



Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023  
Ausgabe 2023

# 半 棒 術 Hanbo-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

## 4. Kyu (Farbe: ORANGE)

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?
<b>A1</b>	<b>Stellungen / Bewegungsformen</b> (ohne Partner)		<b>3x</b>
1.1	Auslagenwechsel nach vorn, hinten, auf der Stelle		
1.2	Schrittdrehungen vor- und rückwärts (90°, 180°)		
1.3	Gleiten seitwärts ( <i>Yoko-suri-ashi</i> )		
<b>A2</b>	<b>Falltechniken</b> (ohne Partner, mit Hanbo)		<b>1x</b>
2.1	Rolle vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )		
<b>A3</b>	<b>Blocktechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>2x</b>
3.1	Block nach außen beidhändig ( <i>Soto-uke</i> )		
3.2	Block nach innen beidhändig ( <i>Uchi-uke</i> )		
<b>A4</b>	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>3x</b>
4.1	Großer Schlag beidhändig nach vorne ( <i>Ryote-soto-o-furi</i> )		
4.2	Handschwung einhändig von außen		
4.3	Handschwung einhändig von innen		
<b>A5</b>	<b>Wurftechniken</b>		<b>1x</b>
5.1	Wurf nach vorne		
<b>A6</b>	<b>Hebel-/Pressgrifftechniken</b>		<b>1x</b>
6.1	Armstreckhebel zum Boden ( <i>Ude-hishigi-ude-gatame</i> )		
<b>A7</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>1x</b>
7.1	Kreuzwürge ( <i>Juji-jime</i> )		
<b>A8</b>	<b>Festlegetechniken</b>		<b>1x</b>
8.1	Armhebel in Rückenlage		
<b>A9</b>	<b>Transporttechniken</b>		<b>1x</b>
9.1	Armbeugehebel		

### B Abwehrtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B1</b>	<b>Arm/Handgelenk fassen</b>		<b>2x</b>
1.1	Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen		
1.2	Beide Handgelenke von hinten erfassen		
<b>B2</b>	<b>Revers/Kragen/Schulter fassen</b>		<b>1x</b>
2.1	Beidhändiger Griff ins Revers		
<b>B3</b>	<b>Haare fassen/ziehen</b>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird nicht verlangt!</i>		<input checked="" type="checkbox"/>
<b>B4</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>1x</b>
4.1	Beidhändiges Würgen von vorne		
<b>B5</b>	<b>Brustumklammerungen</b>		<b>1x</b>
5.1	Umklammerung von vorne über den Armen		
<b>B6</b>	<b>Kopfumklammerungen / Genickhebel</b>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird nicht verlangt!</i>		<input checked="" type="checkbox"/>
<b>B7</b>	<b>Hanbo erfassen</b>		<b>1x</b>
7.1	Hanbo erfassen beidhändig von vorn		
<b>B8</b>	<b>Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>		<b>2x</b>
8.1	Schwinger		
8.2	Schlag von oben		

Fortsetzung 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 (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B + C)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

### B Abwehrtechniken (Fortsetzung von vorheriger Seite)

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B9</b>	<b>Angriffe mit dem Bein</b>		<b>1x</b>
9.1	Fußtritt vorwärts		
<b>B10</b>	<b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>		<b>3x</b>
10.1	Kleiner, beidhändiger Schlag nach vorne	A.d.V.: Hanbo!	
10.2	Großer, beidhändiger Schlag von oben außen	A.d.V.: Hanbo!	
10.3	Stockschlag zum Kopf von oben innen (AW2) *	A.d.V.: 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?
<b>C1</b>	<b>DJJV Hanbo Kata *</b>		<input type="checkbox"/>
	<i>Wird nicht verlangt!</i>		<input type="checkbox"/>

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):	14
• Abwehrtechniken (B):	12
• Kata (C):	0
• <b>Summe:</b>	<b>26</b>

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

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

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

Seite 4 von 11

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	<b>Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle)</b>	
	Auslagenwechsel nach vorn	
	Auslagenwechsel nach hinten	
	Auslagenwechsel auf der Stelle	
1.2	<b>Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts (90° und 180°)</b>	
	Schrittdrehung vorwärts 90°	
	Schrittdrehung rückwärts 90°	
	Schrittdrehung vorwärts 180°	
	Schrittdrehung rückwärts 180°	
1.3	<b>Gleiten seitwärts (Yoko-suri-ashi)</b>	
A2	Falltechniken (ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.2	Rolle vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )	
A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.1	<b>Block nach außen beidhändig (Soto-uke)</b>	
	Hinweis: ---	
	Toris Start (Stellung + Hanbo): .....	.....
	Angriff: .....	.....
	Abwehr: .....	.....
	.....	
3.2	<b>Block nach innen beidhändig (Uchi-uke)</b>	
	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 (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

A4	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.1	<b>Großer Schlag beidhändig nach vorne</b> ( <i>Ryote-soto-o-furi</i> ) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.2	<b>Handschwung einhändig von außen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.3	<b>Handschwung einhändig von innen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A5	<b>Wurftechniken</b>	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	<b>Wurf nach vorne</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A6	<b>Hebel-/Pressgrifftechniken</b>	OK?
6.1	<b>Armstreckhebel zum Boden</b> 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 (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

Seite 6 von 11

<b>A7</b>	<b>Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)</b>	<b>OK?</b>
7.1	<b>Kreuzwürge (Juji-jime)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....	

<b>A8</b>	<b>Festlegetechniken</b>	<b>OK?</b>
8.1	<b>Armhebel in Rückenlage</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....	

<b>A9</b>	<b>Transporttechniken</b>	<b>OK?</b>
9.1	<b>Armbeugehebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....	

## **B Abwehrtechniken (Abwehr gegen...)**

<b>B1</b>	<b>Arm/Handgelenk fassen (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)</b>	<b>OK?</b>
1.1	<b>Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....	
1.2	<b>Beide Handgelenke von hinten erfassen</b> 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 (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

Seite 7 von 11

<b>B2</b>	<b>Revers/Kragen/Schulter fassen</b>	<b>OK?</b>
2.1	<b>Beidhändiger Griff ins Revers</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>B4</b>	<b>Würgetechniken</b>	<b>OK?</b>
4.1	<b>Beidhändiges Würgen von vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>B5</b>	<b>Brustumklammerungen</b>	<b>OK?</b>
5.1	<b>Umklammerung von vorne über den Armen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>B7</b>	<b>Hanbo erfassen</b>	<b>OK?</b>
7.1	<b>Hanbo erfassen beidhändig von vorn</b> Hinweis: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Hanbo beidhändig zu greifen! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>B8</b>	<b>Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>	<b>OK?</b>
8.1	<b>Schwinger</b> 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 (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

Seite 8 von 11

<b>B8</b>	<b>Fortsetzung: Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>	<b>OK?</b>
8.2	<b>Schlag von oben</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
<b>B9</b>	<b>Angriffe mit dem Bein</b>	<b>OK?</b>
9.1	<b>Fußtritt vorwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
<b>B10</b>	<b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>	<b>OK?</b>
10.1	<b>Kleiner, beidhändiger Schlag nach vorne</b> Hinweis: Angriff mit einem Hanbo! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
10.2	<b>Großer, beidhändiger Schlag von oben außen</b> Hinweis: Angriff mit einem Hanbo! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	     
10.3	<b>Stockschlag zum Kopf von oben innen (AW2)</b> 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."

**ENDE**



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

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

Seite 9 von 11

## 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?

**Viel Spaß und viel Erfolg!**

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

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 10 von 11

## 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 (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist bei Drucklegung aber noch nicht veröffentlicht.

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

### 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.