



JUDO CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Fallen zuerst, den Griffkampf gewinnen und Würfe in drei Phasen denken.

1. DIE 3 WURF-PHASEN

Wichtigkeit: **Hoch**

PHASE	WAS PASSIERT
Kuzushi	Gleichgewicht brechen: den Schwerpunkt des Partners erst nach vorn-oben ziehen, dann nach unten.
Tsukuri	Eindrehen: unter den Schwerpunkt kommen und die eigene Hüfte an die richtige Stelle bringen.
Kake	Werfen: Beine und Rumpfrotation entladen – die Arme lenken nur, sie heben nicht.

2. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	TIPP
Judogi	Single weave zum Start: leicht und günstig. Double weave ist ein Wettkampf-Thema.
Gürtel	Gehört zum Gi – mehr Ausrüstung braucht Judo nicht, es wird gegriffen statt geschlagen.
Fingertape	Bei belasteten Fingern sinnvoll; wichtiger sind kurze Nägel und kein Schmuck.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: UKEMI VOR NAGE-WAZA

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Geworfen zu werden ist der häufigste Verletzungsmechanismus im Judo – nicht das Werfen selbst.

Tipp: Die erste Fähigkeit ist Fallen: Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärts-Ukemi sitzen, bevor du den ersten Wurf ansetzt.

FAKTOR 2: DER GRIFF ENTSCHIEDET

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Wurf wird im Griffkampf entschieden – wer zuerst und dominanter greift, darf überhaupt werfen.

Tipp: Standardgriff ist Kragen plus Ärmel: Der Kragen lenkt Kopf und Rumpf, der Ärmel blockiert den Wehr-Arm.

FAKTOR 3: RUMPF STATT ARME

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Elite dreht beim Seoi-nage rund 247° in der Schulter gegen 208° im Mittelfeld – der Unterschied ist Rotation, nicht Armkraft.

Tipp: Wenige Würfe per Uchi-komi hunderte Male drillen und die Drehung filmen – Fortschritt misst du in Grad, nicht im Gefühl.



PRO-TIPP: Film deinen Lieblingswurf einmal pro Monat aus demselben Kamerawinkel und vergleiche nur eine Sache: wie weit deine Schulter dreht. Judo-Fortschritt ist messbar – wer ihn misst, hört auf, sich Fortschritt einzureden.

4. GRIFFKAMPF-BASICS

Wichtigkeit: **Hoch**

KUMI-KATA



Zuerst greifen: Wer den Griff zuerst setzt, diktiert Richtung und Timing des ganzen Austauschs.



Kraft aus dem Rumpf: Profis ziehen mit 43–60 kg pro Hand – halte über Rumpf und Rücken, nicht über die Finger.



Finger schützen: Nägel kurz, kein Schmuck, bei Bedarf Fingertape – die Finger sind chronisch überlastet.

5. FIT WERDEN – UND BLEIBEN

Wichtigkeit: **Mittel**



Judo macht explosiv: Explosivkraft und Beweglichkeit kommen von allein – du musst nicht fit sein, um anzufangen.



Ausdauer separat: VO2max steigert Judo kaum – Grundlagenausdauer gehört ins Zusatztraining.



Griffkraft separat: Auch die reine Griffkraft wächst nicht automatisch mit – gezielt Halte-Zeiten trainieren.



Kein schnelles Gewichtmachen: 40–93 % der Judoka tun es – die Evidenz rät klar davon ab. Klasse wählen, nicht hungern.