

Ralf Pöhler

# JUDO

In zehn Schritten  
zum Grünen Gürtel

*sporfnorm*

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch.</b> . . . . .	10
In zehn Schritten zum Erfolg. . . . .	11
<b>Erster Schritt: Eine kurze Geschichte der Sportart Judo.</b> . . . . .	13
Das Miteinander im Gegeneinander. . . . .	15
Judo in Deutschland. . . . .	17
<b>Zweiter Schritt: Judo - eine Zwei kämpf sportart.</b> .....	18
Die Regeln als Schutz vor Verletzungen. . . . .	19
Was ist das Ziel des Judo-Wettkampfes?. . . . .	19
<b>Dritter Schritt: Erste Versuche in einer neuen Sportart.</b> . . . . .	21
Der Spielgedanke des Judos. . . . .	21
Spielerisches Aufwärmen. . . . .	22
Verantwortung für den Übungspartner. . . . .	23
Die Bewegungsfreiheit des Partners einschränken. . . . .	25
Die Spielfläche: die Judo-Matte. . . . .	27
Diespezielle Judo-Bekleidung. . . . .	28
Das Gleichgewicht des Partners stören. . . . .	30
<b>Vierter Schritt: Die ersten Judo-Techniken</b> ..	32
Situation Bauchposition Oberlage. . . . .	32
Situation Bankposition Oberlage. . . . .	33

Situation Haltegriff Unterlage. . . . .	34
Situation Rückenposition Unterlage. . . . .	37
Situation Beinklammer Oberlage. . . . .	38
Situation Seitposition Oberlage. . . . .	40

**Fünfter Schritt: Die ersten Judo-Würfe. . . . . 42**

Ausgangsposition Kniestand und Wurf nach vorne. . . . .	42
Ausgangsposition Kniestand und Wurf nach hinten. . . . .	44
Ausgangsposition Tori im Stand - Uke im Kniestand und Wurf nach vorne. . . . .	44
Ausgangsposition Tori im Stand - Uke im Kniestand und Wurf nach hinten. . . . .	47
Das richtige Fallen. . . . .	47
- Fallen rückwärts (Ushiro-ukemi). . . . .	48
- Fallen seitwärts (Yoko-ukemi). . . . .	48
- Fallen vorwärts (Mae-ukemi). . . . .	51

**Sechster Schritt: Aus verschiedenen  
Bewegungsmustern werfen. . . . . 52**

Einem Zug nachgeben. . . . .	52
- O-soto-gari (Groß-von außen-das Standbein wegsicheln). . . . .	52
- Ko-uchi-gari {Klein-von innen-das Standbein wegsicheln). . . . .	54
Einem Druck nachgeben. . . . .	56
-Tai-otoshi (Durch Körperdrehung und -zug werfen). . . . .	56
-Tomoe-nage(Über-den-Kopf-werfen). . . . .	57
- Ippon-seoi-nage (Punktkontakt mit der Schulter herstellen und werfen). . . . .	57
-Koshi-guruma {Über die Hüfte in einer runden, radähnlichen Bewegung werfen). . . . .	58
- O-goshi (Groß über die Hüfte werfen). . . . .	59
Werfen aus der Bewegung. . . . .	60
-Tai-otoshi mit verstärktem Zug (Pulling-out). . . . .	63
- O-uchi-barai (Groß von innen her das sich bewegende Bein wegfeigen). . . . .	64

- Okuri-ashi-barai (Beide Beine zusammenfegen). . . . . .64
- O-soto-gari aus der Seitwärtsbewegung. . . . .64
- Uchi-mata (Auf einem Bein eindrehen und mit dem Schwungbein von innen gegen den Oberschenkel fegen, um den Partner aufzuladen). . . . . .66
- Tsuru-komi-goshi {Ziehen und Heben und über die Hüfte werfen). . . . . .67

**Siebter Schritt: Das Prinzip von Aktion und Reaktion. . . . . .69**

- Eine Gleichgewichts-Reaktion hervorrufen und werfen. . . . . .69
- Harai-goshi (Hüftwurf, bei dem ein Bein durch eine Schwungbewegung nach hinten das Ausheben unterstützt). . . . . .69
- Ko-uchi-maki-komi . . . . . .70
- Kombinationen. . . . . .71
- Kombination: Nach hinten ansetzen und nach vorne werfen (Ko-uchi-gari und Yoko-tomoe-nage). . . . . .71
- Kombination: Nach vorne ansetzen und nach hinten werfen (Harai-goshi und O-soto-gari). . . . . .71
- Kombination: Zu einer Seite ansetzen und zur anderen werfen (O-soto-gari und O-uchi-gari). . . . . .73
- Finte mit Fußtechnik (De-ashi-barai und Tai-otoshi). . . . . .76
- Finte mit Hüfttechnik (Uchi-mata und Tani-otoshi). . . . . .77
- Konter. . . . . .78
- Kontern durch Ausweichen gegen die Wurfrichtung (Harai-goshi und Kesa-gatame). . . . . .79
- Kontern durch Ausweichen in Wurfrichtung (Tai-otoshi und Ko-soto-gake). . . . . .79

- Kontern durch Aufnehmender Wurfbewegung (O-goshi und Hidari-o-goshi). . . . . 79
- Kontern durch Blockieren und Ausheben (Uchi-mata und Te-guruma). . . . . 82
- Kontern durch Blockieren und Selbstfallen (Harai-goshi und Tani-otoshi). . . . . 82

**Achter Schritt: Traditionelle Übungsformen 83**

- Tandoku-renshu. . . . . 84
- Uchi-komi. . . . . 86
- Position nach einem Wurf und Juji-gatame... 86
- Bank-Position und Waki-gatame. . . . . 87
- Basis-Uchi-komi im Stand . . . . . 87
- Wechsel-Uchi-komi im Stand . . . . . 88
- Uchi-komi aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen Ukes. . . . . 88
- Yakusoku-geiko. . . . . 90
- Üben mit verbundenen Augen. . . . . 90
- Schulung bestimmter Bewegungselemente . . 90
- Verhaltenssimulation. . . . . 90
- Randori. . . . . 91
- Randori ohne Aufgabenstellung ist vertane Zeit!. . . . . 91
- Randori mit Punktesystem. . . . . 92
- Randori mit Prognosetraining . . . . . 92

**Neunter Schritt: Der Wettkampf. . . . . 94**

- Vorbereitung auf den Wettkampf durch ergänzende Trainingsmaßnahmen. . . . . 94
- Richtig Aufwärmen lernen. . . . . 96
- Ausdauertraining . . . . . 97
- Krafttraining. . . . . 99
- Vor dem Wettkampf. . . . . 100
- Gewichtsklassen und Gewichtsabnahme ... 100
- Checkliste: Was nehme ich mit?. . . . . 101
- Richtig ernähren-aber wie?. . . . . 103
- Der Wettkampf beginnt. . . . . 104
- Die Wettkampfpartner beobachten. . . . . 104

- Der Kampf um den Griff. . . . .	105
Wichtige Wettkampfregeln. . . . .	109
Nach dem Wettkampf. . . . .	111

<b>Zehnter Schritt: Die Gürtelprüfung. . . . .</b>	<b>112</b>
--	------------

<b>Glossar. . . . .</b>	<b>117</b>
-------------------------	------------

## *Trainingsbegleiter*

Grundprogramm Aufwärmen. . . . .	1
- 1. Einlaufen. . . . .	1
- 2. Stretching. . . . .	1
- 3. Komplettes Aufwärmprogramm für Training und Wettkampf. . . . .	2-3
Grundprogramm Ausdauertraining »Judo-Laufspiel«. . . . .	4-5
Grundprogramm Kraftausdauertraining »Zirkeltraining«. . . . .	6-8
Deutscher Judo-Bund e.V.: Prüfungsordnung für Kyu-Prüfungen (Stand 18.9.1993). . . . .	9-17
Prüfungsordnung für Kyu- und Dan-Grade. . . . .	18
Wahlprogramm für Kyu-Grade/Breitensport. . . . .	19
Allgemeine Kriterien für Technikbewertungen. . . . .	20