



Altes DJJV-Prüfungsprogramm 2021

Ausgabe 2023

柔術

Ju-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

2. Kyu (Farbe: BLAU)

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		9	Hebeltechniken (TiK → Punkt 8)	
1.1	Freie Bewegungsformen im Stand		9.1	Handgelenkhebel (2 Ausführungen)	
1.2	Freie Bewegungsformen am Boden		9.2	Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen)	
2	Falltechniken		9.3	Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)	
2.1	Falltechniken unter Einwirkung des Partners		10	Wurftechniken (TiK → Punkt 8)	
3	Komplexaufgaben		10.1	Ausheber	
3.1	Atemkombinationen		10.2	Hüftfeger oder Schenkelwurf	
4	Bodentechniken		10.3	Rückriss	
4.1	Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik		11	Stockabwehr / -anwendung	
4.2	Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik		11.1	Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel)	
4.3	Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik		11.2	Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)	
4.4	Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik		12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	
4.5	Haltetechnik bei eigener Rückenlage in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik		12.1	Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel)	
5	Abwehrtechniken (TiK → Punkt 8)		12.2	Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)	
5.1	Abwehrfolge im Dreierkontakt (ohne TiK!)		13	Weiterführungstechniken	
5.2	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)		13.1	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausfüh.)	
6	Atemtechniken (TiK → Punkt 8)		14	Gegentechniken	
6.1	Handaußenkantenschlag		14.1	Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausfüh.)	
6.2	Fußstoß abwärts		15	Freie Selbstverteidigung	
6.3	Fußstoß seitwärts		15.1	Verteidigung gegen Atemiangriffe	
7	Würge- / Nervendrucktechniken (TiK → Punkt 8)		16	Freie Anwendungsformen	
7.1	Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)		16.1	Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken	
7.2	Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)		17	Freie Darstellung / Kata	
8	Sicherungstechniken (Techniken in Kombination = TIK)			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	X
8.1	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms				

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

Mindesttrainingszeit: 6 Monate

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⁾): 62
- Summe Techniken (komfortabel ²⁾): 69
- 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 im Stand</p> <p><i>Beschreibung: Tori wird fortwährend von Uke mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen. Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu-Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.</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>	
1.2	<p>Freie Bewegungsformen am Boden</p> <p>Wie 1.1, jedoch: Uke bringt Tori mit einer beliebigen Technik zu Boden und Tori verteidigt sich <i>sodann</i> unter Anwendung der Bewegungsformen in Bodenlage. Bei sich bietender Gelegenheit soll Tori unter Berücksichtigung der Eigensicherung wieder aus der Bodenlage aufstehen.</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>Falltechniken unter Einwirkung des Partners</p> <p>Hinweis: Tori wird von Uke zu Boden gestoßen oder durch Wurftechniken zu Boden gebracht. Alle bisher gelernten Falltechniken werden beidseitig demonstriert. Nach Anwendung der jeweils erforderlichen Falltechnik verteidigt sich Tori mit Techniken seiner Wahl. Bewertet werden vor allem die Falltechniken.</p> <p>2.1.1 Rolle vorwärts in den Stand Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>2.1.2 Rolle vorwärts mit Liegenbleiben Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>2.1.3 Rolle rückwärts in den Stand Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>2.1.4 Sturz seitwärts Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>2.1.5 Sturz vorwärts Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>2.1.6 Sturz rückwärts Angriff:</p> <p>Abwehr:</p>	
3	Komplexaufgaben	OK?
3.1	<p>Atemikombinationen (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 seiner Wahl. Bei maximal leichtem Kontakt darf kein Wirkungstreffer erzielt werden. Die gewählten Atemitechniken müssen zur jeweiligen Distanz passen; ggf. ist es Aufgabe von Tori, die passende Distanz herzustellen. Auf die eigene Deckung ist zu achten. Konzentration auf einige wenige, optimal beherrschte Atemikombinationen.</i></p> <p>Atemikombination 1:</p> <p>Atemikombination 2:</p> <p>Atemikombination 3:</p>	



4	Bodentechniken (Hinweis: Ausführung einzeln oder als "Kette" möglich!) Hinweis: Uke greift Tori an und Tori bringt Uke in die angesagte Haltetechnik. Nach Abschluss unter Eigensicherung aufstehen und kopfseitig z.B. 2-3 Schritte rückwärts in die Verteidigungsstellung.	OK?
4.1	Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
4.2	Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
4.3	Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
4.4	Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
4.5	Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position) in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
5	Abwehrtechniken (TiK, s. Punkt 8.; gilt nur für Punkt 5.2!)	OK?
5.1	Abwehrfolge im Dreierkontakt (ohne TiK!) Beachte: Ausführung gegen Schlag von oben-außen (z.B. Ohrfeige). Die Abwehrtechnik wird mit einer passenden Bewegungsform verbunden. Tori muss die Abwehrfolge im Dreierkontakt nur auf einer Seite seiner Wahl flüssig vorführen. Trainiert werden sollte jedoch grundsätzlich auf beiden Seiten sowie auch die Variation mit gegnerischen Arm unten durchführen (statt oben herum).	
5.2	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (Ashi-waza, Ashibo-kake-uke) (2 Ausf.) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: Abwehr:



5	Fortsetzung: Abwehrtechniken (TiK, s. Punkt 8.; gilt nur für Punkt 5.2!)	OK?
5.2	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (<i>Ashi-waza, Ashibo-kake-uke</i>) (2 Ausf.) Hinweis: --- Ausführung 2 Angriff: Abwehr:
6	Atemitechniken (TiK, s. Punkt 8.) Hinweis: Atemitechniken können außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft werden.	OK?
6.1	Handaußenkantenschlag (<i>Shuto-uchi</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
6.2	Fußstoß abwärts (<i>Kakato-geri</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
6.3	Fußstoß seitwärts (<i>Yoko-geri</i>) Hinweis: Auftrefffläche ist die gespannte Fußaußenkante oder Ferse; Ausführung mindestens horizontal in seitlich abgedrehter Körperhaltung. Angriff: Abwehr:
7	Würge- / Nervendrucktechniken (TiK, s. Punkt 8.)	OK?
7.1	Nervendrucktechnik (<i>Kyusho-jutsu</i>) (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr:



7	Fortsetzung: Würge- / Nervendrucktechniken (TiK, s. Punkt 8.)	OK?
7.2	Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (Shime-waza) (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr:	
8	Sicherungstechniken (Techniken in Kombination = TiK) Mindestens 2 Festlege-, und/oder Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms (kurz: Festleger, Aufheber, Transporter) Erklärung: Nach freier Wahl sind mindestens ZWEI dieser Technikarten in wenigstens zwei Abwehrtechniken der mit dem Kürzel TiK versehenen Abschnitte (Abs. 5 bis 10) einzubauen und zu zeigen. Es ist nicht nötig (jedoch möglich), in weiteren Abwehrtechniken Festleger, Aufheber und/oder Transporter einzubauen! Mögliche Kombinationen (Minimalforderung erfüllt): 1+1 Festleger; 1 Festleger + 1 Aufheber; 1 Festleger + 1 Transporter; 1+1 Aufheber; 1 Aufheber + 1 Transporter; 1+1 Transporter. Hinweis: Festlege- und Haltetechniken werden nicht immer synonym interpretiert!	OK?
9	Hebeltechniken (TiK, s. Punkt 8.) (Ausführung aller Hebel als "Kette" oder einzeln möglich)	OK?
9.1	Handgelenkhebel (Tekubi-waza) (2 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:	
9.2	Armstreckhebel im Stand (Ude-gatame) (2 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:	



9	Fortsetzung: Hebeltechniken (TiK, s. Punkt 8.)	OK?
9.2	Fortsetzung: Armstreckhebel im Stand (<i>Ude-gatame</i>) (2 Ausführungen) Ausführung 2 Angriff: Abwehr:
9.3	Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (<i>Ude-gatame</i>) (2 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:
10	Wurftechniken (TiK, s. Punkt 8.)	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	Ausheber (z.B. <i>Sukui-nage, Ushiro-goshi, Kata-guruma, Te-guruma</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:
10.2	Hüftfegen (<i>Harai-goshi</i>) oder Schenkelwurf (<i>Uchi-mata</i>) Hinweis: Tori wählt eine der beiden Techniken frei aus. Angriff 1: Abwehr (Hüftfegen): Angriff 2: Abwehr (Schenkelwurf):
10.3	Rückriss (<i>Kiri-otoshi</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:





11	Stockabwehr / -anwendung	OK?
11.1	<p>Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel) Hinweis: Erforderlich sind lediglich Stockabwehr, Störtechnik (gleichzeitig oder unmittelbar nach Kontaktaufnahme!) und Kontrolle des waffenführenden Armes. Es ist jedoch sinnvoll, weitere Techniken einzubauen (z.B. Entwaffnung und/oder Folgetechniken sowie Abschluss). Stockwahl: Kurzstock (50-60 cm lang) oder Hanbo (90-100 cm lang):</p> <p>Angriffswinkel 1: Stockschlag zum Kopf von oben außen (waagrecht) Abwehr:</p> <p>Angriffswinkel 2: Stockschlag zum Kopf von oben innen (waagrecht) Abwehr:</p> <p>Angriffswinkel 3: Stockschlag zur Körpermitte von außen (waagrecht) Abwehr:</p> <p>Angriffswinkel 4: Stockschlag zur Körpermitte von innen (waagrecht) Abwehr:</p> <p>Angriffswinkel 5: Stockstich zur Körpermitte (einhändig oder zweihändig, freie Wahl) Abwehr:</p> <p>Angriffswinkel 6: Stockschlag zum Kopf von oben (senkrecht) Abwehr:</p> <p>Angriffswinkel 7: Stockschlag zum Oberschenkel von außen (diagonal von schräg oben) ... Abwehr:</p> <p>Angriffswinkel 8: Stockschlag zum Oberschenkel von innen (diagonal von schräg oben) ... Abwehr:</p>	
11.2	<p>Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (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 Kontaktangriffe. Alle Verteidigungstechniken nach freier Wahl, sie sollen jedoch mit dem Stock unterstützt oder ausgeführt werden. Definition: Kontaktangriff meint alle Angriffe mit direktem, also "innigem", Körperkontakt, z.B. Griffattacken, Umklammerungen, Würgetechniken und Schwitzkasten (siehe Duo-Serie A). Atemitechniken (Schläge, Tritte, Stöße seitens Uke) sind nicht zulässig. Stockwahl: Kurzstock (50-60 cm lang) oder Hanbo (90-100 cm lang):</p>	





11	Fortsetzung: Stockabwehr / -anwendung	OK?
11.2	Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen) Kontaktangriff 1: Abwehr: Kontaktangriff 2: Abwehr: Kontaktangriff 3: Abwehr: Kontaktangriff 4: Abwehr: Kontaktangriff 5: Abwehr:	
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	OK?
12.1	Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel) Hinweis: Messer immer in Schnitthaltung (Klinge schaut daumenseitig aus der Hand heraus); vermeiden, selber gestochen oder geschnitten zu werden oder in die scharfe Klinge zu fassen. Entwaffnung und/oder Ergänzung mit Folgetechniken sind nicht erforderlich aber sinnvoll. Bewertet wird nur die Messerabwehr und Kontrolle des waffenführenden Armes. Auf Eigensicherung achten. Messer in Schnitthaltung (Klinge ragt daumenseitig aus der Hand heraus!) Angriffswinkel 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen (diagonal) Abwehr: Angriffswinkel 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen (diagonal) Abwehr: Angriffswinkel 3: Messerschnitt zur Körpermitte von außen (waagrecht oder diagonal) .. Abwehr: Angriffswinkel 4: Messerschnitt zur Körpermitte von innen (waagrecht oder diagonal) ... Abwehr:	





12	Fortsetzung: Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	OK?
12.1	Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Angriffswinkel 5: Messerstich zur Körpermitte (waagrecht) Abwehr:	
12.2	Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen) Hinweis: Tori wählt je einen Angriff mit Kontakt (Griffattacke, Umklammerung, Würger) und einen ohne Kontakt (Atemitechniken) des Gegenstandes frei aus und wehrt diesen unter Berücksichtigung der Eigensicherung ab. Gegenstände und Abwehrhandlungen sind frei wählbar (z.B. Kette, Nunchaku, Morgenstern, Seil). Ausführung 1 (verwendeter Gegenstand:) Angriff 1 (mit Kontakt): Abwehr: Ausführung 2 (verwendeter Gegenstand:) Angriff 2 (ohne Kontakt): Abwehr:	
13	Weiterführungstechniken (Hinweis: nötig, wenn der Angreifer die Abwehr vereitelt) 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). 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.	OK?
13.1	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) Hinweis: 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 vier Reaktionen): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:	





13	Fortsetzung: Weiterführungstechniken	OK?
13.1	<p>Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) Hinweis: Siehe vorherige Seite. Ausführung 1 (Ende) Vereitelung 3: Weiterführung 3: Vereitelung 4: Weiterführung 4: Ausführung 2 Angriff (gleich für alle vier Reaktionen): Abwehr (Wurfansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2: Vereitelung 3: Weiterführung 3: Vereitelung 4: Weiterführung 4:</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 Wurftechniken (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:</p>	



14	Fortsetzung: Gegentechniken	OK?
14.1	Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 2 Angriff (Wurftechnik): Gegentechnik:	

15	Freie Selbstverteidigung (ein Angreifer) 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 Atemiangriffe Hinweis: --- Angriff 1: Fauststoß zum Kopf (Jodan-Oi-tsuki) (Duo-Serie B, Angriff B1) Abwehr: Angriff 2: Fauststoß zum Körper (Chudan-Oi-tsuki) (Duo-Serie B, Angriff B1) Abwehr: Angriff 3: Aufwärtshaken (Ago-tsuki) (Duo-Serie B, Angriff B2) Abwehr: Angriff 4: Schwinger (Duo-Serie B, Angriff B2) Abwehr: Angriff 5: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte (Mae-geri) (Duo-Serie B, Angriff B3) Abwehr: Angriff 6: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte (Mawashi-geri) (Duo-Serie B, Angriff B4) Abwehr:	

16	Freie Anwendungsformen (ein Angreifer)	OK?
16.1	Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken Hinweis: Die Auseinandersetzung beginnt im Stand mit Wurftechniken und/oder Übergängen vom Stand in die Bodenlage. Fortsetzung am Boden unter Anwendung von Hebel-, Würge-, Halte- und Befreiungstechniken. Dauer 1 bis 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel. Atemitechniken sind nicht gestattet. Wichtig: Tiefschutz (für Frauen optional), Faustschützer, Zahn-/Mundschutz (optional).	



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,...

