



Altes DJJV-Prüfungsprogramm 2021

Ausgabe 2023

柔術

Ju-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

1. Kyu (Farbe: BRAUN)

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	
1.1	Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen	
2	Falltechniken	
2.1	Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)	
3	Komplexaufgaben	
3.1	Atemi- und Wurftechniken	
4	Bodentechniken	
4.1	Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition	
4.2	Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage	
4.3	Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken	
5	Abwehrtechniken	
5.1	Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken	
6	Atemitechniken (TiK *)	
6.1	Fingerstich oder Pressluftschlag	
6.2	Kopfstoß oder Kopfschlag	
6.3	Halbkreisfußtritt vorwärts	
7	Würge- / Nervendrucktechniken (TiK *)	
7.1	Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)	
8	Sicherungstechniken (TiK *)	
8.1	Rückentransportgriff	
8.2	Kopfkontrollgriff	
9	Hebeltechniken (TiK → Punkt 8)	
9.1	Fingerhebel	
9.2	Handgelenkhebel (3 Ausführungen)	
9.3	Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)	
9.4	Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners	
9.5	Beinhebel (2 Ausführungen)	

10	Wurftechniken (TiK *)	
10.1	Beingreifertechnik (2 Ausführungen)	
10.2	Selbstfallwurf	
11	Stockabwehr / -anwendung	
11.1	Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel)	
11.2	Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	
12.1	Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)	
13	Weiterführungstechniken	
13.1	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführ.)	
13.2	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführ.)	
13.3	Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführ.)	
14	Gegentechniken	
14.1	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführ.)	
14.2	Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführ.)	
15	Freie Selbstverteidigung	
15.1	Verteidigung gegen Waffenangriffe	
15.2	Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)	
16	Freie Anwendungsformen	
16.1	Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken	
17	Freie Darstellung / Kata	
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	

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⁾): 77
- Summe Techniken (komfortabel ²⁾): 93
- Summe Kombinationen: 3
- 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):

1	Bewegungsformen (Hände immer in Aktionshaltung!)	OK?
1.1	<p>Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen</p> <p><i>Beschreibung: Uke trägt Handpratzen oder Unterarmschlagpolster. Tori wird fortwährend mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen. Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der JJ-Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken. Zwischendurch bringt Uke die Pratzen in verschiedene Zielpositionen. Dies ist das Signal für Uke, diese mit Atemitechniken seiner Wahl zu attackieren. Nach Ende einer Schlagserie von Tori setzt Uke seine Angriffe fort.</i></p> <p><i>Beachte: Die Beinarbeit ist deutlich zu erkennen, eine reine Abwehr der Angriffe mit den Armen ohne Beinarbeit ist nicht hinreichend. Die Angriffe beginnen in moderater Geschwindigkeit und werden im Verlaufe der Prüfungsaufgabe gesteigert.</i></p>	
2	Falltechniken	OK?
	Hinweis (gilt für alle Falltechniken): Im Moment des Bodenkontaktes ausatmen und den Körper anspannen. Immer auf Eigensicherung achten. Aufstehen, Verteidigungsstellung (ggf. mit Atemitechnik).	
2.1	<p>Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)</p> <p>Hinweis: Die Demonstration erfolgt rechts und links.</p>	
3	Komplexaufgaben	OK?
3.1	<p>Atemi- und Wurftechniken (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. 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-/Wurftechnikkombinationen.</i></p> <p>Atemi-/Wurfkombination 1:</p> <p>Atemi-/Wurfkombination 2:</p> <p>Atemi-/Wurfkombination 3:</p>	
4	Bodentechniken	OK?
4.1	<p>Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition</p> <p>Hinweis: Tori bringt Uke in die angesagte Lage und arbeitet dann weiter. Uke wird in eine andere Lage gebracht, obwohl ein Abschluss auch so möglich wäre. Reine Atemifolgen sind nicht ausreichend.</p> <p>Angriff 1:</p> <p>Abwehr (Bauchlage):</p> <p>.....</p> <p>Angriff 2:</p> <p>Abwehr (Bankposition):</p> <p>.....</p>	





4	Fortsetzung: Bodentechniken	OK?
4.2	<p>Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage Hinweis: Wie vor.</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p>	
4.3	<p>Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken Hinweis: Es sind die fünf bekannten Haltetechniken (5. Kyu und 3. Kyu) in einer "Kette" vorzuführen. Die Reihenfolge wird von Tori festgelegt. Zur Erinnerung: Haltetechnik in seitlicher Position (<i>Kesa-gatame</i>), in Kreuzposition (<i>Yoko-shiho-gatame</i>, <i>Mune-gatame</i>), in Reitposition (<i>Tate-shiho-gatame</i>), bei gegnerischer Bauchlage und in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (<i>Guard-Position</i>). Beschreibung: Tori bringt Uke zu Boden und nimmt eine Haltetechnik, kombiniert mit einer Hebel- oder Würgetechnik, ein. Uke leistet eine "gewisse" Gegenwehr. Fließender Übergang zu den weiteren Techniken. Abschluss mit Aufstehen unter Eigensicherung.</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr (Zu Boden bringen):</p> <p>Haltetechnik 1:</p> <p>Haltetechnik 2:</p> <p>Haltetechnik 3:</p> <p>Haltetechnik 4:</p> <p>Haltetechnik 5:</p>	
5	Abwehrtechniken	OK?
5.1	<p>Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken Hinweis: Tori muss mit fließenden Übergängen zwischen Angriff und Verteidigung heraus nahtlos mindestens zwei unterschiedliche Hebeltechniken zeigen. Die angreifende Extremität wird direkt in die Hebeltechnik weitergeleitet. Tori wählt frei die Dreierkontaktvariante aus (oben oder unten herum).</p> <p>Hebeltechnik 1:</p> <p>Hebeltechnik 2:</p>	



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	Fingerstich oder Pressluftschlag (<i>Nukite, Kumade-uchi</i>) Hinweis: Tori hat die freie Wahl. Angriff 1: Abwehr (Fingerstich): Angriff 2: Abwehr (Pressluftschlag):
6.2	Kopfstoß oder Kopfschlag (<i>Atama-ate, Atama-ushiro-uchi</i>) Hinweis: Tori hat die freie Wahl. Angriff 1: Abwehr (Kopfstoß): Angriff 2: Abwehr (Kopfschlag):
6.3	Halbkreisfußtritt vorwärts (<i>Mawashi-geri</i>) Hinweis: Ausführung horizontal oder höher; Trefferfläche ist Fußballen oder Fußspann. Angriff: Abwehr:
7	Würge- / Nervendrucktechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
7.1	Würgetechnik mit Armen oder Händen (<i>Shime-waza</i>) (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	Rückentransportgriff (Ura-kubi-gatame) Hinweis: Der Kehlkopf bleibt frei; keine würgende Wirkung! Angriff: Abwehr:
8.2	Kopfkontrollgriff Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
9	Hebeltechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
9.1	Fingerhebel (Yubi-kansetsu) Hinweis: Ausführung als Streck-, Beuge- oder Drehhebel oder Kombinationen daraus möglich. Angriff: Abwehr:
9.2	Handgelenkhebel (Tekubi-waza) (3 Ausführungen) Hinweis: Die Unterschiede können in der Wirkungsweise, der Griffart, der Position von Tori zu Uke und/oder der Hebelunterstützungsfläche liegen. Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr: Ausführung 3 Angriff: Abwehr:



9	Fortsetzung: Hebeltechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
9.3	<p>Armbeugehebel im Stand (<i>Ude-garami</i>) (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: Die Unterschiede können in der Wirkungsweise, der Griffart, der Position von Tori zu Uke und/oder der Hebelunterstützungsfläche liegen.</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>	
9.4	<p>Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners (<i>Ude-garami</i>)</p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
9.5	<p>Beinhebel (<i>Ashi-gatame, Ashi-garami</i>) (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: Ausführung als Streck-, Beuge- oder Drehhebel oder Kombinationen daraus möglich.</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>	
10	Wurftechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
	<p>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.</p>	
10.1	<p>Beingreifertechnik (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: <i>Mindestens ein Bein von Uke wird mit mindestens einer Hand bzw. einem Arm gefasst, blockiert oder umklammert. Würfe, die eindeutig anderen Wurfgruppen/Wurftechniken zugeordnet werden, gelten nicht als Beingreifer.</i></p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	





10	Fortsetzung: Wurftechniken (Techniken in Kombination, s. Punkt 6)	OK?
10.1	Beingreifertechnik (2 Ausführungen) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Ausführung 2 Angriff: Abwehr:	
10.2	Selbstfallwurf (<i>Sutemi-waza</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	

11	Stockabwehr / -anwendung	OK?
11.1	Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) Hinweis: Die Entwaffnung im Stand oder in der Bodenlage ist zwingend. Ergänzung mit Folgetechniken ist freiwillig, jedoch sinnvoll. Störtechniken sind manchmal nötig, hier jedoch nicht erforderlich. Stockwahl: Kurzstock (50-60 cm lang) oder Hanbo (90-100 cm lang): Angriffswinkel 1: Stockschlag zum Kopf von oben außen (waagrecht) Abwehr: Angriffswinkel 2: Stockschlag zum Kopf von oben innen (waagrecht) Abwehr: Angriffswinkel 3: Stockschlag zur Körpermitte von außen (waagrecht) Abwehr: Angriffswinkel 4: Stockschlag zur Körpermitte von innen (waagrecht) Abwehr: Angriffswinkel 5: Stockstich zur Körpermitte (einhändig oder zweihändig, freie Wahl) Abwehr: Angriffswinkel 6: Stockschlag zum Kopf von oben (senkrecht) Abwehr:	





11	Fortsetzung: Stockabwehr / -anwendung	OK?
11.1	Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) Hinweis: --- Angriffswinkel 7: Stockschlag zum Oberschenkel von außen (diagonal von schräg oben) ... Abwehr: Angriffswinkel 8: Stockschlag zum Oberschenkel von innen (diagonal von schräg oben) ... Abwehr:
11.2	Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen) Hinweis: Tori hält einen Stock (50 – 100 cm lang) zur Verteidigung in einer oder beiden Händen; Tori legt die Angriffe sowie seine Abwehrhandlungen mit dem Stock frei fest. Fünf unterschiedliche Atemiangriffe. Alle Verteidigungstechniken nach freier Wahl, sie sollen jedoch mit dem Stock unterstützt oder ausgeführt werden. Stockwahl: Kurzstock (50-60 cm lang) oder Hanbo (90-100 cm lang): Atemiangriff 1: Abwehr: Atemiangriff 2: Abwehr: Atemiangriff 3: Abwehr: Atemiangriff 4: Abwehr: Atemiangriff 5: Abwehr:
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	OK?
12.1	Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel) Hinweis: Die Störtechnik erfolgt gleichzeitig oder unmittelbar nach der Kontaktaufnahme. Entwaffnung und/oder Ergänzung mit Folgetechniken sind nicht erforderlich aber sinnvoll. Bewertet wird nur die Messerabwehr in Verbindung mit der Störtechnik. Auf Eigensicherung achten. Angriffswinkel 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen (diagonal) Abwehr:

Fortsetzung von Abschnitt 12 auf der nächsten Seite...



12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	OK?
12.1	<p>Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (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 (2 Ausführungen) Hinweis: Wie im Prüfungsprogramm zum 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?
13.2	<p>Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) Hinweis: Wie im Prüfungsprogramm zum 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.</p> <p>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:</p> <p>Ausführung 2 Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2: Vereitelung 3: Weiterführung 3: Vereitelung 4: Weiterführung 4:</p>	





13	Fortsetzung: Weiterführungstechniken	OK?
13.3	<p>Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen) Hinweis: Wie im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch mit drei zueinander unterschiedlichen Weiterführungen.</p> <p>Ausführung 1 Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Ansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2: Ausführung 2 Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Ansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2: Ausführung 3 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 (2 Ausführungen) Hinweis: Wie im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu. Ausführung 1 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik:</p> <p>Ausführung 2 Angriff (Hebeltechnik): Gegentechnik:</p>	
14.2	<p>Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen) Hinweis: Wie im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu. Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:</p> <p>Ausführung 2 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:</p>	
15	<p>Freie Selbstverteidigung Effektive Selbstverteidigung (SV) gegen vom Prüfer angesagte und/oder von Uke frei gewählte Angriffe. Tori (re)agiert frei. Die Abwehr soll <i>"unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll"</i> erfolgen. Zweck: Auf unerwartete Angriffe spontan, "aus dem Bauch heraus", jedoch zielführend, zu reagieren.</p>	OK?
15.1	<p>Verteidigung gegen Waffenangriffe Hinweis: --- Angriff 1: Messerstich von oben (Nr. 1) in Dolchhaltung Abwehr:</p> <p>Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5) (Duo-Serie C, Angriff C2) Abwehr:</p> <p>Angriff 3: Messerstich von außen (Nr. 3) in Dolchhaltung (Duo-Serie C, Angriff C1) Abwehr:</p>	





15	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
15.1	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen Waffenangriffe Hinweis: Siehe vorherige Seite.</p> <p>Angriff 4: Messerstich von innen (Nr. 3) in Dolchhaltung (Duo-Serie C, Angriff C1)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 5: Stockschlag von oben (Nr. 6) (Duo-Serie C, Angriff C3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 6: Stockschlag von außen (Nr. 1) (Duo-Serie C, Angriff C4)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
15.2	<p>Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt) Hinweis: <i>Freie Abwehr von je vier vom Prüfer angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt. Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt werden.</i></p> <p>Angriffe mit Kontakt (Duo-Serie A: Griffattacken und Umklammerungsangriffe)</p> <p>Angriff 1: Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (Duo-Serie A, Angriff A1)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) (Duo-Serie A, Angriff A1)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 3: Würgen mit beiden Händen von vorne (Duo-Serie A, Angriff A2)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 4: Würgen mit beiden Händen von hinten (Duo-Serie A, Angriff A2)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 5: Würgen mit beiden Händen von der Seite (Duo-Serie A, Angriff A2)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 6: Umklammerung von vorne über den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	





15	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
15.2	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Angriffe mit Kontakt (Duo-Serie A: Griffattacken und Umklammerungsangriffe)</p> <p>Angriff 7: Umklammerung von hinten über den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 8: Umklammerung von vorne unter den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 9: Umklammerung von hinten unter den Armen (Duo-Serie A, Angriff A3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 10: Würgen von hinten mit dem Unterarm (Hadaka-jime) (Duo-Serie A, Angriff A3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 11: Schwitzkasten von der Seite (Duo-Serie A, Angriff A4)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 12: Schwitzkasten von vorne (Duo-Serie A, Angriff A4)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</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)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 14: Fauststoß zum Körper (Chudan-Oi-tsuki) (Duo-Serie B, Angriff B1)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 15: Aufwärtshaken (Ago-tsuki) (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>	





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

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): Seite 16 von 18

15	Fortsetzung: Freie Selbstverteidigung	OK?
15.2	<p>Fortsetzung: Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt) Hinweis: Siehe vorherige Seite.</p> <p>Angriff 17: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte (Mae-geri) (Duo-Serie B, Angriff B3)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p> <p>Angriff 18: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte (Mawashi-geri) (Duo-Serie B, Angriff B4)</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
16	Freie Anwendungsformen (ein Angreifer)	OK?
16.1	<p>Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken 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.</i></p> <p>Wichtig: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (optional).</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 Aufhebetechniken (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,...

