

## **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

## **Nage-waza**

<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>