



Trainingsszene im Kōdōkan zu Beginn des 20. Jahrhunderts. In dunkler Kleidung erkennen wir links S. YOKOYAMA und rechts K. MIFUNE.

Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Teil 8: Die Kōdōkan-Methoden – Randori

Wortbedeutung

Der Begriff *Randori* (乱取) besteht aus zwei Teilen: *ran* (乱) und *dori* (取). *Ran* bedeutet Durcheinander, Unordnung oder Chaos. *Dori* leitet sich von *toru* ab und heißt „nehmen“ oder „greifen“. Zusammengesetzt bedeutet *Randori* also so viel wie „ungeordnet“ oder „durcheinander greifen“.

In älteren Schriften findet man auch die Bezeichnung *Midare-geiko*. *Midare* ist ein Synonym für *ran*, also eine andere Lesung des Zeichens 乱. (Anm.: ganz korrekt müsste man allerdings 乱れ schreiben.) Da *geiko* (oder alleinstehend *keiko*) schlicht „üben“ heißt, kommt die direkte Übersetzung von *Midare-geiko* als „ungeordnetes Üben“ unserer heute gängigen Übersetzung von *Randori* als „freies Üben“ sehr nahe.

Dominanz von *Kata* im *Koryū-Jūjutsu* und die Ursprünge von *Randori*

In den alten Schulen des *Jūjutsu* („*Koryū-Jūjutsu*“) dominierte das Üben in Form von *Kata*, also von vorher genau festgelegten Angriffen und entsprechenden Verteidigungen. Ein grundsätzliches Problem beim *Kata*-Training ist jedoch, dass die Wirksamkeit einer Technik mitunter dadurch auf der Strecke bleibt, dass *Uke* sich allzu bereitwillig fallen lässt oder schon aufgibt, bevor eine Technik wirkt.

Um dem entgegenzuwirken tauchte bereits im 18. Jahrhundert in den Lehrschriften der *Kitō-ryū* - jenem *Jūjutsu*-Stil, den JIGORŌ KANŌ als zweites gelernt und gemeistert hat - eine Trainingsform namens *Kata-*

nokori oder *Nokori-ai* auf. Der Begriff leitet sich von *nokoru* ab, was wörtlich übersetzt „übrig bleiben“ heißt. *Tori* griff bei dieser Übungsform an und *Uke* versuchte zu verteidigen und Widerstand zu leisten. Wenn *Tori* mit seiner Technik nicht erfolgreich war, konnte *Uke* seinerseits einen Gegenangriff starten, gegen den *Tori* natürlich wieder verteidigen und kontern durfte. Irgendwann blieb im wörtlichen Sinn „Einer übrig“. Aus dieser Übungsform, die zwischen *Kata* und *Randori* anzusiedeln ist, entwickelte sich das spätere *Randori*.

Eine weitere Zwischenform, die ebenfalls als *Kata-nokori* oder *Nokori-ai* bezeichnet wurde, war die Abweichung *Ukes* von der Reihenfolge der Angriffe einer *Kata*, so dass er *Tori* mit nicht genau feststehenden Situationen konfrontierte, denen *Tori* jeweils angemessen begegnen musste. Heute werden derartige Trainingsformen oft als „Auswahlreaktionstraining“ bezeichnet.

Auch wenn Trainingsformen, die sich von festgelegten *Kata* immer weiter lösten, bereits seit Mitte des 18. Jahrhunderts bekannt waren, so wurde *Randori* vermutlich erst rund 100 Jahre später am *Kōbusho*, der Militärakademie des *Shōgunats* (vgl. Teil 1 dieser Reihe) populär. Dort wurde sogar eigens der Posten eines *Randori*-Verantwortlichen (*Randori-Sewakokoro*) geschaffen.

Randori in der *Jūjutsu*-Ausbildung JIGORŌ KANŌs

J. KANŌs erster Lehrer, H. FUKUDA von der *Tenjin-shinyō-ryū*, war zuvor Lehrer am *Kōbusho* gewesen und sein dritter Lehrer T. IKUBO (*Kitō-ryū*) war dort sogar der Leiter für *Jūjutsu* (*Jūjutsu-Sewakoko-*

roe). Von daher ist es nicht weiter verwunderlich, dass J. KANŌ von Anfang an neben *Kata* auch intensiv *Randori* gelernt hat. *Jūdō*-Historiker führen diese Konstellation sogar explizit als Grund dafür an, dass J. KANŌ die wechselseitige Ergänzung von *Kata* und *Randori* als essenziell für ein ausgewogenes *Jūdō*-Training betrachtet hat.

KANŌs Schlüsselerlebnis im *Randori* mit Meister IKUBO

Ende der 1920er-Jahre erschien eine Interviewserie mit J. KANŌ, die unter dem Titel „Mein Leben als *Jūdōka*“ veröffentlicht wurde. (Anm.: Das Buch „*Jūdō-Memoires of JIGORŌ KANŌ*“ - s. Literatur - ist eine editierte Übersetzung dieser Artikelserie). Darin beschreibt er eine Begebenheit, die er etwa auf die Jahre 1885/86 datierte (also deutlich nach Gründung des *Kōdōkan*).

Meister IKUBO war schon über 50 Jahre alt, aber immer noch so vital, dass er J. KANŌ im *Randori* regelmäßig werfen konnte. Eines Tages jedoch gelang dies zu beider Verwunderung nicht mehr. Stattdessen konnte KANŌ umgekehrt seinen Lehrer ein ums andere Mal werfen.

Dies war Folge einer Entdeckung, die KANŌ kurz zuvor gemacht hatte. Durch Zug oder Druck in eine Richtung provozierte er eine Reaktion in die entgegengesetzte Richtung, die er dann für einen Gleichgewichtsbruch ausnutzen konnte. KANŌ wurde gewahr, dass der ideale Moment des Angriffs der ist, in dem der Gegner für den Bruchteil einer Sekunde sein Gleichgewicht nicht mehr kontrollieren kann. Diese Art Wurftechniken vorzubereiten wurde zum hervorsteckendsten Charakteristikum der *Kōdōkan*-Wurftechniken und des *Randori*-Stils des *Kōdōkan-Jūdō* im Vergleich zu den damaligen *Jūjutsu*-Stilen.

Grundideen des *Randori* im *Kōdōkan-Jūdō*

Ziele des *Randori*

Die Ziele des *Randori*-Trainings unterschieden sich erwartungsgemäß nicht von den allgemeinen Zielen des *Jūdō*-Trainings:

- Leibesertüchtigung,
- geistig-moralische Übung,
- Entwicklung einer grundlegenden Fähigkeit, sich und andere im Bedarfsfall verteidigen zu können.

Randori als Leibesertüchtigung

Die Bewegungen beim *Randori* sind ausgesprochen vielseitig, so dass die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem trainiert wird. Daneben ist *Randori* koordinativ äußerst anspruchsvoll. Insbesondere werden Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Antizipationsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und räumliche Orientierung geschult.

Ein System der Leibesertüchtigung muss zwingend auch einen guten Schutz vor Verletzungen bieten, so dass das Thema „Sicherheit beim *Randori*“ ganz oben auf KANŌs Prioritätenliste stand. Neben dem obligatorischen Lernen und Trainieren der Fallschule wurden Techniken aus dem *Randori* verbannt, die ein hohes Verletzungsrisiko darstellen, wie zum Beispiel die *Atemi-waza* (Schlag- und Stoßtechniken). Nach und nach wurden auch weitere Techniken für das



Trainingsszene um die Jahrhundertwende. In der Bildmitte ist H. ISO-GAL, der später (1937) gemeinsam mit H. NAGAOKA der erste lebende Träger des 10. Dan wurde. Man erkennt deutlich, dass damals noch in kurzen Hosen und kurzärmeligen Jacken trainiert wurde. Die Bedeutung der Verlängerung der Hosenbeine und vor allem der Jackenärmel im ersten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts wird in einem kommenden Artikel über die Entwicklung der Wurftechniken behandelt werden.



JIGORŌ KANŌ beobachtet von seinem Ehrenplatz aus das Training im *Kōdōkan*

Randori verboten, z.B.:

- Handgelenkshebel,
- *Do-jime* („Rumpfschere“),
- *Ashi-garami* („Bein umschlingen“, letzte Technik der *Katame-no-Kata*),
- die endgültige Beschränkung von *Kansetsu-waza* auf das Ellbogengelenk.

Die im *Randori* verbotenen Techniken blieben aber dennoch selbstverständlich Teile des *Jūdō*. Nur durften sie eben nicht mehr im *Randori* angewendet werden. Sie wurden aber weiterhin in *Kata* geübt, wovon z.B. die zahlreichen *Atemi-waza* in *Kime-no-Kata* und der *Ashi-garami* in *Katame-no-Kata* zeugen.

Vorrang von *Nage-waza*

Für J. KANŌ hatten stets *Nage-waza* Vorrang vor *Katame-waza*, was er unter anderem damit begründete, dass beim Ausführen von Wurftechniken mehr Muskeln beteiligt seien, als bei den *Katame-waza*. Aus Sicht der Leibesertüchtigung wies KANŌ also dem Stand-*Randori* eine größere Bedeutung zu, als dem Boden-*Randori*. Allerdings war zu jener Zeit die Bodenarbeit noch nicht zu ihrer späteren Blüte entwickelt.

Wie sah ein Stand-*Randori* damals eigentlich aus?

Außer schriftlichen Überlieferungen existieren auch einige Filmaufnahmen (z.T. auch bei YouTube) von *Randori* aus den 1920er- und 1930er-Jahren. Beide Partner nahmen zu Beginn einen recht lockeren (!) Griff auf, hatten eine aufrechte Körperhaltung, und versuchten sich gegenseitig erst aus dem Gleichgewicht und dann zu Fall zu bringen. Angriffe des Partners wurden nicht durch Sperren, Losreißen oder andere „Griffarbeit“ verhindert, was eine weniger ermüdende Körperhaltung und weniger defensives Verteidigungsverhalten bedeutete, als wir es im heutigen *Randori* oft erleben. Dadurch war auf der anderen Seite im Vergleich zu heute eine höhere Angriffsfrequenz möglich. Außerdem gab es mehr gelungene Würfe als heutzutage.

Die grundsätzliche Kampfführung war meist so gestaltet, dass beide versuchten, gegenseitig den Partner auszumanövrieren und ihn durch Ziehen oder Drücken zu einer Reaktion zu veranlassen, die dann zu einem Gleichgewichtsbruch genutzt werden kann. Die Verteidigung bestand vorzugsweise in einem Ausweichen oder Blocken mit Bauch/Hüfte („*Hara*“) unter Beibehaltung einer aufrechten Körperhaltung.

Randori als geistig-moralische Übung

Aufmerksamkeit, Beobachtung, Analysieren, Probleme lösen, neues Erproben: *Randori* stellt neben den körperlichen auch eine Menge geistige Anforderungen, setzt aber auch eine bestimmte Haltung gegenüber dem Partner voraus. Bereits in seinem berühmten Vortrag von 1889 (vgl. Folge 4 dieser Reihe) erklärte J. KANŌ über das Verhältnis zweier *Randori*-Partner zueinander:

„Beim *Randori* im *Jūdō* trainieren in den meisten *Dōjō* sowohl Fortgeschrittene und Anfänger als auch Gleichrangige miteinander. Ganz natürlich nimmt man so eine anleitende Position ein, eine Position, in der man angeleitet wird oder eine, in der man gleichberechtigt ist. (...) Wer die Pflichten des Lehrers übernimmt, kann an den verschiedensten Fällen und bei unendlich vielen Gelegenheiten lehren, dass die Menschen sich füreinander bemühen und sich freundlich behandeln müssen.“

J. KANŌs Vorstellungen von *Randori* waren also bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt der Entwicklung des *Jūdō* davon getragen, dass sich die Übenden gegenseitig im ihrem Übungsprozess unterstützen und helfen sollen.

Randori und Selbstverteidigung

KANŌ selbst beschrieb bereits 1889 das grundlegende Dilemma, dass Techniken, die im „echten Kampf“, also für Selbstverteidigung oder den militärischen Nahkampf, wirksam sind, bei Anwendung im *Randori* ein nicht hinnehmbares Verletzungsrisiko darstellen. In dieser Frage musste sich KANŌ also zwischen dem sicheren Üben einerseits und dem effektiven Üben der „gefährlichen Techniken“ andererseits entscheiden, was er zugunsten der Sicherheit auch tat.

Dennoch bestand KANŌ darauf, dass *Randori* einen großen Anteil an der Entwicklung von Kampffähigkeiten außerhalb des *Dōjō* leisten soll. Außerhalb des durch Regeln geschützten Bereiches komme es darauf an, stets schnell und angepasst reagieren zu können. Dazu müsse man diejenige Körperhaltung einnehmen, die am anpassungsfähigsten und flexibelsten ist - und das ist *Shizentai*. Nur *Shizentai* und entsprechende Körperbewegungen („*Tai-sabaki*“) würden gewährleisten, dass man jeder Gefahr angemessen begegnen könne. Außerdem, so KANŌ, würde eine aufrechte Körperhaltung davor schützen, von oben in den Nacken geschlagen und von unten gegen das Gesicht getreten zu werden. Aufrechte Haltung im *Randori* ist also kein Selbstzweck aus ästhetischen oder stilistischen Gründen, sondern folgt unmittelbar aus den Anforderungen der Selbstverteidigung.

Veränderung des *Randori* im ersten Viertel des 20. Jahrhunderts - „Desorientierung“ des *Randori*

Mit zunehmender Popularisierung von Wettkämpfen und einem gleichzeitigen Mangel an qualifizierten *Jūdō*-Lehrern entwickelte sich jedoch bereits vor dem Zweiten Weltkrieg in Japan immer mehr ein defensiver Kampfstil mit breitem Stand und vorgeneigtem Oberkörper. J. KANŌ kritisierte die Entwicklung heftig und bezeichnete sie als „Desorientierung“ des *Randori*. Er bestand darauf, dass das ursprüngliche *Randori* des *Kōdōkan* wieder vermehrt vermittelt werden sollte.

Fast schon zwangsläufig wurde darüber hinaus mit dem Auftauchen anderer Kampfkünste in den 1920er- und 1930er-Jahren (z.B. G. FUNAKOSHI/Karate, M. UESHIBA/Aikidō) die Frage nach der Eignung von *Jūdō* als Kriegskunst („*bujutsu toshite no jūdō*“) virulent. *Jūdō* drohte seine führende Stellung im Bereich der Kampfkünste zu verlieren, was KANŌ durch vermehrte Anstrengungen - z.B. zahlreiche Veröffentlichungen zum Thema - zu verhindern versuchte.

Diskussion um die Integration von *Atemi-waza* in *Randori*

Einer der Kritikpunkte am *Jūdō* war die Vernachlässigung der *Atemi-waza* und damit der Kampfdistanzen jenseits der „Griffdistanz“. *Atemi-waza* wurden zwar weiterhin vor allem im Rahmen der *Kime-no-Kata* geübt, jedoch nicht im für das Kampftraining effektiveren *Randori*. Daher wurden gegen Ende der 1920er-Jahre Überlegungen angestellt, ob und wie *Atemi-waza* in das *Randori* integriert werden könnten.

Letztlich wurde dies aber nicht realisiert. Weitere Informationen hierzu folgen in einem kommenden Beitrag zu den *Atemi-waza* des *Kōdōkan-Jūdō*.

Anstelle einer Zusammenfassung: J. KANŌ über die essentiellen Punkte beim *Randori*

(1) Die fundamentale Körperhaltung ist *Shizen-hontai* („natürliche Grundstellung“) und muss es auch bleiben. Diese grundlegende natürliche Haltung ist nicht nur die anpassungsfähigste und am schnellsten



JIGORŌ KANŌ beim *Randori* in der Frauenabteilung des *Kōdōkan* (um 1930)

zu wechselnde, sondern auch die am wenigsten ermüdende. Beide Partner nehmen dieselbe Stellung ein.

(2) Wurftechniken haben Vorrang. Werfen ist sowohl aus Sicht der Leibesertüchtigung also auch als mentales Training von größerem Wert, weil es Wahrnehmung und Anpassung an eine größere Bandbreite an Situationen erfordert. Bodenarbeit zu lernen, nachdem man die Wurftechniken gemeistert hat, versetzt in die Lage, von beidem zu profitieren. Wer *Jūdō* über einen Zeitraum von mehreren Jahren studiert, hat ausreichend Zeit beides zu meistern. Wer sich aber auf eines beschränken muss, für den sollten Wurftechniken Priorität haben. Es ist besser, sich auf eine Sache zu konzentrieren, als beides ungenügend zu betreiben und Wurftechniken sollten Vorrang haben.

(3) Denke immer daran, dass *Randori* ein Training in Angriff und Verteidigung ist. In einer Kampfkunst ist es essenziell, dass man agile und freie Körperbewegungen entwickelt, mit denen man Schläge und Tritte kontern kann und eine zweite Natur darin zu entwickeln, schnell und angemessen zu reagieren. Ein *Jūdō*-Kampf muss als echter Kampf betrachtet werden, und das Ziel ist, diesen unmittelbar zu gewinnen.

(4) Die Reihenfolge des Lernens sollte erst *Tachi-waza* und dann *Ne-waza* sein, wenn man beides befriedigend lernen will. Wer versucht, zuerst *Ne-waza* zu meistern, wird später Probleme haben, *Tachi-waza* zu lernen.

(aus „*Jūdō Kyōhon*“ von 1931, übersetzt ins Deutsche vom Verfasser aus einer englischen Übersetzung von A. BENNETT - s. Literatur)

Literatur (Auswahl)

BENNETT, ALEX: Jigorō Kanō and the Kōdōkan - an innovative Response to Modernisation, Kōdōkan Jūdō Institute, 2009

DAIGO, TOSHIRŌ: Wurftechniken des Kōdōkan Jūdō, Verlag Dieter Born, 2009

KANŌ, JIGORŌ: Kōdōkan Jūdō, Verlag Dieter Born, 2007

NIEHAUS, ANDREAS: Leben und Werk Kanō Jigorōs (1860-1938), Ergon-Verlag, 2003

WATSON, BRIAN N.: Jūdō Memoires of Jigorō Kanō, Trafford-Verlag, 2008

Anmerkung zu den Fotos: Aufgrund der damals verfügbaren Fototechnik muss davon ausgegangen werden, dass alle Aufnahmen gestellt wurden.