

# ..... Inhalt

<b>1</b>	<b>Lieber Judoka!</b>	9
	Hinweise von den Autoren, Sport trifft Kunst	
<b>2</b>	<b>Interessantes rund um den Judosport</b>	13
	Aus der Geschichte des Judosports, Prinzipien, Organisationen, Gewichtsklassen	
<b>3</b>	<b>Hallo, Ole!</b>	17
	Ein Interview mit Ole Bischof, dem erfolgreichen deutschen Judoka, Fanseite	
<b>4</b>	<b>Training – der Weg zum Erfolg</b>	21
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung. Was einen erfolgreichen Judoka ausmacht, Test	
<b>5</b>	<b>Kondition</b>	39
	Kondition allgemein, Kondition im Judo, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung	
<b>6</b>	<b>Technik und Koordination</b>	49
	Technik allgemein, Technik im Judo, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, Koordination, Übungen	
<b>7</b>	<b>Taktik</b>	61
	Taktik allgemein, Taktik im Judo; Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
<b>8</b>	<b>Psychische Fähigkeiten</b>	67
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	

9	4. KYU – orange-grüner Gürtel .....	81
10	3. KYU – grüner Gürtel .....	95
11	2. KYU – blauer Gürtel .....	107
12	1. KYU – brauner Gürtel .....	121
13	<b>Rundherum gesund .....</b>	139
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Hygiene, Unfallverhütung, Doping	
14	<b>Auflösungen .....</b>	147
	Lösungen und Antworten der Rätsel Sport trifft Kunst	
15	<b>Auf ein Wort .....</b>	149
	Liebe Eltern, liebe Judotrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	<b>Literurnachweis .....</b>	152
	<b>Bildnachweis .....</b>	152