

# INHALT

## ELEMENTE DES SCHULSPORTS JUDO

Auf- und Abbau der Matte .....	4
Rituale und Regeln .....	7
Zeremonie .....	7
Regeln .....	9
Erwärmungsübungen .....	10
Zweckgymnastische Übungen.....	10
Partnerübungen .....	14
Spiele.....	22
Körperkontakt, Koordination, Spannung, Vertrauen .....	22
Paarspiele.....	26
Gruppenspiele.....	30
Spiele und Übungen mit dem Gürtel.....	36
Fallschule .....	40
Fallen vorwärts .....	41
Fallen rückwärts .....	44
Fallen seitwärts .....	46
Verbindungen von Elementen .....	48
Turnelemente.....	48
Standtechniken .....	50
Kampfstellungen und Gehen auf der Matte .....	50
Griff.....	51
Gleichgewichtsbrechung.....	52
Allgemeines zum Erlernen der Würfe .....	54
Methodik der Hüftwürfe .....	56
Methodik der Schulterwürfe.....	62
Methodik der Fußwürfe .....	68
Bodentechniken (Katame-Waza).....	76
Die Methodik der Festhaltetechniken .....	77
Die Methodik der Armhebelgriffe .....	88
Die Methodik der Würgetechniken.....	92
Einfache Lösungsmöglichkeiten für ausgewählte Standardsituationen am Boden.....	96
Übergänge Stand-Boden .....	98
Zweikampf im Schulsport Judo .....	100
Möglichkeiten des Kämpfens.....	100
Vereinfachte Judoregeln für den Unterricht in der Schule .....	101
Kommandos des Kampfrichters und ihre Bedeutung.....	102
Leistungsüberprüfungen .....	104
Boden- und Wurftechniken .....	105
Bewertung von Theorieleistungen.....	106

## **ERGÄNZUNGSSTOFF**

Kata im Schulsport .....	108
Allgemeine Methodik .....	109
Demonstration ausgewählter Falltechniken .....	110
Demonstration ausgewählter Bodentechniken .....	114
Demonstration ausgewählter Standtechniken .....	115
Selbstverteidigung im Schulsport Judo .....	116
Aufbau einer sinnvollen Selbstverteidigung .....	116
Selbstverteidigungssituationen für den Schulsport .....	120

## **JUDO BASISWISSEN**

Historische Entwicklung des Judo .....	126
Entstehung in Japan .....	126
Judo in Deutschland .....	128
Ausbildung und Technik im Judo .....	130
Die Meistergrade .....	130
Judotechnik .....	131
Wurftechniken .....	131
Bodentechniken .....	132
Falltechniken .....	133
Schlagtechniken .....	133
Wettkampf .....	134
Judo-Basiswissen als Zusammenfassung .....	137
Erklärung japanischer Begriffe .....	138
Bemerkungen zur Aussprache der japanischen Termini .....	141
Literatur .....	142
Die Autoren .....	143