



Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023
Ausgabe 2023

半 棒 術 Hanbo-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

3. Kyu (Farbe: GRÜN)

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	Übersetzungsschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts		
1.2	Ausweischschritte in Sternform		
A2	Falltechniken (ohne Partner, alle mit Hanbo)		1x
2.1	Rolle rückwärts (<i>Ushiro-ukemi</i>)		
A3	Blocktechniken (ohne und mit Partner)		4x
3.1	Block nach außen einhändig (<i>Katate-soto-uke</i>)		
3.2	Block nach innen einhändig (<i>Katate-uchi-uke</i>)		
3.3	Block nach unten außen einhändig (<i>Katate-gedan-barai</i>)		
3.4	Block nach unten innen einhändig (<i>Katate-gedan-barai</i>)		
A4	Schlag- / Stoßtechniken (ohne und mit Partner)		3x
4.1	Querstoß beidhändig (<i>Ryote-jodan-nagai-tsuki</i>)		
4.2	Großer Schlag einhändig nach vorne		
4.3	Längsstoß beidhändig nach vorne		
A5	Wurftechniken		3x
5.1	Wurf nach vorne		
5.2	Wurf nach hinten		
5.3	Ein weiterer Wurf		
A6	Hebel-/Pressgrifftechniken		2x
6.1	Armbeugehebel im Stand (<i>Ude-garame</i>)		
6.2	Armbeugehebel zum Boden (<i>Ude-garame</i>)		
A7	Würgetechniken		1x
7.1	Schränkwürge		
A8	Festlegetechniken		1x
8.1	Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage		
A9	Transporttechniken		1x
9.1	Armpressbeugehebel		

B Abwehrtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B1	Arm/Handgelenk fassen		1x
1.1	Griff von der Seite beidhändig		
B2	Revers/Kragen/Schulter fassen		1x
2.1	Einhändiger Griff in den Kragen von hinten		
B3	Haare fassen/ziehen		1x
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von vorne		
B4	Würgetechniken		1x
4.1	Beidhändiges Würgen von der Seite		
B5	Brustumklammerungen		2x
5.1	Zwei Umklammerungen von der Seite		
B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel		1x
6.1	Schwitzkasten von der Seite		

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?
B7	Hanbo erfassen		1x
7.1	Hanbo erfassen einhändig von der Seite		
B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe		2x
8.1	Faustrückenschlag		
8.2	Aufwärtshaken		
B9	Angriffe mit dem Bein		3x
9.1	Halbkreisfußtritt vorwärts		
9.2	Fußstoß vorwärts		
B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen		4x
10.1	Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7) *	Kurzstock!	
10.2	Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8) *	Kurzstock!	
10.3	Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5) *	Kurzstock!	
10.4	Stockstoß beidhändig zur Körpermitte	Kurzstock!	

*) AW = Angriffswinkel; siehe Ju-Jutsu 1x1 2019, Seiten 120 – 125.

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-Shodan Kyu **		

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

***) *Prinzip 12 x 1: Die zwölf (Haupt-)Techniken (pro Bahn drei, die sich 4x wiederholen, also gesamt 12) werden präzise, mit jeweils akzentuiertem Abschluss, gezeigt. Jede Einzeltechnik ist deutlich erkennbar. Weitere Techniken sind u.a. Ausgangs- und Endpositionen, Übergänge und Wendungen.*

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): 18
- Abwehrtechniken (B): 17
- Kata (C): 1
- **Summe:** 36

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	Übersetzschritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts)	
	Übersetzschritte vorwärts	
	Übersetzschritte rückwärts	
	Übersetzschritte seitwärts	
1.2	Ausweichschritte in Sternform	

A2	Falltechniken (ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	Rolle rückwärts (<i>Ushiro-ukemi</i>)	

A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.1	Block nach außen einhändig (<i>Katate-soto-uke</i>)	
	Hinweis: ---	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:
	
3.2	Block nach innen einhändig (<i>Katate-uchi-uke</i>)	
	Hinweis: ---	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:
	
3.3	Block nach unten außen einhändig (<i>Katate-gedan-barai</i>)	
	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):

A3	Fortsetzung: Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.4	Block nach unten innen einhändig (Katate-gedan-barai) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A4	Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.1	Querstoß beidhändig (Ryote-jodan-nagai-tsuki) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.2	Großer Schlag einhändig nach vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.3	Längsstoß beidhändig nach vorne 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:	

Fortsetzung von Abschnitt A5 auf der nächsten Seite...

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 6 von 13

A5	Fortsetzung: Wurftechniken	OK?
5.2	Wurf nach hinten Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.3	Ein weiterer Wurf Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A6	Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.1	Armbeugehebel im Stand Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.2	Armbeugehebel zum Boden Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A7	Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.1	Schränkwürge 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 7 von 13

A8	Festlegetechniken	OK?
8.1	Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A9	Transporttechniken	OK?
9.1	Armpressbeugehebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B Abwehrtechniken (Abwehr gegen...)

B1	Arm/Handgelenk fassen (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)	OK?
1.1	Griff von der Seite beidhändig Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B2	Revers/Kragen/Schulter fassen	OK?
2.1	Einhändiger Griff in den Kragen von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B3	Haare fassen/ziehen	OK?
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von vorne 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):

B4	Würgetechniken	OK?
4.1	Beidhändiges Würgen von der Seite Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B5	Brustumklammerungen	OK?
5.1	Umklammerungen von der Seite (2 Varianten) Hinweis: --- Variante 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Variante 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel	OK?
6.1	Schwitzkasten von der Seite Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.1	Hanbo erfassen einhändig von der Seite 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):

B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
8.1	Faustrückenschlag Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.2	Aufwärtshaken Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

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

B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen (s. Hinweise in Anhang 2)	OK?
10.1	Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! 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 10 von 13

B10	Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.2	Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.3	Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.4	Stockstoß beidhändig zur Körpermitte Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! 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."

C Kata

C1	DJJV Hanbo Kata *	OK?
1.1	Kata Hanbo-Shodan Kyu	

*) 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?

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 13

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



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 13

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.