

Was ist das eigentlich Judo?	6	Abwandlungen der Wurfketten	74
Können Mädchen auch Judo lernen?	7	Variation von MOROTE-Seoi-NAGE	76
Wie lange braucht man, um ein Judo-Meister zu werden?	7	Variation von O-SOTO-GARI	78
Warum tragen die Judo-Kämpfer diese weissen Schlafanzüge mit den bunten Gürteln?	8	Anhang:	
Kann man sich mit Judo eigentlich auch selbst verteidigen?	9	Wie wird im Judo-Wettkampf bewertet?«	80
Warum benutzt man immer nur die japanischen Namen?	9	Bewertungen und Bestrafungen im Judo-Wettkampf (Shiai)	81
Wie läuft ein Judotraining normalerweise ab?	10	Welche Prüfungen können wir ablegen, wenn wir dieses Buch durchgearbeitet haben?	82
Gymnastik und Randori	11	Welche (Kampf-) Situationen kann man mit Hilfe dieses Buches trainieren?	84
Der Gruss	12	Klassifikation der Judotechniken, die Jupp und Jutta in den Wurfketten vorstellen	85
Das Anfassen	12	Prüfungordnung des Deutschen Judo-Bunde	88
Wie können wir Judo lernen?	13	Prüfungordnung des Schweizer Judo- & Ju-Jitsu Verbandes	90
1. Wurfkette O-GOSHI	14	Prüfungordnung des Österreichischen Judoverbandes	92
2. Wurfkette KOSHI-GURUMA	20	Stichwortverzeichnis	94
3. Wurfkette MOROTE-SEOI-NAGE	26		
4. Wurfkette TAI-OTOSHI	32		
5. Wurfkette O-UCHI-GARI	38		
6. Wurfkette O-SOTO-GARI	44		
7. Wurfkette HARAI-GOSHI	50		
8. Wurfkette UCHI-MATA	56		
9. Wurfkette DE-ASHI-BARAI	62		
10. Wurfkette TOMOE-NAGE	68		