

Zu diesem Buch	10
In zehn Schritten zum Erfolg	11
 Erster Schritt: Eine kurze Geschichte der Sportart Judo	13
Das Miteinander im Gegeneinander	15
Judo in Deutschland	17
 Zweiter Schritt: Judo – eine Zweikampfsportart	18
Die Regeln als Schutz vor Verletzungen	19
Was ist das Ziel des Judo-Wettkampfes?	19
 Dritter Schritt: Erste Versuche in einer neuen Sportart	21
Der Spielgedanke des Judos	21
Spielerisches Aufwärmen	22
Verantwortung für den Übungspartner	23
Die Bewegungsfreiheit des Partners einschränken.	25
Die Spielfläche: die Judo-Matte	27
Die spezielle Judo-Bekleidung	28
Das Gleichgewicht des Partners stören	30
 Vierter Schritt: Die ersten Judo-Techniken ..	32
Situation Bauchposition Oberlage	32
Situation Bankposition Oberlage	33

Situation Haltegriff Unterlage	34
Situation Rückenposition Unterlage.	37
Situation Beinklammer Oberlage	38
Situation Seitposition Oberlage	40

Fünfter Schritt: Die ersten Judo-Würfe 42

Ausgangsposition Kniestand und Wurf nach vorne	42
Ausgangsposition Kniestand und Wurf nach hinten.	44
Ausgangsposition Tori im Stand – Uke im Kniestand und Wurf nach vorne	44
Ausgangsposition Tori im Stand – Uke im Kniestand und Wurf nach hinten.	47
Das richtige Fallen	47
– Fallen rückwärts (Ushiro-ukemi)	48
– Fallen seitwärts (Yoko-ukemi).	48
– Fallen vorwärts (Mae-ukemi).	51

Sechster Schritt: Aus verschiedenen Bewegungsmustern werfen 52

Einem Zug nachgeben	52
– O-soto-gari (Groß-von außen-das Standbein wegsicheln)	52
– Ko-uchi-gari (Klein-von innen-das Standbein wegsicheln)	54
Einem Druck nachgeben	56
– Tai-otoshi (Durch Körperdrehung und -zug werfen)	56
– Tomoe-nage (Über-den-Kopf-werfen)	57
– Ippon-seoi-nage (Punktkontakt mit der Schulter herstellen und werfen)	57
– Koshi-guruma (Über die Hüfte in einer runden, radähnlichen Bewegung werfen)	58
– O-goshi (Groß über die Hüfte werfen)	59
Werfen aus der Bewegung	60
– Tai-otoshi mit verstärktem Zug (Pulling-out) . .	63
– O-uchi-barai (Groß von innen her das sich bewegende Bein wegfegen)	64

– Okuri-ashi-barai (Beide Beine zusammenfegen)	64
– O-soto-gari aus der Seitwärtsbewegung	64
– Uchi-mata (Auf einem Bein eindrehen und mit dem Schwungbein von innen gegen den Oberschenkel fegen, um den Partner aufzuladen).	66
– Tsuru-komi-goshi (Ziehen und Heben und über die Hüfte werfen)	67

Siebter Schritt: Das Prinzip von Aktion und Reaktion 69

Eine Gleichgewichts-Reaktion hervorrufen und werfen.	69
– Harai-goshi (Hüftwurf, bei dem ein Bein durch eine Schwungbewegung nach hinten das Ausheben unterstützt)	69
– Ko-uchi-maki-komi	70
Kombinationen	71
– Kombination: Nach hinten ansetzen und nach vorne werfen (Ko-uchi-gari und Yoko-tomoe-nage)	71
– Kombination: Nach vorne ansetzen und nach hinten werfen (Harai-goshi und O-soto-gari)	71
– Kombination: Zu einer Seite ansetzen und zur anderen werfen (O-soto-gari und O-uchi-gari)	73
– Finte mit Fußtechnik (De-ashi-barai und Tai-otoshi)	76
– Finte mit Hüfttechnik (Uchi-mata und Tani-otoshi)	77
Konter	78
– Kontern durch Ausweichen gegen die Wurfrichtung (Harai-goshi und Kesa-gatame)	79
– Kontern durch Ausweichen in Wurfrichtung (Tai-otoshi und Ko-soto-gake)	79

– Kontern durch Aufnehmen der Wurfbewegung (O-goshi und Hidari-o-goshi)	79
– Kontern durch Blockieren und Ausheben (Uchi-mata und Te-guruma)	82
– Kontern durch Blockieren und Selbstfallen (Harai-goshi und Tani-otoshi)	82

Achter Schritt: Traditionelle Übungsformen 83

Tandoku-renshu	84
Uchi-komi	86
– Position nach einem Wurf und Juji-gatame . . .	86
– Bank-Position und Waki-gatame	87
– Basis-Uchi-komi im Stand	87
– Wechsel-Uchi-komi im Stand	88
– Uchi-komi aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen Ukes	88
Yakusoku-geiko.	90
– Üben mit verbundenen Augen	90
– Schulung bestimmter Bewegungselemente . .	90
– Verhaltenssimulation.	90
Randori	91
– Randori ohne Aufgabenstellung ist vertane Zeit!	91
– Randori mit Punktesystem	92
– Randori mit Prognosetraining	92

Neunter Schritt: Der Wettkampf 94

Vorbereitung auf den Wettkampf durch ergänzende Trainingsmaßnahmen	94
– Richtig Aufwärmen lernen	96
– Ausdauertraining	97
– Krafttraining	99
Vor dem Wettkampf.	100
– Gewichtsklassen und Gewichtsabnahme . . .	100
– Checkliste: Was nehme ich mit?	101
– Richtig ernähren – aber wie?	103
Der Wettkampf beginnt.	104
– Die Wettkampfpartner beobachten	104

– Der Kampf um den Griff.	105
Wichtige WettkampfregeIn.	109
Nach dem Wettkampf.	111
Zehnter Schritt: Die Gürtelprüfung.	112
Glossar.	117

Trainingsbegleiter

Grundprogramm Aufwärmen.	1
– 1. Einlaufen.	1
– 2. Stretching.	1
– 3. Komplettes Aufwärmprogramm für Training und Wettkampf.	2–3
Grundprogramm Ausdauertraining »Judo-Laufspiel«.	4–5
Grundprogramm Kraftausdauertraining »Zirkeltraining«.	6–8
Deutscher Judo-Bund e.V.: Prüfungsordnung für Kyu-Prüfungen (Stand 18. 9. 1993).	9–17
Prüfungsordnung für Kyu- und Dan-Grade.	18
Wahlprogramm für Kyu-Grade/Breitensport.	19
Allgemeine Kriterien für Technikbewertungen.	20