

INHALT

Vorwort.....	9
A. Geschichtliche Entwicklung des Judo.....	12
I. Historische Wurzeln: Budo	12
II. Der Begründer des Judo: Jigoro Kano	16
III. Kanos Vermächtnis: Die internationale Entwicklung des Judo	25
IV. Entwicklung des Judo in Deutschland	27
V. Judo im Alltag – abseits des Trainings.....	29
Medienpräsenz	29
Briefmarken und Gedenkmünzen.....	30
Belletristik	31
Filme.....	33
Computer-Spiele	35
B. Grundprinzipien des Kodokan-Judo.....	37
C. Judo-Werte	39
I. Geschichtlicher Hintergrund der Judo-Werte	39
II. Die einzelnen Judo-Werte des DJB	45
III. Angrüßen im Judo	47
Einleitung	47
Rei im Training	50
Rei im Wettkampf.....	50
Rei in den Kata	51

D. Judo-Organisationen	52
I. Kodokan Judo Institute.....	52
II. International Judo Federation.....	54
III. European Judo Union	56
IV. Deutscher Judo-Bund.....	57
E. Judogi	63
F. Gürtelfarben und Graduierungen	66
I. Gürtelfarben	66
II. Kyu-Graduierungssystem	70
III. Dan-Graduierungssystem	74
G. Dojo.....	76
H. Rollenverteilung, Bewegungen und Übungsformen	81
I. Tori und Uke.....	81
II. Stellungen und Bewegungen.....	82
III. Wurfphasen.....	84
IV. Übungsformen.....	85
Einführung	85
Tandoku-renshu	86
Uchi-komi.....	86
Sotai-renshu	86
Yaku-soku-geiko	87
Nage-komi	87
Randori.....	87
Kata.....	88
V. Komplexe Bewegungsabfolgen.....	88

I. Kampfregeln.....	93
I. Einführung.....	93
II. Wettkampffläche.....	96
III. Altersklassen.....	98
IV. Gewichtsklassen.....	99
V. Wettkampfzeit und Besonderheiten	100
VI. Kampfablauf	102
 J. Judo-Techniken.....	 113
I. Überblick.....	113
II. Ukemi-waza	115
III. Nage-waza	116
Gokyo.....	116
Habukareta-waza	118
Shinmeisho-no-waza.....	119
Einteilung nach den fünf Technikuntergruppen	120
IV. Katame-waza	130
Osae-komi-waza	130
Shime-waza	133
Kansetsu-waza	136
V. Atemi-waza	139
Einleitung	139
Systematisierung.....	140
 K. Kodokan-Kata.....	 144
I. Einführung.....	144
II. Einzelne Kata.....	147
Nage-no-kata	147
Katame-no-kata	148
Kime-no-kata	149

★ JUDO ★

Kodokan Goshin-jutsu	150
Ju-no-kata	152
Itsutsu-no-kata	153
Koshiki-no-kata	154
Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku	155
Go-no-kata	158
Kodomo-no-kata	158
Exkurs: Gonosen-no-kata und Nage-waza-ura-no-kata	159
L. Taiso	163
M. Kappo	166
N. Para Judo und ID Judo	169
I. Para Judo	169
II. ID Judo	170
O. Judo-Persönlichkeiten	172
P. Anhang: Graduierungssysteme	193
I. Kyu-Graduierungssystem	193
II. Dan-Graduierungssystem	202
Stichwortverzeichnis	211
Bildnachweis	223