

..... Inhalt

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Lieber Judoka! | 9 |
| | Hinweise von den Autoren, Sport trifft Kunst | |
| 2 | Interessantes rund um den Judo | 13 |
| | Aus der Geschichte des Judo, Prinzipien, Organisationen, Gewichtsklassen | |
| 3 | Hallo, Ole! | 17 |
| | Ein Interview mit Ole Bischof, dem erfolgreichen deutschen Judoka, Fanseite | |
| 4 | Training – der Weg zum Erfolg | 21 |
| | Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung. Was einen erfolgreichen Judoka ausmacht, Test | |
| 5 | Kondition | 39 |
| | Kondition allgemein, Kondition im Judo, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung | |
| 6 | Technik und Koordination | 49 |
| | Technik allgemein, Technik im Judo, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, Koordination, Übungen | |
| 7 | Taktik | 61 |
| | Taktik allgemein, Taktik im Judo; Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten | |
| 8 | Psychische Fähigkeiten | 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 | Rundherum gesund | 139 |
| | Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Hygiene, Unfallverhütung, Doping | |
| 14 | Auflösungen | 147 |
| | Lösungen und Antworten der Rätsel Sport trifft Kunst | |
| 15 | Auf ein Wort | 149 |
| | Liebe Eltern, liebe Judotrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch | |
| | Literaturnachweis | 152 |
| | Bildnachweis | 152 |