

## **Einleitung**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Impressum, Danksagung .....      | 4 |
| Vorwort des DJB-Präsidenten..... | 5 |
| Einleitung .....                 | 6 |
| Inhalt.....                      | 7 |

## **Allgemeine Grundlagen**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Grundlagen der Philosophie des Judo .....</b>          | <b>8</b>  |
| Jigoro Kano - Leben zwischen Beruf und Leidenschaft ..... | 8         |
| Die verschiedenen Dojo des Kodokan-Judo .....             | 15        |
| Judo, Kultur und Identität .....                          | 22        |
| Judo als Lebensweg .....                                  | 34        |
| <b>Grundlagen des Verhaltens im Judo .....</b>            | <b>36</b> |
| Das Dojo - wie man korrekt übt .....                      | 36        |
| Judogi und Obi - wie man sich korrekt kleidet .....       | 38        |
| Rei - wie man korrekt grüßt .....                         | 40        |
| Judo-Werte - wie man sich korrekt verhält .....           | 42        |
| <b>Grundlagen des Bewegens im Judo .....</b>              | <b>44</b> |
| Stehen, Gehen, Drehen - wie man sich im Judo bewegt.      | 44        |
| Kumi-kata - Formen des Greifens im Judo .....             | 46        |
| Kuzushi, Tsukuri, Kake - Phasen eines Judowurfes .....    | 58        |
| <b>Nage-waza</b>  |           |
| <b>Ukemi - Falltechniken .....</b>                        | <b>62</b> |
| <b>Wurftechniken des Kodokan-Judo .....</b>               | <b>83</b> |
| Gokyo-no-waza - fünf Lehrstufen der Techniken .....       | 85        |
| Habukareta-waza - die herausgenommenen Techniken          | 130       |

|  |     |
|--|-----|
| Shinmeisho-no-waza - die hinzugefügten Techniken ..... | 139 |
| Oyo-waza - abgewandelte Techniken .....                | 159 |
| Renraku-waza - Kombinationstechniken .....             | 191 |
| Kaeshi-waza - Gegenwurftechniken .....                 | 209 |

## **Kata und Randori**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Kata .....</b>                                       | <b>222</b> |
| Kata - eine Einführung ins Thema .....                  | 222        |
| Der Blick auf die Details einer Kata .....              | 226        |
| Die acht Kata des Kodokan .....                         | 230        |
| Kata lehren und lernen - Hinweise zur Vermittlung ..... | 232        |
| Die Nage-no-kata .....                                  | 233        |
| <b>Randori .....</b>                                    | <b>251</b> |
| Ursprung und Entwicklung des Randori .....              | 251        |
| Gedanken von Jigoro Kano zum Randori .....              | 256        |
| Verhaltensregeln beim Randori .....                     | 258        |
| Butsukari-geiko, Kakari-geiko .....                     | 263        |
| Entwicklung von Randori-Varianten .....                 | 264        |
| Shiai - Wettkampf nach Regeln .....                     | 266        |
| <b>weitere Übungsformen .....</b>                       | <b>270</b> |

## **Anhang**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Lexikon und Index .....</b>                                    | <b>278</b> |
| <b>Personenverzeichnis mit bibliografischen Angaben .....</b>     | <b>289</b> |
| <b>Literatur-Verzeichnis, ausgewählt und kommentiert .....</b>    | <b>294</b> |
| <b>Internetadressen, ausgewählt und kommentiert .....</b>         | <b>302</b> |
| <b>Technik-Übersichten aller vorgestellten Wurfaktionen .....</b> | <b>304</b> |