

Judo

Judo (jap. 柔道 *jūdō* [dʒuːdoː]) = (wörtlich) *sanfter Weg*, abgeleitet von 'jū' = sanft, edel, vornehm und 'dō' = Weg) ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Die darauf basierenden Judo/Jiu-Jitsu-Vorläuferformen wurden durch den Begründer des Judo, Jigoro Kano, am Anfang des 20. Jahrhunderts für den Wettkampf angepasst. Das heißt viele ursprünglich noch enthaltene Waffen-, Tritt- und Schlagtechniken wurden entfernt, um aus einer Kunst, die bis dahin vorwiegend zur Selbstverteidigung diente, eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist zu machen. Die verbliebenen Techniken sind hauptsächlich Würfe (jap. Nage Waza), Falltechniken (jap. Ukemi Waza) und Bodentechniken (jap. Katame Waza).

Judo ist ein Weg zur Leibesertüchtigung und darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde. Zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen (*jita-kyoei*, 自他居) und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist (*seiryoku-zenyo*, 勢力 是如).

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte (jap. Tatami) bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Ein Judo-Meister hört demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im Dōjō (Trainingshalle) ist. Die beiden Säulen des Judo sind heute meist der Formenlauf, jap. Kata und der Übungskampf, jap. Randori (auch als Wettkampf, jap. Shiai). Klassischerweise gehören daneben auch Kogi (講義, *Lehrvortrag*) und Mondō (問答, *Lehrgespräch*) zu diesen Säulen.



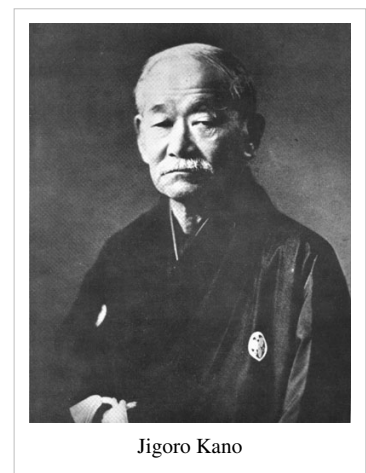
Geschichte

Ursprung

Die Wurzeln des Judo reichen bis in die Nara-Zeit (710–784) zurück. In den beiden damaligen Chroniken Japans, dem Kojiki (712) und dem Nihonshoki (720), gibt es Beschreibungen von Ringkämpfen, die mythologischen Ursprungs sind. Seit 717 fanden am Kaiserhof alljährlich Preisringen statt, an denen Ringer aus allen Provinzen teilnahmen. Dieses Ringen wurde *Sechie-Zumo* genannt. Die Bushi griffen dieses Sumo auf und entwickelten daraus das *yoroi-kumiuchi* (Ringens in voller Rüstung).

Mit dem Aufstieg der Kriegerklasse Ende des 12. Jahrhunderts erlebten die Kampfkünste einen starken Aufschwung. Das kulturelle Geschehen wurde immer mehr vom Geist der Bushi bestimmt. In dieser Zeit entwickelten sich die Ursprünge des Bushido.

Im Japan der Ashikaga-Epoche (1136–1568) entwickelten sich unterschiedliche waffenlosen Nahkampfssysteme: Eine Variante war *Kogusoku* (kleine Rüstung). Diese Kampfarm war nach denen in dieser Zeit neu entwickelten leichteren Rüstungen benannt. In der Literatur und den historischen Dokumenten aus dieser Zeit finden sich weitere Nahkampfssysteme wie *Tai-Jutsu* („Körperkunst“), *Torite* („Ergreifen der Hände“),

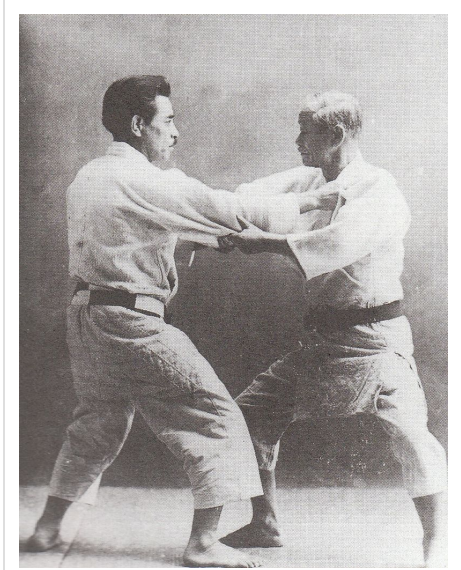


Koshi-no-Mawari („Hüfteindrehen“), *Hobaku* („Ergreifen“), *Torinawajutsu* („Kunst des Ergreifens und Verbindens“).

In der Mitte des 16. Jahrhunderts führten die Portugiesen die Schusswaffen in Japan ein und die Kriegskünste – *bugei* mit Schwert, Pfeil und Bogen verloren auf dem Schlachtfeld an Bedeutung. Ihre Traditionen wurden aber in der Edo-Zeit fortgeführt und im Sinne des Prinzips *Bunbu* (literarische Bildung und militärische Praxis) zur Pflicht gemacht.

Für das Prinzip des Nachgebens *Ju* in der Kampfkunst gibt es verschiedene Einflüsse, Erklärungen, Legenden und Anekdoten: Im *Konjaku-Monogatari* findet man zum ersten Mal den Begriff *yawara* (weich) im Zusammenhang mit einer Geschichte über das japanische Ringen. Groß waren sicherlich auch die chinesische Einflüsse, denn seit der Ashikaga-Epoche wurde offiziell der Handel mit China aufgenommen und bis zum Ende des 16. Jahrhunderts immer weiter ausgedehnt.

Über die Entstehung des Jiu Jitsu existieren unterschiedliche Berichte, die einen legendenhaften Charakter haben. Ihr historischer Wahrheitsgehalt ist schwer nachzuweisen. Die poetisch schönste ist sicherlich die des Arztes *Akiyama Shirobei* aus *Hizen*, der in China Medizin und die Kunst der Selbstverteidigung studierte. Wieder in Japan, zog er sich in einen Tempel namens *Dazai-Tenjin* zurück. Der Legende nach war es Winter, und am 21. Tag im Tempel trat starker Schneefall ein. Er betrachtete die Bäume; ihm fiel auf, dass viele Äste unter der Last des Schnees brachen, die des Weidenbaums aber wegen ihrer Elastizität nachgaben und den Schnee abgleiten ließen. Auf Grund dieses Vorgang soll der Arzt Shirobei das Prinzip des „Ju“ – Nachgebens – in der Kampfkunst eingeführt haben. In der ersten Hälfte der Edo-Epoche (17./18. Jahrhundert) entwickelten sich unzählige Jiu-Jitsu- oder artverwandte Schulen – jap. *Ryu*.



Jigoro Kano und Kyuzo Mifune

Wie Judo entstand und sich durchsetzte – Judo im heutigen Japan

Mit dem Ende der Tokugawa-Zeit und der Öffnung Japans kam es auch zu starken Veränderungen in der japanischen Gesellschaft. Durch die Meiji-Reform kam es zu einer Fülle von staatlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Reformen. Die japanischen Künste wurden stark zurückgedrängt, alles „westliche“ hatte Vorrang. Doch schon zu Beginn der achtziger Jahre gab es eine Rückbesinnung in Bezug auf die geistlichen und sittlichen Werte.

Jigoro Kano (1860–1938) wuchs in diesem Japan der extremen Veränderungen auf. Er lernte Jiu Jitsu an verschiedenen Schulen wie der *Tenshinshinyo-Ryu* und der *Kito-Ryu*.

1882 gründete Jigoro Kano seine eigene Schule, den Kodokan („Ort zum Studium des Weges“) in der Nähe des Eisho-Tempels im Stadtteil Shitaya in Tokio. Er nannte seine Kunst Judo – „sanfter Weg“. Beim Judo befreite er die alten Jiu-Jitsu-Stile von gefährlichen Elementen. Stöße, Schläge, Tritte und viele Hebeltechniken, insbesondere die Kleingelenkhebel, wurden ersatzlos gestrichen oder in die Kata integriert. Die verbleibenden Techniken ermöglichten einen sportlichen Zweikampf, ohne dass größere Verletzungen zu befürchten waren.

Judo setzte sich in Japan allerdings erst durch, als die Schüler Kanos (zuvor Jiu Jitsu) im Jahre 1886 einen regulären Kampf zwischen der Kodokan-Schule und der traditionellen Jiu-Jitsu-Schule „Ryoi-Shinto Ryu“ für sich entscheiden konnten. Aufgrund dieses Erfolges verbreitete sich Judo in Japan rasch und wurde bald bei der Polizei und der Armee eingeführt. 1911 wurde Judo an allen Mittelschulen Pflichtfach. Es wird behauptet, Kano habe das Judo durchaus als ernstzunehmende Selbstverteidigungskunst inklusive Schlägen und Fußtritten konzipiert (ohne die ein Sieg über „Ryoi-Shinto Ryu“ nicht möglich gewesen wäre).

Der berühmte japanische Regisseur Akira Kurosawa drehte seinen ersten Film *Sanshiro Sugata* 1943 über das Judo.

Der Weg in den Westen

1906 kamen japanische Kriegsschiffe zu einem Freundschaftsbesuch nach Kiel. Die Gäste führten dem deutschen Kaiser ihre Nahkampfkünste vor. Wilhelm II. war begeistert und ließ seine Kadetten in der neuen Kampfkunst unterrichten. Der damals bedeutendste deutsche Schüler war der Berliner Erich Rahn, der im Jahre 1906 die erste deutsche Jiu-Jitsu-Schule gründete. Weitere Pioniere im Judo sind Alfred Rhode und Heinrich Frantzen (Köln). 1926 fanden in Köln im Rahmen der 2. Deutschen Kampfspiele die ersten Deutschen Judo (Jiu-Jitsu)-Meisterschaften statt. 1932 wurde im Frankfurter Waldstadion die erste internationale Judo-Sommerschule durchgeführt. Anlässlich der Judo-Sommerschule wurde am 11. August 1932 der Deutsche Judo-Ring gegründet. Erster Vorsitzender wurde Alfred Rhode. Der Begriff Judo setzt sich, wie schon im restlichen Europa, auch in Deutschland durch. 1933 besuchte Jigoro Kano mit einigen Schülern auf einer Europareise auch Deutschland und gab Lehrgänge in Berlin und München.

Im August 1933 wurde Judo von den Nationalsozialisten in das Fachamt Schwerathletik des Deutschen Reichsbundes eingegliedert und verlor damit seine Eigenständigkeit. Die letzten Deutschen Meisterschaften in der NS-Zeit fanden 1941 in Essen statt. Die ersten Judo-Europameisterschaften wurden 1934 im Kristallpalast in Dresden ausgerichtet. 1975 in München war das Geburtsjahr der ersten Frauen-Europameisterschaft.^[1]

Nach dem Zweiten Weltkrieg war Judo bis 1948 durch die Alliierten verboten. 1951 fanden in Frankfurt die ersten Deutschen Meisterschaften nach dem Zweiten Weltkrieg wieder statt. 1952 wurde das Deutsche Dan-Kollegium (DDK) (Vorsitz: Alfred Rhode) und 1953 der Deutsche Judobund (Vorsitz: Heinrich Frantzen) gegründet. 1970 wurden in Rüsselsheim die ersten Deutschen Meisterschaften der Frauen ausgerichtet.

Bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 war Judo erstmals als olympischer Sport zu sehen. Zu diesem Anlass brachten die Deutsche Bundespost und auch die Deutsche Post der DDR eine 20-Pfennig-Briefmarke mit Judomotiv heraus. 1968 bei den Olympischen Spielen in Mexiko-Stadt wird Judo zunächst wieder aus dem olympischen Programm gestrichen. Seit 1972 bei den Olympischen Spielen in München gehört Judo beständig zum Olympischen Programm. War Judo zunächst eine Männerdomäne, so wurde 1988 Frauen-Judo bei den Olympischen Spielen in Seoul als Demonstrationswettbewerb vorgestellt. Seit den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 ist auch Frauen-Judo im olympischen Programm.

1956 fanden in Tokio die ersten Weltmeisterschaften statt. Damals gab es allerdings nur eine offene Gewichtsklasse. 1961 bei den dritten Weltmeisterschaften in Paris wurden dann erstmals Gewichtsklassen eingeführt. Dort gelang es dem Niederländer Anton Geesink erstmals die Vormachtstellung der Japaner zu brechen und die japanischen Judoka zu besiegen.



In der Regel können Kinder ab einem Alter von fünf Jahren am Judotraining teilnehmen.



Briefmarke der Deutschen Bundespost (1964)

Im Jahre 1988 war Judo erstmals bei den Paralympics in Seoul mit dabei. Seit 2004 in Athen gibt es auch Frauen-Judo im Programm der Sommer-Paralympics. Judo wird bei diesen Spielen von Blinden und Menschen mit geringem Sehvermögen praktiziert. Die paralympischen Athleten folgen denselben Regeln wie die Nichtbehinderten. Eventuelle Defizite werden durch zusätzliche Regelungen ausgeglichen. So besteht ein wesentlicher Unterschied darin, dass sich die Kämpfer und Kämpferinnen zur besseren Orientierung vor Kampfbeginn berühren dürfen.

Informationen über Erfolge deutschsprachiger Judoka sind in späteren Abschnitten zu finden.

Heute wird Judo in über 150 Ländern ausgeübt und ist damit die weitest verbreitete Kampfsportart der Welt.

Prinzip, Technik und Praxis

Ausbildung

Traditionell tragen Judoka eine knöchellange weiße Baumwollhose (Zubon) und darüber eine halblange weiße Jacke (Uwagi) aus Baumwolle, die durch einen farbigen Gürtel (Obi) zusammengehalten wird (*Judo-Gi*). Um in Wettkämpfen die beiden Kontrahenten besser unterscheiden zu können, trägt bei internationalen Meisterschaften ein Judoka einen blauen Anzug. Ist dies nicht möglich, werden die Kämpfer durch einen zusätzlichen roten bzw. weißen Gürtel unterschieden.

An der Gürtelfarbe kann man den Ausbildungsstand eines Judoka erkennen. Es gibt die Schüler- und Meistergrade. Die Schülergrade gehen bis zum braunen Gürtel. Die Meistergrade beginnen mit dem schwarzen Gürtel. Jeder Anfänger beginnt mit einem weißen Gürtel und kann dann durch Prüfung den nächst höheren Grad erlangen. Der Prüfling demonstriert dabei Fallübungen, Stand- und Bodentechniken, die nach Höhe der Graduierung immer schwieriger werden.

Seit dem 1. August 2005 gilt für die dem DJB angeschlossenen Vereine in Deutschland die einheitliche Kyu-Prüfungsordnung, nach der zusätzlich in jeder Gürtelprüfung ab dem 3. Kyu (grüner Gürtel) eine Kata vorgeführt werden muss, d. h., eine genau vorgeschriebene Abfolge von Bewegungsformen und Techniken. Das Kata-Training führt häufig zu einem noch besseren Beherrschen der jeweiligen Techniken, da auf eine absolut saubere Ausführung dieser geachtet wird. Es gibt Boden- und Stand-Kata.

Gürtel

Schülergürtel (Kyu)



Die Gürtelfarben der Schülergrade beim Judo

Grad	9. Kyū	8. Kyū	7. Kyū	6. Kyū	5. Kyū	4. Kyū	3. Kyū	2. Kyū	1. Kyū
Name	Kukyū	Hachikyū	Nanakyū	Rokkyū	Gokyū	Yonkyū	Sankyū	Nikyū	Ikkyū
Farbe	weiß	weiß-gelb	gelb	gelb-orange	orange	orange-grün	grün	blau	braun
Mindestalter	/	7	8	9	10	11	12	13	14

Die Grafik zeigt die Einteilung der Schüलगürtel entsprechend der Kyu-Prüfungsordnung des DJB. Im DDK gibt es keine zweifarbigen Gürtel.

Meistergürtel (Dan)



Grad	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan	7. Dan	8. Dan	9. Dan	10. Dan
Name	Sho-dan	Ni-dan	San-dan	Yon-dan	Go-dan	Roku-dan	Nana-dan	Hachi-dan	Ku-dan	Jū-dan
Farbe	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	rot-weiß	rot-weiß	rot-weiß	rot	rot

Eine höhere Graduierung als die zum 10. Dan wird weltweit nicht vorgenommen – auch wenn dies theoretisch möglich wäre, da es keine offizielle Limitierung gibt. Dies würde aber bedeuten, die bestehenden Träger des 10. Dan zu degradieren. Professor Jigoro Kano, der Begründer des Judo, hat keinen Dan im Judo, weder den 1. noch den 10. Dan: Aus japanischer Sicht hat niemand die Autorität, ihm einen Dan-Grad zu verleihen, da niemand im Judo über ihm steht.

Judotechnik (Waza)

Die Judo-Techniken lassen sich grob in vier Grundtypen einteilen:

- Nage Waza – Wurftechniken
- Katame/ Ne Waza – Bodentechniken
- Ukemi Waza – Falltechnik
- Atemi Waza – Schlagtechniken (Nur in Kata)

Der Schwerpunkt des modernen Judosports liegt in der sportlichen Ertüchtigung und nicht unbedingt in der Selbstverteidigung. Jigoro Kano sagte, dass Judo vor allem dazu dienen soll, durch das Training von Angriffs- und Verteidigungsformen Körper und Geist zu stärken.

Wurftechniken (Nage-waza)

→ *Hauptartikel:* Wurftechnik (Judo)

Wurftechniken werden angewandt, um den Partner vom Stand in die Bodenlage zu bringen. Es existiert eine Vielzahl von Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen.

Falltechniken (Ukemi-waza)

→ *Hauptartikel:* Fallschule

Um sich bei den Würfen nicht zu verletzen, müssen alle Judoka Falltechniken erlernen. Dabei werden Techniken geübt, so zu fallen, dass man sich dabei nicht verletzt. Das Fallen wird nach allen Seiten trainiert: Seitwärts (Yoko-ukemi; nach rechts und links), rückwärts (Ushiro-ukemi) und nach vorn (Mae-ukemi). Die Falltechnik vorwärts ist auch als „Judorolle“ bekannt. Träger höherer Gürtelgrade trainieren sie auch als Fall über ein Hindernis und dann als „freien Fall“ in der Luft.



Ein Budōka setzt eine rechte Vorwärtsrolle (Mae Ukemi) an.

Ähnliche Falltechniken finden sich bei allen anderen Kampfsportarten, die Wurftechniken kennen, wieder. Häufig sind nur Details, wie z. B. das anschließende Aufstehen oder die Art und Weise sich nach dem Fall vor weiteren Angriffen des Partners zu schützen anders. So stehen Judoka bei der Fallschule vorwärts in Laufrichtung auf, Jiu Jitsuka aber drehen sich noch im Aufstehen herum, um den Angreifer sofort wieder im Blick zu haben.

Bodentechniken (Katame Waza bzw. Ne-Waza)

Osaekomi-waza (Festhaltetechniken) Mit Haltetechniken wird der geworfene Partner in der Rückenlage am Boden fixiert. Werden sie gut ausgeführt, ist es, selbst mit speziellen Befreiungstechniken, sehr schwierig, sich aus diesen zu befreien.

Man teilt die Haltetechniken in vier Gruppen ein: Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame und Tate-shiho-gatame. Jede Gruppe besteht aus einer Grundtechnik, welche durch zahlreiche Abarten ergänzt wird. Hinzu kommen noch zahlreiche mehr oder weniger spezielle Befreiungstechniken.

Kansetsu-waza (Hebeltechniken) Hebeltechniken werden im Judo nur auf den Ellenbogen angewandt, wobei kontrollierter Druck auf das Gelenk aufgebracht und der Partner zugleich fixiert wird. Die Bewegung entgegen der anatomisch vorgesehenen Bewegungsrichtung führt zu einem stechenden Schmerz, welcher den Partner zur Aufgabe zwingt. Das signalisiert er durch Abklopfen, d. h. dem Klopfen mit einem beliebigen Körperteil auf die Matte/den Partner oder durch den Ausruf von „Maitta“ („Ich gebe auf“), z. B. wenn er sich nicht bewegen kann. Man unterscheidet zwei Arten von Hebeltechniken: Streckhebel (Gatame-Gruppen) oder Beugehebel (Garami-Gruppen). Darüber hinaus werden die Hebeltechniken noch nach dem Hebelprinzip unterteilt.

In anderen Sportarten, z. B. Jiu Jitsu, werden Hebel auch gegen die Beine, Handgelenk, Finger und Nacken (praktisch jedes Gelenk des Körpers) ausgeführt. Aus Sicherheitsgründen ist das beim Judo verboten.

Obwohl diese Technikgruppe gefährlich klingt, gibt es dabei nur selten Verletzungen: Erfahrene Judoka wissen, wie weit sie gehen dürfen – sowohl im Versuch, sich aus einem Hebel herauszuwinden, als auch beim Hebeln selbst. Bei Kindern sind diese Techniken im Wettkampf verboten, da die meisten Kinder zu wenig Erfahrung haben, um zu wissen, wie viel Kraft aufgewendet werden darf oder wann sie aufgeben müssen.

Shime-waza (Würgetechniken) Wie beim Hebeln ist es Ziel des Würgens den Gegner zur Aufgabe zu zwingen. Beim Würgen können Halsschlagadern und Halsvorderseite angegriffen werden. Direkte Angriffe auf den Kehlkopf sind ebenso verboten wie der Einsatz des eigenen oder gegnerischen Gürtels.

Bei einem Angriff auf die seitlich des Kehlkopfes verlaufenden Halsschlagadern wird durch Ausüben von Druck die Blutzirkulation behindert. Dies führt zu einer Minderversorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Dadurch tritt nach 8-14 Sekunden Bewusstlosigkeit ein. Dem Angegriffenen bleibt im Wettkampf jedoch meist noch ausreichend Zeit, vorher seine Aufgabe zu signalisieren bzw. der Kampfrichter bricht den Kampf beim Erkennen der Wirkung (Erschlaffung des Körpers, besonders der Beine) mit Ippon für den Würgenden ab. Der Griff muss dann sofort gelöst werden und es erfolgt eine Erstversorgung durch Hochlegen der Beine. Damit erlangt der Gewürgte nach 10-20 Sekunden das Bewusstsein wieder.

Ein Angriff auf die Halsvorderseite führt zu einer Irritation des vegetativen Nervensystems, die sich in Angst- oder Panikzuständen äußert. Die Wirkung dieser Methode tritt sofort ein, wenn der richtige Punkt getroffen wird, obwohl noch genügend Sauerstoff im Blut und in der Lunge ist, um das Gehirn eine Weile zu versorgen. Anders als beim Angriff gegen die Halsschlagader wirkt der Druck unter Anderem auch gegen den Kehlkopf, was als schmerzhaft empfunden wird.

Wie beim Hebeln wird auch hier durch Abschlagen aufgegeben. Im Wettkampf lassen sich Würger wie Hebeltechniken gut im direkten Übergang vom Stand- in den Bodenkampf ausführen, ehe der Gegner eine starke Verteidigung mit den eigenen Händen aufbauen kann.

Schlagtechniken (Ate-Waza/Atemi-Waza)

→ *Hauptartikel:* Kata (Judo)

Schlagtechniken werden heute nur noch in Form von Katas weitergegeben und sind das Erbe aus dem japanischen Jiu Jitsu. Manche Vereine lehren sie noch im Rahmen der Selbstverteidigung. In Deutschland hat sich gerade die Vereinigung „Kodokan Judo Kidokai“ bzw. „Judo Inyo-Ryu Renmei“ um die Erhaltung des Judo als Selbstverteidigungskunst verdient gemacht. Im Sportjudo des DJB ist es ein Schaukampf, der nur bei Kyu- und Danabnahmen vorgeführt wird.

Ude-Ate-Waza (Armtechniken)

- Fingerspitzentechniken: Yubisaki-Ate-Waza
- Faustknöcheltechniken: Kobushi-Ate-Waza
- Handkantentechniken: Tegatana-Ate-Waza
- Ellenbogenspitzentechniken: Hiji-Ate-Waza
- Handballentechniken: Shotei-Uchi-Waza

Ashi-Ate-Waza (Beintechniken)

- Kniespitzentechniken: Hizagashira-Ate-Waza
 - Fußballentechniken: Seikito-Ate-Waza
 - Fersentechniken: Kakato-Ate-Waza
 - Fußkantentechniken: Sokuto-Ate-Waza
 - Fußsohlentechniken: Sokutei-Ate-Waza
-

Wettkampf (Shiai)

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Gelingt dies, so ist der Kampf gewonnen, wie ein KO beim Boxen. Dabei ist es meist unerheblich wie geworfen wurde und welche Technik verwendet wurde, solange der Werfende den Geworfenen dabei deutlich kontrolliert und keinen Regelverstoß begeht. Tatsächlich haben auch einige Techniken anderer Kampfsportarten im Wettkampfsport ihren Einzug gehalten. Als grober Anhaltspunkt: Je besser der Gegner auf den Rücken fällt, umso bessere Wertungen erhält man. So kann der Kampf nach Ende der Kampfzeit

(5 Minuten im Erwachsenenbereich, zwischen 2 und 4 Minuten im Kinder- und Jugendsport) auch nach Wertungen oder durch Kampfrichterentscheid entschieden werden. Ein Unentschieden (Hiki-wake) wird nur bei Freundschafts- oder in Ligakämpfen nach Ende der regulären Kampfzeit ausgesprochen. Konnte keiner der Kontrahenten vor Ablauf der vollen Kampfzeit einen Vorsprung erzielen folgt ein Kampf im „Golden Score“, der wiederum maximal die halbe Kampfzeit dauert. Die Wertungen aus der vorhergehenden Kampfzeit bleiben dabei erhalten. Der Kampf im "Golden Score" ist jedoch sofort beendet, sobald einer der Kämpfer eine Wertung erhält oder bestraft wird. Geht auch dieser Kampf ohne einen Gewinner zu Ende kommt es zum Kampfrichterentscheid. Hierbei zeigen auf Kommando des Hauptkampfrichters alle drei Richter gleichzeitig mit Fähnchen an, welcher Kämpfer ihrer Meinung nach besser gekämpft hat. Der Kämpfer mit der Mehrheit an Stimmen gewinnt den Kampf.

Der Kampf findet jedoch nicht ausschließlich im Stand statt, sondern geht auch am Boden weiter. Hier gibt es prinzipiell zwei Möglichkeiten, einen Sieg zu erringen. Wird der Gegner für 25 Sekunden auf dem Rücken liegend am Boden festgehalten, so ist der Kampf gewonnen. Wie bei den Würfen werden auch hier Wertungen für eventuell kürzere Haltezeiten vergeben. Als Alternative besteht die Möglichkeit, den Gegner durch einen Armhebel oder Würgegriff zur Aufgabe zu zwingen. Sobald einer der Kontrahenten jedoch in den Stand zurückkehrt, muss der Kampf unterbrochen und im Stand neu begonnen werden.

Wertungen

Nachdem Koka als kleinste Wertung 2009 abgeschafft wurde, gibt es drei verschiedene Wertungen, welche alle unabhängig voneinander vergeben werden können. Die höchste Wertung, die vergeben werden kann, ist der *Ippon*. Erhält ein Kämpfer diesen ist der Kampf sofort beendet. Die nächst niedrigere Wertung ist der *Waza-ari*, zwei *Waza-ari* werden zu einem *Ippon* addiert. Die niedrigste Wertung ist der *Yuko*. Eine Addition zur nächsthöheren Wertung ist hier nicht möglich.

Ippon (Ganzer Punkt)

Die höchste Wertung für einen Kämpfer wird erteilt für:

- eine Wurftechnik, welche den Kontrahenten mit *Kontrolle, Kraft, Schnelligkeit* zum großen Teil auf den Rücken wirft,
- das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (*Osae-komi*) für 25 Sekunden,
- Anwendung einer Hebel- oder Würgetechnik, bis der Kontrahent aufgibt oder kampfunfähig wird,
- zweimaliger Gewinn eines *Waza-ari* (*Waza-ari awasete Ippon*, "zwei *Waza-ari* ergeben *Ippon*") oder
- Disqualifizierung des Kontrahenten durch *Hansoku-make*.



Briefmarke der Deutschen Bundespost Berlin
(1987) zu den Judo-Weltmeisterschaften in Essen

Waza-ari (Halber Punkt)

Ein Waza-ari wird vergeben für:

- eine Wurftechnik, welche eines der drei Kriterien für einen Ippon nur zum Teil erfüllt (Eine typische und recht häufige Situation für einen Waza-ari ist, wenn der Rücken des Partners nur teilweise die Matte berührt),
- das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (Osae-komi) für mindestens 20 Sekunden oder
- Bestrafung des Kontrahenten mit 3 Shido (Kei-koku).

Yuko (Großer technischer Vorteil)

Ein Yuko wird vergeben für:

- eine Wurftechnik, welche zwei der drei Kriterien für einen Ippon nur zum Teil erfüllt (Eine typische Situation wäre ein Wurf auf die Seite, ohne dass ein Teil des Rückens die Matte berührt),
- das Halten des Kontrahenten mit einer Haltetechnik (Osae-komi) für mindestens 15 Sekunden oder
- Bestrafung des Kontrahenten mit 2 Shido (ehemals Chui).

Für jede Aktion wird nur eine Wertung vergeben, es ist also nicht möglich, einen Waza-ari und einen Yuko gleichzeitig für einen Wurf zu erhalten. Der Ippon wird auf den Wertungstafeln nicht aufgeführt, da er zum sofortigen Gewinn des Kampfes führt. Die hohen Bewertungen stehen links, die niederen rechts. Ältere Kampfatafeln zeigen auch die hohen Bewertungen in der Mitte an; diese Darstellung ist im Wettkampfsjudo nicht mehr gebräuchlich. Zum besseren Verständnis hier einige Beispiele:

Beispiel 1

Kämpfer 1		Kämpfer 2	
Waza-ari	Yuko	Waza-ari	Yuko
1	0	0	6

Kämpfer 1 führt nach Punkten und hat gewonnen, wenn die Kampfzeit zu Ende ist. Es gilt: Jede höhere Wertung zählt mehr, als eine beliebige Anzahl niedrigerer Wertungen.

Beispiel 2

Kämpfer 1		Kämpfer 2	
Waza-ari	Yuko	Waza-ari	Yuko
1	1	1	2

Kämpfer 2 führt nach Punkten und hat gewonnen, wenn die Kampfzeit zu Ende ist.

Ähnlich wie beim Boxen erfolgt auch im Judo die Bewertung durch jeweils drei Personen, dem Hauptkampfrichter und zwei Außenrichter. Ersterer leitet den Kampf und erteilt durch Wort- und Handzeichen entsprechend die Wertungen. Beide Außenrichter können sich bei abweichender Meinung unabhängig voneinander durch Handzeichen äußern. Eine getroffene oder unterlassene Entscheidung des Hauptkampfrichters kann durch die Außenrichter korrigiert werden. Stimmen die beiden Wertungen der Außenrichter nicht überein, so wird folgendermaßen verfahren: Ist die Wertung des Hauptkampfrichters niedriger als die der beiden Außenrichter, so muss seine Wertung auf die niedrigste der beiden Außenrichter korrigiert werden. Ist die Wertung des Hauptkampfrichters höher als die der beiden Außenrichter, so muss er seine Entscheidung auf die höchste der beiden Außenrichter herabstufen. Die derzeitige Auslegung sieht jedoch bei kampfscheidenden Wertungen oder Strafen die Einigkeit aller drei Kampfrichter vor. Eine Diskussion findet außer bei der höchsten Strafe und im vorher genannten Fall nicht statt.

Wettkampffläche

Gekämpft wird auf mittelharten Matten (Tatami), welche einen stabilen und sicheren Stand ermöglichen und dennoch das Fallen entsprechend abmildern. Die *Wettkampffläche* unterteilt sich in eine Kampf- und in eine Sicherheitsfläche. Der Kampf findet auf der *Kampffläche* statt. Die Größe dieser Fläche variiert je nach Alterklasse und Bedeutung der Wettkämpfe. Im Erwachsenenbereich soll die Kampffläche ab regionalen Meisterschaften mindestens 7x7 Meter, höchstens aber 10x10 Meter groß sein. Für internationale Meisterschaften wie die Olympischen Spiele ist eine Größe von 8x8 Metern vorgeschrieben. Die *Sicherheitsfläche* bildet den äußeren Abschluss und soll Verletzungen vermeiden, falls die Kontrahenten unbeabsichtigt außerhalb der Kampffläche geraten sollten. Diese äußere Begrenzung sollte eine Größe von zwei bis drei Metern haben. Beide Flächen müssen eine unterschiedliche Färbung aufweisen.

Verbotene Handlungen

Beim Verstoß gegen die Wettkampffregeln erhält der entsprechende Kämpfer eine Verwarnung (*Shido*) oder wird disqualifiziert (*Hansokumake*). Die erste Verwarnung für einen Kämpfer bleibt ohne Konsequenzen. Ab der zweiten gibt es Wertungen für den Gegner, beginnend mit Yuko. Die Wertung für den Gegner steigt mit jeder neuen Verwarnung um eine Stufe an, so dass es maximal drei Verstöße pro Kampf und Kämpfer geben kann. Bei mehr als drei Verstößen wird ein *Hansokumake* ausgesprochen und der Kampf zugunsten des Kontrahenten beendet. Für besonders schwere Regelverstöße kann der *Hansokumake* auch direkt vergeben werden. Die direkte Disqualifikation von einem Kampf bedeutet gleichzeitig die Disqualifikation vom gesamten Turnier. Die älteren Bezeichnungen für die mittleren Verwarnungsstufen – Chui und Kei-Koku – sind im Wettkampfsjudo nicht mehr gebräuchlich.

Kleine Regelverstöße

Der Judoverband ist darum bemüht, den Judowettkampf vor allem für das Fernsehen und damit auch für Zuschauer im Allgemeinen interessanter zu gestalten. Im oberen Leistungsbereich sind die Unterschiede in Sachen Kraft, Schnelligkeit und Technik meist sehr gering, so dass sich ohne eine gewisse Aufforderung zum offensiven Kämpfen eine Entscheidung sehr lange hinziehen kann. Aus diesem Grund wurden eine Reihe von Regeln erlassen, die die Kämpfer zu Angriffen drängen und ihnen gleichzeitig eine stetige defensive Haltung verbieten.

Eine erste Möglichkeit wäre zum Beispiel, den Partner auf Distanz zu halten, indem man den eigenen und vor allem den Griff des Gegners vermeidet. So kann man zwar selbst nicht angreifen, aber ebenso wenig der Gegner. Meistens wird man jedoch den eigenen Griff so wählen, dass der Gegner kaum eine Möglichkeit hat, seinen Angriff umzusetzen. Werden zum Beispiel beide *Ärmelenden festgehalten*, so lässt sich damit der Griff des Kontrahenten vermeiden. Dies ist natürlich, wie die meisten Aktionen in dieser Gruppe, zuerst einmal erlaubt, aber nur, wenn man dann auch einen Angriff beginnt. Laut Regelwerk hat man hierfür bis zu 5 Sekunden Zeit. Dies hängt aber auch von der Situation und Einschätzung der Kampfrichter ab und kann variieren. Es gibt noch eine Reihe anderer Verstöße, zu erwähnen wären noch das *Verhaken der Finger*, eine *andere Fassart* als die *normale* zu wählen, und als allumfassende Regel, eine generell *defensive Haltung* einzunehmen. Scheinangriffe, die allein dem Zweck dienen, Aktivität vorzutäuschen, werden dabei ebenso bestraft wie das deutliche Vermeiden von Angriffen. So wird etwa ein Kämpfer bestraft, wenn er mehr als 25 Sekunden lang keinen Angriff versucht hat.

Das Verlassen der Matte wird ebenso geahndet wie das absichtliche Herausdrängen des Gegners. Die genannten Zeitangaben liegen jedoch im Ermessen der Kampfrichter.

Natürlich gibt es auch im Judo Techniken, die die Kämpfer gefährden können. So ist es verboten, eine Beinschere an Kopf, Hals oder Rumpf mit gestreckten Beinen anzusetzen. Auch das Zurückbiegen der Finger oder das Treten gegen die Hand des Gegners, um dessen Griff zu lösen, ist nicht gestattet. Der Griff in das Ärmelende oder gar in das Ende des Hosenbeins des Gegners ist ebenso wenig erlaubt wie das direkte Greifen in den Innenteil des Judogi. Auch dürfen Teile der Kleidung nicht in den Mund genommen werden. Das Umschlingen seiner Extremitäten mit dem Gürtel oder dem Jackenende ist nicht gestattet.

Schwere Regelverstöße

Ein schwerer Regelverstoß liegt dann vor, wenn ein Kämpfer die Gesundheit seines Gegners bzw. sich selbst gefährdet oder sich grob unsportlich verhält. So gibt es eine Reihe von Techniken, deren Anwendung immer wieder für Verletzungen sorgten und demnach verboten wurden. Beispiele für verbotene Techniken sind der Kawazu-Gake, das verhebelte Werfen, jegliche Form des Hebelns an einem anderen Gelenk als am Ellenbogen sowie das *Eintauchen in die Matte* (Hierbei versucht ein Kämpfer, seine Technik dadurch zu unterstützen, indem er sich *gerade*, stark nach vorne unten abbeugt und sich eventuell dabei selbst gefährdet). Als grob unsportlich gelten etwa das Beschimpfen des Gegners oder eines Kampfrichters oder auch schon allein das (unaufgeforderte) Sprechen.

Nationale Ebene

Deutschland

Der nationale Verband in Deutschland ist der Deutsche Judobund (DJB). Der DJB hat ca. 200.000 Mitglieder und ist damit der größte Kampfsportverband in Deutschland. Diesem wiederum unterstehen die 18 Judo-Landesverbände, wovon der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) mit 592 Vereinen und knapp 62.000 Mitgliedern der größte Landesverband ist. Der DJB richtet die nationalen und internationalen Meisterschaften von Deutschland aus. Die Landesverbände organisieren die regionalen Meisterschaften und stellen die regionalen Kampfrichter- und Gürtelprüfungsordnungen. Der DJB gibt für Wettkämpfe Gewichtsklassen und Kampfzeiten vor.

Als weitere Organisation gibt es das Deutsche Dan-Kollegium (DDK), welches ein Jahr vor dem Judobund als Vereinigung der Dan-Träger gegründet wurde. Das DDK wurde 1956 Mitglied im Deutschen Judo-Bund und war mit der Durchführung von Graduierungen sowie mit Lehraufgaben betraut. In dieser Eigenschaft war es vom Kodokan anerkannt und – bereits bei seiner Gründung – ausdrücklich mit dem Graduierungsrecht ausgestattet.

1982 wurde der Vertrag zwischen dem Kodokan und dem DDK erneuert und damit weiterhin dem DDK das Graduierungsrecht im Bereich des deutschen Judos zugeteilt. Anfang der 90er Jahre gab es eine gerichtliche Auseinandersetzung um das Graduierungsrecht innerhalb des Deutschen Judo-Bundes. Kernpunkt des Streites war die Frage, ob es sich im Falle der Graduierung um ein kündbares Auftragsverhältnis oder ein nach dem BGB nicht widerrufbares Sonderrecht des DDKs in seiner Eigenschaft als DJB handelt. Nachdem gerichtlich festgestellt wurde, dass es sich nicht um ein Sonderrecht, sondern um einen Auftrag handelte, entzog der Deutsche Judo-Bund dem DDK die Zuständigkeit für das Prüfungswesen. Fortan wurde die Zuständigkeit für Graduierungen in die Landesverbände des DJB gegeben, wo sie bis heute verblieb. Die zeitgleiche Entwicklung einer neuen Prüfungsordnung erfolgte trotz gelegentlich anders lautender Ansichten nicht aufgrund dieser Auseinandersetzung, sondern im Zuge der Vereinigung des Deutschen Judo-Bundes mit dem Judo-Verband der DDR.

Das DDK begann nach dieser Veränderung auch Vereine als Mitglieder aufzunehmen (bis dahin konnten nur Judoka Mitglied des DDK sein, die gleichzeitig einem Mitgliedsverein des Judobundes angehörten) und positionierte sich damit als Konkurrenzverband zum Judobund. Dies führte zwangsläufig zum Ausschluss des DDK aus dem Judobund. Seitdem gibt es also zwei getrennte Verbände in Deutschland. Allerdings ist nur der Deutsche Judo-Bund im Deutschen Sportbund organisiert und nur der Deutsche Judo-Bund wird vom Kodokan als nationaler Verband mit entsprechendem Graduierungsrecht anerkannt.

Judo ist in Deutschland auch heute noch die Kampfsportart mit den meisten Aktiven.

Bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 war Judo erstmals als olympischer Sport zu sehen. Der Kölner Wolfgang Hofmann war der erste deutsche Judoka, der eine Medaille (Silber) bei Olympischen Spielen gewann. Klaus Glahn konnte 1964 in Tokio mit Bronze und 1972 in München mit Silber als erster deutscher Judoka 2 Medaillen bei Olympischen Spielen gewinnen. Bei der Judo-Weltmeisterschaft 1979 in Paris errang Detlef Ultsch für die DDR den ersten Judo-Weltmeistertitel (seinen zweiten WM-Titel errang er 1983). Der erste deutsche Olympiasieger war 1980 Dietmar Lorenz, ebenfalls für die DDR. Olympiasieger 1984 wurde Frank Wieneke, der 1988 in Seoul auch noch eine Silbermedaille gewann. Bis zur

Wiedervereinigung brachten die Frauen in der damaligen BRD die Medaillen von Weltmeisterschaften nach Hause. Barbara Claßen aus Grenzach Wyhlen erringt 1982 in Paris den ersten Weltmeistertitel der Damen für den DJB. 1987 gewann Alexandra Schreiber bei der Judoweltmeisterschaft in Essen die Goldmedaille. Danach schaffte dies in Barcelona 1991 Frauke Eickhoff aus Hermannsburg als dritte Frau, 1993 gefolgt von dem Gewinn der Goldmedaille von Johanna Hagn, die auch 1996 als erste deutsche Judoka bei den Olympischen Spielen Bronze gewann. Das Jahr 1991 war für den DJB das mit drei Weltmeistertiteln erfolgreichste Wettkampfsjahr überhaupt. Neben Frauke Eickhoff gewannen Udo Quellmalz und Daniel Lascau die weiteren Titel in Barcelona. 1996 gewann Udo Quellmalz die Goldmedaille in Atlanta, nachdem er bereits vier Jahre zuvor bei den Spielen in Barcelona die Bronzemedaille erkämpft hatte. Mit zwei Weltmeistertiteln 1991 und 1995 ist er bis heute der erfolgreichste deutsche Judoka aller Zeiten. Als erfolgreichster Leichtgewichtler bis 60 Kilogramm gilt der Münchener Richard Trautmann, der 1992 und 1996 jeweils Bronze bei den Olympischen Spielen gewann. 2004 wurde Yvonne Bönisch die erste weibliche Olympiasiegerin im Judo für Deutschland. Vier Jahre später bei den Spielen in Peking errang der Kölner Ole Bischof in der Gewichtsklasse bis 81 Kilogramm als fünfter Deutscher eine olympische Goldmedaille.



Partenstreifen: BR 932-6032-0015-002
Foto: Axel-Thomas Grottel, 12. Mai 1970

XIX. Judo-Europameisterschaften in Ost-Berlin,
Mai 1970

Die größten Erfolge deutscher Judoka

- 1979 Detlef Ultsch, Weltmeister, DDR
- 1980 Dietmar Lorenz, Olympiasieger, DDR
- 1982 Barbara Claßen, Weltmeisterin, BRD
- 1983 Detlef Ultsch, Weltmeister, DDR
- 1983 Andreas Preschel, Weltmeister, DDR
- 1984 Frank Wieneke, Olympiasieger, BRD
- 1987 Alexandra Schreiber, Weltmeisterin, BRD
- 1991 Frauke Eickhoff, Weltmeisterin
- 1991 Daniel Lascau, Weltmeister
- 1991 Udo Quellmalz, Weltmeister
- 1993 Johanna Hagn, Weltmeisterin
- 1995 Udo Quellmalz, Weltmeister
- 1996 Udo Quellmalz, Olympiasieger
- 2003 Florian Wanner, Weltmeister
- 2004 Yvonne Bönisch, Olympiasiegerin
- 2008 Ole Bischof, Olympiasieger

Judo-Bundesliga im Deutschen Judobund

Der Deutsche Judobund ist Veranstalter der Judo-Bundesliga. 64 Vereine kämpfen in der 1. und 2. Bundesliga der Männer und Frauen. Darunter befinden sich die Regionalligen, in die die Meister der einzelnen Bundesländer aufsteigen können. Der Deutsche Meister ist auch berechtigt, im Europapokal der Landesmeister Deutschland zu vertreten. Der erfolgreichste Verein in der Geschichte des Deutschen Judobundes ist der TSV Abensberg, der im Zeitraum von 1991 bis 2009 15-mal Deutscher Meister werden konnte und in dieser Zeit fünfmal den Europapokal der Landesmeister nach Deutschland holte.

Österreich

In Österreich wird Judo durch den Österreichischen Judoverband vertreten, zu ihm gehören neun Landesverbände. Landesweit gibt es 197 Vereine mit 15.287 aktiven Sportler (Stand 31. Dezember 2008).

Prof. Jigoro Kano kam 1933 nach Wien und hielt hier zwei Vorführungen ab. Eine davon wurde auf dem Dach des Dojos des „1. Österreichischen Jiu-Jitsu Verein“ abgehalten. Die andere Vorführung fand in der Kaserne Marokkanerstraße statt. Der Shihan des Judosportes besuchte Österreich abermals im Jahr 1934.

Einer der erfolgreichsten österreichischen Judoka ist Peter Seisenbacher. Er wurde 1984 in Los Angeles Olympiasieger und verteidigte seinen Titel 1988 in Seoul erfolgreich. Somit war Peter Seisenbacher der erste Judoka, der eine olympische Goldmedaille erfolgreich verteidigen konnte. 1985 wurde er Weltmeister, 1986 Europameister. Österreichs Sportjournalisten wählten ihn 1984, 1985 und 1988 zum Sportler des Jahres. Er trug auch maßgeblich zur Verbreitung des Judo in Österreich bei.

1974 wurden die ersten Österreichischen Meisterschaften für Frauen abgehalten. Sternstunden des österreichischen Frauenjudo waren 1980 die ersten Weltmeisterschaften für Frauen in New York, wo Edith Hrovat, Gerda Winklbauer und Edith Simon WM-Gold erkämpften und Österreich den ersten Platz in der Medaillenwertung belegte. 1982 bei den Europameisterschaften in Oslo ging durch Siege von Edith Hrovat, Herta Reiter und Edith Simon, die zwei Titel holte (-66 kg und Open), die Hälfte aller EM Titel an Österreich. Roswitha Hartl gewann bei den Olympischen Sommerspielen 1988 im Vorführbewerb die Bronzemedaille.

1992 gewannen 3 Österreicher in einer Gewichtsklasse. Norbert Haimberger wurde Europameister in der Allgemeinen Klasse, Thomas Schleicher gewann die Junioreuropameisterschaft und Patrick Reiter die Juniorenweltmeisterschaft. Claudia Heill gewann 2004 als erste Österreicherin bei den Olympischen Spielen eine Medaille. Derzeit sind Sabrina Filzmoser und Ludwig Paischer, 2008 Olympiazweiter in Peking, die erfolgreichsten österreichischen Judoka.

Schweiz

Der Schweizerische Judo & Ju-Jitsu Verband (SJV) vertritt die Interessen der Judoka in der Schweiz. Der Sitz des Verbandes befindet sich in Bern. Dem Verband gehören derzeit rund 320 Clubs und Sportschulen sowie 14 Kantonalverbände an.

Siehe auch

- Liste von Judoka
- Liste der Olympiasieger im Judo

Literatur

Englisch

- Jigoro Kano: *Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo*. Kodansha International, 2005, ISBN 978-4-7700-3015-3
- Brian N. Watson: *Judo Memoirs of Jigoro Kano*. Trafford Publishing, 2008, ISBN 978-1-4251-8771-2
- Kyuzo Mifune: *The Canon of Judo: Classic Techniques on Principles of Techniques* Kodansha Intl., ISBN 978-4-7700-2979-9.
- Moshe Feldenkrais: *Judo, the art of defence and attack*. Frederick Warne & Co. Ltd., London 1944
- Toshiro Daigo: *Kodokan Judo Throwing Techniques*. Kodansha Europe, 5. Oktober 2005, ISBN 4-7700-2330-8

Deutsch

- Andreas Niehaus: *Leben und Werk KANO Jigoros (1860-1938). Ein Forschungsbeitrag zur Leibeserziehung und zum Sport in Japan*. Ergon Verlag, 2003, ISBN 978-3-8991-3310-3
- *Kodokan Judo*. Verlag Dieter Born, Bonn, 2007, ISBN 978-3-922006-25-1
- George Glass: *Judo*. Copress, München, 1990, ISBN 3-7679-0315-6
- Mahito Ohgo: *Judo. Grundlagen – Methodik*. Falken, Niedernhausen, ISBN 3-8068-0305-6
- Wolfgang Weinmann: *Das Judo-Brevier: Leitfaden für Technik und Prüfung*. Weinmann Verlag, Berlin, 1997, ISBN 3-87892-020-2
- Gerhard Lehmann, Hans-Jürgen Ulbricht: *Judo. Klassische und moderne Wurftechniken*. Meyer & Meyer Sport, 2006, ISBN 3-89899-233-0
- Ulrich Klocke: *Judo Top Action* Meyer & Meyer Sport, 2000, ISBN 978-3-89124-670-2
- Wolfgang Hofmann *Judo - Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes* Falken Verlag, 1978, ISBN 3-8068-4013-X
- Lehmann, Müller-Deck: *Judo* Sportverlag Berlin, 1989, ISBN 3-328-00147-6
- Andreas Schäfer: *Richtig Judo* BLV Buchverlag, 2. Auflage Juli 2006, ISBN 978-3-8354-0080-1
- Hedda Sander / Björn Deling, Verlag: Meyer & Meyer Verlag, *Judo - Das Standprogramm von weißgelb bis braun*, ISBN 978-3-89899-051-6, englische Version: *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.

Weblinks

- [Judoinfo.com](#) ^[2] – ausführliche Informationen zu Techniken (englisch)
- [Judo.de](#) ^[3] – Informationen rund um den Judosport
- [judoonline.de](#) ^[4] - umfangreiche Informationen zu Techniken, Wettkampf, Regelwerk, Prüfungswesen und Fachliteratur
- Google Video: *Kodokan Judo – Kyuzo Mifune 10.Dan* ^[5]
- [judovision.org](#) ^[6] - Über 1500 Judovideos

Verbände

- Deutscher Judo-Bund (DJB) ^[7]
- Deutsches Dan-Kollegium (DDK) ^[8]
- Europäische Judo-Union ^[9]
- IBF-Deutschland ^[10]
- Internationale Judo-Föderation ^[11]
- Österreichischer Judo-Verband ^[12]
- Schweizerischer Judo- und Ju-Jitsu Verband ^[13]

Vereinigungen, Institute u. a.

- Vereinigung *Kodokan Judo Kidokai* bzw. *Judo Inyo-Ryu Renmei* ^[14]
- The Kodokan Judo Institute, Tokyo, Japan ^[15] (englisch | Official Website)

Wettkampfergebnisse

- judobundesliga.de ^[16] – Starterlisten, Wettkampflisten und Tabelle der 1. und 2. Judobundesliga
- german-judo.de ^[17] – Ergebnisse von Meisterschaften (Deutschland)
- ippon.org ^[18] – gut aufbereitete Ergebnisse von Internationalen Meisterschaften
- sports123.com/jud/ ^[19] – alle Ergebnislisten von EM, WM und OS

Referenzen

- [1] <http://www.jvl-online.de/judo/verschiedenes/geschichte.html>
- [2] <http://www.judoinfo.com/>
- [3] <http://www.judo.de/>
- [4] <http://www.judoonline.de/>
- [5] <http://video.google.de/videoplay?docid=3346298601525244862&q=Kodokan/>
- [6] <http://www.judovision.org>
- [7] <http://www.judobund.de/>
- [8] <http://www.ddk-ev.de/>
- [9] <http://www.eju.net>
- [10] <http://www.ibf-deutschland.de>
- [11] <http://www.ijf.org/>
- [12] <http://www.ojev.com/>
- [13] http://www.sjv.ch/home/default.asp?lang=_DE
- [14] <http://www.judo-inyo-ryu.de>
- [15] <http://www.kodokan.org/>
- [16] <http://www.judobundesliga.de/>
- [17] <http://www.german-judo.de/>
- [18] <http://www.ippon.org/>
- [19] <http://sports123.com/jud/>

Quellen und Bearbeiter des Artikels

Judo *Quelle:* <http://de.wikipedia.org/w/index.php?oldid=6855011> *Bearbeiter:* ZeckenIelfer, Agadez, Aka, Aleks, Alex161803, Amberg, Andrvsvoss, Arma, Asthma, Atomos, Avoided, BlueFiSH.as, Baddoxxx, Baikonur, Basit, Baumfreund-FFM, Bernhard55, Between the lines, Bierdimpfl, Blubb-blubb-blubb, Blubbalutsch, Bodenseemann, Bwag, Bücherwürmlein, C.Löser, Captain Herbert, Centic, ChKa, ChickenBrain, ChrisHamburg, Christian Günther, Chrk1, Conny, Cvk, D, DanielDüsentrieb, David2212, Defox, Der.Traeumer, DerHexer, DerViki, Diba, Doc Sleeve, Dr. Al. K. Lisch, EF-Patriot, Earwig, Elvis untot, Engie, Entlinkt, Ephraim33, Ernst Raser, Evilboy, Felix Stemmer, Florian Adler, Franz Halac, Fred.Cleaver, Fristu, Fritz, Gandalf der Weiße, GattoVerde, Gauss, Gereon K., GreenBerlin, HH58, Habakuk, Hadhuey, Hajumal, HansCastorp, HaukeZuehl, He3nry, Head, Heinte, Hellstorm, Henning mo, Hewa, Highdelbeere, Hildegund, Hokanomono, Hoosic06, Hoss, Hotte07, Hozro, Hubertl, Hukb, Hyperdieter, IMC-OnAir, Icwienner, Imladros, Invisigoth67, Ireas, IronEagle, JHeuser, Jan Sende, Janericloebe, Jcornelius, Jedermanns Sockenpüppchen, Jergen, Jo Atmon, Johnny Controletti, Joystick, Jürgen Engel, KaiMartin, Kam Solusar, Kaneiderdaniel, Karl-Henner, K1833x9, Koerpertraining, Kzee, LI, LKD, Leider, Leipnizkeks, Lohan, Lomion, Louis Bafrance, Lucarelli, Lupegott, M.L, MH, Man77, MannMaus, MarianSz, Marko wiki, Martin-vogel, Matt1971, Mc005, Meikel1965, Meister-Lampe, MeisterMüller, MephistosSeele, Micha2564, Michael Kühntopf, MichaelFrey, Migra, Mkill, Mnh, Mo4jolo, Moguntiner, Momo, Morten Haan, Mravinszky, Muck31, Muns, Musik-chris, Necrophorus, Netrunner, Nick-zug, Nicoslav, Niemals Kritik als Hauptaccount äußern, Nightflyer, Ninjamask, Nockel12, Nono1705, Olaf2, OliD, Onkelkoeln, Ot, PDD, PVB, Panther, PeeCee, Perrak, Peter Putzer, Peter200, Pfalzfrank, Phoinix, Phrood, Pikka85, Platte, Primus von Quack, Procyon42, Ra'ike, Rauwauwi, Raymond, Rdb, Regi51, Renekaemmerer, Ri st, Ricky59, RoFra, Robb, RobbyBer, Rolz-reus, Roo1812, Ruscha, S.Didam, S1, STBR, Saluk, Samweis, Schewek, Schmerzfrei, Scooter, Sebastian Wallroth, Seewolf, Semper, Serpens, Sinn, Small Axe, Snubbeline, Soebe, Soki, Sommerstoffel, Sophroniskos, Sportfreak66, Spuk968, St.gregor, StYxXx, Stangl18, Steevie, Stefan Kühn, Stullkowski, Suirenn, Syntaxxe, TAXman, TableSitter, Takersau, Tarleton, Teguruma, Teiwaz14, The most simple User at all, TheK, TheWolf, Thorbjoern, Ticketautomat, Timity, Tinz, Tobi B., TobiasEgg, Tobiasi, Tobnu, Tom herold, Tomavatar, Tommy Kellas, Tonk, Tric, Trustable, Tönjes, UW, Uke, Ulle, Umschattiger, V.R.S., VayaConTioz, Vest, Video2005, Videotomie, Vogon, Voyager, Vwm, Werner Heisenberg Gymnasium, Wickie37, Wiegels, WikiNick, WikiStefan, Wikimurmeltier, Witchcraft.unbeard, Wolfgang1018, Würfel, Xiaoz, YourEyesOnly, Z.thomas, Zeno Gantner, 807 anonyme Bearbeitungen

Quellen, Lizenzen und Autoren des Bildes

Datei:Judo.svg *Quelle:* <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Judo.svg> *Lizenz:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Bearbeiter:* User:Franklinbaldo

Datei:Kano Jigoro.jpg *Quelle:* http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Kano_Jigoro.jpg *Lizenz:* Public Domain *Bearbeiter:* EXECUTOR, FiIRB, Innerchair, Kilom691, Reggaeman, Uchina

Datei:Jigoro Kano and Kyuzo Mifune.jpg *Quelle:* http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Jigoro_Kano_and_Kyuzo_Mifune.jpg *Lizenz:* Public Domain *Bearbeiter:* published by ベースボール・マガジン社

Datei:Judo children.jpg *Quelle:* http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Judo_children.jpg *Lizenz:* GNU Free Documentation License *Bearbeiter:* Rm

Datei:DBP 1964 451 Olympia Tokio.jpg *Quelle:* http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:DBP_1964_451_Olympia_Tokio.jpg *Lizenz:* unbekannt *Bearbeiter:* Deutsche Bundespost scanned by McZack

Datei:Obi-gokuyū.jpg *Quelle:* <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Obi-gokuyū.jpg> *Lizenz:* GNU Free Documentation License *Bearbeiter:* User:Chrk1

Datei:Dan Gürtel.jpg *Quelle:* http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Dan_Gürtel.jpg *Lizenz:* GNU Free Documentation License *Bearbeiter:* Benutzer:Hoosic06

Bild:Mae ukemi.jpg *Quelle:* http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Mae_ukemi.jpg *Lizenz:* unbekannt *Bearbeiter:* Benutzer:Hoosic06

Datei:Stamps of Germany (Berlin) 1987, MiNr 778.jpg *Quelle:* [http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Stamps_of_Germany_\(Berlin\)_1987._MiNr_778.jpg](http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Stamps_of_Germany_(Berlin)_1987._MiNr_778.jpg) *Lizenz:* unbekannt *Bearbeiter:* User:Nightflyer

Datei:Bundesarchiv Bild 183-J0521-0012-001, Berlin, Werner-Seelenbinder-Halle, Judo.jpg *Quelle:* http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Bundesarchiv_Bild_183-J0521-0012-001,_Berlin,_Werner-Seelenbinder-Halle,_Judo.jpg *Lizenz:* unbekannt *Bearbeiter:* Kutscher (verehe. Kubiziel), Sig

Lizenz

Wichtiger Hinweis zu den Lizenzen

Die nachfolgenden Lizenzen bezieht sich auf den Artikeltext. Im Artikel gezeigte Bilder und Grafiken können unter einer anderen Lizenz stehen sowie von Autoren erstellt worden sein, die nicht in der Autorenliste erscheinen. Durch eine noch vorhandene technische Einschränkung werden die Lizenzinformationen für Bilder und Grafiken daher nicht angezeigt. An der Behebung dieser Einschränkung wird gearbeitet. Das PDF ist daher nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Eine Weiterverbreitung kann eine Urheberrechtsverletzung bedeuten.

Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported - Deed

Diese "Commons Deed" ist lediglich eine vereinfachte Zusammenfassung des rechtsverbindlichen Lizenzvertrages (http://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Lizenzbestimmungen_Commons_Attribution-ShareAlike_3.0_Unported) in allgemeinverständlicher Sprache.

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt **vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen**
- Abwandlungen und Bearbeitungen** des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen

Zu den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung** — Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Weitergabe unter gleichen Bedingungen** — Wenn Sie das lizenzierte Werk bzw. den lizenzierten Inhalt bearbeiten, abwandeln oder in anderer Weise erkennbar als Grundlage für eigenes Schaffen verwenden, dürfen Sie die daraufhin neu entstandenen Werke bzw. Inhalte nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch, vergleichbar oder kompatibel sind.

Wobei gilt:

- Verzichtserklärung** — Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Sonstige Rechte** — Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:
 - Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts und sonstigen Befugnisse zur privaten Nutzung;
 - Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
 - Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel Persönlichkeitsrechte abgebildeter Personen.
- Hinweis** — Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten. Am einfachsten ist es, an entsprechender Stelle einen Link auf <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de> einzubinden.

Haftungsbeschränkung

Die „Commons Deed“ ist kein Lizenzvertrag. Sie ist lediglich ein Referenztext, der den zugrundeliegenden Lizenzvertrag übersichtlich und in allgemeinverständlicher Sprache aber auch stark vereinfacht wiedergibt. Die Deed selbst entfaltet keine juristische Wirkung und erscheint im eigentlichen Lizenzvertrag nicht.

GNU Free Documentation License

Version 1.2, November 2002

Copyright (C) 2000,2001,2002 Free Software Foundation, Inc.
51 Franklin St, Fifth Floor, Boston, MA 02110-1301 USA
Everyone is permitted to copy and distribute verbatim copies
of this license document, but changing it is not allowed.

0. PREAMBLE

The purpose of this License is to make a manual, textbook, or other functional and useful document "free" in the sense of freedom: to assure everyone the effective freedom to copy and redistribute it, with or without modifying it, either commercially or noncommercially. Secondly, this License preserves for the author and publisher a way to get credit for their work, while not being considered responsible for modifications made by others.

This License is a kind of "copyleft", which means that derivative works of the document must themselves be free in the same sense. It complements the GNU General Public License, which is a copyleft license designed for free software.

We have designed this License in order to use it for manuals for free software, because free software needs free documentation: a free program should come with manuals providing the same freedoms that the software does. But this License is not limited to software manuals; it can be used for any textual work, regardless of subject matter or whether it is published as a printed book. We recommend this License principally for works whose purpose is instruction or reference.

1. APPLICABILITY AND DEFINITIONS

This License applies to any manual or other work, in any medium, that contains a notice placed by the copyright holder saying it can be distributed under the terms of this License. Such a notice grants a world-wide, royalty-free license, unlimited in duration, to use that work under the conditions stated herein. The "Document", below, refers to any such manual or work. Any member of the public is a licensee, and is addressed as "you". You accept the license if you copy, modify or distribute the work in a way requiring permission under copyright law.

A "Modified Version" of the Document means any work containing the Document or a portion of it, either copied verbatim, or with modifications and/or translated into another language.

A "Secondary Section" is a named appendix or a front-matter section of the Document that deals exclusively with the relationship of the publishers or authors of the Document to the Document's overall subject (or to related matters) and contains nothing that could fall directly within that overall subject. (Thus, if the Document is in part a textbook of mathematics, a Secondary Section may not explain any mathematics.) The relationship could be a matter of historical connection with the subject or with related matters, or of legal, commercial, philosophical, ethical or political position regarding them.

The "Invariant Sections" are certain Secondary Sections whose titles are designated, as being those of Invariant Sections, in the notice that says that the Document is released under this License. If a section does not fit the above definition of Secondary then it is not allowed to be designated as Invariant. The Document may contain zero Invariant Sections. If the Document does not identify any Invariant Sections then there are none.

The "Cover Texts" are certain short passages of text that are listed, as Front-Cover Texts or Back-Cover Texts, in the notice that says that the Document is released under this License. A Front-Cover Text may be at most 5 words, and a Back-Cover Text may be at most 25 words.

A "Transparent" copy of the Document means a machine-readable copy, represented in a format whose specification is available to the general public, that is suitable for revising the document straightforwardly with generic text editors or (for images composed of pixels) generic paint programs or (for drawings) some widely available drawing editor, and that is suitable for input to text formatters or for automatic translation to a variety of formats suitable for input to text formatters. A copy made in an otherwise Transparent file format whose markup, or absence of markup, has been arranged to thwart or discourage subsequent modification by readers is not Transparent. An image format is not Transparent if used for any substantial amount of text. A copy that is not "Transparent" is called "Opaque".

Examples of suitable formats for Transparent copies include plain ASCII without markup, Texinfo input format, LaTeX input format, SGML or XML using a publicly available DTD, and standard-conforming simple HTML, PostScript or PDF designed for human modification. Examples of transparent image formats include PNG, XCF and JPG. Opaque formats include proprietary formats that can be read and edited only by proprietary word processors, SGML or XML for which the DTD and/or processing tools are not generally available, and the machine-generated HTML, PostScript or PDF produced by some word processors for output purposes only.

The "Title Page" means, for a printed book, the title page itself, plus such following pages as are needed to hold, legibly, the material this License requires to appear in the title page. For works in formats which do not have any title page as such, "Title Page" means the text near the most prominent appearance of the work's title, preceding the beginning of the body of the text.

A section "Entitled XYZ" means a named subunit of the Document whose title either is precisely XYZ or contains XYZ in parentheses following text that translates XYZ in another language. (Here XYZ stands for a specific section name mentioned below, such as "Acknowledgements", "Dedications", "Endorsements", or "History".) To "Preserve the Title" of such a section when you modify the Document means that it remains a section "Entitled XYZ" according to this definition.

The Document may include Warranty Disclaimers next to the notice which states that this License applies to the Document. These Warranty Disclaimers are considered to be included by reference in this License, but only as regards disclaiming warranties; any other implication that these Warranty Disclaimers may have is void and has no effect on the meaning of this License.

2. VERBATIM COPYING

You may copy and distribute the Document in any medium, either commercially or noncommercially, provided that this License, the copyright notices, and the license notice saying this License applies to the Document are reproduced in all copies, and that you add no other conditions whatsoever to those of this License. You may not use technical measures to obstruct or control the reading or further copying of the copies you make or distribute. However, you may accept compensation in exchange for copies. If you distribute a large enough number of copies you must also follow the conditions in section 3. You may also lend copies, under the same conditions stated above, and you may publicly display copies.

3. COPYING IN QUANTITY

If you publish printed copies (or copies in media that commonly have printed covers) of the Document, numbering more than 100, and the Document's license notice requires Cover Texts, you must enclose the copies in covers that carry, clearly and legibly, all these Cover Texts: Front-Cover Texts on the front cover, and Back-Cover Texts on the back cover. Both covers must also clearly and legibly identify you as the publisher of these copies. The front cover must present the full title with all words of the title equally prominent and visible. You may add other material on the covers in addition. Copying with changes limited to the covers, as long as they preserve the title of the Document and satisfy these conditions, can be treated as verbatim copying in other respects.

If the required texts for either cover are too voluminous to fit legibly, you should put the first ones listed (as many as fit reasonably) on the actual cover, and continue the rest onto adjacent pages.

If you publish or distribute Opaque copies of the Document numbering more than 100, you must either include a machine-readable Transparent copy along with each Opaque copy, or state in or with each Opaque copy a computer-network location from which the general network-using public has access to download using public-standard network protocols a complete Transparent copy of the Document, free of added material. If you use the latter option, you must take reasonable prudent steps, when you begin distribution of Opaque copies in quantity, to ensure that this Transparent copy will remain thus accessible at the stated location until at least one year after the last time you distribute an Opaque copy (directly or through your agents or retailers) of that edition to the public.

It is requested, but not required, that you contact the authors of the Document well before redistributing any large number of copies, to give them a chance to provide you with an updated version of the Document.

4. MODIFICATIONS

You may copy and distribute a Modified Version of the Document under the conditions of sections 2 and 3 above, provided that you release the Modified Version under precisely this License, with the Modified Version filling the role of the Document, thus licensing distribution and modification of the Modified Version to whoever possesses a copy of it. In addition, you must do these things in the Modified Version:

- **A.** Use in the Title Page (and on the covers, if any) a title distinct from that of the Document, and from those of previous versions (which should, if there were any, be listed in the History section of the Document). You may use the same title as a previous version if the original publisher of that version gives permission.
- **B.** List on the Title Page, as authors, one or more persons or entities responsible for authorship of the modifications in the Modified Version, together with at least five of the principal authors of the Document (all of its principal authors, if it has fewer than five), unless they release you from this requirement.
- **C.** State on the Title page the name of the publisher of the Modified Version, as the publisher.
- **D.** Preserve all the copyright notices of the Document.
- **E.** Add an appropriate copyright notice for your modifications adjacent to the other copyright notices.
- **F.** Include, immediately after the copyright notices, a license notice giving the public permission to use the Modified Version under the terms of this License, in the form shown in the Addendum below.
- **G.** Preserve in that license notice the full lists of Invariant Sections and required Cover Texts given in the Document's license notice.
- **H.** Include an unaltered copy of this License.
- **I.** Preserve the section Entitled "History", Preserve its Title, and add to it an item stating at least the title, year, new authors, and publisher of the Modified Version as given on the Title Page. If there is no section Entitled "History" in the Document, create one stating the title, year, authors, and publisher of the Document as given on its Title Page, then add an item describing the Modified Version as stated in the previous sentence.
- **J.** Preserve the network location, if any, given in the Document for public access to a Transparent copy of the Document, and likewise the network locations given in the Document for previous versions if they were based on. These may be placed in the "History" section. You may omit a network location for a work that was published at least four years before the Document itself, or if the original publisher of the version it refers to gives permission.
- **K.** For any section Entitled "Acknowledgements" or "Dedications", Preserve the Title of the section, and preserve in the section all the substance and tone of each of the contributor acknowledgements and/or dedications given therein.
- **L.** Preserve all the Invariant Sections of the Document, unaltered in their text and in their titles. Section numbers or the equivalent are not considered part of the section titles.
- **M.** Delete any section Entitled "Endorsements". Such a section may not be included in the Modified Version.
- **N.** Do not retitle any existing section to be Entitled "Endorsements" or to conflict in title with any Invariant Section.
- **O.** Preserve any Warranty Disclaimers.

If the Modified Version includes new front-matter sections or appendices that qualify as Secondary Sections and contain no material copied from the Document, you may at your option designate some or all of these sections as invariant. To do this, add their titles to the list of Invariant Sections in the Modified Version's license notice. These titles must be distinct from any other section titles.

You may add a section Entitled "Endorsements", provided it contains nothing but endorsements of your Modified Version by various parties—for example, statements of peer review or that the text has been approved by an organization as the authoritative definition of a standard.

You may add a passage of up to five words as a Front-Cover Text, and a passage of up to 25 words as a Back-Cover Text, to the end of the list of Cover Texts in the Modified Version. Only one passage of Front-Cover Text and one of Back-Cover Text may be added by (or through arrangements made by) any one entity. If the Document already includes a cover text for the same cover, previously added by you or by arrangement made by the same entity you are acting on behalf of, you may not add another; but you may replace the old one, on explicit permission from the previous publisher that added the old one.

The author(s) and publisher(s) of the Document do not by this License give permission to use their names for publicity for or to assert or imply endorsement of any Modified Version.

5. COMBINING DOCUMENTS

You may combine the Document with other documents released under this License, under the terms defined in section 4 above for modified versions, provided that you include in the combination all of the Invariant Sections of all of the original documents, unmodified, and list them all as Invariant Sections of your combined work in its license notice, and that you preserve all their Warranty Disclaimers.

The combined work need only contain one copy of this License, and multiple identical Invariant Sections may be replaced with a single copy. If there are multiple Invariant Sections with the same name but different contents, make the title of each such section unique by adding at the end of it, in parentheses, the name of the original author or publisher of that section if known, or else a unique number. Make the same adjustment to the section titles in the list of Invariant Sections in the license notice of the combined work.

In the combination, you must combine any sections Entitled "History" in the various original documents, forming one section Entitled "History"; likewise combine any sections Entitled "Acknowledgements", and any sections Entitled "Dedications". You must delete all sections Entitled "Endorsements".

6. COLLECTIONS OF DOCUMENTS

You may make a collection consisting of the Document and other documents released under this License, and replace the individual copies of this License in the various documents with a single copy that is included in the collection, provided that you follow the rules of this License for verbatim copying of each of the documents in all other respects.

You may extract a single document from such a collection, and distribute it individually under this License, provided you insert a copy of this License into the extracted document, and follow this License in all other respects regarding verbatim copying of that document.

7. AGGREGATION WITH INDEPENDENT WORKS

A compilation of the Document or its derivatives with other separate and independent documents or works, in or on a volume of a storage or distribution medium, is called an "aggregate" if the copyright resulting from the compilation is not used to limit the legal rights of the compilation's users beyond what the individual works permit. When the Document is included in an aggregate, this License does not apply to the other works in the aggregate which are not themselves derivative works of the Document.

If the Cover Text requirement of section 3 is applicable to these copies of the Document, then if the Document is less than one half of the entire aggregate, the Document's Cover Texts may be placed on covers that bracket the Document within the aggregate, or the electronic equivalent of covers if the Document is in electronic form. Otherwise they must appear on printed covers that bracket the whole aggregate.

8. TRANSLATION

Translation is considered a kind of modification, so you may distribute translations of the Document under the terms of section 4. Replacing Invariant Sections with translations requires special permission from their copyright holders, but you may include translations of some or all Invariant Sections in addition to the original versions of these Invariant Sections. You may include a translation of this License, and all the license notices in the Document, and any Warranty Disclaimers, provided that you also include the original English version of this License and the original versions of those notices and disclaimers. In case of a disagreement between the translation and the original version of this License or a notice or disclaimer, the original version will prevail.

If a section in the Document is Entitled "Acknowledgements", "Dedications", or "History", the requirement (section 4) to Preserve its Title (section 1) will typically require changing the actual title.

9. TERMINATION

You may not copy, modify, sublicense, or distribute the Document except as expressly provided for under this License. Any other attempt to copy, modify, sublicense or distribute the Document is void, and will automatically terminate your rights under this License. However, parties who have received copies, or rights, from you under this License will not have their licenses terminated so long as such parties remain in full compliance.

10. FUTURE REVISIONS OF THIS LICENSE

The Free Software Foundation may publish new, revised versions of the GNU Free Documentation License from time to time. Such new versions will be similar in spirit to the present version, but may differ in detail to address new problems or concerns. See <http://www.gnu.org/copyleft/>.

Each version of the License is given a distinguishing version number. If the Document specifies that a particular numbered version of this License "or any later version" applies to it, you have the option of following the terms and conditions either of that specified version or of any later version that has been published (not as a draft) by the Free Software Foundation. If the Document does not specify a version number of this License, you may choose any version ever published (not as a draft) by the Free Software Foundation.

ADDENDUM: How to use this License for your documents

To use this License in a document you have written, include a copy of the License in the document and put the following copyright and license notices just after the title page:

Copyright (c) YEAR YOUR NAME.

Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document

under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.2

or any later version published by the Free Software Foundation;

with no Invariant Sections, no Front-Cover Texts, and no Back-Cover Texts.

A copy of the license is included in the section entitled

"GNU Free Documentation License".

If you have Invariant Sections, Front-Cover Texts and Back-Cover Texts, replace the "with...Texts." line with this:

with the Invariant Sections being LIST THEIR TITLES, with the

Front-Cover Texts being LIST, and with the Back-Cover Texts being LIST.

If you have Invariant Sections without Cover Texts, or some other combination of the three, merge those two alternatives to suit the situation.

If your document contains nontrivial examples of program code, we recommend releasing these examples in parallel under your choice of free software license, such as the GNU General Public License, to permit their use in free software.