

Vorwort	9
Anmerkungen zur Entwicklung der Trainingsmethodik im Nachwuchstraining des DJV der DDR	10
1 Einleitung	13
2 Eine Differenzierung: System und Methode	14
3 Geschichtliche Entwicklung des deutschen <i>JUDO</i> -Lehrwesens	15
4 Überblick über bestehende Methodikkonzepte im <i>JUDO</i> -Sport	20
4.1 Die Ganzheitsmethode	21
4.2 Die OHGO-Methode	21
4.3 Die GEESINK-Methode	26
4.4 Die GLEESON-Methode	29
4.5 <i>JUDO</i> für die Jugend	32
4.6 Das Modell PETER HERRMANNS	35
4.7 Die Wurfkettenmethode	39
4.8 Grundzüge der „ <i>Méthode Française</i> “	40
4.9 Das <i>KYU</i> -Ausbildungs- und Prüfungssystem von 1995	41
4.10 Das Fertigkeitsmodell	42
4.11 Konzept nach Schierz	43
4.12 In zehn Schritten zum Grünen Gürtel nach Pöhler	46
4.13 Das <i>KYU</i> -Programm von 2004	48
5 Das Strukturschema nach KESSLER	59
5.1 Begründung der ausgewählten Technikgruppe	62
5.2 Die <i>BARAI</i> -Techniken – eine Einordnung	63
5.3 Die <i>BARAI</i> -Techniken im Ausbildungsverlauf	64

6	<i>BARAI</i>-Techniken lehren anhand des Strukturschemas	66
6.1	<i>DE-ASHI-BARAI</i>	66
6.1.1	Grundform erlernen: <i>DE-ASHI-BARAI</i>	66
6.1.1.1	Voraussetzungen für <i>UKE</i> schaffen	67
6.1.1.2	Voraussetzungen für <i>TORI</i> schaffen	68
6.1.1.3	Erleichternde Lernbedingungen schaffen	76
6.1.2	Grundform festigen: <i>DE-ASHI-BARAI</i>	77
6.1.3	Anwendungsaufgaben: <i>DE-ASHI-BARAI</i>	79
6.1.4	<i>RANDORI</i> -Aufgaben: <i>DE-ASHI-BARAI</i>	81
6.2	<i>OKURI-ASHI-BARAI</i>	82
6.2.1	Grundform erlernen: <i>OKURI-ASHI-BARAI</i>	82
6.2.1.1	Voraussetzungen für <i>UKE</i> schaffen	84
6.2.1.2	Voraussetzungen für <i>TORI</i> schaffen	87
6.2.1.3	Erleichternde Lernbedingungen schaffen	88
6.2.2	Grundform festigen: <i>OKURI-ASHI-BARAI</i>	89
6.2.3	Anwendungsaufgaben: <i>OKURI-ASHI-BARAI</i>	91
6.2.4	<i>RANDORI</i> -Aufgaben: <i>OKURI-ASHI-BARAI</i>	92
6.3	<i>O-UCHI-BARAI</i>	92
6.3.1	Grundform erlernen: <i>O-UCHI-BARAI</i>	92
6.3.1.1	Voraussetzungen für <i>UKE</i> schaffen	92
6.3.1.2	Voraussetzungen für <i>TORI</i> schaffen	96
6.3.1.3	Erleichternde Lernbedingungen schaffen	99
6.3.2	Grundform festigen: <i>O-UCHI-BARAI</i>	100
6.3.3	Anwendungsaufgaben: <i>O-UCHI-BARAI</i>	102
6.3.4	<i>RANDORI</i> -Aufgaben: <i>O-UCHI-BARAI</i>	103
6.4	<i>KO-UCHI-BARAI</i>	105
6.4.1	Grundform erlernen: <i>KO-UCHI-BARAI</i>	105
6.4.1.1	Voraussetzungen für <i>UKE</i> schaffen	105
6.4.1.2	Voraussetzungen für <i>TORI</i> schaffen	105
6.4.1.3	Erleichternde Lernbedingungen schaffen	108

6.4.2	Grundform festigen: <i>KO-UCHI-BARAI</i>	109
6.4.3	Anwendungsaufgaben: <i>KO-UCHI-BARAI</i>	110
6.4.4	<i>RANDORI</i> -Aufgaben: <i>KO-UCHI-BARAI</i>	111
6.5	<i>HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</i>	112
6.5.1	Grundform erlernen: <i>HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</i>	112
6.5.1.1	Voraussetzungen für <i>UKE</i> schaffen	112
6.5.1.2	Voraussetzungen für <i>TORI</i> schaffen	113
6.5.1.3	Erleichternde Lernbedingungen schaffen	114
6.5.2	Grundform festigen: <i>HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</i>	115
6.5.3	Anwendungsaufgaben: <i>HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</i>	115
6.5.4	<i>RANDORI</i> -Aufgaben: <i>HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</i>	116
7	Zusammenfassung	117
	Bildnachweis	118
	Literatur	119