

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



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



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 Zweikampfspiele für kämpferische Judoka	82
»Wie man sich mit Hilfe dieses Buches auf seine Gurtel-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