

Inhalt

Vorwort des Präsidenten des Deutschen-Judo-Bundes, Peter Frese	9
Vorwort von Ole Bischof	10
Einführung: Dankeschön (der Autoren)	11
Über das Buch	11
Benutzerhinweise	13
Abkürzungsliste der Techniken	15

1 Grundelemente des Judo16

1.1 Erhalten von Informationen über den Gegner17

1.1.1 Taktile Informationen17

1.1.1.1 Spiele/Übungen18

1.1.2 Kinästhetische Informationen18

1.1.2.1 Spiele19

1.1.3 Vestibuläre Informationen19

1.1.3.1 Spiele/Übungen20

1.1.4 Akustische Informationen21

1.2 Körperhaltungen für Angriff und Verteidigung21

1.2.1 Grundlagen – Wirbelsäule als stabiles Zentrum21

1.2.2 Einfache Körperspannungsübungen23

1.2.3 Komplexe Körperspannungsübungen27

1.2.4 Spiele32

1.3 Arbeit der Arme und Beine und deren Koordination35

1.3.1 Beschreibung der Armarbeit – KUMI-KATA35

1.3.1.1 Der Griff aus pädagogischer Sicht35

1.3.1.2 Aufgaben des Griffs35

1.3.1.3 Der Griff, das richtige Fassen36

1.3.1.4 Der Griff mit der linken bzw. rechten Hand zum Standardgriff37

1.3.1.5 Spiele und Grundlagenübungen38

1.3.1.6 Griffkräftigungsübungen42

1.3.1.7 Die wichtigsten Fassarten für Anfänger und Fortgeschrittene44

1.3.1.8 Fassarten, mit denen Würfe in mehrere Richtungen möglich sind52

1.3.1.9 Tipps54

1.3.1.10 Methodik der KUMI-KATA für Anfänger55

1.3.1.11 Wie man zum gewünschten Griff kommt56

1.3.1.12 Lösen eines Griffs61

1.3.1.13 Abfangen eines Griffs64

1.3.2 Beschreibung der Beinarbeit64

1.3.2.1 Aufgabe64

1.3.2.2 Einfache Grundlagenübungen64

1.3.2.3 Komplexere Grundlagenübungen68

1.3.2.4	Spiele	70
1.3.2.5	Exemplarische Darstellung der wichtigsten Beinaktionen für die Grundwürfe	72
1.3.3	Koordination von Arm- und Beinarbeit	82
1.3.3.1	Grundlagenübungen und Koordinationsspiele	82
1.3.3.2	Einfache Koordinationsübungen bei Wurftechniken	84
1.3.3.3	Komplexe judospezifische Koordinationsübungen	93
1.4	Individuelles Gleichgewicht und Paargleichgewicht	95
1.4.1	Bedeutung des Gleichgewichts im Judo	95
1.4.2	Körperpräsenz oder: Mehr Lernerfolg durch Risiko	97
1.4.3	Grundlagenübungen und Spiele zur Gleichgewichtsschulung	98
1.4.4	Gleichgewicht bei Verteidigungshandlungen	105
1.4.4.1	Offensive Verteidigungshandlungen aus der Halbdistanz ..	106
1.4.4.2	Verteidigungshandlungen gegen Wurftechniken und „unangenehme Fassarten“	106
1.5	Platzwechsel für Angriff mit Wurftechniken	115
1.5.1	Aufgaben	115
1.5.2	Grundlagenübungen	115
1.5.3	Kampfstellungen SHISEI	118
1.5.4	Elementare Schrittmuster	118
1.5.5	Angriffsplatzwechsel/Wurfeingangsvarianten	125
1.5.5.1	Die häufigsten Ausgangssituationen für Angriffswürfe	125
1.5.5.2	Wurfeingangsvarianten	125
1.5.6	Methodik des Platzwechsels für Anfänger und Fortgeschrittene ..	145
1.5.7	Übungsformen und Spiele zum Platzwechsel	154
1.5.8	Griffwechsel bei gleichzeitigem Platzwechsel	156
1.6	Rhythmisierung, Rhythmusübernahme und Rhythmuswechsel, der richtige Moment, das gute Timing für den Angriff	159
1.6.1	Aufgaben	159
1.6.2	Übungen und Spiele	159
1.7	Fördern der sozialen Kompetenz	160
2	Bodenarbeit (NE WAZA)	162
2.1	Grundelemente der Bodenarbeit	163
2.1.1	Übungen zur Grundlagenschulung	163
2.1.2	Spiele zur Grundlagenschulung	179
2.2	Grifftechniken in NE WAZA	182
2.2.1	Haltegriffe (KATAME-WAZA)	182
2.2.1.1	Befreiungstechniken aus Haltegriffen	185
2.2.1.2	Haltegriffwechsel rund um UKE und Vermeiden der Beinklammer	189
2.2.2	Armhebel (KANSETSU-WAZA)	191
2.2.2.1	Verhindern von Armhebelangriffen	195

2.2.3	Würgegriffe (SHIME-WAZA)	196
2.2.3.1	Verhindern von Würgegriffen	198
2.3	Kampfsituationen in NE WAZA	199
2.3.1	Beschreibung der Positionen zum Gegner	199
2.3.2	TORI greift an	200
2.3.2.1	Übergang Stand-Boden	200
2.3.2.2	UKE verteidigt zum Neutralisieren des Bodenkampfs	205
2.3.3	TORI wird angegriffen	220
2.3.3.1	TORI verteidigt kniend	221
2.3.3.2	TORI in Bauchlage oder in mittlerer Bankposition	222
2.3.3.3	TORI in Rückenlage	222
2.4	RANDORI am Boden	224
3	Wurftechniken	226
3.1	Systematik der Beschreibung einzelner Wurftechniken	227
	Wurfverzeichnis	227
3.1.1	Weiß-gelber Gürtel	228
3.1.2	Gelber Gürtel	239
3.1.3	Gelb-oranger Gürtel	258
3.1.4	Orangefarbener Gürtel	289
3.1.5	Weitere effektive Wettkampfwürfe	315
3.2	Kombinationen und Finten	338
3.2.1	Kombinationen	338
3.2.2	Finten	340
3.3	Handlungsketten	342
3.4	Übergänge vom Stand in die Bodenlage	344
3.5	Tipps für Korrekturen und Feedback beim Techniktraining	348
4	Aufbau eines Nachwuchskämpfers	349
4.1	Anforderungsprofil	350
4.2	Ausdauertraining	352
4.3	Krafttraining	356
4.4	Dehnen/Beweglichkeitstraining	383
4.5	Schnelligkeitstraining	388
4.6	Techniktraining	397
4.6.1	TANDOKU-RENSHU (Üben ohne Partner)	398
4.6.2	UCHI-KOMI (Wurfeingangsübung mit Partner, ohne Niederwurf)	399
4.6.2.1	Die wichtigsten Grundwürfe, die im UCHI-KOMI trainiert werden	400
4.6.2.2	Varianten des UCHI-KOMI	403
4.6.2.3	UCHI-KOMI-Trainingsmethoden (nach Broussal)	404
4.6.3	YAKUSOKU-RENSHU	405

4.6.4	NAGE-KOMI (Wurftraining)	406
4.6.5	Widerstandstraining	408
4.7	Technik-Taktik-Training	410
4.7.1	Steuerung des methodischen Aufbaus im Technik-/ Koordinationstraining durch Variation der Bewegungsausführung und/oder Übungsbedingungen	410
4.7.2	Klassische japanische Methodik zum Erlernen einer Spezialtechnik (TOKUI-WAZA) und neue Ansätze zur Entwicklung des individuellen Technikrepertoires	411
4.7.3	Variablen der thematischen Techniks Schulung	413
4.7.4	Halbdistanz – Wurfeingänge und Fassarten	414
4.7.5	Gegengleiche Auslage – Probleme und Lösungen	423
4.7.6	Drucktraining als Hinführung zu RANDORI und Wettkampf	427
5	RANDORI	435
5.1	Vorbemerkungen	436
5.1.1	Richtiges Verhalten beim RANDORI	437
5.1.2	Methodische Hinführung zum RANDORI	439
5.1.3	Randorispiele und Randorivarianten	440
5.1.4	Belastungsvarianten beim Randoritraining	446
6	SHIAI/Wettkampf	447
6.1	Nachwuchsturnierformen	448
6.2	Evaluation	449
	Anhang	451
1	Begriffserklärungen/Definitionen von A-Z	451
2	Stichwortverzeichnis	454
3	Empfohlene Literatur und Medien	457
4	Bildnachweis	459