

Inhalt

| | |
|---|----|
| Impressum, Danksagung | 4 |
| Vorwort Bundeslehrwart, Prüfungsreferent | 5 |
| Einleitung | 6 |
| Was ist neu an der neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung des DJB? | 8 |
| »Was Judo auch als Sport einmalig macht ...« | 10 |
| »Wie man sich beim Judotraining korrekt begrüßt ...« | 11 |
| »Wie man sich judogemäß bewegt und günstig oder ungünstig steht ...« | 12 |
| »Wie man im Judo den richtigen Griff findet ...« | 13 |
| »Wie man seine Position beim Wurfansatz richtig verändert ...« | 14 |
| »Wie man gegnerische Aktionen nutzen und eigene Aktionen vorbereiten kann ...« | 15 |

6. Kyu

| | |
|---|----|
| Weiß-gelber Gürtel – Einleitung | 16 |
| Lern- und Übungstips | 17 |
| Ausbildungsprogramm | 18 |
| Unser kleines Judo-Lexikon | 32 |
| Verhaltens-Regeln auf der Judomatte | 33 |
| 12 Spiele für laufstarke Judo-Anfänger! | 34 |
| Die erste Gürtelprüfung | 36 |
| Prüfungs-Programm | 38 |

7. Kyu

| | |
|---|----|
| Gelber Gürtel – Einleitung | 40 |
| Lern- und Übungstips | 41 |
| Ausbildungsprogramm | 42 |
| Unser kleines Judo-Lexikon | 57 |
| 12 Spiele und Staffeln für fortgeschrittene Judoschüler | 58 |
| Ein Ausflug ins Judo-Regelwerk | 60 |
| Bewertungen und Bestrafungen im Judo-Wettkampf | 61 |
| Prüfungs-Programm | 62 |

6. Kyu

| | |
|---|----|
| Gelb-oranger Gürtel – Einleitung | 64 |
| Lern- und Übungstips | 65 |
| Ausbildungsprogramm | 66 |
| Unser kleines Judo-Lexikon | 81 |
| 12 kleine Zweikampfspele für kämpferische Judoka | 82 |
| »Wie man sich mit Hilfe dieses Buches auf seine Gürtel-Prüfung vorbereiten kann ...« | 84 |
| Stationstraining | 85 |
| Prüfungs-Programm | 86 |

5. Kyu

| | |
|---|-----|
| Oranger Gürtel – Einleitung | 88 |
| Lern- und Übungstips | 89 |
| Ausbildungsprogramm | 90 |
| Unser kleines Judo-Lexikon | 105 |
| Rahmentrainingsplan des DJB: Die Judo-Grundausbildung der 7- bis 10-jährigen | 106 |
| Tips für die ersten Wettkämpfe außerhalb des Vereins | 108 |
| Prüfungs-Programm | 110 |

Anhang

| | |
|--|-----|
| Meisterschaften im Judo | 112 |
| Mannschaftswettbewerbe / Gewichts- und Altersklassen | 113 |
| Übersicht über die Inhalte der ersten vier Ausbildungsstufen | 114 |
| Check-Listen zur Vorbereitung auf Gürtelprüfungen | 116 |
| Worauf muß ich achten, wenn ich eine Gürtelprüfung machen möchte? | 120 |
| Unser Judo-Lexikon | 121 |
| Über Autor und Zeichner | 123 |