

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Vorwort zur russischen Ausgabe	10
Teil I – Vom Fudschijama zum Olymp: Zur Geschichte des Judo	11
Ein Blick in die Vergangenheit	13
Der Beginn – erste Schritte	13
Der Weg vom Fudschijama zum Olymp	24
Aus der Geschichte der nationalen russischen Judoschule	33
Teil II – Judopraxis: Grundlagen	37
Allgemeines	39
Wo der Kampf ausgetragen wird	39
Wie sich ein Judoka kleidet	40
Die Etikette	41
Beim Training zu beachtende Aspekte	41
Spezifische vorbereitende Übungen	43
Hinführende Übungen	44
Entwicklungsübungen	52
Gekoppelte Übungen	59
Die Fallschule (Ukemi)	66
Teil III – Judopraxis: Kampftechniken	69
Grundvoraussetzungen	71
Verhaltensregeln auf der Tatami	71
Womit die Technikausbildung im Judo beginnen?	71
Grundbegriffe	80
Standtechniken: Würfe (Nage waza)	82
Warum der Kontrahent fällt	82
Schulterwurf (Seoi nage)	85
Körperwurf (Tai otoshi)	91
Große Außensichel (O soto gari)	95
Große Innensichel (O uchi gari)	99
Hüftfegen (Harai goshi)	103
Innerer Schenkelwurf (Uchi mata)	106
Überkopfwurf (Tomoe nage)	110
Eckenwurf (Sumi gaeshi)	112

Schulterrad (Kata guruma)	113
Außendrehwurf (Soto maki komi)	114
Handrad (Te guruma)	115
Schaufelwurf (Sukui nage)	116
Hüftgegenwurf (Ushiro goshi)	117
Bodentechniken (Ne waza)	118
Haltegriffe (Osae komi waza)	119
Hebelgriffe (Kansetsu waza)	128
Handlungskomplexe im Bodenkampf	135
Würgegriffe (Shime waza)	136
Teil IV – Selbstverteidigung: Judo und Combat-Sambo	149
Judoselbstverteidigung im Kodokan-System	151
Techniken der Selbstverteidigung (Kime no kata)	151
Die Schule des Combat-Sambo	161
Die Ursprünge	161
Die Abwehr von Angriffen im Combat-Sambo	164
Die Basistechniken des Combat-Sambo	174
Teil V – Rahmenbedingungen für die Judopraxis	181
Theoretische Ausbildung	183
Die Leistungsfähigkeit des Judoka	186
Die objektive Beurteilung des Leistungsstandes	186
Die Beurteilung der Wettkampfleistung	189
Gewicht und Ernährung des Judoka	194
Wie die Gewichtsklasse gehalten oder wie in eine andere übergegangen wird	194
Regeln für eine rationelle Ernährung der Judoka	195
Verletzungen im Training und beim Wettkampf	206
Umstände und Gründe für das Auftreten von Verletzungen und ihre Vermeidung	206
Maßnahmen bei Verletzungen	209
Zu guter Letzt	212
Glossar	213