

# Buchempfehlungen

Immer wieder werden wir vor den Gürtelprüfungen gefragt, was denn gelernt werden soll und wo man noch mal schnell nachlesen kann, was man vergessen hat. Da gibt es vielerlei Möglichkeiten - wir empfehlen drei Bücher, die sich an der aktuellen deutschen Prüfungsordnung orientieren und sehr speziell auf die Bedürfnisse und Fragen von Judoschülern zugeschnitten sind. Das enthaltene Lehrmaterial wurde über Jahre an Gruppen verschiedener Altersstufen getestet und ist kindgerecht aufbereitet, enthält aber auch genügend weiterführende Information um erwachsene Leser zu überraschen und zu fordern.

Als einzige Lehrwerke haben diese Werke genaue Zeichnungen nach Videoaufnahmen von Wurf und Bodentechniken. Sprechblasen über den Zeichnungen geben über die wichtigsten Knotenpunkte Auskunft - was speziell für Leseanfänger von Wert ist, aber später auch hilft, bestimmte Knotenpunkte schnell und effizient zu memorieren -, ein ausführlicher Text darunter sorgt für mehr Information, Merksprüche helfen neue Techniken im Gedächtnis zu behalten. Besonders zu erwähnen sind die vertiefenden Übungen, die zu jeder Technik zur Verfügung stehen und das Verständnis für die neue Technik schulen sollen.

Die Bücher geben überdies Zusatzinformationen über allgemeine Judogrundlagen: Verhaltensregeln, Bewegen auf der Matte und Hinweise zum Gleichgewichtbrechen, Fallübungen, Eingänge zu den Würfen, Fassarten und Befreiungsmethoden. Sie enthalten ein Vokabelverzeichnis, Geschichten rund ums Judo und vieles andere mehr.

Die Bücher sind erschienen im Verlag Meyer&Meyer und sind in jeder Buchhandlung und über das Internet zu beziehen:

Autoren: Hedda Sander / Björn Deling

Verlag: Meyer & Meyer Verlag

Titel:

- Judo - Das Standprogramm von weißgelb bis braun ISBN-13: 978-3-89899-051-6
- englische Auflage: Judo from white/yellow belt to brown belt ISBN 1-84126-076-2
- Judo - Bodentechniken von weißgelb bis orange ISBN 3-89124-653-6
- Judo - Bodentechniken von orangegrün bis braun ISBN 3-89124-685-4