportler gelten sollte, ist dem Judoka Gesetz: Die Ausübung dieses Sportes soll die moralische und geistige Einstellung zum Leben und zu seinem Mitmenschen in solchem Masse fördern, dass der Judoka dank seiner Selbstbeherrschung und seinem Selbstvertrauen jeder Situation gewachsen ist. Hier wiederum können wir nur unsere japanischen Lehrmeister als Vorbild nehmen und gleich ihnen Selbstbeherrschung und Überwindung der eigenen Unvollständigkeit trainieren. Dazu aber bedarf es Jahre des Schweisses und harten Übens, denn auch im Judo ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Walter Eichenberger