



Altes DJJV-Prüfungsprogramm 2021

Ausgabe 2023

柔術

Ju-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

5. Kyu (Farbe: GELB)

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	Stellungen / Bewegungsformen		6	Atemitechniken (TiK → Punkt 8)	
1.1	Verteidigungsstellung (VSt, neutrale Kampfstellung)		6.1	Handballentechnik	
1.2	Auslagenwechsel nach vorne		6.2	Knietechnik	
1.3	Auslagenwechsel nach hinten		6.3	Stoppfußstoß	
1.4	Auslagenwechsel auf der Stelle		7	Würge- / Nervendrucktechniken (TiK → Punkt 8)	<input checked="" type="checkbox"/>
1.5	Auspendeln nach hinten			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
1.6	Auspendeln zur Seite		8	Sicherungstechniken (Techniken in Kombination = TiK)	
1.7	Abducken		8.1	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
1.8	Abtauchen		9	Hebeltechniken (TiK → Punkt 8)	
1.9	Gleiten vorwärts		9.1	Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	
1.10	Gleiten rückwärts		9.2	Körperabbiegen	
1.11	Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein		10	Wurftechniken (TiK → Punkt 8)	
1.12	Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein		10.1	Beinstellen	
1.13	Körperabdrehen		11	Stockabwehr / -anwendung	<input checked="" type="checkbox"/>
1.14	Schrittdrehung 90° vorwärts			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
1.15	Schrittdrehung 90° rückwärts		12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	<input checked="" type="checkbox"/>
1.16	Schrittdrehung 180° vorwärts			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
1.17	Schrittdrehung 180° rückwärts		13	Weiterführungstechniken	<input checked="" type="checkbox"/>
2	Falltechniken			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.1	Sturz seitwärts		14	Gegentechniken	<input checked="" type="checkbox"/>
3	Komplexaufgaben	<input checked="" type="checkbox"/>		<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	15	Freie Selbstverteidigung	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Bodentechniken			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
4.1	Haltetechnik in seitlicher Position		16	Freie Anwendungsformen	
4.2	Haltetechnik in Kreuzposition		16.1	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen	
4.3	Haltetechnik in Reitposition		17	Freie Darstellung / Kata	<input checked="" type="checkbox"/>
5	Abwehrtechniken (TiK → Punkt 8)			<i>Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.1	Passivblock am Kopf		Hinweis: In der Vollversion werden die nicht prüfungsrelevanten Punkte nicht mehr aufgeführt. Deshalb fehlen dort einige Ordnungsnummern!		
5.2	Passivblock außen		Mindesttrainingszeit: 6 Monate		
5.3	Passivblock innen				
5.4	Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)				
5.5	Grifflösen				
5.6	Griffsprengen				

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 ¹⁾): 35
- Summe Techniken (komfortabel ²⁾): 36
- Summe Kombinationen: 0
- 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 (<i>Sabaki</i>) (Hände immer in Aktionshaltung; immer beidseitig üben!)	OK?
1.1	Verteidigungsstellung (Abk.: VSt; s. weitere wichtige Stellungen unten) Hinweis: Verschiedene sinnvolle Varianten sind möglich und sollten geübt werden, z.B. mit geschlossenen Fäusten (kämpferisch); mit offenen, nach vorne zeigenden Händen (abwehrend); mit offenen, nach oben zeigenden Händen (diskutierend); mit einer Hand an der Wange, die andere in Ellenbogennähe; usw.	
1.2	Auslagenwechsel nach vorne Hinweis: ---	
1.3	Auslagenwechsel nach hinten Hinweis: ---	
1.4	Auslagenwechsel auf der Stelle Hinweis: ---	
1.5	Auspendeln nach hinten Hinweis: ---	
1.6	Auspendeln zur Seite Hinweis: ---	
1.7	Abducken Hinweis: ---	
1.8	Abtauchen Hinweis: ---	
1.9	Gleiten vorwärts Hinweis: ---	
1.10	Gleiten rückwärts Hinweis: ---	
1.11	Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein Hinweis: ---	
1.12	Gleiten Seitwärts mit dem hinteren Bein Hinweis: ---	
1.13	Körperabdrehen Hinweis: ---	
1.14	Schrittdrehung 90° vorwärts Hinweis: ---	
1.15	Schrittdrehung 90° rückwärts Hinweis: ---	
1.16	Schrittdrehung 180° vorwärts Hinweis: ---	
1.17	Schrittdrehung 180° rückwärts Hinweis: ---	

Wichtige (Grund-)Stellungen

<p>Musubi-dachi (= Ausgangsstellung)</p> 	<p>Heiko-dachi (= Bereitschaftsstellung)</p> 	<p>Verteidigungs- stellung VSt</p> 	<p>Zenkutsu-dachi (= offensive Aktionsstellung)</p> 	<p>Kokutsu-dachi (= defensive Aktionsstellung)</p> 	<p>Kiba-dachi (= seitliche Aktionsstellung)</p> 
--	--	--	---	--	---



2	Falltechniken (immer rechts und links sowie korrektes Aufstehen üben!) Hinweis (gilt für alle Falltechniken): Im Moment des Bodenkontaktes ausatmen und den Körper anspannen. Immer auf Eigensicherung achten. Aufstehen, Verteidigungsstellung (ggf. mit Atemtechnik).	OK?
2.1	Sturz seitwärts (<i>Yoko-ukemi</i>) Hinweis: ---	
4	Bodentechniken (Ausführung aller Haltetechniken als "Kette" oder einzeln 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 (<i>Kesa-gatame</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
4.2	Haltetechnik in Kreuzposition (<i>Yoko-shiho-gatame, Mune-gatame</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
4.3	Haltetechnik in Reitposition (<i>Tate-shiho-gatame</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
5	Abwehrtechniken (TiK, s. Punkt 8.)	OK?
5.1	Passivblock am Kopf Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
5.2	Passivblock außen Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
5.3	Passivblock innen Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	



5	Fortsetzung: Abwehrtechniken (TiK, s. Punkt 8.)	OK?
5.4	Abwehrtechnik mit der Hand (Uke-waza) (2 Ausführungen) Hinweis: --- Ausführung 1 Angriff: Abwehr: Ausführung 2 Angriff: Abwehr:	
5.5	Grifflösen (Katate-mochi, Ryote-mochi) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
5.6	Griffsprengen (Tettsui-uchi, Jodan-oshi-dashi) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
6	Atemitechniken (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.	OK?
6.1	Handballentechnik (z.B. Teisho-uchi, Teisho-tsuki, Kumade-uchi) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
6.2	Knietechnik (z.B. Hiza-geri, Hiza-ate) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
6.3	Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	



8	Sicherungstechniken (Techniken in Kombination = TiK)	OK?
	<p>Mindestens 2 Festlege-, und/oder Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms (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:</p> <p>.....</p> <p>Festlegetechnik 2:</p> <p>.....</p> <p>Aufhebetechnik 1:</p> <p>.....</p> <p>Aufhebetechnik 2:</p> <p>.....</p> <p>Transporttechnik 1:</p> <p>.....</p> <p>Transporttechnik 2:</p> <p>.....</p>	
	<p>9 Hebeltechniken (TiK, s. Punkt 8.) (Ausführung aller Hebel als "Kette" oder einzeln möglich)</p>	OK?
9.1	<p>Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (<i>Ude-gatame</i>)</p> <p>Hinweis (gilt für alle Hebeltechniken): Hebeltechniken sind prinzipiell mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen.</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	
9.2	<p>Körperabbiegen (<i>O-soto-osae</i>)</p> <p>Hinweis: ---</p> <p>Angriff:</p> <p>Abwehr:</p> <p>.....</p>	



10	Wurftechniken (TiK, s. Punkt 8.) 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. Die Technik ist von Tori frei wählbar. Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen.	OK?
10.1	Beinstellen (<i>O-soto-otoshi</i>) Hinweis: --- Angriff: Abwehr:	
16	Freie Anwendungsformen	OK?
16.1	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen Dauer: 1 bis 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel. Auseinandersetzung im Stand, ausschließlich unter Einsatz der geöffneten Hände (Handfläche). Trefferfläche ist der gesamte Körper, auch die Beine. Hinweis: Tiefschutz Pflicht (für Frauen optional). Finger nicht abspreizen (Verletzungsschutz)!	

ENDE

Eigene Notizen



Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Seite 8 von 8

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...

