



Ausgabe 2024

半棒術

Hanbo-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.1, 01-2024

5. Kyu (Farbe: GELB)

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) (s. Seite 3)		7x
1.1	Grundstellung (<i>Heiko-dachi</i>)		
1.2	Verteidigungsstellung (<i>neutrale Kampfstellung</i>)		
1.3	Offensive Aktionsstellung (<i>Zenkutsu-dachi</i>)		
1.4	Defensive Aktionsstellung (<i>Kokutsu-dachi</i>)		
1.5	Gleiten vorwärts (<i>Mae-suri-ashi</i>)		
1.6	Gleiten rückwärts (<i>Ushiro-suri-ashi</i>)		
1.7	Seitliche Aktionsstellung (<i>Kiba-dachi</i>)		
A2	Falltechniken (ohne Partner, mit Hanbo)		1x
2.1	Sturz seitwärts (<i>Yoko-ukemi</i>)		
A3	Blocktechniken (ohne und mit Partner)		2x
3.1	Block beidhändig nach oben (<i>Age-uke</i>)		
3.2	Block beidhändig nach unten (<i>Gedan-uke</i>)		
A4	Schlag- / Stoßtechniken (ohne und mit Partner)		2x
4.1	Kleiner Schlag einhändig nach vorne		
4.2	Kleiner Schlag beidhändig nach vorne (<i>Ryote-ko-furi</i>)		
A5	Wurftechniken		1x
5.1	Wurf nach hinten		
A6	Hebel-/Pressgrifftechniken		1x
6.1	Kreuzpressgriff		
A7	Würgetechniken		1x
7.1	V-Würge / Scherenwürge		
A8	Festlegetechniken		1x
8.1	Armstreckhebel am Boden		
A9	Transporttechniken		1x
9.1	Armstreckhebel über den Hanbo (<i>Ude-hishigi</i>)		

B Abwehrtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B1	Arm/Handgelenk fassen		2x
1.1	Gleichseitiges Handgelenk fassen		
1.2	Diagonales Handgelenk (Waffenarm) fassen		
B2	Revers/Kragen/Schulter fassen		1x
2.1	Einhändiger Griff in das Revers		
B3	Haare fassen/ziehen		<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird nicht verlangt!</i>		<input checked="" type="checkbox"/>
B4	Würgetechniken		1x
4.1	Einhändiges Würgen von vorne		
B5	Brustumklammerungen		1x
5.1	Umklammerung von vorne unter den Armen		
B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel		<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird nicht verlangt!</i>		<input checked="" type="checkbox"/>
B7	Hanbo erfassen		1x
7.1	Hanbo erfassen einhändig von vorn		

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?
B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe		1x
8.1	Fauststoß zum Kopf		
B9	Angriffe mit dem Bein		<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird nicht verlangt!</i>		<input checked="" type="checkbox"/>
B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen		2x
10.1	Schlag von oben zum Kopf mit Stock (AW 6) *	Kurzstock (ca. 60 cm lang)	
10.2	Schlag von oben außen zum Kopf mit Stock (AW1) *	Kurzstock, diagonal	

*) 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 *		<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird nicht verlangt!</i>		<input checked="" type="checkbox"/>

Wichtige (Grund-)Stellungen

<p>Musubi-dachi (= Ausgangsstellung)</p> 	<p>Heiko-dachi (= Grundstellung)</p> 	<p>Verteidigungsst. (= neutrale Kampfst.)</p> 	<p>Zenkutsu-dachi (= offensive Aktionsstellung)</p> 	<p>Kokutsu-dachi (= defensive Aktionsstellung)</p> 	<p>Kiba-dachi (= seitliche Aktionsstellung)</p> 
--	--	---	---	--	---

Eigene Notizen

Anhänge

- Anhang 1: Allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und Training (2 Seiten)
- Anhang 2: Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches (1 Seite)
- Anhang 3 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

Zusammenfassung Techniken (Statistik):

• Grundtechniken (A):	17
• Abwehrtechniken (B):	9
• Kata (C):	0
• Summe:	26

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	Grundstellung (<i>Heiko-dachi</i>)	
1.2	Verteidigungsstellung (<i>neutrale Kampfstellung</i>)	
1.3	Offensive Aktionsstellung (<i>Zenkutsu-dachi</i>)	
1.4	Defensive Aktionsstellung (<i>Kokutsu-dachi</i>)	
1.5	Gleiten vorwärts (<i>Mae-suri-ashi</i>)	
1.6	Gleiten rückwärts (<i>Ushiro-suri-ashi</i>)	
1.7	Seitliche Aktionsstellung (<i>Kiba-dachi</i>)	

A2	Falltechniken (ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	Sturz seitwärts (<i>Yoko-ukemi</i>)	

A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.1	Block beidhändig nach oben (<i>Age-uke</i>) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.2	Block beidhändig nach unten (<i>Gedan-uke</i>) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A4	Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.1	Kleiner Schlag einhändig nach vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Fortsetzung von Abschnitt A4 auf der nächsten Seite...

A4	Fortsetzung: Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.2	Kleiner Schlag beidhändig nach vorne (<i>Ryote-ko-furi</i>) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A5	Wurftechniken 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.	OK?
5.1	Wurf nach hinten Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A6	Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.1	Kreuzpressgriff Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A7	Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.1	V-Würge / Scherenwürge Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	



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

A9	Transporttechniken	OK?
9.1	Armstreckhebel über den Hanbo 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	Gleichseitiges Handgelenk fassen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

1.2	Diagonales Handgelenk (Waffenarm) fassen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
-----	--	--

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



B4	Würgetechniken	OK?
4.1	Einhändiges Würgen von vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B5	Brustumklammerungen	OK?
5.1	Umklammerung von vorne unter den Armen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.1	Hanbo erfassen einhändig von vorn Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
8.1	Fauststoß zum Kopf Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.1	Stockschlag von oben zum Kopf (AW 6) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	



B10	Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.2	Stockschlag von oben außen zum Kopf (AW1) 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."

Anmerkung (zur Abwehr von Angriffen mit Waffen): In der neuen Prüfungsordnung gibt es diesen Absatz 5 nicht mehr. Trotzdem gilt das genannte Prinzip nach wie vor und muss immer berücksichtigt werden!

Angriffsmöglichkeiten für alle Kampfsportarten (übliche und etwas weniger übliche Angriffe; die meisten können beliebig von vorne, hinten oder der Seite erfolgen; Leistung unvollständig).	OHNE Waffen	MIT Kontakt	Greifen, Fassen (mit einer Hand oder mit beiden): <ul style="list-style-type: none"> • Hand • Handgelenk(e) → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Hände/Handgelenke. • Arm, Ärmel → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Arme/Ärmel. • Revers, Kragen • Haare, Ohren
		OHNE Kontakt	Würgen, Umklammern (mit einer Hand/Unterarm oder mit beiden oder kombiniert): <ul style="list-style-type: none"> • Hals (Verteidiger steht oder kniet) → • Hals (Verteidiger nach vorne gebeugt) → Schwitzkasten von vorne, von der Seite • Hals (Verteidiger in Rückenlage) → Angreifer an der Kopfseite, an der Seite, zwischen den Beinen, im Reitsitz • Hals (Verteidiger in Bauchlage) → Angreifer an der Kopfseite, im Reitsitz • Körper → unter/über den Armen
			Weitere Kontaktangriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Umfassen von Taille oder Schulter. • Armeinhängen • Nelson und Doppelnelson • Kombinationen mit passenden Schlagtechniken
	MIT Waffen	MIT Kontakt	Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast): <ul style="list-style-type: none"> • Würgen • Umklammerungen → über, unter den Armen
			Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...): <ul style="list-style-type: none"> • Würgen • Umklammerungen → über, unter den Armen
			OHNE Kontakt
	Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast): <ul style="list-style-type: none"> • Schläge und Stöße → u.a. Angriffswinkel 1 bis 6 		
	Messer oder Messerähnliche: <ul style="list-style-type: none"> • Stiche und Schnitte in Messer- und/oder Dolchhaltung → u.a. Angriffswinkel 1 bis 5 • Bedrohung körpernah an Hals, Oberkörper, Bauch in Messer- oder Dolchhaltung 		
	Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...): <ul style="list-style-type: none"> • Schläge → u.a. Angriffswinkel 1 bis 4, auch Achterschlag 		

Autor: Rudy Köhler / Version 1.1 – 2024-01 // Literaturhinweis: Das Ju-Jutsu-Brevier, Seiten 80-82, Stand 24.07.2023

Eigene Notizen

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Seite 9 von 11

ANHANG 1 (allgemeine Infos zu Training und Prüfung, Seite 1 von 2)

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 der gültigen 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 aktuellen oder des vorherigen Blattes verwenden und die entsprechende Ordnungsnummer davor setzen.
- Am Ende der Prüfungsvorbereitung, wenn alles "sitzt", nur noch mit der Übersicht (Seiten 1 und 2) arbeiten.

Allgemeine Hinweise (Training und 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", also effektiv im Sinne von SV sein;
- Die Abwehr immer so einfach wie möglich gestalten; keine "Akrobatik"; Arbeit am Boden möglichst vermeiden (= nicht "freiwillig" zu Boden gehen); den Vorteil des Hanbo als "verlängerten Arm" nutzen (= nicht unnötig nahe an den Gegner herangehen);
- Der Prüfling darf seinen Uke während der Prüfung verbal instruieren, jedoch so knapp wie möglich (s. unten "MIaU"); 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) und eine passende Verteidigungsstellung wählen!
- Alle Bewegungsformen und Techniken sollten von Anfang an sowohl rechts als auch links trainiert werden; das ist 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 Aufhebetchniken (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.

MIaU (= Meine Info an Uke):

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

Teil B4 Hanbo-Jutsu / §5 Prinzipien

DJJV Prüfungsordnung 2023, S. 21:

1. Es ist auf flüssige Bewegungen und auf eine prinzipiengerechte Ausführung der Techniken zu achten.
2. Der Hanbo muss bei allen Prüfungsaufgaben technikbezogen eingesetzt werden. Bei allen Wurftechniken ist das Gleichgewicht des Partners sichtbar zu stören und dieser unter guter eigener Körperkontrolle zu werfen.
3. Die Techniken sind genau zu platzieren, dynamisch und kontrolliert auszuführen.

Teil C4 Hanbo-Jutsu (Allgemeine Angaben)

DJJV-Prüfungsordnung 2023, S. 52:

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.

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).

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". Im Zweifelsfall den Trainer fragen.

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

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

ANHANG 1 (allgemeine Infos zu Training und Prüfung, Seite 2 von 2)

Durchführung von Prüfungen / §12 Grundlagen der Prüfung

DJJV Prüfungsprogramm 2023, S. 6 (Auszug):

- 1. In den Prüfungen müssen die Prüflinge die für die angestrebte Graduierung in den Prüfungsprogrammen des DJJV aufgeführten Techniken demonstrieren und die geforderten Bewegungsaufgaben erfüllen.*
- 2. Das Prüfungsprogramm stellt eine Mindestanforderung dar und repräsentiert einen Querschnitt der zu erlernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten.*
- 3. Die Ausbildung selbst sollte wesentlich umfangreicher sein. Es ist anzustreben, dass die beinhalteten Techniken gegen eine Vielzahl von Angriffen erlernt werden, sich die jeweiligen Verteidigungshandlungen an der Reaktion des Angreifers orientieren und unter realitätsnahen Bedingungen situativ anwendbar sind.*
- 4. Dabei ist stets die Eigensicherung der Verteidigungshandlung zu beachten.*
- 5. Die Techniken des Prüfungsprogramms sind schulmäßig und unter Beachtung der zugrunde liegenden Prinzipien vorzuführen.*
- 6. Der Prüfling kann die Angriffe des Partners zu geforderten Techniken selbst bestimmen. Werden Angriffe vorgegeben, kann die Abwehrhandlung vom Prüfling bestimmt werden.*
- 7. Der Prüfling wählt seine Partner unter den Prüfungsteilnehmern. Ergänzungen und Ausnahmen sind in Teil B geregelt.*
- 8. Verletzt sich ein volljähriger Prüfungsteilnehmer während der Prüfung, so entscheidet er selbst, ob er die Prüfung zu Ende führt oder nicht. Verletzt sich ein minderjähriger Prüfungsteilnehmer, dann entscheidet der Prüfer.*
- 9. Verletzt ein Prüfungsteilnehmer einen anderen durch alleiniges Verschulden so dass dieser seine eigene Prüfung nicht mehr beginnen bzw. beenden kann, so wird er von der weiteren Prüfung ausgeschlossen.*

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.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Eigene Notizen

ANHANG 2 (Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches)

DJJV-Prüfungsordnung 2023, S. 5: §9 Pflichtlehrgänge:

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 (Verzögerungen einkalkulieren, z.B. Staus!):

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); (opt. Schienbeinschutz);
- 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"

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.