

Inhalt

Einführung	7
Was ist Judo?	7
Die Geschichte des Judo	7
Judo als ein Sport für alle	9
Der Anfang	10
Was wollen Sie?	10
Der Vereins-Beitritt	10
Worauf man achten soll	11
Die Bekleidung	12
Die Matte	13
Das Judo-Training	14
Die Ziele im Judo	14
Die Judo-Disziplin	17
Die Prinzipien	17
Sicherheit und Hygiene	17
Judo-Regeln	17
Der Beginn	19
Fall-Übungen (Ukemi)	20
Griff-Technik	22
Die Körperhaltung	23
Das Gleichgewicht	23
Die Bewegungen	23
Das Technik-Repertoire	24
Wurf-Techniken und Taktik	26
tai-otoshi – Körperwurf	27
o soto gari – große Außensichel	29
o uchi gari – große Innensichel	30
lppon seoi nage – Punkt-Schulterwurf	31
tomoe nage – Kopfwurf	33
de ashi barai – Fußfegen	34
1. Zusätzliche Wurftechniken	35
2. Wurf-Kombinationen	35
3. Konterwürfe	35
Bodenarbeit und Taktik	36
Haltegriffe	36
Armhebel	37
Würgegriffe	39

Anwendungsmöglichkeiten	41
uchi-komi – Technik-Wiederholungen	41
randori – freies Training	42
Kata – Technik-Vorführung	42
Das Graduierungs-System	43
Judo als Selbstverteidigung	44
Fitneß durch Judo	45
Aerobe Aufnahme-Fähigkeit	45
Lokale Muskelausdauer	46
Kraft	46
Dehnbarkeit (Flexibilität)	46
Gewichtskontrolle	47
Mentale Fitneß	47
Wettkampf-Judo	48
Die Mattenfläche	48
Wettkampf-Klassen	49
Wettkampf-Beginn	50
Wertungen und Strafen	51
Die Judo-Organisation	53
Sachregister	55
Nützliche Anschriften	56

