

# Inhalt

1	<b>Lieber Judoka!</b> .....	9
	Hinweise von den Autoren, die kleine Bärin Miyu stellt sich vor	
2	<b>Wie es anfang mit dem Judo sport</b> .....	15
	Die Entwicklung des Judo sports, das Besondere am Judo sport. So sind die Judoka in Deutschland organisiert. Piktogramme	
3	<b>Hallo, Yvonne Bönisch!</b> .....	23
	Ein Gespräch mit der erfolgreichen Judoka, Fansseiten	
4	<b>Ohne Fleiß kein Preis</b> .....	29
	Die richtige Einstellung zum Judo sport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen	
5	<b>Was du zum Judo brauchst</b> .....	39
	Jacke, Hose, Gürtel, Matte, Checkliste	
6	<b>Grundlagen</b> .....	45
	Der Gruß, Bewegungen, Greifen, Gleichgewicht halten, Körperdrehungen, Positionsveränderungen, der Kinderpass	
7	<b>8. KYU – weiß-gelber Gürtel</b> .....	51
8	<b>7. KYU – gelber Gürtel</b> .....	69
9	<b>6. KYU – gelb-oranger Gürtel</b> .....	87
10	<b>5. KYU – oranger Gürtel</b> .....	103

<b>11</b>	<b>Kleines Wörterbuch</b> .....	<b>121</b>
<b>12</b>	<b>Fit und gesund</b> .....	<b>127</b>
	Richtiges Essen und Trinken, Hygiene, Übungen zur Entspannung und Konzentration	
<b>13</b>	<b>Damit alles seine Ordnung hat</b> .....	<b>133</b>
	Wichtige Regeln für einen fairen Kampf, Handzeichen des Kampfrichters	
<b>14</b>	<b>Gemeinsam im Verein</b> .....	<b>137</b>
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Regeln in der Trainingsgruppe, Wettkämpfe	
<b>15</b>	<b>Auflösungen</b> .....	<b>145</b>
	Auflösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
<b>16</b>	<b>Auf ein Wort</b> .....	<b>147</b>
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren	
	<b>Literaturnachweis</b> .....	<b>152</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>152</b>