

## Uke Tori - Rollenverständnis



Ziel der Ausübung des Judosportes ist nicht nur das Erlernen und Anwenden von Verteidigungstechniken, sondern vielmehr auch das Ausbilden von Umgangsformen und die Vermittlung von Werten zum beiderseitigen Wohlergehen.

Vereinfacht ausgedrückt:

Der Judoka ist nicht der gegen oder mit dem Strom schwimmende Einzelgänger sondern der mit/in der Gruppe agierende Teamplayer.

Andererseits lebt JUDO von der Auseinandersetzung mit einem Gegner und dem Agieren mit einem Partner. Daher ist es für jeden Judoka wichtig, ein Verständnis für die eigene Rolle und die Rolle des Partners/Gegners im Judotraining zu erlangen.

**Uke Tori**  
**Rollenverständnis**

Uke (ukeru = „fangen“)

= derjenige, an dem die Aktion gemacht wird<sup>1</sup>  
= wörtlich „NEHMER“

Tori (toru = „ergreifen, packen, fassen“)

= derjenige, der die Aktion macht<sup>1</sup>  
= wörtlich „GREIFER“

- maßgebend für die Justierung der Trainingsintensität
- Bereitstellung der Situation<sup>2</sup>

- entscheidend für die Haupthandlung in der jeweiligen Situation
- je nach Kampfsituation -> offensiv/defensiv

Uke



Tori

### Rollenverständnis:

- Uke und Tori sind ausschlaggebend für den Trainingserfolg
- das jeweilige Rollenverhalten ist abhängig von der jeweiligen Trainings- / Kampfsituation
  - o Technikerwerbstraining (z.B. Nage-Komi-Formen)
  - o Technikanwendungstraining (z.B. Randori-Formen, Kakari-Geiko, Yakusoku-Geiko)
  - o techn. Ergänzungstraining (z.B. Uchi-Komi-Formen)
  - o wettkampfadäquate Trainingsmittel (japanische Runde, Shobu und Shiai)
- Beachtung der beiden Judo-Philosophien
- Zusammenwirken beider Rollen ist wichtig für beiderseitigen Erfolg, Fortschritt und Motivation

<http://www.zimm-er-mann.de>

<sup>1</sup> Hanelt, 2009

<sup>2</sup> Goldschmidt & Lippmann, 2011, S. 34ff)