

..... Inhalt

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

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