

INHALT

VORWORT: DER WEG IST DAS ZIEL 9

1. KAPITEL: GRUNDLAGEN 11

Weil man sanfter fällt • Weil der Kimono etwas Kleidsames hat • Weil man Köpfchen braucht • Weil jeder Arm seine Aufgabe hat • Weil Judo ein Tanz ist • Weil man den Erfolg mit sich trägt • Weil Judo ein Quickie ist • Weil Judo Form hat • Weil man schwer in Ordnung ist • Weil das Timing zählt • Weil Judo bescheiden ist • Weil Nähe wichtig ist • Weil Passivität nicht lohnt • Weil auch die Kleinsten bereit sind • Weil man manchmal einen Zug weiter denken muss • Weil alles sein Maß haben muss • Weil es erst zu Ende ist, wenn es zu Ende ist • Weil Kämpfen nicht alles ist • Weil man sofort loslegen kann • Weil drei kleine Schritte genügen • Weil man manchmal doch ins Straucheln gerät • Weil einzig die Besten die Besten hervorbringen • Weil die Regeln einfach sind • Weil man Japanisch lernt • Weil Judo vielseitig ist

2. KAPITEL: GESCHICHTE 65

Weil Judo Geschichte hat • Weil Judo sich bewährt hat • Weil zwölf Matten genügen • Weil alles seinen Mythos braucht • Weil Kanō sein Bestes gab • Weil alles seine Grundlage braucht • Weil beide Geschlechter ihre Kämpfe austragen müssen • Weil allein das Können zählt • Weil man auf die Liste will • Weil man sich besser beugt, als zu brechen • Weil die Olympischen Spiele rufen

3. KAPITEL: HELDEN UND ANTIHELDEN 95

Weil ein kleiner Salzburger Peking rockte • Weil die Mächtigen Schwarz tragen • Weil gelang, was niemand für möglich hielt • Weil aller guten Dinge vier sind • Weil zu viel Kaffee gefährlich sein kann • Weil Judo für Toleranz steht • Weil auch ein kleines Land ganz groß sein kann • Weil das Zeitalter der Helden noch nicht zu Ende ist

4. KAPITEL: PHILOSOPHIE 113

Weil Disziplin fürs Leben schult • Weil Judo in jeder Lebenslage weiterhilft • Weil jeder Kampf Werte braucht • Weil Aggressionen in gesunde Bahnen gelangen • Weil Judo verbindet • Weil Judo Vertrauen schafft • Weil ein wenig Abhärtung nicht schadet • Weil es Ausgewogenheit schafft • Weil jeder manchmal Führung braucht • Weil es niemanden ausschließt • Weil es einen Respekt lehrt • Weil drei einer zu viel sind • Weil auch dem Gegner Achtung gebührt • Weil das Leben manchmal ein Kampf ist • Weil Judo sanft ist

5. KAPITEL: ANEKDOTEN 143

Weil Judo ein wenig wie »House of Cards« ist • Weil der Versuch zählt • Weil Judoka ein lustiges Volk sind • Weil Judo in die Breite geht • Weil manchmal die kleinsten Dinge entscheiden • Weil Ehrgeiz auch manchmal gebremst werden muss • Weil bis zur letzten Sekunde alles möglich ist • Weil man auch mal einstecken muss • Weil schlechte Manieren nicht geduldet werden • Weil man die Bodenhaftung nicht verliert • Weil viele Wege nach Rom führen • Weil man es nicht lassen kann • Weil Judo zur Diät motiviert • Weil Spaß sein muss

6. KAPITEL: PHYSIS 175

Weil es die Flexibilität erhält • Weil es die beste Gesundheitsvorsorge ist • Weil der Händedruck zählt • Weil Judo im Alter frisch hält • Weil jeder Mensch zwei Seiten hat • Weil es die Nagelhygiene fördert • Weil man Haltung bewahrt • Weil Judo-Ohren innerer Schönheit

nichts anhaben • Weil es zum Sonnenschutz anregt • Weil der Kopf heil bleibt • Weil es auch ohne Doping geht • Weil der Schwerpunkt zählt

7. KAPITEL: UNBESCHREIBLICHES 203

Weil Judo das Selbstvertrauen stärkt • Weil man in jedem Element besteht • Weil es den Kontakt zum anderen Geschlecht erleichtert • Weil brüderlicher Zwist besser endet • Weil es genügend Tape gibt • Weil es den Teamgeist stärkt • Weil Judo ein Spiel ist • Weil es manchmal eine haarige Sache ist • Weil das Dojo wandert • Weil das Heldentum ruft • Weil auch die Nase mitspielt • Weil manchmal ein Zucken genügt • Weil Judo um den Globus führt • Weil es ein hervorragender Ausgleich ist • Weil man sich festhalten kann • Weil man Judo im Schlaf kann • Weil noch alles offen ist • Weil Judo eine Sprache spricht • Weil man Freundschaften knüpft • Weil man davon leben kann • Weil es nicht nur Japan gibt • Weil Reden Silber ist, aber Schweigen Gold • Weil man sich verteidigen kann • Weil der Gürtel universell ist • Weil man etwas bewirken kann • Weil Judo dich braucht