



Altes DJJV-Prüfungsprogramm 2021

Ausgabe 2023

# 柔術

## Ju-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

### 4. Kyu (Farbe: ORANGE)

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>	<input type="checkbox"/>
1.1	Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input type="checkbox"/>
1.2	Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung		<b>8</b>	<b>Sicherungstechniken (Techniken in Kombination = TiK)</b>	
1.3	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn		8.1	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
1.4	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten		<b>9</b>	<b>Hebeltechniken (TiK → Punkt 8)</b>	
1.5	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite		9.1	Armstreckhebel im Stand	
1.6	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite		9.2	Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	
1.7	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn		9.3	Armbeugehebel im Stand	
1.8	Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten		9.4	Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden	
1.9	Doppelschrittdrehung 90°		<b>10</b>	<b>Wurftechniken (TiK → Punkt 8)</b>	
1.10	Doppelschrittdrehung 180°		10.1	Hüftwurf oder Hüfttrad	
1.11	Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand		10.2	Große Außensichel	
<b>2</b>	<b>Falltechniken</b>		<b>11</b>	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	<input type="checkbox"/>
2.1	Rolle vorwärts in den Stand			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input type="checkbox"/>
2.2	Rolle rückwärts in den Stand		<b>12</b>	<b>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</b>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b>	<b>Komplexaufgaben</b>			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input type="checkbox"/>
3.1	Fausttechniken		<b>13</b>	<b>Weiterführungstechniken</b>	
<b>4</b>	<b>Bodentechniken</b>		13.1	Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel	
4.1	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position		<b>14</b>	<b>Gegentechniken</b>	
4.2	Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition		14.1	Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen)	
4.3	Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition		14.2	Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (2 Ausführungen)	
<b>5</b>	<b>Abwehrtechniken (TiK → Punkt 8)</b>		<b>15</b>	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	
5.1	Unterarmblock nach innen		15.1	Verteidigung gegen Griffattacken	
5.2	Unterarmblock nach außen		<b>16</b>	<b>Freie Anwendungsformen</b>	
<b>6</b>	<b>Atemtechniken (TiK → Punkt 8)</b>		16.1	Freie Auseinandersetzung am Boden	
6.1	Fußtechnik vorwärts		<b>17</b>	<b>Freie Darstellung / Kata</b>	<input type="checkbox"/>
6.2	Fauststoß			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input type="checkbox"/>
6.3	Faustschlag (2 Ausführungen)				

**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 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

#### Zusammenfassung Techniken (Statistik):

- Summe Techniken (minimalistisch <sup>1</sup>): 40
- Summe Techniken (komfortabel <sup>2</sup>): 41
- 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>Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung (<i>Zen-kutsu-dachi</i>)</b> Hinweis: ---	
1.2	<b>Verlängern der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung (<i>Ko-kutsu-dachi</i>)</b> Hinweis: ---	
1.3	<b>Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn</b> Hinweis: ---	
1.4	<b>Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten</b> Hinweis: ---	
1.5	<b>Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite</b> Hinweis: ---	
1.6	<b>Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite</b> Hinweis: ---	
1.7	<b>Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn</b> Hinweis: ---	
1.8	<b>Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten</b> Hinweis: ---	
1.9	<b>Doppelschrittdrehung 90°</b> Hinweis: ---	
1.10	<b>Doppelschrittdrehung 180°</b> Hinweis: ---	
1.11	<b>Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand</b> Hinweis: ---	

2	Falltechniken (immer rechts und links sowie korrektes Aufstehen üben!)	OK?
	Hinweis (gilt für alle Falltechniken): Im Moment des Bodenkontaktes ausatmen und den Körper anspannen. Immer auf Eigensicherung achten. Aufstehen, Verteidigungsstellung (ggf. mit Atemtechnik).	
2.1	<b>Rolle vorwärts in den Stand (<i>O-chuga-eri</i>)</b> Hinweis: ---	
2.2	<b>Rolle rückwärts in den Stand (<i>Ushiro-chuga-eri</i>)</b> Hinweis: ---	

3	Komplexaufgaben	OK?
3.1	<b>Fausttechniken (freie Wahl in Menge und Art)</b> <i>Beschreibung: Uke bewegt sich frei im Raum, ist ansonsten aber bis auf passive Deckung und leichte Meidbewegungen passiv. Tori attackiert Uke mit Fausttechniken oder Kombinationen von Fausttechniken seiner Wahl. Bei maximal leichtem Kontakt darf kein Wirkungstreffer erzielt werden.</i> <i>Beachte: Die gewählten Fausttechniken 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 Faustkombinationen.</i>	
	Technik/Kombination 1: .....	.....
	Technik/Kombination 2: .....	.....
	Technik/Kombination 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>Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position</b> ( <i>Kesa-gatame</i> ) Hinweis: Tori hat die freie Wahl seiner Befreiungstechnik und der dafür erforderlichen Griffhaltung von Uke. Befreiung bei leichter Gegenwehr von Uke. Befreiung nicht ausschließlich durch Krafteinsatz. Angriff (inkl. Haltetechnik): ..... Abwehr: .....	.....
4.2	<b>Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition</b> ( <i>Yoko-shiho-gatame, Mune-gatame</i> ) Hinweis: wie 4.1 Angriff (inkl. Haltetechnik): ..... Abwehr: .....	.....
4.3	<b>Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition</b> ( <i>Tate-shiho-gatame</i> ) Hinweis: wie 4.1 Angriff (inkl. Haltetechnik): ..... Abwehr: .....	.....
<b>5</b>	<b>Abwehrtechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.)	<b>OK?</b>
5.1	<b>Unterarmblock nach innen</b> ( <i>Soto-uke</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: .....	.....
5.2	<b>Unterarmblock nach außen</b> ( <i>Gedan-barai, Uchi-uke</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: .....	.....
<b>6</b>	<b>Atemitechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.) 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.	<b>OK?</b>
6.1	<b>Fußtechnik vorwärts</b> ( <i>Mae-geri, Kin-geri</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: .....	.....



6	Fortsetzung: <b>Atemitechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.)	OK?
6.2	<b>Fauststoß</b> (z.B. <i>Oi-tsuki, Gyaku-tsuki, Ren-tsuki</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.3	<b>Faustschlag</b> ( <i>Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi,...</i> ) (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... Ausführung 2 Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

8	<b>Sicherungstechniken</b> (Techniken in Kombination = TiK)	OK?
	<p><b>Mindestens 2 Festlege-, und/oder Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms</b> (kurz: Festleger, Aufheber, Transporter)</p> <p>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!</p> <p>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.</p> <p>Hinweis: Festlege- und Haltetechniken werden nicht immer synonym interpretiert!</p> <p>Festlegetechnik 1: .....                      .....                      Aufhebetechnik 1: .....                      .....                      Transportertechnik 1: .....                      .....                      Beschreibung von Wendetechniken (z.B.: Uke liegt nach dem Wurf vor Tori und soll von diesem aus der Seiten- oder Rückenlage in die Bauchlage gebracht werden; auf ständige Kontrolle von Uke achten!).</p> <p>Wendetechnik 1: .....                      .....                      Wendetechnik 2: .....                      .....</p>	



9	<b>Hebeltechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.) (Ausführung aller Hebel als "Kette" oder einzeln möglich)	<b>OK?</b>
9.1	<b>Armstreckhebel im Stand</b> ( <i>Ude-gatame</i> ) Hinweis (gilt für alle Hebeltechniken): Hebeltechniken sind prinzipiell mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen. Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.2	<b>Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners</b> ( <i>Ude-gatame</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.3	<b>Armbeugehebel im Stand</b> ( <i>Ude-garami</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.4	<b>Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden</b> ( <i>Ude-garami-henka-waza</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10	<b>Wurftechniken</b> (TiK, s. Punkt 8.)	<b>OK?</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.		
10.1	<b>Hüftwurf oder Hüfttrad</b> (z.B. <i>O-goshi = großes Hüfttrad, Koshi-waza</i> ) Hinweis: Tori wählt eine der beiden Techniken frei aus. Angriff 1: ..... Abwehr (Hüftwurf): ..... ..... Angriff 2: ..... Abwehr (Hüfttrad): ..... .....	
10.2	<b>Große Außensichel</b> ( <i>O-soto-gari</i> ) Hinweis: --- Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



<b>13</b>	<p><b>Weiterführungstechniken</b> (Hinweis: nötig, wenn der Angreifer sich entzieht)</p> <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>	<b>OK?</b>
13.1	<p><b>Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel</b></p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr (Hebelansatz): .....</p> <p>Vereitelung: .....</p> <p>Weiterführung: .....</p> <p>.....</p>	
<b>14</b>	<p><b>Gegentechniken</b> (Hinweis: nötig, etwa wenn der Angreifer Ju-Jutsu-Techniken anwendet)</p> <p>Beschreibung (allgemein): Uke greift Tori mit einer Ju-Jutsu-Technik (außer Atemitechniken) an. Tori reagiert mit einer passenden Verteidigungstechnik (= Gegentechnik).</p> <p>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>	<b>OK?</b>
14.1	<p><b>Verhindern eines Wurfs nach vorne durch Aussteigen</b> (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff (Wurftechnik): .....</p> <p>Gegentechnik: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff (Wurftechnik): .....</p> <p>Gegentechnik: .....</p> <p>.....</p>	
14.2	<p><b>Verhindern eines Wurfs nach vorne durch Blockieren</b> (2 Ausführungen)</p> <p>Hinweis: Wie in 14.1.</p> <p>Ausführung 1</p> <p>Angriff (Wurftechnik): .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p>Ausführung 2</p> <p>Angriff (Wurftechnik): .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</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>
<b>15.1</b>	<b>Verteidigung gegen Griffattacken</b> Hinweis: --- Angriff 1: <b>Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst</b> (Duo-Serie A, Angriff A1) ..... Abwehr: ..... ..... Angriff 2: <b>Einhändiger Griff ins Revers, diagonal</b> (Duo-Serie A, Angriff A1) ..... Abwehr: ..... ..... Angriff 3: <b>Würgen mit beiden Händen von vorne.</b> (Duo-Serie A, Angriff A2) ..... Abwehr: ..... ..... Angriff 4: <b>Würgen mit beiden Händen von hinten</b> (Duo-Serie A, Angriff A2) ..... Abwehr: ..... ..... Angriff 5: <b>Würgen von der Seite mit beiden Händen</b> (Duo-Serie A, Angriff A2) ..... Abwehr: ..... ..... Angriff 6: <b>Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite.</b> (nicht Duo-Serie) ..... Abwehr: ..... .....	
<b>16</b>	<b>Freie Anwendungsformen</b> (ein Angreifer)	<b>OK?</b>
<b>16.1</b>	<b>Freie Auseinandersetzung am Boden</b> Dauer: <i>1 bis 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel. Freie Anwendung von Hebel-, Halte- und Befreiungstechniken am Boden. Atemi- und Nervendrucktechniken sowie Genickhebel sind nicht gestattet.</i> Tori bringt Uke mindestens einmal aus dem Stand in die Bodenlage, wo die Auseinandersetzung beginnt. Schlägt einer ab, wird erneut aus dem Stand begonnen. Hinweis: Tiefschutz Pflicht (für Frauen optional).	

## ENDE

Eigene Notizen





Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

Seite 9 von 9

### 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...

