

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>Kapitel 1 – Grundlagen</b> .....	<b>8</b>
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 Gürtelfarben .....	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
<b>Kapitel 2 – Wurftechniken</b> .....	<b>27</b>
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



<b>Kapitel 3 – Haltegriffe</b> .....	<b>72</b>
Abwehrverhalten gegen Haltegriffe .....	80
<b>Kapitel 4 – Würgetechniken</b> .....	<b>81</b>
Abwehrverhalten gegen Würgetechniken .....	98
<b>Kapitel 5 – Hebeltechniken</b> .....	<b>99</b>
Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken .....	112
<b>Kapitel 6 – Judo-Selbstverteidigung</b> .....	<b>113</b>
<b>Kapitel 7 – Kata</b> .....	<b>127</b>
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 Stärke</i> ) .....	139
Hirano-no-Kata ( <i>Übungsform von Angriff – Reaktion – Wurf</i> ) .....	139
Seiryoku-zen 'yo-kokumin-taiiku-no-Kata ( <i>nationale Leibeseziehung nach dem Prinzip der effektiven Nutzung der Energie</i> ) .....	140
<b>Kapitel 8 – Allgemeines zum Prüfungsprogramm</b> .....	<b>143</b>
Prüfungsprogramm 8. Kyu bis 5. Dan .....	146
SV-Prüfungsprogramm 3. Kyu bis 3. Dan .....	164
<b>Kapitel 9 – Sonstiges</b> .....	<b>167</b>
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

