

Kurt Fuchs

Judo **1** **perfekt**

Grundlegende Bewegungs-
formen und Go-kyo

FALKEN



Inhalt

Über den Autor	– 6	Eindrehen in den Wurf (Tsukuri)_____	42
Einige Worte vorab	– 8	Werfen des Partners (Kake) _	43
Judo im Anfängerunterricht.	10	Falltechniken (Ukemi-Waza).	43
Fehlerkorrektur_____	12	Fallen ohne Partner____	43
Aufwärmen und Trainieren	16	Fallen mit Partner_____	50
Gewandtheit_____	. 17	Fallen über Hindernisse	52
Gewandtheitsübungen.	. 17	Übungs- und TT-ainingsformen	55
Beweglichkeit_____	. 19	Kata_____	55
Schnelligkeit.	20	Randori	55
Schnelligkeitsübungen	20	Shiai_____	55
Kraft.	20	Tandoku-renshu	56
Kaftübungen	22	Sotai-renshu____	56
Ausdauer_____	23	Uchi-komi_____	56
Circuittraining für den Judoka	24	Yaku-soku-geiko.	66
Ein »Judozirkel«_____	26	Butsukari-geiko _	66
Grundlegende Bewegungs-		Nage-komi_____	68
formen des Judo _____	31	Kakari-geiko_____	68
Bewegen auf der Matte.	. 31	Sute-geiko_____	68
Körperhaltung (Tachi-shisei)_____	31	Kan-geiko_____	68
Körper bewegen (Shin-tai)_____	33	Die 40 Grundwürfe (Go-kyo) _	68
Richtiges Fassen (Kumi-kata)	36	1. Stufe (Ik-kyo) Gelbgurt.	69
Gleichgewichtbrechen		2. Stufe (Ni-Kyo) Orangegurt _	77
(Kuzushi)_____	41	3. Stufe (San-kyo) Grüngurt _	85
		4. Stufe (Yon-kyo) Blaugurt____	94
		5. Stufe (Go-kyo) Braungurt _	109
		Übersetzung	
		der Fachausdrücke	.118
		Register.	122