

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 wegsichern)	52
– Ko-uchi-gari (Klein-von innen-das	
Standbein wegsichern)	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 zusammen- fegen)	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
– Tsuri-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 Wurf- bewegung (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-rendshu	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 Bewe- gungsrichtungen 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 Wettkampfregeln.....	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