

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Anmerkungen zur Entwicklung der Trainingsmethodik im Nachwuchstraining des DJV der DDR</b> .....	<b>10</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>13</b>
<b>2 Eine Differenzierung: System und Methode</b> .....	<b>14</b>
<b>3 Geschichtliche Entwicklung des deutschen <i>JUDO</i>-Lehrwesens</b> .....	<b>15</b>
<b>4 Überblick über bestehende Methodikkonzepte im <i>JUDO</i>-Sport</b> .....	<b>20</b>
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 HERRMANN'S .....	35
4.7 Die Wurfkettenmethode .....	39
4.8 Grundzüge der „Méthode Française“ .....	40
4.9 Das KYU-Ausbildungs- und Prüfungssystem von 1995 .....	41
4.10 Das Fertigungsmodell .....	42
4.11 Konzept nach Schierz .....	43
4.12 In zehn Schritten zum Grünen Gürtel nach Pöhler .....	46
4.13 Das KYU-Programm von 2004 .....	48
<b>5 Das Strukturschema nach KESSLER</b> .....	<b>59</b>
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

<b>6</b>	<b><i>BARAI-Techniken lehren anhand des Strukturschemas</i></b>	<b>66</b>
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
<b>7</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>117</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>118</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>119</b>