

INHALT

ELEMENTE DES SCHULSPORTS JUDO

Auf- und Abbau der Matte	4
Rituale und Regeln	7
Zeremonie	7
Regeln	9
Erwärmungsübungen	10
Zweckgymnastische Übungen.....	10
Partnerübungen	14
Spiele.....	22
Körperkontakt, Koordination, Spannung, Vertrauen	22
Paarspiele.....	26
Gruppenspiele.....	30
Spiele und Übungen mit dem Gürtel.....	36
Fallschule	40
Fallen vorwärts	41
Fallen rückwärts	44
Fallen seitwärts	46
Verbindungen von Elementen	48
Turnelemente.....	48
Standtechniken	50
Kampfstellungen und Gehen auf der Matte	50
Griff.....	51
Gleichgewichtsbrechung.....	52
Allgemeines zum Erlernen der Würfe	54
Methodik der Hüftwürfe	56
Methodik der Schulterwürfe.....	62
Methodik der Fußwürfe	68
Bodentechniken (Katame-Waza).....	76
Die Methodik der Festhaltetechniken	77
Die Methodik der Armhebelgriffe	88
Die Methodik der Würfetechniken.....	92
Einfache Lösungsmöglichkeiten für ausgewählte Standardsituationen am Boden	96
Übergänge Stand-Boden	98
Zweikampf im Schulsport Judo	100
Möglichkeiten des Kämpfens.....	100
Vereinfachte Judoregeln für den Unterricht in der Schule	101
Kommandos des Kampfrichters und ihre Bedeutung.....	102
Leistungsüberprüfungen	104
Boden- und Wurftechniken	105
Bewertung von Theorieleistungen.....	106

ERGÄNZUNGSSTOFF

Kata im Schulsport.....	108
Allgemeine Methodik.....	109
Demonstration ausgewählter Falltechniken	110
Demonstration ausgewählter Bodentechniken	114
Demonstration ausgewählter Standtechniken	115
Selbstverteidigung im Schulsport Judo	116
Aufbau einer sinnvollen Selbstverteidigung	116
Selbstverteidigungssituationen für den Schulsport	120

JUDO BASISWISSEN

Historische Entwicklung des Judo	126
Entstehung in Japan	126
Judo in Deutschland	128
Ausbildung und Technik im Judo	130
Die Meistergrade	130
Judotechnik.....	131
Wurftechniken	131
Bodentechniken	132
Falltechniken	133
Schlagtechniken.....	133
Wettkampf.....	134
Judo-Basiswissen als Zusammenfassung	137
Erklärung japanischer Begriffe	138
Bemerkungen zur Aussprache der japanischen Termini	141
Literatur	142
Die Autoren.....	143