

# Fallen will gelernt sein

Im Gespräch: Matthias Hunziker und Stefan Knobel

Fotos: Stefan Knobel

**Fallen lernen ist ein wichtiger Teil des Judoports. Der Judoka Matthias Hunziker ist schon oft gefallen und erläutert, was es braucht, um die Falltechnik zu verinnerlichen.**

**Knobel:** Herr Hunziker, Sie sind Judoka. Wie lange machen Sie diesen Sport schon?

**Hunziker:** Seit sechzig Jahren. Im Jahr 1959 habe ich damit begonnen. Das war damals eine ziemlich unbekannte Randsportart, die in der Schweiz erst im Jahr 1964 besser bekannt wurde, weil der Jurassier Eric Hänni an den Olympischen Spielen in Tokyo überraschenderweise eine Silbermedaille gewann. Das hat diesem Sport hierzulande einen großen Aufschwung gegeben.

**Knobel:** Wie haben Sie Judo entdeckt?

**Hunziker:** Kollegen von der Pfadi haben mir vorgeschwärmt, dass sie einen Anfängerkurs besuchen würden. Da bin ich mitgegangen und war begeistert. Es gab damals zwei Clubs in unserer Gegend. Ich ging also nach Feuerthalen und lernte dort die Grundzüge von Judo. Einige Jahre danach gründeten wir in diesem Club eine Kampfmannschaft, der ich beitrug. So bin ich immer tiefer in diesen Sport hineingekommen.

**Knobel:** Judo ist ja ursprünglich eine japanische Sportart. Wie kam Judo in die Schweiz?

**Hunziker:** Han-Ho Rhi, ein koreanischer Student, studierte an der ETH und begründete im Jahr 1929 in Zürich einen Judoclub mit. Er heiratete und zog später nach Schaffhausen, wo er ebenfalls mithalf, den ersten Club vor Ort zu gründen. Parallel dazu erreichte Moshé Feldenkrais im Jahr 1936 als erster Europäer den schwarzen Gürtel im Judo.

In den Industriebetrieben Schaffhausens haben immer wieder Japaner gearbeitet. Oft erkundigte ich mich dort, ob jemand von ihnen eventuell Judo macht. Einer davon war tatsächlich ein Judoka. Während seines Aufenthalts in Schaffhausen hat er in unserem Club dann aktiv trainiert. Durch ihn und andere Japaner reifte in mir die Idee, einmal selbst nach Japan zu reisen, um Judo dort besser kennenzulernen. So reiste ich 1969 über Sibirien nach Tokyo und trainierte dort zuerst im Kodokan, dem eigentlichen Judozentrum. Ein Judomeister machte mich dann auf seine ehemalige Judofachschule in Sendai, die «Tohoku Judo Senmongakko», aufmerksam. Also entschloss ich mich, auch dort zu trainieren. Das war natürlich sehr interessant für mich, konnte ich doch in die japanische Lebensart eintauchen und auch sportlich viel profitieren. Später ist dann der Sohn des Judomeisters dieser «Ju-Sen», Toshimi Shimaya, in die Schweiz gekommen und hat bei uns unterrichtet. Das hat in Schaffhausen den Judoport enorm weitergebracht. Daraufhin wurden weitere Schaffhauser zum Besuch der Schule in Sendai eingeladen, wo sie ihre Judokenntnisse erweitern konnten.

**Knobel:** Was hat dieser Sport mit Ihnen gemacht?

**Hunziker:** Ich habe einerseits viel profitiert – aber auch einige Blessuren davongetragen. Ich habe Probleme mit Arthrose in den Schultern. Aber sonst fühle ich mich einigermaßen fit und kann auch noch mit 77 Jahren am Training teilnehmen. Beim Judo geht es nicht nur um die Kampftechnik, sondern es geht um Werte und Persönlichkeitsbildung. Man lernt zu verlieren, die Emotionen zu beherrschen, die MeisterIn zu respektieren, ohne sich ihr zu unterwerfen. Es ist eine Lebensschule. Man lernt auch Prozesse vor auszusehen. Denn man muss in der Begegnung mit der anderen JudokämpferIn ständig herausfinden, was sie als nächstes tun könnte. Man lernt diese Muster zu lesen und das nützt dann auch in anderen Lebenssituationen.







**Knobel:** *Sie engagieren sich noch immer für den Sport?*

**Hunziker:** Ja, ich bin im Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verband engagiert und für die Organisation der Danprüfungen im Judo verantwortlich. Diese werden vom schweizerischen Verband abgenommen. Es gibt zurzeit 16 Experten, die solche Prüfungen abnehmen dürfen. Immer drei ExpertInnen bilden ein Gremium, das das Können der SportlerInnen beurteilt.

**Knobel:** *Wie lange dauert es, bis jemand den schwarzen Gürtel erlangt?*

**Hunziker:** Es braucht etwa acht bis zehn Jahre intensives Training. Man muss verschiedene Bedingungen erfüllen und natürlich alle Bewegungsabläufe integriert haben.

**Knobel:** *Wie sehen Sie die Entwicklung des Judosports?*

**Hunziker:** Interessant ist, dass Judo international so aufgestellt ist, dass nur zwei Institutionen agieren. Die eine ist der vom Begründer des Judos, Jigoro Kano, geschaffene Kodokan. Das Wort bedeutet «Halle zur Lehre des Weges». Das ist die weltweit wichtigste Judoschule, die sich in Tokyo befindet. Der Kodokan bestimmt, was Judo ist und beinhaltet. Dort werden

auch die weltweit üblichen japanischen Fachbegriffe geschaffen. Auf der anderen Seite gibt es die International Judo Federation (IJF). Diese Organisation ist für das Kampfrichterwesen und die internationalen Wettkampfanlässe zuständig. Die beiden Organisationen arbeiten mit klar abgegrenzten Bereichen zusammen. Judo entwickelt sich weiter – weist aber gleichzeitig eine große Stabilität auf.

**Knobel:** *Herr Hunziker, ich möchte mit Ihnen über Fallen und Falltechniken im Judo sprechen.*

**Hunziker:** Sie haben es richtig gesagt, es geht um Falltechniken. Der Name dafür heißt auf japanisch «Ukemi». Das heißt nicht nur «fallen» – gemeint ist vielmehr eine spezielle Falltechnik, die man lernen muss. Ukemi ist ein wesentliches Element von Judo. Der Sinn davon ist, dass man sich bei den Würfen, die man macht, nicht verletzt. Wir haben im Dojo (Übungshalle) die Tatami (Matten), um den Fall etwas abzufedern. Aber es geht darum, die Kontrolle über den Fall nicht zu verlieren. Man lernt so zu fallen, dass man den Kopf nicht verletzt und sich keine Knochen bricht.





Der Sinn ist, dass man mit möglichst viel Fläche auf den Boden kommt und sich so das Gewicht nicht auf einen Punkt konzentriert.

**Knobel:** *Wie lernt man diese Falltechnik?*

**Hunziker:** Es handelt sich um eine Grundtechnik, die man auf der ganzen Welt übt. Es gibt beispielsweise die Rolle vorwärts, die dazu führt, dass man nicht aufs Gesicht und auf die Vorderseite fällt. Damit kann die Energie in eine Drehbewegung umgeleitet werden. Die Rolle ist so angelegt, dass man diagonal rollt. Man nimmt zum Beispiel mit der rechten Hand Kontakt mit dem Boden auf, rollt über den Arm und dann diagonal über den Rücken auf die linke Seite. Es handelt sich dabei nicht um den klassisch parallelen Purzelbaum, den Kinder manchmal machen. Die Diagonale hilft Kopf und Nacken zu schützen. Es geht also darum, sich blitzschnelle Reaktionen anzueignen, die letztlich Verletzungen verhindern. Das ist nur eine Variante – natürlich lernen Judokas in alle Richtungen zu fallen.

**Matthias Hunziker** ist seit sechzig Jahren Judoka und lebt in Schaffhausen, Schweiz.



**Knobel:** *Wie lange geht es, bis junge Judoka die Falltechnik gelernt haben?*

**Hunziker:** Das ist ein langer Weg. Zuerst lernen die SchülerInnen die Technik auf dem Boden liegend, indem sie zum Beispiel mit der Hand die klopfende Bewegung machen, um den Fall aufzufangen. Dann üben sie dies aus der Hocke und lernen Schritt für Schritt diagonal zu rollen. Das ist ein Thema in jedem Training. Bis man das verinnerlicht hat, kann es bis zu einem Jahr dauern. Die meisten trainieren zweimal pro Woche. Aber das Falltraining ist nicht abgeschlossen, wenn man es nach einem Jahr kann. Es gehört zu jedem Training. Die Bewegungsabläufe müssen im Unterbewusstsein verankert sein. Denn man kann während dem Fallen nicht mehr entscheiden, was man tun will. Es gibt verschiedene Würfe und auf jeden Wurf muss man einen anderen Ablauf zur Verfügung haben, um den Fall abzufedern oder aufzufangen.

**Knobel:** *Gibt es eine Sprache, um diese Falltechnik zu beschreiben?*

**Hunziker:** Das gibt es. Aber der Lernprozess folgt nicht dem Denken, sondern basiert auf dem Tun. Man absolviert diese Bewegungsabläufe immer wieder, bis man sie verinnerlicht hat.

**Knobel:** *Herr Hunziker, ich danke Ihnen für den interessanten Einblick.* ●

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter [www.verlag-lq.com](http://www.verlag-lq.com) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com  
[www.verlag-lq.com](http://www.verlag-lq.com)  
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_