



Altes DJJV-Prüfungsprogramm 2021

Ausgabe 2023

柔術

Ju-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

1. DAN (Farbe: SCHWARZ)

Diese Arbeitsblätter gehören:

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

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

Prüfungsprogramm (Übersicht)

	OK?		OK?
1 Bewegungsformen	<input checked="" type="checkbox"/>	10 Wurftechniken (TiK *)	
<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	10.1 Schleuderwurf	
2 Falltechniken	<input checked="" type="checkbox"/>	10.2 Ausheber (2 Ausführungen)	
<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen)	
3 Komplexaufgaben		10.4 Weitere Wurftechnik	
3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken		11 Stockabwehr / -anwendung	
4 Bodentechniken		11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel)	
4.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)		12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	
5 Abwehrtechniken		12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel)	
5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe		13 Weiterführungstechniken	
5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen) (TiK *)		13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführ.)	
6 Atemitechniken (TiK *)		13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführ.)	
6.1 Handinnenkantenschlag		13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführ.)	
6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)		14 Gegentechniken	
6.3 weitere Atemitechnik		14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführ.)	
7 Würge- / Nervendrucktechniken (TiK *)		14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführ.)	
7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführ.)		14.2 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführ.)	
8 Sicherungstechniken (TiK *)		15 Freie Selbstverteidigung	
8.1 Kombinierte Festlegetechnik		15.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei)	
8.2 mindestens 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms		16 Freie Anwendungsformen	
9 Hebeltechniken (TiK → Punkt 8)		16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken	
9.1 Genickhebel		17 Freie Darstellung / Kata	<input checked="" type="checkbox"/>
9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen)		<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (3 Ausführungen)			

Hinweis: In der Vollversion werden die nicht prüfungsrelevanten Punkte nicht mehr aufgeführt. Deshalb fehlen dort einige Ordnungsnummern!

*) TiK = Techniken in Kombination; siehe JJ-1x1 2019, S. 169 und Punkt 6 in der Vollversion dieser Arbeitsblätter (folgende Seiten).

Mindesttrainingszeit: 1 Jahr

Eigene Notizen

Anhänge

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

Anhang 2: Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches (1 Seite)

Anhang 3 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

Zusammenfassung Techniken (Statistik):

- Summe Techniken (minimalistisch ¹⁾): 107
- Summe Techniken (komfortabel ²⁾): 124
- Summe Kombinationen: 2
- Katas: 0

¹⁾ minimalistisch: Absolute Mindestanforderung; reicht u.U. nicht, je nach Prüfer und Prüfungspartner, um die Prüfung zu bestehen

²⁾ Komfortable Situation; reicht normalerweise immer, um die Prüfung zu bestehen.



Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

3	Komplexaufgaben	OK?
3.1	<p>Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken (freie Wahl in Menge und Art)</p> <p><i>Beschreibung: Uke bewegt sich frei im Raum, ist ansonsten aber bis auf passive Deckung und leichte Meidbewegungen passiv. Tori attackiert Uke mit Atemikombinationen, überwindet so die Distanz, bereitet den Eingang in eine Wurftechnik vor und führt diese aus. Den zu Boden gebrachten Uke kontrolliert Tori mit einer Halte-, Hebel-, Würge- oder sonstigen geeigneten JJ-Technik. Bei maximal leichtem Kontakt darf kein Wirkungstreffer erzielt werden. Freie Wahl der Atemi- und Wurftechniken.</i></p> <p><i>Beachte: Der Übergang in die Nahdistanz zum Wurfeingang bzw. die Wurftechnik sind durch die Atemitechniken geeignet vorzubereiten. Auf die eigene Deckung ist zu achten. Konzentration auf einige wenige, optimal beherrschte Atemi-/Wurf-/Kontrolltechnikkombinationen.</i></p> <p>Kombination 1:</p> <p>Kombination 2:</p> <p>Kombination 3:</p>	
4	Bodentechniken (Ausführung einzeln oder als "Kette" möglich)	OK?
4.1	<p>Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: Ein am Boden gehaltener Uke schafft es, sich aus der Haltetechnik zu befreien. In dieser Situation soll Uke sofort wieder unter Kontrolle gebracht werden. Tori demonstriert dieses nacheinander (= nicht in Kette) an drei unterschiedlichen Haltetechniken.</p> <p>Ausführung 1 (Haltetechnik):</p> <p>Befreiung:</p> <p>Gegentechnik:</p> <p>Ausführung 2 (Haltetechnik):</p> <p>Befreiung:</p> <p>Gegentechnik:</p> <p>Ausführung 3 (Haltetechnik):</p> <p>Befreiung:</p> <p>Gegentechnik:</p>	
5	Abwehrtechniken	OK?
5.1	<p>Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe</p> <p>Hinweis: Tori muss diese Abwehrfolge gegen mindestens drei unterschiedliche Atemiangriffe demonstrieren.</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff (Atemitechnik):</p> <p>Abwehr 1:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff (Atemitechnik):</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	

Fortsetzung von Abschnitt 5 auf der nächsten Seite...



5	Fortsetzung: Abwehrtechniken	OK?
5.1	Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe Hinweis: siehe vorherige Seite. Ausführung 3 Angriff (Atemitechnik): Abwehr:	
5.2	Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (Otoshi-empi, Tate-empi-uchi) (3 Ausführungen) (TiK *) Hinweis: Tori pariert den Angriff mit dem Ellenbogen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: Ausführung 3 Angriff: Abwehr:	
6	Atemitechniken (Techniken in Kombination) <i>Techniken in Kombination; Alle mit diesem Hinweis versehenen Techniken (bzw. Technikgruppen) müssen von Tori weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl demonstriert werden. Das bedeutet: Immer vollständige Verteidigung inklusive Abschluss, ggf. mit Transportern, Festlegern und Aufhebern. Achtung: Festleger und Haltetechniken werden nicht immer synonym interpretiert. Hinweis: Atemitechniken können außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft werden.</i>	OK?
6.1	Handinnenkantenschlag (Haito-uchi) Hinweis: Tori hat die freie Wahl. Angriff : Abwehr:	
6.2	Ellenbogentechnik (Empi-uchi) (4 Ausführungen) Hinweis: Tori hat die freie Wahl, jedoch vier zueinander unterschiedliche Ellenbogentechniken. Ausführung 1 Angriff: Abwehr:	



6	Fortsetzung: Atemitechniken (Techniken in Kombination) Hinweis: siehe vorherige Seite.	OK?
6.2	<p>Ellenbogentechnik (Empi-uchi) (4 Ausführungen) Hinweis: Tori hat die freie Wahl, jedoch vier zueinander unterschiedliche Ellenbogentechniken.</p> <p>Ausführung 2 Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3 Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 4 Angriff: Abwehr:</p> <p>.....</p>	
6.3	<p>Weitere Atemitechnik (Atemi-waza) Hinweis: Eine Technik aus den vorhergehenden Prüfungsprogrammen nach Wahl des Prüfers (!). Nachstehend sind alle "früheren" Atemitechniken aufgeführt (Wiederholung).</p> <p>Angriff 1: Abwehr: Handballentechnik (z.B. <i>Teisho-uchi, Teisho-tsuki, Kumade-uchi</i>) (5. Kyu)</p> <p>.....</p> <p>Angriff 2: Abwehr: Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi) (5. Kyu)</p> <p>.....</p> <p>Angriff 3: Abwehr: Knietechnik (z.B. <i>Hiza-geri, Hiza-ate</i>) (5. Kyu)</p> <p>.....</p> <p>Angriff 4: Abwehr: Fußtechnik vorwärts (Mae-geri, Kin-geri) (4. Kyu)</p> <p>.....</p> <p>Angriff 5: Abwehr: Fauststoß (z.B. <i>Oi-tsuki, Gyaku-tsuki, Ren-tsuki</i>) (4. Kyu)</p> <p>.....</p> <p>Angriff 6: Abwehr: Faustschlag (<i>Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi,...</i>) (Ausführung 1, 4. Kyu)</p> <p>.....</p>	



6	Fortsetzung: Atemitechniken (Techniken in Kombination) Hinweis: siehe vorherige Seite.	OK?
6.3	Fortsetzung: Weitere Atemitechnik (Atemi-waza) Hinweis: siehe vorherige Seite. Angriff 7: Abwehr: Faustschlag (<i>Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi,...</i>) (Ausführung 2, 4. Kyu) Angriff 8: Abwehr: Lowkick (<i>Keikotsu-geri, Schienbeintritt</i>) (3. Kyu) Angriff 9: Abwehr: Handaußenkantenschlag (<i>Shuto-uchi</i>) (2. Kyu) Angriff 10: Abwehr: Fußstoß abwärts (<i>Kakato-geri</i>) (2. Kyu) Angriff 11: Abwehr: Fußstoß seitwärts (<i>Yoko-geri</i>) (2. Kyu) Angriff 12: Abwehr: Fingerstich (<i>Nukite, Kumade-uchi</i>) (1. Kyu) Angriff 13: Abwehr: Pressluftschlag (<i>Nukite, Kumade-uchi</i>) (1. Kyu) Angriff 14: Abwehr: Kopfstoß (<i>Atama-ate, Atama-ushiro-uchi</i>) (1. Kyu) Angriff 15: Abwehr: Kopfschlag (<i>Atama-ate, Atama-ushiro-uchi</i>) (1. Kyu) Angriff 16: Abwehr: Halbkreisfußtritt vorwärts (<i>Mawashi-geri</i>) (1. Kyu)	



7	Würge- / Nervendrucktechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
7.1	Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen) Hinweis: Tori hat die freie Wahl. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr:	
8	Sicherungstechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6) Hinweis: Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden neben Rückentransportgriff und Kopfkontrollgriff hinaus alle Sicherungstechniken herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen zu den Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (in den Abschnitten 6 bis 10 dieser Prüfung) gezeigt werden. Hierzu gehören alle Festlege- (= Festleger), Aufhebe- (= Aufheber) und Transporttechniken (= Transporter).	OK?
8.1	Kombinierte Festlegetechnik Hinweis: Der Kehlkopf bleibt frei; keine würgende Wirkung! Mindestens zwei Techniken gleichzeitig aus den Bereichen der Hebel-, Würge- und/oder Nervendrucktechniken anwenden. Angriff: Abwehr:	
8.2	Mindestens 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms Hinweis: Nachstehend können auch eigene Techniken aus den vorherigen Kyu-Programmen zur Erinnerung nochmals beschrieben werden, um sie hier im Technikprogramm einzubauen. Rückentransportgriff (Ura-kubi-gatame) (muss gezeigt werden!): Kopfkontrollgriff (muss gezeigt werden!): Festlegetechnik 1: Aufhebetechnik 1: Transporttechnik 1:	





9	Hebeltechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
9.1	<p>Genickhebel (<i>Kubi-hishigi</i>) Hinweis: Ausführung als Streck-, Beuge- oder Drehhebel oder Kombinationen daraus möglich. Achtung: Sehr gefährlich - Lebensgefahr!!!</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
9.2	<p>Armstreckhebel im Stand (<i>Tekubi-waza</i>) (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen.</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
9.3	<p>Armstreckhebel im Stand (<i>Tekubi-waza</i>) (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen.</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 3</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



10	Wurftechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
	Hinweis: 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.	
10.1	Schleuderwurf (<i>Kaiten-nage</i>) Hinweis: Verschiedene Varianten sind möglich. Freie Wahl von Tori. Angriff: Abwehr:
10.2	Ausheber (<i>Sukui-nage, Ushiro-goshi, Kata-guruma, Te-guruma</i>) (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken (Unterschiede in Griffart, Aushebebewegung, Position von Tori zu Uke, usw. sind u.U. ausreichend). Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr:
10.3	Selbstfallwurf (<i>Sutemi-waza</i>) (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Techniken sind zu zeigen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr:
10.4	Weitere Wurftechnik (<i>Nage-waza</i>) Hinweis: Eine Technik aus den vorhergehenden Prüfungsprogrammen nach Wahl des Prüfers (!). Nachstehend sind alle "früheren" Wurftechniken aufgeführt (Wiederholung). Angriff 1: Abwehr: Beinstellen (<i>O-soto-otoshi</i>) (5. Kyu) Angriff 2: Abwehr: Hüftwurf (<i>O-goshi, Koshi-waza</i>) (4. Kyu)





10	Fortsetzung: Wurftechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6) Hinweis: siehe vorherige Seite.	OK?
10.4	Fortsetzung: Weitere Wurftechnik (Nage-waza) Hinweis: siehe vorherige Seite. Angriff 3: Abwehr: Hüfttrad (O-goshi, Koshi-waza) (4. Kyu) Angriff 4: Abwehr: Große Außensichel (O-soto-gari) (4. Kyu) Angriff 5: Abwehr: Schulterwurf (Seoi-nage) (3. Kyu) Angriff 6: Abwehr: Schulterzug (Seoi-otoshi) (3. Kyu) Angriff 7: Abwehr: Große Innensichel (O-uchi-gari) (3. Kyu) Angriff 8: Abwehr: Hüftfegen (Harai-goshi) (2. Kyu) Angriff 9: Abwehr: Schenkelwurf (Uchi-mata) (2. Kyu) Angriff 10: Abwehr: Rückriss (Kiri-otoshi) (2. Kyu) Angriff 11: Abwehr: Beingreifertechnik (1. Kyu)	



11	Stockabwehr / -anwendung	OK?
11.1	<p>Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel) Hinweis: Entwaffnung im Stand oder in der Bodenlage sowie waffenlose Folgetechniken sind zwingend. Stockwahl: Kurzstock (50-60 cm lang) oder Hanbo (90-100 cm lang):</p> <p>Angriffswinkel 1: Stockschlag zum Kopf von oben außen (waagrecht)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 2: Stockschlag zum Kopf von oben innen (waagrecht)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 3: Stockschlag zur Körpermitte von außen (waagrecht)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 4: Stockschlag zur Körpermitte von innen (waagrecht)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 5: Stockstich zur Körpermitte (einhändig oder zweihändig, freie Wahl)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 6: Stockschlag zum Kopf von oben (senkrecht)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 7: Stockschlag zum Oberschenkel von außen (diagonal von schräg oben) ...</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 8: Stockschlag zum Oberschenkel von innen (diagonal von schräg oben) ...</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	OK?
12.1	<p>Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel) Hinweis: Störtechniken sind freiwillig. Entwaffnung im Stand oder in der Bodenlage. Bewertet wird die Abwehr bis zur Entwaffnung.</p> <p>Angriffswinkel 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen (diagonal)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	OK?
12.1	<p>Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel) Hinweis: Siehe vorherige Seite.</p> <p>Angriffswinkel 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen (diagonal)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 3: Messerschnitt zur Körpermitte von außen (waagrecht oder diagonal) ..</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 4: Messerschnitt zur Körpermitte von innen (waagrecht oder diagonal) ...</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriffswinkel 5: Messerstich zur Körpermitte (waagrecht)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	

13	Weiterführungstechniken (Hinweis: nötig, wenn der Angreifer die Abwehr vereitelt)	OK?
	<p>Beschreibung: Tori reagiert auf einen Angriff von Uke mit einer passenden Verteidigungstechnik. Jedoch vereitelt Uke diese durch eine entsprechende Reaktion und zwingt Tori damit zu einer erneuten Aktion (= Weiterführung).</p> <p>Hinweis: Tori soll seine initiale Abwehrtechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegenreaktion von Uke erfolgreich wäre. Weiterführung idealerweise ohne Atemitechniken (alle anderen sind erlaubt), jedoch unter Ausnutzung der von Uke eingesetzten Kraft. Uke hat verschiedene Möglichkeiten, eine Abwehr zu vereiteln. Es sollten einige geübt werden, da die Gegenaktion eines etwaigen, fremden Prüfungspartners vorab nicht bekannt ist.</p>	
13.1	<p>Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken (s. auch 3. Kyu).</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr (Hebelansatz):</p> <p>Vereitelung:</p> <p>Weiterführung:</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr (Hebelansatz):</p> <p>Vereitelung:</p> <p>Weiterführung:</p> <p>.....</p>	





13	Fortsetzung: Weiterführungstechniken	OK?
13.1	<p>Fortsetzung: Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Ausführung 3 Angriff: Abwehr (Hebelansatz): Vereitelung: Weiterführung:</p>	
13.2	<p>Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Wurftechniken (s. auch 2. Kyu). Übliche Vereitelungsaktionen von Uke: nach vorne aussteigen, nach hinten aussteigen, in die Knie gehen, blockieren (z.B. mit einer Hand); viele weitere sind möglich, z.B. Wurf- oder Hebeltechniken. Ausführung 1 Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2: Vereitelung 3: Weiterführung 3: Vereitelung 4: Weiterführung 4: Ausführung 2 Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:</p>	





13	Fortsetzung: Weiterführungstechniken	OK?
13.2	<p>Fortsetzung: Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Ausführung 2 (Fortsetzung)</p> <p>Vereitelung 3: Weiterführung 3:</p> <p>Vereitelung 4: Weiterführung 4:</p> <p>Ausführung 3 Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1:</p> <p>Vereitelung 2: Weiterführung 2:</p> <p>Vereitelung 3: Weiterführung 3:</p> <p>Vereitelung 4: Weiterführung 4:</p>	
13.3	<p>Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen) Hinweis: Keine Atemitechniken als Weiterführungstechniken. Ausführung 1</p> <p>Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Ansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1:</p> <p>Vereitelung 2: Weiterführung 2:</p>	



13	Fortsetzung: Weiterführungstechniken	OK?
13.3	<p>Fortsetzung: Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Ausführung 2 Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Ansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:</p>	
14	<p>Gegentechniken (Hinweis: nötig, etwa wenn der Angreifer Ju-Jutsu-Techniken anwendet) Beschreibung (allgemein): Uke greift Tori mit einer Ju-Jutsu-Technik (außer Atemitechniken) an. Tori reagiert mit einer passenden Verteidigungstechnik (= Gegentechnik). Hinweis: Uke soll seine Abwehrtechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegentechnik von Tori erfolgreich wäre. Weiterführung ohne Atemitechniken (alle anderen sind erlaubt). Keine Eingangsaktion (Pre-attack) seitens Tori; dieser steht entspannt und lädt durch seine Körperhaltung zum gewünschten Angriff ein!</p>	OK?
14.1	<p>Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken (s. auch 3. Kyu). Ausführung 1 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik: Ausführung 2 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik: Ausführung 3 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik:</p>	
14.2	<p>Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Drei zueinander unterschiedliche Wurftechniken (s. auch 2. Kyu). Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:</p>	



14	Fortsetzung: Gegentechniken Hinweis: Siehe vorherige Seite.	OK?
14.2	Fortsetzung: Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Ausführung 2 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik: Ausführung 3 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:	
14.3	Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen) Hinweis: Zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken. Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik: Ausführung 2 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:	
15	Freie Selbstverteidigung Effektive Selbstverteidigung (SV) gegen vom Prüfer angesagte und/oder von Uke frei gewählte Angriffe. Tori (re)agiert frei. Die Abwehr soll "unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll" erfolgen. Zweck: Auf unerwartete Angriffe spontan, "aus dem Bauch heraus", jedoch zielführend, zu reagieren.	OK?
15.1	Verteidigung gegen zwei unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Hinweis: Freie Abwehr von je drei bis fünf vom Prüfer angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt sowie je drei bis fünf freien Angriffen mit und ohne Kontakt. Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt werden. Angriffe mit Kontakt (Duo-Serie A: Griffattacken und Umklammerungsangriffe) Angriff 1: Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (Duo-Serie A, Angriff A1) Abwehr: Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) (Duo-Serie A, Angriff A1) Abwehr: Angriff 3: Würgen mit beiden Händen von vorne (Duo-Serie A, Angriff A2) Abwehr:	





15	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
15.1	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Angriffe mit Kontakt (Duo-Serie A: Griffattacken und Umklammerungsangriffe)</p> <p>Angriff 4: Würgen mit beiden Händen von hinten (Duo-Serie A, Angriff A2) Abwehr:</p> <p>Angriff 5: Würgen mit beiden Händen von der Seite (Duo-Serie A, Angriff A2) Abwehr:</p> <p>Angriff 6: Umklammerung von vorne über den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3) Abwehr:</p> <p>Angriff 7: Umklammerung von hinten über den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3) Abwehr:</p> <p>Angriff 8: Umklammerung von vorne unter den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3) Abwehr:</p> <p>Angriff 9: Umklammerung von hinten unter den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3) Abwehr:</p> <p>Angriff 10: Würgen von hinten mit dem Unterarm (Hadaka-jime) (Duo-Serie A, Angriff A3) Abwehr:</p> <p>Angriff 11: Schwitzkasten von der Seite (Duo-Serie A, Angriff A4) Abwehr:</p> <p>Angriff 12: Schwitzkasten von vorne (Duo-Serie A, Angriff A4) Abwehr:</p> <p>Angriffe ohne Kontakt (Duo-Serie B: Schlag-, Stoß- und Trittangriffe)</p> <p>Angriff 13: Fauststoß zum Kopf (Jodan-Oi-tsuki) (Duo-Serie B, Angriff B1) Abwehr:</p>	



15	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
15.1	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Angriffe ohne Kontakt (Duo-Serie B: Schlag-, Stoß- und Trittangriffe)</p> <p>Angriff 14: Fauststoß zum Körper (<i>Chudan-Oi-tsuki</i>) (Duo-Serie B, Angriff B1)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 15: Aufwärtshaken.(<i>Ago-tsuki</i>) (Duo-Serie B, Angriff B2)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 16: Schwinger (Duo-Serie B, Angriff B2)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 17: Fußstoß vorwärts (<i>Mae-geri</i>) (Duo-Serie B, Angriff B3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 18: Halbkreisfußtritt vorwärts (Duo-Serie B, Angriff B4)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
16	Freie Anwendungsformen (ein Angreifer)	OK?
16.1	<p>Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken Hinweis: <i>Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Atemitechniken (einschließlich Beintechniken). Bewegungsformen sowie Abwehrtechniken aller Art. Trefferfläche ist der gesamte Körper, inklusive Kopf und Extremitäten. (...) zum Kopfbereich immer ohne Kontakt, zum Körper Leichtkontakt ohne Wirkungstreffer. Nicht erlaubt sind Angriffe gegen Augen und zum Genitalbereich, ebenso wenig Tritte gegen das Kniegelenk oder Ellenbogentechniken zum Kopf. Dauer 1 bis 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel. Atemitechniken dürfen auch in der Bodenlage eingesetzt werden. Wichtig: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (optional).</i></p>	

ENDE

Eigene Notizen



ANHANG 1 (allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und 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 "MiaU"); es ist deshalb sinnvoll, dieses regelmäßig auch im Rahmen der Prüfungsvorbereitung zu üben.
- Nach jedem Abschluss einer Verteidigung immer Abstand zum Angreifer aufbauen (z.B. 2-3 Schritte rückwärts) in eine passende Verteidigungsstellung!

Allgemeine Hinweise zum Training :

- Das Beherrschen der Grundtechniken ist Voraussetzung für die saubere Ausführung von (Abwehr-)Techniken und um Katas einwandfrei laufen zu können.
- 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 Aufbetechniken (Aufheber) und Transporttechniken (Transporter);
- Tori (jap.) = Verteidiger (hier: Prüfling);
- Uke (jap.) = Angreifer (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 A Allgemeine Prüfungsordnung DJJV (Auszug)

§12 Grundlagen der Prüfung

2. Das Prüfungsprogramm stellt eine Mindestanforderung dar und repräsentiert einen Querschnitt der zu erlernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten.

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.

Teil B1 Ju-Jutsu (Stilspezifische Prüfungsordnung DJJV)

(Auszug)

§5 Prüfungspartner

4. Während der Vorführung der Techniken der jeweiligen Graduierung muss ein zweimaliger Wechsel des Angreifers erfolgen. Bei der Prüfung zum 5. Kyu genügt ein einmaliger Wechsel.

5. Für das Fach „Freie Selbstverteidigung“ muss ein erneuter Wechsel erfolgen.

Teil C1 Prüfungsprogramme Ju-Jutsu (alle Graduierungen)

Es werden, neben allen anderen Punkten, außerdem geprüft und bewertet:

- Punkt 18: Kombinationen / Vielfältigkeit: Sinnvolle Technikkombinationen.
- Punkt 19: Angriffs-/Partnerverhalten: Verhalten als Prüfling wie auch als Partner.

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 anschließend tun soll;
- Instruktionen an Uke möglichst knapp und präzise;
- Auf Details achten: z.B. Angriffe rechts oder links...

ANHANG 2 (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.

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:

Anmeldung zur Prüfung:

- Verein oder Verband:
- 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;
- "bewegliche Gegenstände", z.B. Kette, Seil;
- "sonstige Waffen", z.B. "Kleidungsstücke" (Gürtel,...), kaputte Flasche.

Sonstiges:

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

