

Hans Hartmann

Walter Graf

JUDO

**TECHNIK
METHODIK
GEIST**

Ein Handbuch für Lernende und Lehrer

Hofmann Schorndorf

Inhaltsverzeichnis

Wesen und Hauptbegriffe	7
Einteilung des Judo	9
Wesen und Hauptbegriffe	11
Fassen, Stellungen, Bewegungen	15
Die Wurfphasen	16
Ukemi Waza (Falltechnik)	18
Terminologie der Wurftechniken	20
Ökonomie in der Wurftechnik	21
Go Kyo no Kaisetsu	25
Hinweise	27
1. Kyo	29
2. Kyo	47
3. Kyo	65
4. Kyo	83
5. Kyo	103
Übersicht der Verwandtschaftsgruppen in Nage Waza	121
Katame Waza	129
Allgemeine Angaben	131
Osaë Waza (Halte-Techniken)	135
Shime Waza (Würge-Techniken)	141
Kansetsu Waza (Gelenk-Techniken)	155
Taktik des Bewegungsspieles	165
Übungsformen	175
Kampfwesen	178
Höhere Prinzipien	179
Puls der Energie	181
Aktionen, Reaktionen und Aneinanderreihungen	184
Kata	189
Übersicht über Judo-Kata	192
Nage no Kata - Formen des Werfens. Technischer Ablauf	193
Katame no Kata - Formen der Kontrolle. Technischer Ablauf	201

Hintergründe	213
Ursachen und deren Interdependenzen zum Entstehen und Verstehen des Judo Japans	215
Die verschiedenen japanischen "Do"	219
Fernöstliche Kampfsportarten	220
Ausbreitung des Judo in Europa	221
Übertragungen	223
Leitsätze, Sentenzen, Symbole, Motive, Zen-Gedanken	224
Kagami Migaki	227
 Judo-Vokabularium und Sachregister	 229