



Barth/Wieneke

ICH LERNE JUDO

Miyu zeigt dir, wie's geht
Rätselspaß zum Mitmachen
Interview mit Yvonne Bönisch

MIT NEUER

PRÜFUNGSORDNUNG



MEYER
& MEYER
VERLAG

Ich lerne Judo

Dieses Buch hat mir geschenkt: _____

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag: _____

Meine Adresse: _____



Das mache ich gern: _____

Das mag ich nicht: _____

Das wünsche ich mir: _____

Ich lerne Judo

Katrin Barth & Frank Wieneke

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer
Verlag

Kindersportbuchreihe „Ich lerne .../Ich trainiere ...“
Herausgeberin: Katrin Barth

Ich lerne Judo

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist. Dies beinhaltet vor allem, dass kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form verwendet oder wiedergegeben werden darf, um KI-basierte Technologien oder Systeme zu trainieren.

© 2011 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

4. überarbeitete Auflage 2025

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)
9783840315718

Hersteller im Sinne der GPSR:

Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH

Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen

www.dersportverlag.de

E-Mail: kontakt@m-m-sports.com

..... Inhalt

1	Lieber Judoka!	9
	Hinweise von den Autoren, die kleine Bärin Miyu stellt sich vor	
2	Wie es anfang mit dem Judo sport	15
	Die Entwicklung des Judo sports, das Besondere am Judo sport. So sind die Judoka in Deutschland organisiert. Piktogramme	
3	Hallo, Yvonne Bönisch!	23
	Ein Gespräch mit der erfolgreichen Judoka, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	29
	Die richtige Einstellung zum Judo sport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen	
5	Was du zum Judo brauchst	39
	Jacke, Hose, Gürtel, Matte, Checkliste	
6	Grundlagen	47
	Der Gruß, Bewegungen, Greifen, Gleichgewicht halten, Körperdrehungen, Positionsveränderungen, der Kinderpass	
7	Die Gürtelprüfungen	53
	8. KYU – weiß-gelber Gürtel	54
	„Deine ersten Schritte zum schwarzen Gürtel“	
	7. KYU – gelber Gürtel	56
	„Fallen, Werfen, Halten“	
	6. KYU – gelb-oranger Gürtel	58
	„Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“	
	5. KYU – oranger Gürtel	60
	„Anwenden und Befreien“	
	4. KYU – orange-grüner Gürtel	62
	„Werfen auf einem Bein und Hebeln“	
8	Falltechniken	65

9	Grundprogramm Stand	73
10	Grundprogramm Boden	91
11	Randori und Shiai.....	119
12	Kleines Wörterbuch	123
13	Fit und gesund	131
	Richtiges Essen und Trinken, Hygiene, Übungen zur Entspannung und Konzentration	
14	Damit alles seine Ordnung hat	137
	Wichtige Regeln für einen fairen Kampf, Handzeichen des Kampfrichters	
15	Gemeinsam im Verein.....	141
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Regeln in der Trainingsgruppe, Wettkämpfe	
16	Auflösungen	149
	Auflösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
17	Auf ein Wort	151
	Liebe Eltern, liebe Trainer und Übungsleiter, einige Hinweise von den Autoren	
	Literaturnachweis	157
	Bildnachweis	158

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hallo, ich bin Miyu, ein kleines Bärenmädchen!
Mein Name kommt aus Japan – genauso wie der Judosport.



Uns Bären macht Raufen und Kämpfen
großen Spaß. Dabei wollen wir den anderen
mit Geschick und Tricks besiegen
– aber natürlich nicht verletzen!

In diesem Buch erfährst du jede Menge
über den Judosport und ich bin immer dabei.
Gemeinsam haben wir bestimmt viel Spaß.

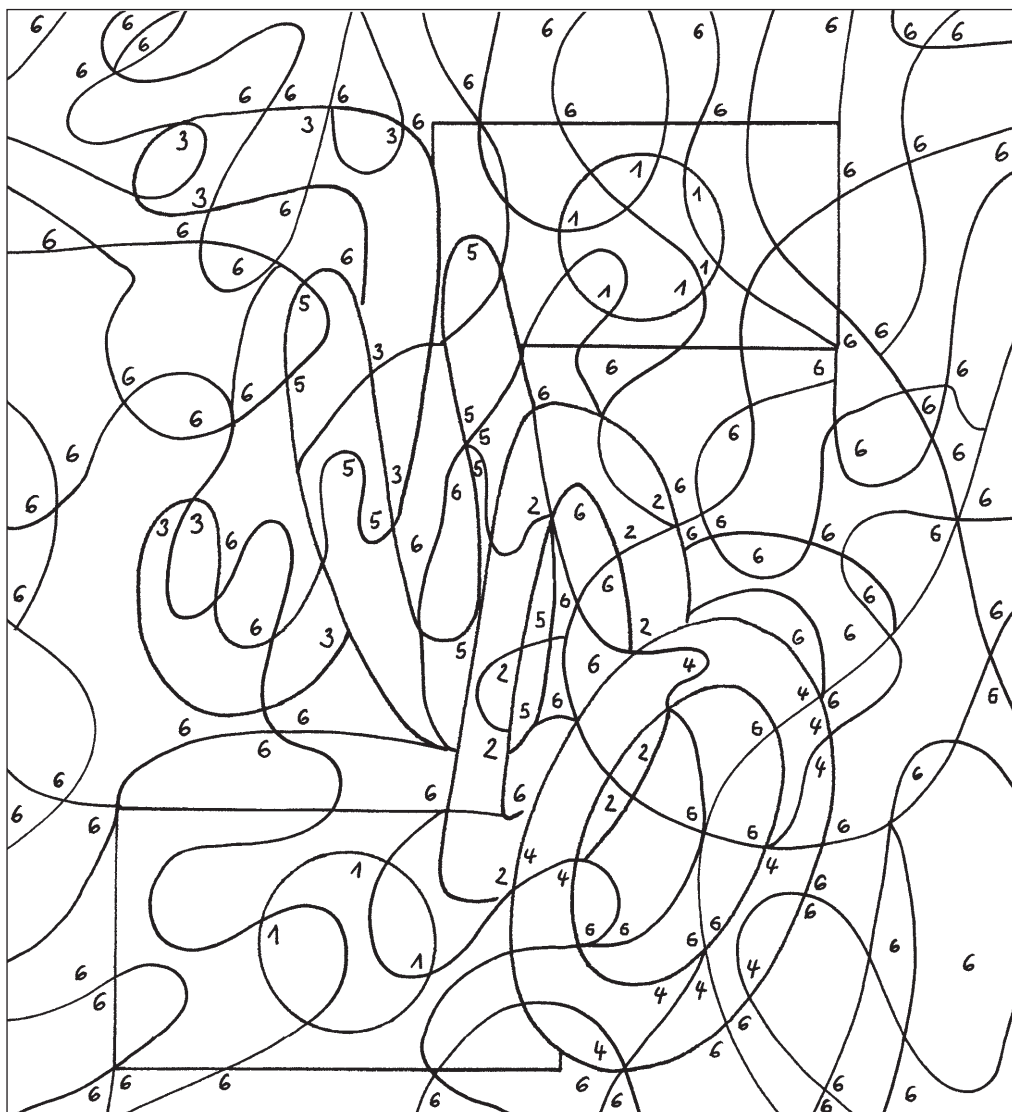
Lust zum Ausmalen?

Nimm deine Bunt- oder Filzstifte und male das Bild aus. Die Zahlen helfen dir!

1 = rot
2 = orange

3 = gelb
4 = blau

5 = grün
6 = grau



..... 1 Lieber Judoka!

Waren es deine Eltern, deine Freunde, der bekannte Judoverein in der Nähe oder die Fernsehübertragung der Weltmeisterschaften oder der Olympischen Spiele? Vielleicht bist du auch begeistert von der Idee und den Ritualen des Judoports. Es ist gleichgültig, wie du zum Judo gekommen bist – du hast dich für eine tolle Sportart entschieden!

In diesem Kinderbuch zum Judo haben wir viel Wissenswertes über deinen Lieblingssport aufgeschrieben. Vor allem begleiten wir dich bei der Grundausbildung mit den ersten fünf Gürtelprüfungen. Die geforderten Fallübungen, Würfe und Bodentechniken sind dargestellt und erklärt. Dazu gibt es Tipps für die Anwendungsaufgaben und das Randori.

Natürlich braucht ein Judoka noch viele, viele weitere Informationen, die du auch in diesem Buch finden wirst.

Judo ist ein Sport für Mädchen und Jungen, für Große, Kleine, Starke und Schwächere. Die Ängstlichen und Zurückhaltenden gewinnen an Selbstbewusstsein und die Selbstsicheren zeigen Rücksichtnahme und Geduld.



Ist Judo der richtige Sport?

Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern zum Judo gehen. Was trifft auf dich zu? Kreuze „JA“ oder „NEIN“ an!



	JA	NEIN
Sport macht mir viel Spaß.	☐	☐
Sport ist gesund.	☐	☐
Ich bin gern mit anderen Kindern zusammen.	☐	☐
Ich kann schnell reagieren.	☐	☐
Mir gefallen die Rituale und die Kleidung der Judoka.	☐	☐
Ich kämpfe gern und möchte gewinnen.	☐	☐
Meine Familie oder Freunde sind auch beim Judo.	☐	☐
Ich schaue mir gern Judokämpfe an.	☐	☐
Ich möchte etwas Besonderes lernen, das nicht jeder kann.	☐	☐
Ich möchte selbstbewusster sein.	☐	☐
Ich möchte mich in der Not selbst verteidigen können.	☐	☐
Ich möchte einmal ganz erfolgreich und bekannt werden.	☐	☐

Sind die meisten Fragen mit „JA“ beantwortet, dann hast du die richtige Sportart für dich gewählt. Vielleicht kannst du mal ein guter Judoka werden.

Die Ziele der jungen Judoka sind unterschiedlich: Du willst sicherer auftreten, etwas Besonderes lernen, die Gürtelprüfungen ablegen oder ein sehr erfolgreicher Judoka werden. Bestimmt macht es dir auch Spaß, deine Freunde zu treffen und gemeinsam mit ihnen die Technik zu erlernen und beim Randori zu üben.

Dieses Buch soll dein Begleiter beim Judolernen sein. Aber besonders im Judo gibt es unterschiedliche Lehren und Schulen. So kann es auch manchmal zu Abweichungen bei der Technik und bei den Bezeichnungen kommen. Es kann schon mal passieren, dass wir etwas anders sehen, als es dein Übungsleiter, der Trainer oder ein erfahrener Judoka dir sagen. Dann frage einfach nach. Wenn es dein eigenes Buch ist, dann mach dir Notizen und benutze es wie ein Trainingstagebuch.

*Viel Spaß beim Judo wünschen dir
Miyu und die Autoren.*

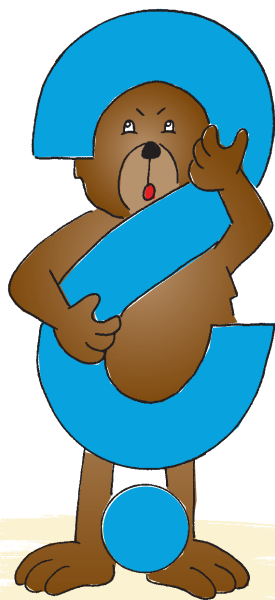


Manche Bilder von der kleinen Bärin Miyu wirst du häufig im Buch sehen.

Wenn Miyu den Daumen zeigt, hat sie einen guten Tipp für dich. Sie zeigt dir Fehler, die du vermeiden kannst oder gibt dir hilfreiche Ratschläge.



Ganz schön knifflig!
Manchmal hat Miyu eine Aufgabe oder ein Rätsel für dich. Diese findest du beim Fragezeichen.

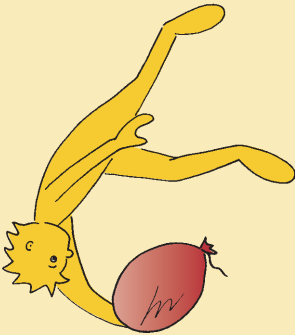


Die Antworten und Lösungen stehen am Ende des Buches.

Siehst du Miyu mit dem Stift, kannst du an dieser Stelle etwas eintragen, ausfüllen oder ausmalen.



Bei diesem Zeichen zeigt dir Miyu einige Übungen, die du auch außerhalb der Übungsstunde ausführen kannst. Sie ersetzen natürlich nicht das Training, sind aber eine gute Ergänzung. Vielleicht machen auch deine Freunde, Geschwister oder Eltern mit.



Vielleicht reichen dir die Hallenzeiten zum Üben nicht aus? Du möchtest noch mehr üben? In diesem Buch wirst du einige Übungen finden, die du auch außerhalb des Judotrainings ausführen kannst.

Die kleinen gelben Übungsmännchen zeigen dir, wie eine Übung allein oder mit Freunden ausgeführt wird.

Ist dies dein eigenes Buch, kannst du es wie ein Trainingstagebuch verwenden. Fortschritte und Ziele werden eingetragen. Bist du dann ein erfahrener Judoka, kannst du hier mit Freude nachlesen, wie alles angefangen hat. Wenn du willst, dann klebe Fotos von dir oder deinen Freunden ein und sammle Unterschriften.

Hier kannst du ein schönes Foto von dir einkleben.



..... 2 Wie es anfang mit dem Judo sport

Hast du schon einmal kleine Kätzchen, Hunde oder Bären beim Balgen beobachtet? Es scheint ihnen Freude zu machen – vielleicht geht es aber auch um den schönsten Sonnenplatz, das leckere Futter oder um zu zeigen, wer der Stärkste ist!

So wie die Tiere ihre Kämpfe austragen, haben auch die Menschen schon immer gekämpft und die Krieger entwickelten dabei ständig weitere Techniken und Hilfsmittel. Es ging um Macht und Eroberung – aber auch um die Verteidigung gegen Angriffe und den Schutz der Familie.

Kampfkunst

Aber Kampf ist auch faszinierend – die perfekte Technik, die Tricks und die schnellen Bewegungen! Dabei geht es den Kämpfern nicht darum, den Partner zu verletzen oder „fertig zu machen“ – sondern darum, zu zeigen, was sie können.

Viele unterschiedliche Sportarten haben sich aus den alten Kampfkünsten entwickelt und werden überall auf der Welt trainiert.

Welche asiatischen Kampfkünste sind dir bekannt? Schreibe sie hier auf!
Unsere Beispiele findest du auf den Auflösungsseiten.

