

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1 – Grundlagen	8
Die Geschichte des Judo	8
Judo in Deutschland	9
Die Kleidung im Judo	10
Hygiene im Judo	11
Kanos Grundprinzipien des Judo	11
Das Dojo	12
Graduierungen und die Gurtelfarben	13
Das Judosystem	14
Kodokan, Go-kyo, Kawaishi	15
Andere Judolehrsysteme	16
Hauptübungsformen	17
Hilfsübungsformen	18
Judoetikette	19
Wie man sich auf der Matte bewegt	20
Kumi-Kata (<i>die Form des Greifens</i>)	21
Kuzushi (<i>Gleichgewicht</i>)	22
Shintai (<i>Körperhaltung</i>)	22
Tsukuri (<i>Eingänge</i>)	23
Ukemi (<i>Methode des richtigen Fallens</i>)	24
Kapitel 2 – Wurftechniken	27
Tachi-waza (<i>Standtechniken</i>)	27
Übergang vom Stand in den Boden	61
Abwehrverhalten im Stand	62
Kensai-waza (<i>Finten</i>)	63
Renraku (<i>Kombinationen</i>)	64
Kaeshi-waza (<i>Kontertechniken</i>)	65
Die Go-kyo	66
Alle 54 Standtechniken vom 8 Kyu bis 2 Dan	69
Alle 24 Grifftechniken vom 8 Kyu bis 2 Dan	70
Systematisierung nach Wurfprinzipien	71

Kapitel 3 – Haltegriffe	72
Abwehrverhalten gegen Haltegriffe	80
Kapitel 4 – Wurgetechniken	81
Abwehrverhalten gegen Wurgetechniken	98
Kapitel 5 – Hebeltechniken	99
Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken	112
Kapitel 6 – Judo-Selbstverteidigung	113
Kapitel 7 – Kata	127
Allgemeines zur Kata	127
Nage-no-Kata (<i>die Form des Werfens</i>)	128
Katame-no-Kata (<i>die Form der Bodengriffe</i>)	129
Gonosen-no-Kata (<i>die Form der Gegenwürfe</i>)	130
Nage-waza-ura-no-Kata (<i>die Form der Gegenwürfe</i>)	131
Kime-no-Kata (<i>die Form der klassischen Selbstverteidigung</i>)	132
Kodokan-goshin-jutsu (<i>die Form der modernen Selbstverteidigung</i>)	133
Ju-no-Kata (<i>die Form der Geschmeidigkeit</i>)	135
Itsutsu-no-Kata (<i>die Form der fünf Symbole</i>)	136
Koshiki-no-Kata (<i>die Form der Selbstverteidigung</i>)	137
Rensa-no-Kata (<i>die Form der Verkettungen</i>)	138
Go-no-Kata (<i>die Form der Starke</i>)	139
Hirano-no-Kata (<i>Übungsform von Angriff – Reaktion – Wurf</i>)	139
Seiryoku-zen 'yo-kokumin-taïku-no-Kata (<i>nationale Leibeszüchtung nach dem Prinzip der effektiven Nutzung der Energie</i>)	140
Kapitel 8 – Allgemeines zum Prüfungsprogramm	143
Prüfungsprogramm 8 Kyu bis 5 Dan	146
SV-Prüfungsprogramm 3 Kyu bis 3 Dan	164
Kapitel 9 – Sonstiges	167
DJB Landesverbände	167
Alters- und Gewichtsklassen im Judo (ab 2013)	168
Die 10 Judowerte im Deutschen Judo-Bund	170
Einige der wichtigsten Kampfrichterzeichen	172
Glossar	173
Bildnachweis	185