

MARTIN ZACKOR



REGELN  
HINTERGRÜNDE  
JUDOKA



# JUDO

★ ★ ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS ★ ★

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

### Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

**MARTIN ZACKOR**

# JUDO

★ ★ **ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS** ★ ★



MEYER & MEYER VERLAG

## **Judo – Alles, was man wissen muss**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<https://www.dnb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2024 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1535-0

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>A. Geschichtliche Entwicklung des Judo</b> .....	<b>12</b>
I. Historische Wurzeln: Budo .....	12
II. Der Begründer des Judo: Jigoro Kano .....	16
III. <i>Kanos</i> Vermächtnis: Die internationale Entwicklung des Judo .....	25
IV. Entwicklung des Judo in Deutschland .....	27
V. Judo im Alltag – abseits des Trainings.....	29
Medienpräsenz .....	29
Briefmarken und Gedenkmünzen.....	30
Belletristik .....	31
Filme.....	33
Computer-Spiele.....	35
<b>B. Grundprinzipien des Kodokan-Judo</b> .....	<b>37</b>
<b>C. Judo-Werte</b> .....	<b>39</b>
I. Geschichtlicher Hintergrund der Judo-Werte .....	39
II. Die einzelnen Judo-Werte des DJB .....	45
III. Angrüßen im Judo .....	47
Einleitung.....	47
Rei im Training .....	50
Rei im Wettkampf.....	50
Rei in den Kata .....	51

<b>D. Judo-Organisationen .....</b>	<b>52</b>
I.    Kodokan Judo Institute.....	52
II.   International Judo Federation.....	54
III.  European Judo Union .....	56
IV.  Deutscher Judo-Bund .....	57
<b>E. Judogi.....</b>	<b>63</b>
<b>F. Gürtelfarben und Graduierungen .....</b>	<b>66</b>
I.    Gürtelfarben .....	66
II.   Kyu-Graduierungssystem .....	70
III.  Dan-Graduierungssystem .....	74
<b>G. Dojo.....</b>	<b>76</b>
<b>H. Rollenverteilung, Bewegungen und Übungsformen .....</b>	<b>81</b>
I.    Tori und Uke .....	81
II.   Stellungen und Bewegungen.....	82
III.  Wurfphasen .....	84
IV.  Übungsformen.....	85
Einführung .....	85
Tandoku-renshu .....	86
Uchi-komi.....	86
Sotai-renshu .....	86
Yaku-soku-geiko .....	87
Nage-komi .....	87
Randori.....	87
Kata.....	88
V.    Komplexe Bewegungsabfolgen.....	88

<b>I. Kampfregeln.....</b>	<b>93</b>
I. Einführung.....	93
II. Wettkampffläche.....	96
III. Altersklassen.....	98
IV. Gewichtsklassen.....	99
V. Wettkampfzeit und Besonderheiten .....	100
VI. Kampfablauf.....	102
<b>J. Judo-Techniken.....</b>	<b>113</b>
I. Überblick.....	113
II. Ukemi-waza .....	115
III. Nage-waza .....	116
Gokyo.....	116
Habukareta-waza.....	118
Shinmeisho-no-waza.....	119
Einteilung nach den fünf Technikuntergruppen .....	120
IV. Katame-waza .....	130
Osae-komi-waza .....	130
Shime-waza .....	133
Kansetsu-waza .....	136
V. Atemi-waza.....	139
Einleitung.....	139
Systematisierung.....	140
<b>K. Kodokan-Kata.....</b>	<b>144</b>
I. Einführung.....	144
II. Einzelne Kata.....	147
Nage-no-kata .....	147
Katame-no-kata .....	148
Kime-no-kata .....	149

Kodokan Goshin-jutsu .....	150
Ju-no-kata .....	152
Itsutsu-no-kata .....	153
Koshiki-no-kata .....	154
Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku .....	155
Go-no-kata .....	158
Kodomo-no-kata .....	158
Exkurs: Gonosen-no-kata und Nage-waza-ura-no-kata.....	159
<b>L. Taiiso.....</b>	<b>163</b>
<b>M. Kappo.....</b>	<b>166</b>
<b>N. Para Judo und ID Judo .....</b>	<b>169</b>
I. Para Judo .....	169
II. ID Judo .....	170
<b>O. Judo-Persönlichkeiten.....</b>	<b>172</b>
<b>P. Anhang: Graduierungssysteme .....</b>	<b>193</b>
I. Kyu-Graduierungssystem .....	193
II. Dan-Graduierungssystem .....	202
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>211</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>223</b>





---

# VORWORT

---

Anime, Disziplin, Erdbeben, Fujisan, Hiroshima, Höflichkeit, Karaoke, Samurai, Sumo, Sushi, Hightech, Tee, Tokyo... und eben auch Judo fallen den meisten spontan als Stichwörter ein, wenn sie nach Assoziationen mit Japan gefragt werden.

Judo ist eine moderne japanische Kampfsportart, die *Jigoro Kano* Ende des 19. Jahrhunderts aus dem Ju-Jutsu entwickelte. Die Übersetzung des Wortes Judo lautet „sanfter Weg“ – treffender ist jedoch die weitere Bedeutung von „ju“ als „flexibel“ und „do“ als „Methode“. Denn zum einen ist der Kampfsport – gerade im Wettkampf – auf keinen Fall sanft. Zum anderen hat diese Sportart das Ziel, dass man den Gegner im Stand durch Wurftechniken aus dem Gleichgewicht bringt und dabei idealerweise mehr auf Technik und weniger auf Kraft setzt. Am Boden kann man den Kampf gegebenenfalls fortsetzen, um den Gegner mit Kontroll-, Armhebel- und Würfetechniken zur Aufgabe zu zwingen.

Heutzutage ist das „klassische“ (Kodokan-)Judo eine der am weitesten verbreiteten Kampfsportarten der Welt und wird in Schulen, Vereinen sowie auf nationalen und internationalen Wettbewerben ausgeübt. Die International Judo Federation (IJF) schätzt, dass es mehr als 20 Millionen aktive Judoka in ungefähr 200 Ländern gibt. Im Deutschen Judo-Bund (DJB) sind aktuell ungefähr 125.000 Judoka aktiv – seit dem Ende der Covid-19-Pandemie steigt die Mitgliederanzahl erfreulicherweise wieder an.

Judo ist eine sehr vielfältige Sportart, die – je nach Interessenschwerpunkt – sowohl Kleinkinder als auch Senioren ausüben können. Während Kleinkinder spielerisch an den Kampfsport herangeführt werden und Senioren sich zum Beispiel mit Taiso fit halten, können sich ambitionierte Judoka in Wettkämpfen messen. Daneben kann man den Ausbildungsfortschritt (auch) an der Gürtelfarbe der Judoka erkennen. Schließlich dienen Formen-Demonstrationen (Kata) der Perfektionierung und Weitergabe von Techniken, die nicht im regulären Training verwendet werden, wie zum Beispiel Schlag- und Tritttechniken. Judo geht aber weit über die sportlichen Aspekte eines umfassenden Trainings des gesamten Körpers hinaus und dient auch der Persönlichkeitsbildung: Neben der Fitness (insbesondere Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit) fördert Judo ebenso Selbstbewusstsein, Respekt und Selbstdisziplin.

Dieses Buch soll einen Überblick über diese faszinierende Sportart geben und richtet sich zum einen an Interessierte, die vielleicht die Olympischen Spiele zum Anlass nehmen, sich genauer mit Judo auseinanderzusetzen. Dies können sowohl Eltern sein, die für ihre Kinder eine geeignete Sportart suchen, als auch Sportler, die mit einer Kampfsportart beginnen möchten. Schließlich richtet es sich auch an aktive Judoka, die eine Informationsquelle abseits der klassischen Fachliteratur, die sich auf das Vermitteln von Techniken konzentriert, suchen.

Im Vergleich zu anderen Sportarten, wie zum Beispiel Fußball oder Tennis, ist Judo in den Medien nicht so präsent. Zuschauer bei Judo-Turnieren sind typischerweise Personen, die selbst einmal Judoka waren oder noch immer sind – jedenfalls einen engeren Bezug zu diesem Sport haben. Ausnahmen sind sportliche Großereignisse wie die bevorstehenden Olympischen Spiele in Paris. Daneben nimmt man Judo in der Öffentlichkeit auch zum Beispiel durch Motive auf Briefmarken oder Gedenkmünzen, in Spielfilmen oder Romanen wahr; andere Sportarten scheinen hier jedoch populärer zu sein. Wer aber erst einmal den Zugang zu dieser facettenreichen Sportart gefunden hat, wird entdecken, dass man anhand der eigenen Ambitionen individuelle Schwerpunkte im Training setzen kann und sein ganzes Leben Judo betreiben und weit über die rein

körperliche Fitness davon profitieren kann. Auch dazu soll dieses Buch dienen.

Hinweis zur Schreibweise: In der japanischen Sprache wird bei Personen zuerst der Nach- und dann der Vorname geschrieben; dieses Buch verwendet aber die in Deutschland übliche Reihenfolge (Vor- und Nachname; die Kanji (Schriftzeichen) sind in „japanischer“ Reihenfolge dargestellt). Dagegen ist die japanische Schreibweise von Singular und Plural identisch, die hier übernommen wird.



*Abbildung 1: Fujisan und Kawaguchi-ko*

## ★ KAPITEL A ★

# GESCHICHTLICHE ENTWICKLUNG DES JUDO

## I. HISTORISCHE WURZELN: BUDO

Zwar entwickelte der Japaner *Jigoro Kano* (嘉納 治五郎, 1860 bis 1938) als Student Judo gegen Ende des 19. Jahrhunderts als moderne Sportart aus alten Ju-Jutsu-Techniken. Die Ursprünge des Judo gehen allerdings sehr viel weiter zurück und liegen in verschiedenen japanischen Kampfkünsten.

Über Jahrhunderte hatten sich in Japan unterschiedliche Kampfkünste entwickelt. Unter diesen bezeichnete Ju-Jutsu („sanfte Kunst“, 柔術) oder Yawara (柔) das Kämpfen ohne (oder nur mit leichten) Waffen. Der Begriff „Judo“ wurde wohl erstmals ab dem 18. Jahrhundert in einer Ju-Jutsu-Schule verwendet, er hatte also nur wenig mit der heutigen Kampfsportart zu tun.

Der (spätere) Oberbegriff der japanischen Kampfkünste ist Budo (武道). **Budo** („Weg des Krieges“, zusammengesetzt aus den Kanji „bu“ (Krieg, Militär, 武) und „do“ (Weg, Prinzip, 道)) umfasst neben Judo verschiedene weitere japanische Kampfkünste, unter anderem Ju-Jutsu, Aikido (合気道), Iaido (居合道), Karate (空手), Kendo (剣道), Kyudo (弓道)

und Sumo (相撲). Im Gegensatz zum engeren Begriff des Bujutsu (Kampfkünste) versteht man unter Budo nicht nur die Techniken, sondern auch die Philosophie beziehungsweise Lebensentwicklung durch das Studium dieser Kampfkünste im Sinne einer permanenten Suche nach Perfektion. Der heutige Wettkampfaspekt existierte damals nicht. Der Begriff des Budo geht zurück ins 16. Jahrhundert und meinte damals nicht die Kampfkünste im engeren Sinn, sondern vielmehr den Lebensstil der Samurai (Krieger beziehungsweise wörtlich „Diener“, 侍). Teilweise differenziert man danach, ob militärische Aspekte im Vordergrund stehen (Bujutsu, 武術) oder das Üben der Techniken und die Persönlichkeitsentwicklung als Zivilist (Budo). Das moderne Verständnis des Budo entstand erst ab der Meiji-Ära (明治時代, 1868 bis 1912); insbesondere in der Gegenwart liegt der Schwerpunkt meistens auf der Ausübung einer Sportart und weniger auf einer Lebensweise.

Die Ausbildung in Kampfkünsten lässt sich bis ins 11. Jahrhundert zurückverfolgen, Schulen für Bujutsu entstanden gegen Ende des 15. Jahrhunderts und spezialisierten sich unter anderem auf Bogenschießen, Reiten, Schwertkampf oder Nahkampf (ohne Waffen). Neben dem (körperlichen) Technik-Training hatten auch Shinto („Weg der Götter“, 神道) und Buddhismus (Bukkyo, 仏教) insbesondere auf die Entwicklung des Geistes Einfluss. Ferner galt es vielen Schulen als Ideal, Gegner nicht im Kampf zu besiegen, sondern diese ohne Kampfhandlungen zu unterwerfen. Außerdem bestand der Trainingsinhalt nicht nur darin, Gegner zu töten, sondern auch verletzten Menschen zu helfen, sie zu heilen oder wiederzubeleben.<sup>1</sup>

Während der Tokugawa-Ära (Tokugawa bakufu, 徳川幕府, 1603 bis 1868) entstanden Hunderte von neuen Schulen. Aufgrund der friedlichen Zeit Ende des 17. Jahrhunderts in Japan ebnete der Bedarf an militärischer Ausbildung ab. Gesellschaftlicher Wohlstand durch Handel und ein größeres Interesse an Kunst spielten im Alltag eine größere Rolle. Damit nahm ebenfalls die Bedeutung von Kata in den Kampfkunstschulen

---

<sup>1</sup> Zu Kappo siehe Kapitel M.

zu. Als Mitte des 19. Jahrhunderts Aufstände von Bauern zunahmen und ausländische Schiffe Japans Selbstisolierung infrage stellten, erlebten die Kampfkunstschulen eine Renaissance. Dies führte auch zu positiven Entwicklungen – so entstanden Dojo (Trainingsstätten, 道場)<sup>2</sup> mit Holzböden und Tatami (Reisstrohmatten, 畳) als „richtige“ Trainingsstätten für Ju-Jutsu-Schulen, und als (realistische) Trainingsform gewann Randori gegenüber Kata an Bedeutung<sup>3</sup>.

Mit der Ankunft der vier Schwarzen Schiffe (Kurofune, 黒船) des US-amerikanischen Commodore *Matthew C. Perry* (1794 bis 1858) am 8. Juli 1853 in Uraga (浦賀), in der Nähe des heutigen Tokyo, änderte sich dies wiederum. Aufgrund dieser Kanonenbootpolitik zwangen die USA Japan beziehungsweise das Tokugawa-Shogunat, sich gegenüber dem Westen, insbesondere gegenüber den USA, zu öffnen und am 31. März 1854 den Vertrag von Kanagawa (Kanagawa Joyaku, 神奈川条約) zu unterzeichnen.

Wohl auch aus diesem Grund hatten die US-Amerikaner am 2. September 1945 die Flagge von *Perrys* Flaggschiff an einem Schott der USS Missouri befestigt, auf der die Unterzeichnung der Kapitulation Japans und damit das Ende des Zweiten Weltkriegs stattfand.

Als Antwort darauf wurde 1856 das Kobusho (講武所), eine Militärakademie, in Tokyo gegründet, wo unter anderem japanische Kampfkünste gelehrt wurden – vor allem Kenjutsu (剣術). Damals etablierten sich sowohl der Wettkampf (Shiai, 試合) als auch standardisierte Stile der vielen Hundert Kampfkunstschulen. Allerdings wurde das Kobusho nach nur zehnjähriger Lehrtätigkeit geschlossen, weil man erkannte, dass die Unterschiede zwischen den klassischen Kampfkünsten und westlicher Militärtechnik zu groß waren.

Nachdem sich Japan jahrhundertlang von der Außenwelt und westlichem Einfluss abgeschottet hatte, führte die Meiji-Restauration (Meiji

---

<sup>2</sup> Zu Dojo siehe Kapitel G.

<sup>3</sup> Zu diesen Übungsformen siehe Kapitel H IV.

ishin, 明治維新) 1868 zu sowohl umfangreichen als auch relativ schnellen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Reformen. Es galt als modern, westliches Gedankengut zu übernehmen. Das Shogunat, das seit der Kamakura-Ära (Kamakura jidai, 鎌倉時代) im 12. Jahrhundert bestanden hatte, wurde abgeschafft; das japanische Kaiserreich erhielt eine Verfassung (Dai-Nippon teikoku kempo, 大日本帝國憲法), die 1890 in Kraft trat. Mit der Abschaffung des Kriegerstandes, dem Verbot, Schwerter zu tragen und der Bewertung der japanischen Kultur als „altmodisch“ hörten viele Kampfkunstschulen zu existieren auf. 1877 kam es unter Führung von *Saigo Takamori* (西郷 隆盛, 1828 bis 1877) zu einem letzten Aufstand der Samurai gegen die Meiji-Regierung in der Provinz Satsuma (in der heutigen Präfektur Kagoshima (鹿児島県)) – die sogenannte Satsuma-Rebellion (Seinan Senso, 西南戦争).

Der 2003 erschienene US-amerikanische Spielfilm „The Last Samurai“ von *Edward Zwick* ist teilweise hiervon inspiriert.

Im Rahmen dieser Auseinandersetzung zeigte sich, dass einige Einheiten, die mit Schwertern und nicht mit modernen Waffen kämpften, siegreich waren. Da die japanische Polizei damals keine Schusswaffen tragen durfte, erwiesen sich die traditionellen Kampfkünste als durchaus nützlich. Aus dem traditionellen Kenjutsu der Samurai wurde Kendo als moderne Trainingsform für Polizisten.

Heute ist Kendo neben Sumo und Baseball eine der beliebtesten Sportarten in Japan und wird vor allem – neben Judo – an Schulen und Universitäten angeboten.

## II. DER BEGRÜNDER DES JUDO: JIGORO KANO

*Jigoro Kano* (嘉納 治五郎) wurde am 28. Oktober 1860 in Mikage, (heute Kobe, 神戸市) Japan, geboren.

Der Geburtstag *Kanos* – der 28. Oktober – ist der Welt-Judo-Tag (World Judo Day), an dem seit 2011 weltweit Judo-Aktionen unter einem jährlich wechselnden Motto öffentlichkeitswirksam durchgeführt werden. 2023 lautete das Motto „Bringe einen Freund“. Der DJB führte dazu nicht nur ein Training mit prominenten Wettkämpfern durch, sondern berichtete auch von einer Mitgliederversammlung aus Stuttgart. Beide Veranstaltungen wurden direkt im Internet übertragen.

2021 ehrte Google *Kano* an dessen Geburtstag mit einem von der US-Amerikanerin *Cynthia Yuan Cheng* gestalteten Doodle, das das Leben *Kanos* bildhaft zusammenfasste.

*Kano* war das jüngste von fünf Kindern seines Vaters *Jirosaku Mareshiba Kano* und seiner Mutter *Sadako Takezoe*. Er stammte aus einer reichen Familie von Reedern und Sake-Brauern und genoss eine sehr gute Ausbildung auf Privatschulen. Als 1869 seine Mutter starb, zog die Familie im folgenden Jahr nach Tokyo (東京). 1875 begann *Kano* dort mit dem Literatur-, Politikwissenschaftlichen- und VWL-Studium. Da *Kano* ein schwächlicher Mensch war, entschloss er sich mit 17 Jahren, Ju-Jutsu der Tenjin Shinyo-ryu (天神真楊流), einer Kampfkunstschule, die Anfang des 19. Jahrhunderts gegründet wurde und heute noch existiert, zu lernen. Ju-Jutsu war damals in Tokyo eine weitverbreitete Sportart.

Dass der deutsche Medizinprofessor *Erwin von Bälz* (1849 bis 1913), der 1876 nach Japan kam, dort Medizin lehrte und unter anderem Leibarzt für das japanische Kaiserhaus war, *Kano* aufgefordert haben soll, Ju-Jutsu zu lernen, ist falsch – auch wenn einige deutsche Judo-Bücher diese Geschichte verbreiten. Zwar interessierte sich *von Bälz* für japanische Kampfkünste und praktizierte



auch Ju-Jutsu, ebenso kannten sich von *Bälz* und *Kano* und hatten den Wert von Sport für die allgemeine Gesundheit erkannt. *Kano* hatte aber bereits vor seinem Austausch mit von *Bälz* sein Kodokan-Judo entwickelt.

Die Techniken der jeweiligen Schule vermittelten die Lehrer durch Kata (Formen, 形) und gaben so ihr Wissen an ihre Schüler weiter. Da der Ablauf der Techniken genau festgelegt war, konnten so die Techniken durch präzise Wiederholungen (idealerweise identisch) von einer Generation an die nächste vermittelt werden. Teilweise waren solche genauen Absprachen bei der Technikdemonstration (insbesondere mit Waffen) erforderlich, um Verletzungen im Training zu vermeiden.

Nachdem seine beiden ersten Lehrer *Hachinosuke Fukuda* (1827 bis 1879) und *Masatomo Iso* (1819 bis 1881) gestorben waren, lernte *Kano* weiter Ju-Jutsu, nun aber das der Kito-ryu (起倒流), deren Ursprünge bis ins 17. Jahrhundert zurückreichen, bei *Tsunetoshi Iikubo*.

*Fukuda* war ein ehemaliger Samurai und lehrte das Ju-Jutsu der Tenjin Shinyo-ryu. Als *Kanos* erster Lehrer hatte er einen prägenden Einfluss auf ihn. Die Tenjin Shinyo-ryu hatte *Mataemon Ryukansai Minamoto no Masatari Iso* (磯又右衛門柳関斎源正足, 1787 bis 1863) in den 1830er Jahren gegründet, indem er verschiedene Techniken von zwei anderen Kampfkunstschulen kombinierte. Ihre Blütezeit erlebte sie am Ende der Tokugawa-Ära, als *Iso* als Ju-Jutsu-Lehrer der angesehensten Ju-Jutsu-Schule tätig war. Aufgrund der Meiji-Restauration nahm das Interesse an den Kampfkünsten jedoch rapide ab. Auch *Morihei Ueshiba* (植芝 盛平, 1883 bis 1969), der Begründer des Aikido, war ein Schüler der Tenjin Shinyo-ryu.

*Fukudas* Enkelin, *Keiko Fukuda* (福田 敬子, 1913 bis 2013), war die höchstgraduierte weibliche Judoka, die von *Kano* als eine der ersten Frauen am Kodokan unterrichtet wurde und nach dem Zweiten Weltkrieg nach Kalifornien zog, wo sie Judo verbreitete und den Rest ihres Lebens verbrachte<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Judo-Persönlichkeiten sind mit kurzen Biographien in Kapitel P aufgeführt.



Abbildung 2: Statue Jigoro Kanos vor dem Kodokan in Tokyo

Bei der Vermittlung der Techniken legten *Fukuda* und *Ikubo* Wert auf Randori (Übungskämpfe, 乱取り), während bei *Iso Kata* im Mittelpunkt stand. Von der Kito-ryu, deren Schwerpunkt auf Wurftechniken lag, erhielt *Kano* 1883 die Lehrlizenz (Menkyo-kaiden, 免許皆伝). Dies war die höchste Ausbildungsstufe einer Schule, die bescheinigte, dass der Schüler alle Techniken der Schule gelernt hatte.

Die Schulen dokumentierten ihr Wissen neben Kata in Form von Schriftstücken (Densho, 伝承). Die Techniken teilten sie in Grundlagen (Shoden, 初傳), fortgeschrittene (Chuden, 中傳) sowie geheime Techniken (Okuden, 奥傳) ein. Schließlich folgten mündliche Überlieferungen (Kuden, 口伝), die besonders geheim zu halten waren.

Nachdem *Kano* sein Literaturstudium abgeschlossen hatte, gründete er 1882 das **Kodokan** (講道館)<sup>5</sup> im Eisho-ji (英勝寺), einem kleinen Tempel in Tokyo, den man heute noch besichtigen kann. Wer diesen besucht, wird schnell bemerken, dass die erste Judo-Trainingsstätte nicht mehr war als ein kleiner angemieteter Raum. Zunächst begannen neun Privatschüler bei ihm zu trainieren, sein Lehrer *Ikubo* unterstützte *Kano* gelegentlich in der Anfangsphase. *Kano* hatte das Ziel, eine neue Ju-Jutsu-Schule zu gründen. Hierzu übernahm er sowohl Techniken der Tenjin Shinyo-ryu als auch der Kito-ryu.

<sup>5</sup> Zum heutigen Kodokan Judo Institute siehe in Kapitel D I.

Techniken, die von der Tenjin Shinyo-ryu stammen, sind zum Beispiel Harai-goshi (Hüftfegen, 払腰), O-soto-gari (Große Außensichel, 大外刈) und Seoi-nage (Schulterwurf, 背負投)<sup>6</sup>. Die meisten Judo-Bodentechniken entwickelte *Kano* aus seinen Kenntnissen der Tenjin Shinyo-ryu. Ebenso geht die Itsutsu-no-kata (Form der fünf Symbole, 五の形)<sup>7</sup> auf diese Kampfkunstschule zurück. Obwohl die Tenjin Shinyo-ryu für ihre Atemi-waza (Schlag- und Tritttechniken, 当身技)<sup>8</sup>, berühmt war, übernahm *Kano* diese nicht in sein Kodokan-Judo.

Die Techniken der Kito-ryu umfassen neben Atemi-waza auch Wurf-, Hebel- und Würgetechniken. Ihr Schwerpunkt liegt aber – ebenso wie im Judo – auf Wurftechniken. Denn *Kano* orientierte sich bei der Zusammenstellung seiner Wurftechniken (wie zum Beispiel Uki-goshi (Hüftschwung, 浮腰), Tsurikomi-goshi (Hebezughüftwurf, 釣込腰) und Kata-guruma (Schulterrad, 肩車)) an seinem Studium der Kito-ryu. Dies gilt ebenfalls für die Übernahme von Bewegungen Ukes sowie den Gleichgewichtsbruch durch Tori. Auch die Koshiki-no-kata (Form der antiken Techniken, 古式の形)<sup>9</sup> stammt von der Kito-ryu.

*Kano* versuchte unter anderem, gefährliche Techniken zu entfernen beziehungsweise nur im Rahmen von Kata zu lehren. 1883 musste er den Eisho-ji verlassen und umziehen, weil sich die Mönche des Tempels durch sein Training gestört fühlten.

Neben dem Kodokan gründete *Kano* ebenfalls 1882 das Kano-juku (加納宿), ein einfaches Internat für seine Schüler, in dem spartanische Regeln galten, das aber eine enorme Bedeutung für die Anfangsjahre des Kodokan hatte.

---

<sup>6</sup> Zu diesen Wurftechniken siehe Kapitel J III.

<sup>7</sup> Zu dieser Kata siehe Kapitel K II.

<sup>8</sup> Zu Atemi-waza siehe Kapitel J V.

<sup>9</sup> Zu dieser Kata siehe Kapitel K II.



Abbildung 3: Eisho-ji in Tokyo

1883 verlieh *Kano* erstmalig seinen Schülern *Tsunejiro Tomita* (富田 常次郎, 1865 bis 1937) und *Shiro Saigo* (西郷四郎, 1866 bis 1922) Dan-Grade. Die „offizielle“ Einführung von schwarzen Gürteln als Erkennungszeichen von Dan-Trägern folgte aber erst 1886, die weitere Unterscheidung mit roten, weißen und roten Gürteln für hohe Dan-Grade sogar erst 1930<sup>10</sup>.

Die wesentlichen Elemente des Kodokan-Judo waren für *Kano* 1884 **Ran-dori** und **Kata**. Später kamen **Kogi** (Vorträge, 講義) und **Mondo** (Diskussionen, 問答) hinzu. Denn *Kano* sah im Judo deutlich mehr als nur eine Sportart – vielmehr einen Lebensweg. Es bleibt aber festzuhalten, dass er keinesfalls eine neue Sportart erfunden hat. Sondern *Kano* kombinierte verschiedene Ju-Jutsu-Stile und Techniken, aus denen er in einem fließenden Übergang „sein“ Kodokan-Judo entwickelte. In der Anfangszeit handelte es sich daher eher um modifiziertes Ju-Jutsu, das mit dem modernen Wettkampf-Judo nicht vergleichbar war. Selbst die Bezeichnung „Judo“ ist keine Erfindung *Kanos*, denn andere Schulen verwendeten diesen Begriff bereits früher. Der Schwerpunkt lag auf Wurftechniken, Bodentechniken maß er eine geringere Bedeutung bei. In den 1880er Jahren entwickelte *Kano* darüber hinaus die meisten Kodokan-Kata<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> Zu den Gürtelfarben und Graduierungen siehe Kapitel F.

<sup>11</sup> Zu den Kodokan-Kata siehe Kapitel K.

Diese vier Elemente lassen sich in Praxis (Randori und Kata) sowie Theorie (Kogi und Mondo) einteilen. Ebenso weisen Kata und Kogi durch ihre vorgegebene Form beziehungsweise Randori und Mondo durch das Auseinandersetzen mit dem anderen Parallelen auf.

Diese Elemente stehen im Einklang mit den **Zielen des Kodokan-Judo**, die *Kano* von Anfang an im Sinn hatte: Das Judo-Training sollte die körperliche Fitness verbessern, notfalls der Selbstverteidigung dienen, aber auch durch Theorie den Geist schulen und Judoka allgemein erziehen.

Ferner führte *Kano* Falltechniken in sein System ein. Dagegen verloren Atemi-waza an Bedeutung. Außerdem legte *Kano* Wert auf den Gleichgewichtsbruch, wie er es während seiner Ausbildung bei *likubo* gelernt hatte – für ihn war Judo von Dynamik und nicht von Statik geprägt.

Man darf allerdings die damalige Entwicklung der japanischen Gesellschaft nicht aus dem Blick verlieren. Nach der Meiji-Restauration fiel die Gründung des Kodokan mit einer gesellschaftlichen Rückbesinnung auf japanische Traditionen zusammen – quasi eine Gegenbewegung zu dem immensen Umbruch in Japan. Hierzu gehörten ebenfalls die Kampfkünste. Indem *Kano* mit seinem Kodokan-Judo sowohl an die Traditionen des Bujutsu anknüpfte als auch eine Weiterentwicklung im Sinn des Umbruchs in die Moderne in Japan erreichen wollte, traf er wohl einen Nerv der Zeit und beeinflusste damit ebenso die Modernisierung anderer Kampfkünste.

Parallel zur Gründung des Kodokan schloss *Kano* sein Studium ab und wurde 1885 zunächst Lehrbeauftragter an der Gakushuin, einer Bildungseinrichtung für den japanischen Adel; heute handelt es sich hierbei um eine Privatuniversität in Tokyo.

1885 gelang es *Kanos* Schülern, in einem Vergleichskampf mit einer Ju-Jutsu-Schule, der Totsuka-ryu (戸塚流), zu siegen. Dies trug nach und nach zur Popularität des Judo in Tokyo bei: So bildeten *Yoshitsugu Yamashita* (山下 義韶, 1865 bis 1935) und *Shiro Saigo* anschließend Polizisten in Tokyo im Judo aus. Später wurde Judo Bestandteil der Ausbil-

dung an der Marine-Akademie. 1908 wurde Judo als Schulfach in der Mittelschule eingeführt, 1930 wurde es neben Kendo obligatorisch und ersetzte Ju-Jutsu. Hier zeigte sich, dass neben den sportlichen Erfolgen vor allem *Kanos* berufliche Stellung und gesellschaftlicher Einfluss dazu führten, dass er seine Sportart geschickt vermarktete und mit der allgemeinen Erziehung in Japan verband.

1889 unternahm *Kano* für das japanische Erziehungsministerium eine 16 Monate dauernde Studienreise in Europa, während seine Schüler, insbesondere die Shitenno (die sogenannten „Vier Himmlischen Könige“) das Kodokan, das inzwischen mehr als 1.000 Mitglieder umfasste, weiterbetrieben. Gleichzeitig nutzte *Kano* während seines Aufenthalts in Europa die Zeit, um dort für Judo sowohl durch Vorträge als auch durch Vorführungen zu werben. 1893 wurde *Kano* Direktor der Höheren Normalschule, der Lehrerbildungsanstalt in Tokyo (Tokyo koto shihan gakko, 高等師範学校; heute ist dies die angesehene Tsukuba-Universität (Tsukuba daigaku, 筑波大学)) und lehrte dort praktisch bis zu seiner Pensionierung. Somit konnte er jahrelang die Ausbildung der Lehrer in Japan nach seinen Vorstellungen prägen.

Nach seiner Rückkehr aus Europa heiratete *Kano* 1891 *Sumako Takezoe*. Die Eheleute hatten insgesamt neun Kinder. 1893 nahm *Kano* eine Position im Erziehungsministerium an.

1894 unterrichteten hauptamtliche Lehrer (heute bezeichnete man sie als Trainer) im Kodokan, dessen Mitglieder nun (geringe) Mitgliedsbeiträge entrichten mussten, um den Trainingsbetrieb zu finanzieren. Vorher waren keine Beiträge erhoben worden. In den folgenden Jahren nahm die Anzahl der Judoka weiter zu, regelmäßig musste das Kodokan infolge des entstehenden Platzmangels in größere Dojo umziehen.

1895 stellte *Kano* die **Gokyo-no-waza** (五教の技), die 40 Grundwürfe des Kodokan-Judo, vor, die erst 1920 überarbeitet wurde<sup>12</sup>. Wie bereits angesprochen, führte der aufkommende Nationalismus in Japan zu einer Rück-

---

<sup>12</sup> Zu den Wurftechniken des Kodokan siehe Kapitel J III.