

# ..... Inhalt

<b>1</b>	<b>Lieber Judoka! .....</b>	<b>9</b>
	Hinweise von den Autoren, die kleine Bärin Miyu stellt sich vor	
<b>2</b>	<b>Wie es anfang mit dem Judoport .....</b>	<b>15</b>
	Die Entwicklung des Judoports, das Besondere am Judoport. So sind die Judoka in Deutschland organisiert. Piktogramme	
<b>3</b>	<b>Hallo, Yvonne Bönisch! .....</b>	<b>23</b>
	Ein Gespräch mit der erfolgreichen Judoka, Fansseiten	
<b>4</b>	<b>Ohne Fleiß kein Preis .....</b>	<b>29</b>
	Die richtige Einstellung zum Judoport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen	
<b>5</b>	<b>Was du zum Judo brauchst .....</b>	<b>39</b>
	Jacke, Hose, Gürtel, Matte, Checkliste	
<b>6</b>	<b>Grundlagen .....</b>	<b>47</b>
	Der Gruß, Bewegungen, Greifen, Gleichgewicht halten, Körperdrehungen, Positionsveränderungen, der Kinderpass	
<b>7</b>	<b>Die Gürtelprüfungen.....</b>	<b>53</b>
	<b>8. KYU – weiß-gelber Gürtel .....</b>	<b>54</b>
	„Deine ersten Schritte zum schwarzen Gürtel“	
	<b>7. KYU – gelber Gürtel .....</b>	<b>56</b>
	„Fallen, Werfen, Halten“	
	<b>6. KYU – gelb-oranger Gürtel.....</b>	<b>58</b>
	„Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“	
	<b>5. KYU – oranger Gürtel.....</b>	<b>60</b>
	„Anwenden und Befreien“	
	<b>4. KYU – orange-grüner Gürtel .....</b>	<b>62</b>
	„Werfen auf einem Bein und Hebeln“	
<b>8</b>	<b>Falltechniken .....</b>	<b>65</b>

<b>9</b>	<b>Grundprogramm Stand .....</b>	<b>73</b>
<b>10</b>	<b>Grundprogramm Boden .....</b>	<b>91</b>
<b>11</b>	<b>Randori und Shiai.....</b>	<b>119</b>
<b>12</b>	<b>Kleines Wörterbuch .....</b>	<b>123</b>
<b>13</b>	<b>Fit und gesund .....</b>	<b>131</b>
	Richtiges Essen und Trinken, Hygiene, Übungen zur Entspannung und Konzentration	
<b>14</b>	<b>Damit alles seine Ordnung hat .....</b>	<b>137</b>
	Wichtige Regeln für einen fairen Kampf, Handzeichen des Kampfrichters	
<b>15</b>	<b>Gemeinsam im Verein.....</b>	<b>141</b>
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Regeln in der Trainingsgruppe, Wettkämpfe	
<b>16</b>	<b>Auflösungen .....</b>	<b>149</b>
	Auflösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
<b>17</b>	<b>Auf ein Wort .....</b>	<b>151</b>
	Liebe Eltern, liebe Trainer und Übungsleiter, einige Hinweise von den Autoren	
	<b>Literaturnachweis .....</b>	<b>157</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>158</b>