



Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023
Ausgabe 2023

半 棒 術 Hanbo-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

1. Kyu (Farbe: BRAUN)

Diese Arbeitsblätter gehören:

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A + B)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Hinweis: Im Anhang findest Du Infos zur Nutzung dieser Arbeitsblätter und für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!

A Grundtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
A1	Stellungen / Bewegungsformen (ohne Partner)		2x
1.1	Doppelschrittdrehung 90°		
1.2	Doppelschrittdrehung 180°		
A2	Falltechniken (ohne Partner, alle mit Hanbo)		3x
2.1	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners		
A3	Blocktechniken (ohne und mit Partner)		5x
3.1	Schrägblock nach oben beidhändig		
3.2	Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz		
3.3	Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)		
A4	Schlag- / Stoßtechniken (ohne und mit Partner)		5x
4.1	Kleiner Schlag beidhändig abwärts		
4.2	Kleiner Schlag beidhändig aufwärts		
4.3	Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende		
4.4	Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende		
4.5	Kreisschlag einhändig mit langem Stockende		
A5	Wurftechniken		4x
5.1	Wurf nach vorne		
5.2	Wurf nach hinten		
5.3	Selbstfallwurf		
5.4	Ein weiterer Wurf		
A6	Hebel-/Pressgrifftechniken		3x
6.1	Kipphandhebel		
6.2	Fußhebel		
6.3	Genickhebel (Achtung Lebensgefahr!)		
A7	Würgetechniken		2x
7.1	Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig		
7.2	Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig		
A8	Festlegetechniken		1x
8.1	Beinbeugehebel		
A9	Transporttechniken		3x
9.1	3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings		

B Abwehrtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B1	Arm/Handgelenk fassen		5x
1.1	5 Angriffe (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)		
B2	Revers/Kragen/Schulter fassen		1x
2.1	Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten		
B3	Haare fassen/ziehen		1x
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von hinten		
B4	Würgetechniken		1x
4.1	Würgeangriff in der Bodenlage		

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B + C)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

B Abwehrtechniken (Fortsetzung von vorheriger Seite)

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B5	Brustumklammerungen		2x
5.1	Umklammerung von der Seite mit dem Stock		
5.2	Umklammerung von hinten mit dem Stock		
B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel		1x
6.1	Umklammerung von hinten mit dem Unterarm		
B7	Hanbo erfassen		1x
7.1	Hanbo erfassen beidhändig von hinten		
B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe		2x
8.1	Doppelschwinger		
8.2	Jab / Cross		
B9	Angriffe mit dem Bein		2x
9.1	Fußstoß seitwärts		
9.2	Low-kick		
B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen		5x
10.1	Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1)		
10.2	Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5)		
10.3	Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2)		
10.4	Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1)		
10.5	Messerbedrohung von vorne		

C Kata

KATA, jap. (Definition nach Habersetzer, Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019, Palisander Verlag): *Form, Schema (chin. Dao, kor. Hyong und Poomse, usw.). In den traditionellen Kampfkünsten (Bujutsu, Budo) wird damit eine Abfolge von Techniken bezeichnet, deren Ablauf ein Kampfschema gegen einen oder mehrere Gegner darstellt, die aus unterschiedlichen Richtungen angreifen.*

Es gibt (nach Werner Lind, Ostasiatische Kampfkünste, 1996, Sport-Verlag) *drei Arten der Kata : Rinto-Kata (Kata für den Kampf), Hyoen-Kata (Kata zur Vorführung), Rentan-Kata (Energetische Kata).*

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
C1	DJJV Hanbo Kata *		1x
1.1	Kata Hanbo-Sandan		

*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!).

Eigene Notizen

Anhänge

Anhang 1: Allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und Training (1 Seite)

Anhang 2: Allgemeine Infos zum neuen PP-2023 Hanbo-Jutsu (1 Seite)

Anhang 3: Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches (1 Seite)

Anhang 4 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

Zusammenfassung Techniken (Statistik):

- Grundtechniken (A): 28
- Abwehrtechniken (B): 21
- Kata (C): 1
- **Summe:** 50

Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

... mit Zusatzhinweisen für anspruchsvolle und ehrgeizige Prüfungsanwärter und Trainierende sowie Budo-Quereinsteiger!

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Hinweis: Im Anhang findest Du Infos zur Nutzung dieser Arbeitsblätter und für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!

A Grundtechniken

Hinweis: Das Beherrschen der Grundtechniken ist Voraussetzung für die saubere Ausführung von (Abwehr-) Techniken und um Kata(s) einwandfrei laufen zu können.

A1	Stellungen / Bewegungsformen (zu zeigen ohne Partner)	OK?
1.1	Doppelschrittdrehung 90°	
1.2	Doppelschrittdrehung 180°	

A2	Falltechniken (2.1 bis 2.5 ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners (freie Wahl des Prüflings) Falltechnik 1: Falltechnik 2: Falltechnik 3:	

A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.1	Schrägblock nach oben beidhändig Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.2	Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.3	Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten) Hinweis: --- Variante 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

A3	Fortsetzung: Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.3	<p>Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten) Hinweis: ---</p> <p>Variante 2</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo):</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Variante 3</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo):</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	

A4	Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.1	<p>Kleiner Schlag beidhändig abwärts Hinweis: ---</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo):</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
4.2	<p>Kleiner Schlag beidhändig aufwärts Hinweis: ---</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo):</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
4.3	<p>Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende Hinweis: ---</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo):</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

A4	Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.4	Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.5	Kreisschlag einhändig mit langem Stockende Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A5	Wurftechniken	OK?
Hinweis 1: Der Hanbo muss immer maßgeblich an der Ausführung des Wurfes beteiligt sein! Hinweis 2: Alle Wurftechniken bestehen aus vier untrennbar zusammengehörenden Teilen: Gleichgewichtsbrechung (<i>Kuzushi</i>), Wurfvorbereitung bzw. Wurfeingang (<i>Tsukuri</i>), die eigentliche Wurfausführung (<i>Kake</i>) und das Fallen von Uke (<i>Nage</i>); alle sind gleichermaßen wichtig. Wurftechniken sind prinzipiell mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen. Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.		
5.1	Wurf nach vorne Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.2	Wurf nach hinten Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.3	Selbstfallwurf Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Seite 7 von 16

A5	Fortsetzung: Wurftechniken	OK?
5.4	1 weiterer Wurf Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:

A6	Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.1	Kipphandhebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:
6.2	Fußhebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:
6.3	Genickhebel (Achtung: Lebensgefahr!) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:

A7	Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.1	Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

A7	Fortsetzung: Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.2	Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A8	Festlegetechniken	OK?
8.1	Beinbeugehebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A9	Transporttechniken	OK?
9.1	3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings Hinweis: --- Transporttechnik 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Transporttechnik 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Transporttechnik 3 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

B Abwehrtechniken (Abwehr gegen...)

B1	Arm/Handgelenk fassen (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)	OK?
1.1	<p>5 Angriffe Hinweis: ---</p> <p>Angriff 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:</p> <p>Angriff 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:</p> <p>Angriff 3 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:</p> <p>Angriff 4 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:</p> <p>Angriff 5 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:</p>	
B2	<p>Revers/Kragen/Schulter fassen</p> <p>2.1 Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:</p>	OK?



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 10 von 16

B3	Haare fassen/ziehen	OK?
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B4	Würgetechniken	OK?
4.1	Würgeangriff in der Bodenlage Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B5	Brustumklammerungen	OK?
5.1	Umklammerung von der Seite mit dem Stock Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

5.2	Umklammerung von hinten mit dem Stock Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
-----	---	--

B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
6.1	Umklammerung von hinten mit dem Unterarm Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 11 von 16

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.1	Hanbo erfassen beidhändig von hinten Hinweis: Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Hanbo beidhändig zu greifen. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
8.1	Doppelschwinger Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.2	Jab / Cross Hinweis --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B9	Angriffe mit dem Bein	OK?
9.1	Fußstoß seitwärts Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
9.2	Low-kick Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 12 von 16

B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.1	Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.2	Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.3	Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.4	Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.5	Messerbedrohung von vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Wichtiger Hinweis zur Abwehr von Angriffen mit Waffen (Prüfungsordnung DJJV, 12.06.2021, S. 19)

§5 Prinzipien, Absatz 5: *"Bei der Abwehr von Waffen ist darauf zu achten, dass diese möglichst abgenommen und/oder unter Kontrolle gebracht werden. Unter "Kontrolle" ist hierbei auch zu verstehen, dass der Angreifer durch Techniken gehindert wird, die Waffe nochmals zu ergreifen."*

Typ: Bei der Abwehr von Messerangriffen möglichst die größere Reichweite des Hanbo nutzen!



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 13 von 16

Messerangriffe und Angriffswinkel (nach Ju-Jutsu 1x1 2019 S. 152-153)

Messerhaltung – es gibt zwei grundsätzliche Möglichkeiten:

- Die Klinge ragt daumenseitig (Messer- oder Schnitthaltung) aus der Hand heraus; ODER
 - Die Klinge ragt handballenseitig (Dolch- oder Stichhaltung) aus der Hand heraus.
- Für die Prüfungen wird die "Messerhaltung" empfohlen. Es ist stets auf Eigensicherung zu achten.

Angriffswinkel (5 verschiedene Grundformen, es gibt weitere, hier nicht aufgeführte):

- Nr. 1: Schnitt oder Stich zum Hals von oben-außen (bogenförmig, diagonal von oben)
- Nr. 2: Schnitt oder Stich zum Hals von oben-innen (bogenförmig, diagonal von oben)
- Nr. 3: Schnitt oder Stich zur Körpermitte von außen (bogenförmig, waagrecht)
- Nr. 4: Schnitt oder Stich zur Körpermitte von innen (bogenförmig, waagrecht)
- Nr. 5: Stich zur Körpermitte von vorne (geradlinig, waagrecht)

C Kata

C1	DJJV Hanbo Kata *	OK?
1.1	Kata Hanbo-Sandan	

*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!).

ENDE

Eigene Notizen

ANHANG 1 (allgemeine Infos zum Training)

Hinweis: Mit dem Erscheinen dieser Version/Auflage verlieren alle vorhergehenden ihre Gültigkeit!

Allgemeine Angaben und Hinweise zum Ausfüllen der JJ-Arbeitsblätter (= Prüfungsvorbereitungsvordrucke):

- Die verwendete Gliederung entspricht jener der entsprechenden DJJV-Prüfungsordnung.
- In der Spalte "OK?" ein Häkchen ✓ setzen, wenn die Technik wirklich "sitzt"; ein Fragezeichen bei Zweifeln.
- Gewählte Techniken so kurz wie möglich, jedoch ausreichend und verständlich beschreiben; bei Platzmangel die Rückseite des Blattes verwenden und die entsprechende Ordnungsnummer davor setzen.
- Am Ende der Prüfungsvorbereitung, wenn alles "sitzt", nur noch mit Seite 1 (Übersicht) arbeiten.

Allgemeine Hinweise zur Prüfungsvorbereitung:

- Die auszuführende Technik muss immer in der gewählten Abwehr enthalten sein;
- Angriff und Abwehr sind, sofern nicht anders angegeben, vom Prüfling frei wählbar, sollten jedoch immer "sinnvoll" sein;
- Der Prüfling darf den Angreifer während der Prüfung verbal instruieren, jedoch so knapp wie möglich (s. unten "MlaU"); es ist deshalb sinnvoll, dieses regelmäßig auch im Rahmen der Prüfungsvorbereitung zu üben.
- Nach jedem Abschluss einer Verteidigung immer Abstand zum Angreifer aufbauen (2-3 Schritte rückwärts) in eine passende Verteidigungsstellung!

Allgemeine Hinweise zum Training :

- Alle Bewegungsformen und Techniken sollten von Anfang an sowohl rechts als auch links trainiert werden; vorgeschrieben bei höheren Graduierungen!
- Der Kiai (Kampfschrei) sollte passend eingesetzt und ebenfalls regelmäßig geübt werden.

Verhalten von Uke, u.a.:

- Angriffe eindeutig und sauber ausgeführt;
- Angriffsbeginn erst nach Hinweis von Tori (z.B. Kopfnicken);
- Geschwindigkeit Toris Wünschen angepasst;
- Tori ausreichend Vorbereitungszeit gewähren, z.B. Angriff mit einem Schritt vorwärts beginnen;
- Bei Würfen ausreichend Körperspannung aufbauen.

Verwendete Abkürzungen / Begrifflichkeiten:

- Sicherungstechniken = Summe aus Festlege- und Haltetechniken (Festleger), sowie Aufhebetechniken (Aufheber) und Transporttechniken (Transporter).
- Tori (jap.) = Verteidiger, V (hier: Prüfling).
- Uke (jap.) = Angreifer, A (hier: Prüfungspartner).

Es ist sinnvoll, wo immer möglich, auch die japanischen Begriffe zu lernen, da sie international üblich sind.

Nützliche Infos im Ju-Jutsu 1x1 (Jubiläumsausgabe 2019):

Angriffskatalog (S. 384-385) mit umfangreicher Listung möglicher Angriffe.

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieser JJ-Arbeitsblätter wurde vom Autor sorgfältig recherchiert und erarbeitet und wird regelmäßig aktualisiert. Trotzdem können sich Fehler eingeschlichen haben. Von daher erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Nutzung erfolgt stets auf eigene Gefahr. Weder Verein/Verband noch Lektor noch Autor haften für etwaige Schäden, welcher Art auch immer, die sich aus der Nutzung dieser Arbeitsblätter ergeben könnten.

Hinweise, die zur weiteren Verbesserung derselben beitragen, nehmen wir gerne entgegen. Ebenso Kritik und Lob. Bitte sendet diese per E-Mail an sv@rudy-koehler.de . Vielen Dank.

Teil B4 Hanbo-Jutsu (Stilspezifische Prüfungsordnung DJJV, S. 19) / §5 Prinzipien

1. Es ist auf flüssige Bewegungen und auf eine prinzipiengerechte Ausführung der Techniken zu achten.
2. Bei allen Wurftechniken ist das Gleichgewicht des Partners sichtbar zu stören und unter guter eigener Körperkontrolle zu werfen. Der Hanbo muss bei den Wurftechniken technikbezogen eingesetzt werden.
3. Schlag- und Stoß-Techniken sind genau zu platzieren, dynamisch und kontrolliert auszuführen.
4. Die freien Angriffe sind so lange fortzusetzen, bis die Prüfungskommission den Eindruck gewonnen hat, dass der bzw. die Angreifer mit Erfolg abgewehrt wurde/n.
5. Bei der Abwehr von Waffen ist darauf zu achten, dass diese möglichst abgenommen und/oder unter Kontrolle gebracht werden. Unter "Kontrolle" ist hierbei auch zu verstehen, dass der Angreifer durch Techniken gehindert wird, die Waffe nochmals zu ergreifen.

Teil C4 Hanbo-Jutsu (DJJV-Prüfungsordnung, S. 44, Auszug) / Allgemeine Angaben:

Die Prüfungsfächer A3 Blocktechniken und A4 Schlag-/Stoßtechniken sind jeweils einzeln und mit Partner zu demonstrieren.

Die Techniken der Prüfungsfächer A5 (Wurftechniken) bis A9 (Transporttechniken) werden in Grundform in einer Kombination demonstriert gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings.

Der Prüfling hat prinzipiell die freie Wahl der Technik oder des Angriffes aus der jeweils vorgegebenen Gruppe, es sei denn eine Technik oder ein Angriff ist explizit festgelegt oder es ist vermerkt, dass die Auswahl dem Prüfer obliegt.

MlaU (= Meine Info an Uke):

- Definition: Die verbale oder nonverbale Info, die Uke von Tori erhält, damit Uke weiß, was er als Partner von Tori anschließend tun soll;
- Instruktionen an Uke möglichst knapp und präzise;
- Auf Details achten: z.B. Angriffe rechts oder links?

ANHANG 2 (allgemeine Infos zum neuen Prüfungsprogramm PP-2023 Hanbo-Jutsu)

Das neue Prüfungsprogramm 2023 für Hanbo-Jutsu des DJJV wurde im vergangenen Jahr 2022 endgültig verabschiedet und ist seit dem 01.01.2023 als einziges gültig (telefonische Info eines ranghohen Funktionärs des DJJV am 18.03.2023). Es gibt keine Übergangsfristen, während der die Prüflinge frei wählen könnten, ob sie nach dem alten oder dem neuen Programm geprüft werden möchten. Zumindest nicht in Niedersachsen und in Nordrhein-Westfalen. In anderen Bundesländern kann es evtl. andere Regelungen geben. Bitte im Einzelfall nachfragen.

Hinweise zur Zeile "Toris Start (Stellung + Hanbo)"

Grundsätzlich kann der Prüfling (Tori) seine eigene Ausgangsstellung sowie die Haltung des Hanbo frei wählen. Bei einer reinen Technikvorführung kann es sein, dass eine bestimmte, immer gleiche Ausgangsstellung von Tori (und Uke) erwünscht ist, etwa die Verteidigungsstellung oder die defensive Aktionsstellung mit klassischer Drittelgriffhaltung des Hanbo. Soll bzw. darf die Prüfung jedoch möglichst realitätsnah sein, dann sind für Tori viele Stellungen und Hanbohaltungen denkbar, z.B.: Ein- oder beidhändig gegriffen, wie einen Spazierstock (ein Ende am Boden, das andere in einer Hand), über die Schulter gelegt, unter die Achsel geklemmt; ebenso Angriffe von vorne, von links oder rechts oder von hinten, u.v.m. Ideal ist ein "guter Mix".

Hinweise zu Teil B (Abwehrtechniken)

DJJV Prüfungsordnung 2021 (S. 52): *Bei der Abwehr von Angriffen zeigt der Prüfling die Verteidigung gegen maximal die genannte Zahl von Angriffen pro Angriffsgruppe B1 bis B10 (jede Angriffsrichtung muss mindestens einmal abgewehrt werden).* Die Angriffsgruppen B2, B3, B4, B6 und B7 enthalten weniger als sechs Angriffe. Es werden, wenn es weniger sind, nur die vorhandenen Techniken abgefragt, keine zusätzlichen.

Mit zunehmendem Alter des Prüflings reduziert sich die Zahl der aus Teil B zu zeigenden Abwehrtechniken pro Angriffsgruppe:

- Ab 55 Jahre → max. 5 Angriffe
- Ab 60 Jahre → max. 4 Angriffe
- Ab 65 Jahre → max. 3 Angriffe
- Ab 70 Jahre → max. 2 Angriffe
- Ab 75 Jahre → max. 1 Angriff

Definition und Unterschiede Schlag und Stoß

- Schlag = Bewegung auf einer bogenförmigen Bahn (z.B. Schwinger, Halbkreisfußtritt, Low-kick);
- Stoß = Bewegung auf einer geradlinigen Bahn, somit keine Zentrifugalkräfte (z.B. gerader Faust- oder Fußstoß).

Eigene Notizen

ANHANG 3 (Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches)

DJJV-Prüfungsordnung 2021, allgemein (S. 5), §9 Pflichtlehrgänge (Zitat):

1. Für Kyu-Prüfungen regeln die Landesverbände, ob und ggf. welche Pflichtlehrgänge während der Vorbereitungszeit zu besuchen sind (aktive Teilnahme).
2. Für eine Dan-Prüfung muss der Prüfungsanwärter während der Vorbereitungszeit pro Jahr an zwei Technik-Lehrgängen auf Landes- oder Bundesebene oder an einem Landes- oder Bundesseminar aktiv teilgenommen haben. Ist die Teilnahme an den o. g. Maßnahmen in einem Jahr nicht möglich, so verlängert sich die Vorbereitungszeit entsprechend.

Weder die DJJV- noch die NJJV-Prüfungsordnung schreiben derzeit Techniklehrgänge für Kyu-Prüfungen vor. Dringend empfohlen (und teils sogar von den Prüfern verlangt!) sind pro Jahr jedoch mindestens 1 Techniklehrgang zum 3. Kyu, je 2 Techniklehrgänge zum 2. und 1. Kyu. Darüber hinaus sind Techniklehrgänge für alle Graduierungen immer sinnvoll.

Kyu-/Dan-Prüfung:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Abfahrt vom Wohnort spätestens:

Anmeldung zur Prüfung:

- Verein :
- Trainer bzw. Kontaktperson (Name):
- Kontaktdaten (E-Mail):
- Kontaktdaten (Telefon):
- **Anmeldefrist bis (Datum):**
- **Angemeldet am:**

Prüfungsvorbereitungs- / Techniklehrgang *:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
.....
- Wo? (Adresse):
.....
- Abfahrt vom Wohnort:

Anmeldung bei:

- Verein oder Verband:
- Kontaktperson (Name):
- E-Mail:
- Telefon:
- **Anmeldefrist bis (Datum):**
- **Angemeldet am:**

Ausrüstungsliste:

Kleidung:

- weißer Anzug (Gi);
- Gürtel (Obi) in der entsprechenden Farbe;
- Frauen: Trainingshemd, T-Shirt.

Schutzelemente:

- Tiefschutz (für Frauen optional);
- Faustschützer, Zahn-/Mundschutz (optional);
- ggf. (Schutz-)Brille;
- Abdeckung für Piercings (z.B. Heftpflaster).

Waffen:

- Kurzstock (50-60 cm);
- Hanbo (90-100 cm);
- (Trainings-)Messer;
- "gefährliche Gegenstände" – siehe Anhang 2.

Sonstiges:

- DJJV-Ausweis (auf Gültigkeit prüfen!);
- Geld (Prüfungsgebühr);
- Waschutensilien: Handtuch, Seife,...

*) Techniklehrgänge sind gemäß NJJV-Prüfungsordnung 2018 (s. §6.1, S.4) alle Bezirkslehrgänge, Landeslehrgänge, Bundeslehrgänge, Polizei-Bundesseminare, Bayernseminare, DJJV-Bundesseminare, Kyu- und Dan-Vorbereitungslehrgänge, Kadertraining/-lehrgänge im NJJV.