



Altes DJJV-Prüfungsprogramm 2021

Ausgabe 2023

柔術

Ju-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

### 3. Kyu (Farbe: GRÜN)

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?
<b>1</b>	<b>Bewegungsformen</b>		<b>7</b>	<b>Würge- / Nervendrucktechniken (TiK → Punkt 8)</b>	
1.1	Übersetzschrte vorwärts		7.1	Nervendrucktechnik	
1.2	Übersetzschrte rückwärts		7.2	Würgetechnik mit Armen oder Händen	
1.3	Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein		<b>8</b>	<b>Sicherungstechniken</b> (Techniken in Kombination = TIK)	
1.4	Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein		8.1	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
1.5	Übersetzschrte auf der Stelle		<b>9</b>	<b>Hebeltechniken</b> (TiK → Punkt 8)	
1.6	Verteidigungslage am Boden		9.1	Handgelenkhebel	
1.7	Auslagenwechsel in der Bodenlage		9.2	Armbeugehebel als Transporttechnik	
1.8	Gleiten rückwärts in der Bodenlage		<b>10</b>	<b>Wurftechniken</b> (TiK → Punkt 8)	
1.9	Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90°		10.1	Schulterwurf oder Schulterzug	
1.10	Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90°		10.2	Große Innensichel	
1.11	Drehung in der Bodenlage um 180°		<b>11</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	
1.12	Rollen in der Bodenlage		11.1	Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)	
1.13	Aufstehen aus der Bodenlage		<b>12</b>	<b>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</b>	⊗
<b>2</b>	<b>Falltechniken</b>			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	⊗
2.1	Sturz vorwärts		<b>13</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>	
2.2	Sturz rückwärts		13.1	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)	
2.3	Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse		13.2	Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)	
2.4	Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse		<b>14</b>	<b>Gegentechniken</b>	
<b>3</b>	<b>Komplexaufgaben</b>		14.1	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)	
3.1	Wurftechniken		<b>15</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	
<b>4</b>	<b>Bodentechniken</b>		15.1	Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe	
4.1	Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage		<b>16</b>	<b>Freie Anwendungsformen</b>	
4.2	Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)		16.1	Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken	
4.3	Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen		<b>17</b>	<b>Freie Darstellung / Kata</b>	
<b>5</b>	<b>Abwehrtechniken</b> (TiK → Punkt 8)			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	⊗
5.1	Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen)		<b>Hinweis:</b> In der Vollversion werden die nicht prüfungsrelevanten Punkte nicht mehr aufgeführt. Deshalb fehlen dort einige Ordnungsnummern!		
5.2	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel				
<b>6</b>	<b>Atemitechniken</b>				
6.1	Ellenbogentechnik (2 Ausführungen)				
6.2	Lowkick				

**Mindesttrainingszeit: 6 Monate**

#### Eigene Notizen

#### Anhänge

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

Anhang 2 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

#### Zusammenfassung Techniken (Statistik):

- Summe Techniken (minimalistisch <sup>1)</sup>): 57
- Summe Techniken (komfortabel <sup>2)</sup>): 61
- Summe Kombinationen: 2
- Katas: 0

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

<sup>2)</sup> 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 ( <i>Sabaki</i> ) (Hände immer in Aktionshaltung; immer beidseitig üben!)	OK?
1.1	<b>Übersetzungsschritte vorwärts</b> Hinweis: ---	
1.2	<b>Übersetzungsschritte rückwärts</b> Hinweis: ---	
1.3	<b>Übersetzungsschritte seitwärts mit dem vorderen Bein</b> Hinweis: ---	
1.4	<b>Übersetzungsschritte seitwärts mit dem hinteren Bein</b> Hinweis: ---	
1.5	<b>Übersetzungsschritte auf der Stelle</b> Hinweis: ---	
1.6	<b>Verteidigungslage am Boden</b> Hinweis: ---	
1.7	<b>Auslagenwechsel in der Bodenlage</b> Hinweis: ---	
1.8	<b>Gleiten rückwärts in der Bodenlage</b> Hinweis: ---	
1.9	<b>Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90°</b> Hinweis: ---	
1.10	<b>Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90°</b> Hinweis: ---	
1.11	<b>Drehung in der Bodenlage um 180°</b> Hinweis: ---	
1.12	<b>Rollen in der Bodenlage</b> Hinweis: ---	
1.13	<b>Aufstehen aus der Bodenlage</b> Hinweis: ---	
<b>2</b>	<b>Falltechniken</b> Hinweis (gilt für alle Falltechniken): Im Moment des Bodenkontaktes ausatmen und den Körper anspannen. Immer auf Eigensicherung achten. Aufstehen, Verteidigungsstellung (ggf. mit Atemtechnik).	<b>OK?</b>
2.1	<b>Sturz vorwärts (<i>Mae-ukemi</i>)</b> Hinweis: ---	
2.2	<b>Sturz rückwärts (<i>Ushiro-ukemi</i>)</b> Hinweis: ---	
2.3	<b>Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse (<i>O-chuga-eri</i>)</b> Hinweis: ---	
2.4	<b>Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse (<i>Ushiro-chuga-eri</i>)</b> Hinweis: ---	
<b>3</b>	<b>Komplexaufgaben</b>	<b>OK?</b>
3.1	<b>Wurftechniken (freie Wahl in Menge und Art)</b> Hinweis: <i>Uke bewegt sich frei im Raum, ist ansonsten aber bis auf passive Deckung und leichte Meidbewegungen passiv.</i> Tori nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegenden Partner auf. Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an. Dieser Ablauf wird mehrmals wiederholt. Die Wurftechnik ist durch Ausnutzung der Bewegung und/oder Druck geeignet vorzubereiten. Konzentration auf einige wenige, optimal beherrschte Wurftechniken und Eingänge dazu.	

Fortsetzung von Abschnitt 3 auf der nächsten Seite...



<b>3</b>	<b>Fortsetzung: Komplexaufgaben</b>	<b>OK?</b>
3.1	<b>Wurftechniken</b> (freie Wahl in Menge und Art) Hinweis: Siehe vorherige Seite.  Wurftechnik 1: ..... Wurftechnik 2: ..... Wurftechnik 3: .....	

<b>4</b>	<b>Bodentechniken</b> (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.	<b>OK?</b>
4.1	<b>Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage</b> Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: .....	
4.2	<b>Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)</b> Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: .....	
4.3	<b>Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen</b> Hinweis: z.B. aus der Position in 4.2 starten ("Kette"). Angriff: ..... Abwehr: .....	

<b>5</b>	<b>Abwehrtechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.)	<b>OK?</b>
5.1	<b>Abwehrtechnik mit der Hand (Uke-waza) (4 Ausführungen)</b> Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: .....  Ausführung 2 Angriff: ..... Abwehr: .....	



<b>5</b>	<b>Fortsetzung: Abwehrtechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.)	<b>OK?</b>
5.1	<b>Fortsetzung: Abwehrtechnik mit der Hand</b> ( <i>Uke-waza</i> ) (4 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 3 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... Ausführung 4 Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
5.2	<b>Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel</b> ( <i>Ashi-waza, Ashibo-kake-uke</i> ) Hinweis: --- Angriff 1: ..... Abwehr (Fuß): ..... ..... Angriff 2: ..... Abwehr (Unterschenkel): ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>6</b>	<b>Atemitechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.)	<b>OK?</b>
	Hinweis: Im Moment des Auftreffens ausatmen. Es kann mit Kiai gearbeitet werden (ist sinnvoll!). Atemitechniken können außer in Kombination zusätzlich auch als Einzeltechniken an Pratzen oder Schlagpolster geprüft werden.	
6.1	<b>Ellenbogentechnik</b> ( <i>Empi-uchi</i> ) (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... Ausführung 2 Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....
6.2	<b>Low-kick</b> ( <i>Keikotsu-geri, Schienbeintritt</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... .....



7	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.)	OK?
7.1	<b>Nervendrucktechnik</b> ( <i>Kyusho-jutsu</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
7.2	<b>Würgetechnik mit Armen oder Händen</b> ( <i>Shime-waza</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8	<b>Sicherungstechniken</b> (Techniken in Kombination = TiK)	OK?
	<b>Mindestens 2 Festlege-, und/oder Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms</b> (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! Festlegetechnik 1: ..... ..... Aufhebetechnik 1: ..... ..... Transportertechnik 1: ..... .....	
9	<b>Hebeltechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.) (Ausführung aller Hebel als "Kette" oder einzeln möglich)	OK?
9.1	<b>Handgelenkhebel</b> ( <i>Tekubi-waza</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.2	<b>Armbeugehebel als Transporttechnik</b> ( <i>Ude-garami-henka-waza</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



<b>10</b>	<b>Wurftechniken (TiK, s. Punkt 8.)</b> 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. Wurftechniken sind prinzipiell mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen. Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.	<b>OK?</b>
10.1	<b>Schulterwurf (<i>Seoi-nage</i>) oder Schulterzug (<i>Seoi-otoshi</i>)</b> Hinweis: Tori wählt eine der beiden Techniken frei aus. Angriff 1: ..... Abwehr (Schulterwurf): ..... ..... Angriff 2: ..... Abwehr (Schulterzug): ..... .....	
10.2	<b>Große Innensichel (<i>O-uchi-gari</i>)</b> Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>11</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	<b>OK?</b>
11.1	<b>Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)</b> Hinweis: Kontrolle des waffenführenden Armes erforderlich, weiterführende Techniken nicht. Beenden z.B. durch Wegstoßen von Uke und einen Schritt rückwärts in Verteidigungsstellung. Stockwahl: Kurzstock (50-60 cm lang) oder Hanbo (90-100 cm lang): ..... Angriffswinkel 1: <b>Stockschlag zum Kopf von oben außen</b> (waagrecht) ..... Abwehr: ..... ..... Angriffswinkel 2: <b>Stockschlag zum Kopf von oben innen</b> (waagrecht) ..... Abwehr: ..... ..... Angriffswinkel 3: <b>Stockschlag zur Körpermitte von außen</b> (waagrecht) ..... Abwehr: ..... ..... Angriffswinkel 4: <b>Stockschlag zur Körpermitte von innen</b> (waagrecht) ..... Abwehr: ..... ..... Angriffswinkel 5: <b>Stockstich zur Körpermitte</b> (einhändig oder zweihändig, freie Wahl) ..... Abwehr: ..... .....	



<b>11</b>	<b>Fortsetzung: Stockabwehr / -anwendung</b>	<b>OK?</b>
11.1	<p><b>Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)</b> Hinweis: Siehe vorherige Seite.</p> <p>Angriffswinkel 6: <b>Stockschlag zum Kopf von oben</b> (senkrecht) ..... Abwehr: ..... .....</p> <p>Angriffswinkel 7: <b>Stockschlag zum Oberschenkel von außen</b> (diagonal von schräg oben) ... Abwehr: ..... .....</p> <p>Angriffswinkel 8: <b>Stockschlag zum Oberschenkel von innen</b> (diagonal von schräg oben) .... Abwehr: ..... .....</p>	
<b>13</b>	<p><b>Weiterführungstechniken</b> (Hinweis: nötig, wenn der Angreifer sich entzieht) 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.</p>	<b>OK?</b>
13.1	<p><b>Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)</b> Hinweis: ---</p> <p><b>Ausführung 1</b> Angriff: ..... Abwehr (Hebelansatz): ..... Vereitelung: ..... Weiterführung: ..... .....</p> <p><b>Ausführung 2</b> Angriff: ..... Abwehr (Hebelansatz): ..... Vereitelung: ..... Weiterführung: ..... .....</p>	







13	Fortsetzung: <b>Weiterführungstechniken</b>	OK?
13.2	<p><b>Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)</b>                      Hinweis: ---                      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: .....                      .....</p>	
14	<p><b>Gegentechniken</b> (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 (<i>Pre-attack</i>) seitens Tori; dieser steht entspannt und lädt durch seine Körperhaltung zum gewünschten Angriff ein!</p>	OK?
14.1	<p><b>Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)</b>                      Hinweis: ---                      Ausführung 1                      Angriff (Hebeltechnik): .....                      Abwehr: .....                      .....                      Ausführung 2                      Angriff (Hebeltechnik): .....                      Abwehr: .....                      .....</p>	



<b>15</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b> (ein Angreifer) 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.	<b>OK?</b>
15.1	<b>Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe</b> Hinweis: ---  Angriff 1: <b>Umklammerung von vorne unter den Armen</b> (Duo-Serie A, Angriff A3) ..... Abwehr: ..... .....  Angriff 2: <b>Umklammerung von vorne über den Armen</b> (Duo-Serie A, Angriff A3) ..... Abwehr: ..... .....  Angriff 3: <b>Umklammerung von hinten unter den Armen.</b> (Duo-Serie A, Angriff A3) ..... Abwehr: ..... .....  Angriff 4: <b>Umklammerung von hinten über den Armen</b> (Duo-Serie A, Angriff A3) ..... Abwehr: ..... .....  Angriff 5: <b>Schwitzkasten von der Seite</b> (Duo-Serie A, Angriff A4) ..... Abwehr: ..... .....  Angriff 6: <b>Schwitzkasten von vorne.</b> (Duo-Serie A, Angriff A4) ..... Abwehr: ..... .....  Angriff 7: <b>Würgen von hinten mit dem Unterarm (Hadaka-jime)</b> (Duo-Serie A, Angriff A3) ..... Abwehr: ..... .....	

<b>16</b>	<b>Freie Anwendungsformen</b> (ein Angreifer)	<b>OK?</b>
16.1	<b>Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken</b> Dauer: 1 bis 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel / Trefferbereich (nur Leichtkontakt, am Kopf keine Treffer) oberhalb der Gürtellinie. Hinweis: Tiefschutz Pflicht (für Frauen optional), Faustschützer, Zahn-/Mundschutz (optional)	

## 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](mailto: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...