

JJVÖ

オーストリア柔術連盟

Jiu-Jitsu Verband Österreich

Jiu-Jitsu Federation Austria

5. Kyu Jiu Jitsu

Prüfungsprogramm und Theorie



Über Jiu Jitsu

Prüfungsprogramm 5. Kyu

Technik Katalog

Kampfsportarten

Etikette in und außerhalb des Dojo's

Prüfungsordnung / Prüfungsablauf

Prüfungsfragen

Prüfungsreferat des JJVÖ

3. Ausgabe 2013 Version 01.09.2013

Der Einfachheit und leichteren Lesbarkeit halber verzichten wir dabei auf das sogenannte „Gendern“, die Ausführungen beziehen sich aber natürlich überall dort, wo dies anwendbar ist, auf beide Geschlechter.

Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler ist Ihnen das Autorenteam sehr dankbar.

Für alle Mitglieder des JJVÖ als Lernbehelf für Jiu Jitsu Prüfungen.

Über Jiu Jitsu

Jiu Jitsu ist die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen, oder simpel ausgedrückt: Mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen.

Jiu Jitsu beinhaltet alles, was eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht: Griff- und Haltetechniken, Würge- und Hebeltechniken, Schlag- bzw. Stoßtechniken mit Faust, Ellbogen und Beinen, Wurftechniken, Bodenkampf, Messer-, Stock- und Faustfeuerwaffenabwehren.



Auf Deutsch übersetzt heißt Jiu Jitsu so viel wie „sanfte (Jiu) Kunst (Jitsu)“. Diese Sportart stammt aus Japan (mit chinesischen Wurzeln) und ist eine der ältesten auf der Welt. Judo wurde unter anderem, unter Weglassung der gefährlichen Techniken, daraus entwickelt.

Über die Entstehung des Jiu Jitsu gibt es mehrere Legenden. Hier sollen nur zwei davon erwähnt sein:

Ein japanischer Arzt, Akijama Shirobei Yoshitoki, machte auf seiner Studienreise durch China auch in einigen buddhistischen Klöstern Halt. In einem davon wurde er auf eine Selbstverteidigungskunst aufmerksam gemacht, welche die Mönche dort entwickelt hatten. Er blieb längere Zeit und eignete sich diese Griffe und Tricks an. Zurück in Japan musste er bei deren praktischer Erprobung aber feststellen, dass zu ihrer Ausführung größere Körperkraft notwendig war und die Techniken somit in dieser Form kaum ausgeführt werden konnten. Eines Wintertages beobachtete er in seinem Garten folgendes Geschehen: Der schwere, nasse Schnee brach bei einem spröden Kirschbaum durch seinen Druck viele Äste ab. Auf einer biegsamen Weide jedoch glitt der Schnee ab und die Weide richtete sich unverletzt wieder auf. Aus dieser Beobachtung leitete der Arzt das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ ab und stellte seine Kunst auf diese neue Philosophie ein. Er gab ihr den Namen Jiu Jitsu - die „sanfte Kunst“.

Eine andere lautet:

Um das Jahr 1650 lebte im Stadtteil Asakusa in Tokyo (damals Jedo genannt) ein Chinese namens Tsin Gempin. Dieser erzählte drei japanischen, herrenlosen Samurai („Ronin“) von einer Kunst in China, mit welcher man ohne Waffen andere überwältigen und Verbrecher verhaften könne. Er beschrieb ihnen diese Kunst und auf diese Beschreibung gründeten diese drei Männer das System, das sie Jiu Jitsu nannten.

柔

J(D)Ū, NYŪ, yawara(kai), yawara(ka)

=

sanft, weich [gentle, soft]

術

JUTSU (JITSU)

=

Kunst, Technik, Mittel [art, technique, means]



Prüfungsprogramm 5. Kyu

JJVÖ PRÜFUNGSPROGRAMM	5. KYU
1. KIHON WAZA - Basistechniken, Grundlagenprogramm <i>Es soll auf eine ausgeglichene Anzahl wettkampfrelevanter und nicht im Wettkampf üblicher Techniken geachtet werden!</i>	
1.1. UKEMI WAZA, FALLSCHULE	X
1.2. KATAME WAZA – Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Transportierens	
1.2.1. Finger-, Hand-, Ellbogen- und Schulterhebel (Arm)	2
1.2.2. Fuß- oder Beinhebel	1
1.2.3. Würgegriffe, Würgetechniken	1
1.2.4. Transportgriffe	1
1.2.5. Festlegetechniken am Boden (Bauch-Seite-Rücken)	2
1.3. ATEMI WAZA - Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken	
1.3.1. Armtechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken:	2
1.3.2. Beintechniken (+ passender Block) - Anzahl Armtechniken:	1
1.4. NAGE WAZA – Wurftechniken	
1.4.1. Koshi waza - Hüftwürfe	1
1.4.2. Te waza – Hand-, Armwürfe	1
1.4.3. Ashi waza - Beinwürfe	1
1.4.4. Sutemi waza – Selbstfaller (mae sutemi, yoko sutemi, maki komi)	1
2. FUSEGI WAZA – Verteidigungen/Abwehren	
2.1. gg. KATAME WAZA	
2.1.1. gg. Hand-/Armfassen u. gg. Hebel („Gegentechniken“)	2
2.1.2. gg. Fassen der Kleidung (Revers, Kragen, Ärmel)	2
2.1.3. gg. Würgegriffe (Hand od. Gegenstand)	2
2.1.4. gg. Körperklammerungen	1
2.1.5. gg. Kopfklammerungen (Schwitzkasten)	1
2.1.9. Abwehren aus und in der Bodenlage	
2.1.9.3. gg. Festhalter/Festlegetechniken	1
2.2. gg. ATEMI WAZA	
2.2.1. gg. Armtechniken	2
2.2.2. gg. Beintechniken	1
3. ANWENDUNGSPROGRAMM -Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat Uke hier zu zeigen, was und wie er das bisher Gelernte umsetzen kann.	
3.2. FREIE DEMONSTRATION, wahlweise eine der fünf unten angeführten Optionen:	
entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)	4
oder Fightingsimulation	1min.gg. passiven Gegner
oder DUO-Programm	Serie1-3 je 2
oder NeWaza	2 min.
oder Jiu Jitsu Kata (Jiu spezifisch: siehe Erläuterungen)	
4. THEORIE (T) bzw. schriftliche Arbeit (S)	T

Technik Katalog

Wir haben versucht, ein paar der geläufigsten Techniken hier zu zeigen. Das sind aber nur Beispiele. Selbstverständlich kann jeder Verein die Techniken wählen, die für ihn relevant sind.

Falltechniken (Ukemi Waza):

Diese Aufzählung stellt eine Mindestanforderung dar. Grundsätzlich gilt: Zeigen was man kann.

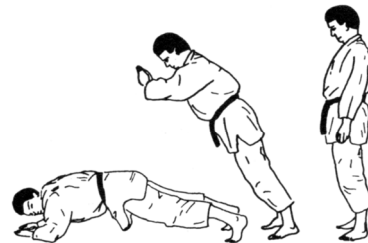
Grundschule:

- Mae-Ukemi
- Ushiro-Ukemi
- Yoko-Ukemi
- Ushiro-Chuga-Eri
- Mae-Chuga-Eri

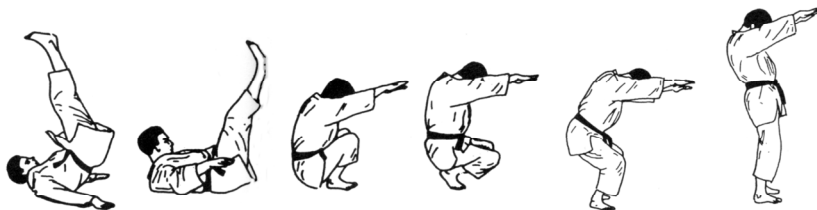
- Fall vorwärts
- Fall rückwärts
- Fall seitwärts, links und rechts
- Rolle rückwärts, links und rechts
- Rolle vorwärts, links und rechts



Fallen zur Seite, aus dem Stand (Yoko-ukemi)

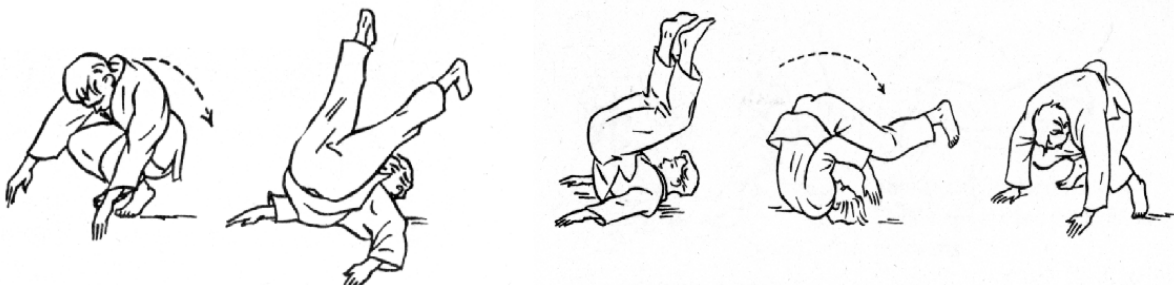


Fallen nach vorn (Mae-ukemi)

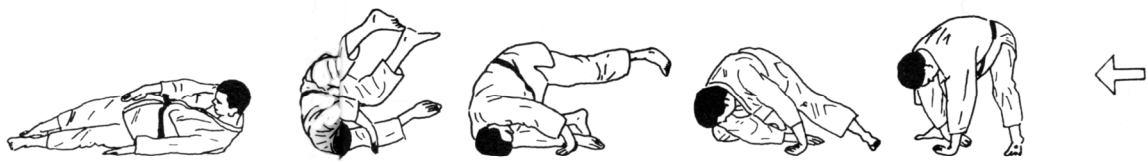


Fallen nach hinten, aus der Hocke (Ushiro-ukemi)

... und aus dem Stand (Ushiro-ukemi)



Rolle rückwärts (Ushiro-Chuga-Eri)



Rollen nach vorn, mit Liegenbleiben (Chugaeri)



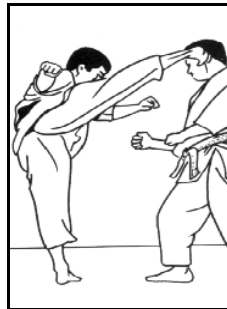
Die große Rolle, mit Aufstehen (O-chugaeri)

Keri-Waza

Gruppe aller Fuß- und Tritttechniken (Fuß, Knie)



1



2



3



4

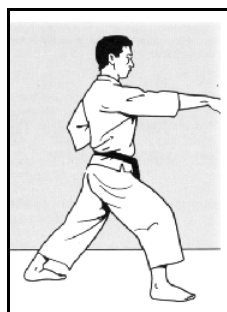
1. Mae-Geri (Vorwärtsfußtritt)
2. Mawashi-Geri (halbkreisförmiger Fußtritt)
3. Kin-Geri (Vorwärtstritt mit dem Fußspann)
4. Hiza-Geri (Kniestoß)

Ate-Waza

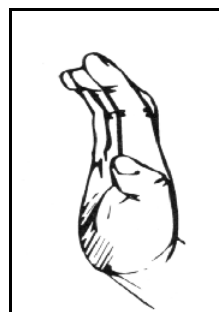
Gruppe aller Schlagtechniken mit den Armen
(Hand, Unterarm, Ellbogen).



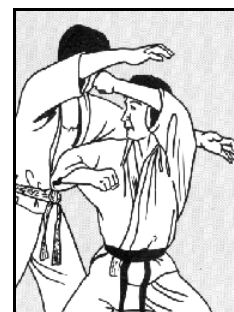
1



2



3

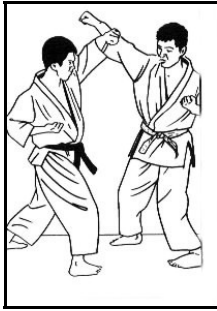


4

1. Gyaku-Zuki (verkehrter Fauststoß)
2. Oi-Zuki (gleichseitiger Fauststoß)
3. Age-Shotei-Uchi (aufsteigender Handballenstoß Richtung Kinn)
4. Yoko-Empi-Uchi (seitlicher Ellbogenschlag)

Uke-Waza

Gruppe aller Block- und Abwehrtechniken.



1



2



3



4

1. (Jodan) Age-Uke (Faustabwehr nach oben)
2. Gedan-Barai (Fegeabwehr nach unten)
3. Nagashi-Uke (Fegeblock/Fegeabwehr)
4. Jodan-Juji-Uke (Kreuzblock nach oben)

Nage - Waza (Wurftechniken)

Koshi-Waza (Hüfttechniken) Uke wird durch Einsatz der Hüfte geworfen.



O-Goshi



großer Hüftwurf



Kubi-Nage



Nackenwurf

Te-Waza (Handtechniken)

Uke wird durch Einsatz von Hand, Arm oder Schulter geworfen.



Seoi-Nage



Schulterwurf



Morote-Gari



Doppelhandsichel



Ashi-Waza (Beintechniken)

Uke wird durch Einsatz von Bein oder Fuß geworfen.



O-Soto-Gari



große Außensichel



De-Ashi-Barai



Fußfegen

Sutemi-Waza (Opfertechiken/Selbstfaller)

Mae-Sutemi-Waza-Gruppe: Uke wird geworfen, indem sich Tori auf den Rücken wirft



Tomoe-Nage

Kopfüberwurf (Kreiswurf)

Yoko-Sutemi-Waza-Gruppe: Uke wird geworfen, indem sich Tori auf die Seite wirft.



Yoko-Guruma

Seitrad

Kampfsportarten

Die folgenden Seiten bieten einen kurzen Überblick über die bekanntesten Kampfsportarten, oder stellen noch weniger oder gar unbekannt vor. Unter dem Punkt "Entwicklung" sind Entstehung und soweit bekannt, Begründer dieser Sportart zu finden. Der Punkt "Philosophie" soll den Hintergrund und die Idee aufzeigen, die diesem Sport zugrunde liegen, bzw. zeigen welcher Mittel man sich in der Ausübung dieses Kampfsportes bedient.

AIKIDO (Japan)

Entwicklung: Begründer und geistiger Vater dieses noch relativ jungen Systems ist MORIHEI UYESHIBA, Grundlage dieses Systems waren vor allem Techniken des Jiu Jitsu und des ihm verwandten Aiki-Jitsu.

Philosophie: AI = Harmonie
KI = Geist
DO = Weg

Im Aikido wird dem Gegner bzw. dem Angreifer kein Widerstand entgegengesetzt, sondern durch Ausweichen und Nachgeben, Stoß und Zug über den Schwerpunkt des Angreifers hinaus geführt.

Zentrifugal- (nach außen wirkend) und Zentripetalkraft (nach innen wirkend) werden dem eigenen Zweck so nutzbar gemacht, dass der Gegner sein Gleichgewicht verliert und durch eine Wurf- oder Hebeltechnik besiegt wird.

JUDO

(Japan) "Sanfter Weg"

Entwicklung: Um 1870 entdeckte der deutsche Professor Dr. BAELZ die alte Kunst der Selbstverteidigung, Jiu Jitsu. Einer seiner Studenten, BARON JIGORO KANO, war so begabt, dass er sich mit den damals existierenden Systemen vertraut machte. Er studierte diese Systeme und fasste sie dann im KANO-JIU-JITSU zusammen. Schon nach kurzer Zeit überarbeitete er sein System nochmals, ließ alle gefährlichen Griffe und Schläge weg und nannte das so entstandene Kampfsystem von da ab JIUDO und später JUDO. 1882 gründete er im Eisho-ji-Tempel seinen ersten eigenen Dojo, dies gilt als die Geburtsstunde des Kodokan.

Philosophie: Wie die Silbe JU schon andeutet, sollte auch im Judo das "Siegen durch Nachgeben" im Vordergrund stehen. Diese Forderung kann im heutigen, kraftbetonten Wettkampfsport allerdings nicht immer ganz erfüllt werden. Im Judo-Kampfsport geht es darum, den Gegner durch Anwendung von Würfen, Hebeltechniken (die nur am Ellbogen angesetzt werden dürfen), Würge- und Festhaltetechniken zu besiegen. Andere Techniken sind nicht gestattet. Will man das heutige Judo charakterisieren, so kann man sagen, dass es sich zu einer sehr bekannten Mattenkampfsportart entwickelt hat. Reine Selbstverteidigung ist allerdings nicht im Sinne Jigoro Kanos.

KARATE

(Japan) "leere (oder nackte) Hand"

Entwicklung: Begründer des modernen Karate ist GICHIN FUNAKOSHI der das damals existierende Okinawa-Te zu seiner heutigen Form weiterentwickelte. Wie in anderen Kampfsportarten auch, gibt es mehrere Stilrichtungen, so z. B.: Goju-Ryu, Shotokan-Ryu, Wado-Ryu oder Kyokushin-Kai-Karate.

Philosophie: das Stoßen mit leeren Händen, wie überhaupt mit allen Gliedmaßen des menschlichen Körpers ist die älteste Form der menschlichen Geschichte. Auch im Karate sind viele Bewegungen und Kampfstellungen von Tieren übernommen worden, die Formen sind aber im allgemeinen nicht so weich wie z. B. im Kung Fu oder Pencak Silat.

KUNG FU

(China) "Weg der Faust"

Entwicklung: Eine der ursprünglichsten und ältesten Kampfkünste. Wurde im Kloster Shaolin von Mönchen unter dem Begriff Chuan-Fa entwickelt und verbreitet. Dort soll der indische Mönch BODDHIDHARMA diesen Kampfstil begründet haben. In Westen wurde Kung Fu vor allem durch BRUCE LEE und JACKIE CHAN bekannt.

Philosophie: Die Bewegungen, Angriffe und Stellungen wurden größtenteils von Tieren abgeschaut, was zur Entwicklung der einzelnen Tierstile führte (Tigerstil, Kranichstil, Schlangensstil, Affenstil,...). Es wurden jedoch auch regionale Stile entwickelt (Hung-Gar-Kung-Fu, Shaolin-Kung-Fu,...).

PENCAK SILAT

(Indonesien) "kunstvolles Kämpfen"

Entwicklung: Pencak Silat wird erstmals im 7. Jahrhundert urkundlich erwähnt. Die Kulturen des 11. Jahrhunderts entwickelten eine weitere Vielfaltigkeit bei der Kampf- und Waffentechnik, die sie unter den Majapahit - Königen bis zum 16. Jahrhundert - zu einer technischen Perfektion führten. Ursprünglich wurden diese Kampfmethoden (ähnlich wie in Japan) ausschließlich von der indonesischen Führungsschicht, dem Adel, beherrscht, und diese hüteten ihr geheimes Wissen. Trotzdem eignete sich im Laufe der Zeit auch das einfache Volk dieses Wissen an und perfektionierte dieses in besonderen Bereichen. Dieses ursprüngliche und orthodoxe System ist langläufig als Pencak Silat bekannt. Pencak Silat wurde ausschließlich in Indonesien entwickelt und ist integrierter Bestandteil der indonesischen Kultur.

Philosophie: Im Pencak Silat wird das Ausweichen bevorzugt, die typische Antwort auf Angriffe ist leicht und schnell. Man stellt sich dem Angriff nicht entgegen, sondern passt sich an, nutzt die Kraft und den Schwung des Gegners für die eigenen Zwecke aus, und lenkt ihn in die gewollten Bahnen. So kann der Gegner stets kontrolliert werden, und die Abwehr im bestmöglichen Moment erfolgen. Für fast alle Bewegungen wurden Tiere zum Vorbild genommen, aber auch bestimmte Menschen oder Persönlichkeiten dienten als Grundlage der verschiedensten Stilrichtungen. Das hatte zur Folge, dass sich etwa 300 Stilrichtungen entwickelten, wie z. B.: "Der Adler", "Der Tiger", "Der schwarze Panther", "Der Priester", "Springender Drachenstil" und "Spring wie eine Prinzessin und stehe nahe". Die letztgenannte Weiblichkeit ist allerdings völlig irreführend, da sich dieser Stil durch besondere Grausamkeit und Brutalität auszeichnet. Ähnlich wie beim chinesischen Kung Fu entwickelten sich auch regional geprägte Stile. Allen Stilen gemeinsam ist aber ein ausgeprägt tänzerisches Moment, das sie von den harten und geradlinigen Stilen des Karate, Taekwondo oder Kempo augenfällig unterscheidet. Aufgrund der oft sehr anstrengenden Stellungen sind sie auch konditionell anspruchsvoller als diese.

TAEKWONDO (Korea)

Entwicklung: Die Wurzeln des Taekwondo reichen bis ins Jahr 420 n. Chr. zurück. Aus dieser Zeit stammen Deckengemälde, Grabmäler und Aufzeichnungen, die auf Techniken hindeuten, die dem heutigen Taekwondo ähneln. Formen der waffenlosen Selbstverteidigung waren in Korea unter dem Namen Subak (hauptsächlich Handtechniken) und unter der Bezeichnung Tae Kyon (hauptsächlich Beintechniken) bekannt. Es gilt als erwiesen, dass sich alle asiatischen Kampfkünste im Laufe der Jahre gegenseitig beeinflussten, vor allem durch wandernde buddhistische Mönche. Das gilt insbesondere für Korea, das vom 1. - 6. Jh. n. Chr. die ersten Invasionsversuche der Japaner über sich ergehen lassen musste, im 13. Jh. eine mongolische Invasion erlebte, ab 1637 die Oberhoheit der chinesischen Mandschu-Kaiser anerkennen musste und in der Zeit von 1910 bis 1945 von den Japanern besetzt war. Dadurch wurde auch die Entwicklung des Taekwondo beeinflusst. Seit 1955 ist der Name Taekwondo in Korea einheitlich für diesen Kampfsport eingeführt. Größten Anteil an der internationalen Verbreitung seit 1965 hat General CHOI HONG HI (9. Dan), der damalige koreanische Botschafter in Deutschland.

Philosophie: TAE = Soviel wie springen, treten mit den Füßen
 KWON = Faust
 DO = Weg

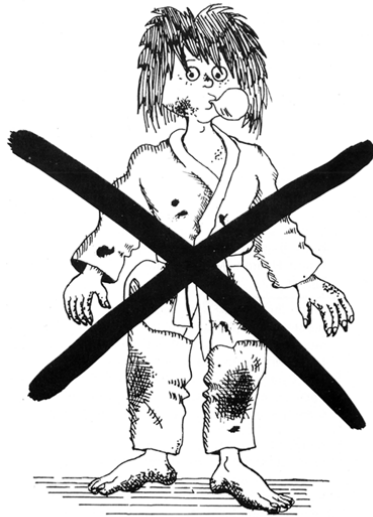
Diese Kampfkunst setzt sich aus den Elementen "Form" (HYONG), "Kampf" (CHAYO TAERYON) und "Brechen" (KYEK PA) zusammen. Unter Kyek Pa sind Bruchtests zu verstehen, der Ausdruck Hyong entspricht dem japanischen Kata. Taekwondo ähnelt stark dem japanischen Karate, es kommen eine Reihe von Körperteilen (Arme, Ellbogen, Knie, Füße, Kopf) als Stoß- und Schlagwaffen zur Anwendung. Besonderes Gewicht liegt dabei aber auf dem Einsatz der Füße.

Benehmen in und außerhalb des Dojo's

Das Dojo

Dojo ist „die Stätte des Studiums des Weges“, also der Trainingsraum. Das Dojo soll ein Ort der Ruhe und Konzentration sein.

Um dies zu erreichen, ist natürlich ein gewisses Benehmen im Dojo vorausgesetzt und es sind verschiedene Verhaltensregeln notwendig. Das Training sollte ernst genommen und nicht unvorsichtig oder oberflächlich betrieben werden. Höflichkeit und gegenseitige Achtung sollte selbstverständlich sein.



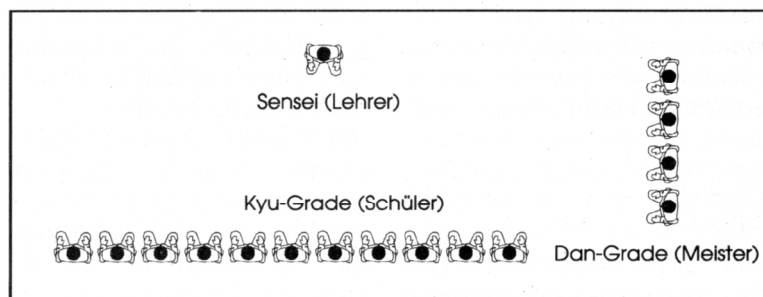
Langes und lautes Tratschen ist unfair gegenüber anderen, die fleißig trainieren.

Um die Unfall- und Verletzungsgefahr so gering wie möglich zu halten, müssen die Anweisungen der Trainer unbedingt befolgt werden.

Es ist rücksichtslos gegenüber Kameraden, barfuss außerhalb der Matte oder auf den Gängen herumzulaufen – das ist unhygienisch, die Matten werden schmutzig und man kann sich schnell verkühlen. Man sollte immer daran denken, dass Jiu Jitsu ein Partnersport ist - aus diesem Grunde kann man sich von seinen Partnern saubere Trainingsbekleidung erwarten. Um die Verletzungsgefahr für sich und andere gering zu halten, sollten Finger- und Zehennägel kurz geschnitten (und natürlich auch sauber!!) sein.

Verhalten im Dojo

Betritt oder verlässt man den Trainingsraum, so verbeugt man sich in Richtung der Trainer. Will man während des Trainings den Raum verlassen, so fragt man den Trainer vorher um Erlaubnis. Zur Begrüßung und zum Abschied stellt man sich in einer vorgeschriebenen Reihenfolge auf (Vom Meister aus gesehen, stehen ganz links die hohen Gürtelgrade und rechts die niedrigen).



Die Schüler dürfen nur die Techniken trainieren, die vom Meister verlangt beziehungsweise gezeigt werden. Freies Training ist nur auf besondere Erlaubnis gestattet.

Man sollte die Trainingszeit voll ausnutzen und darum schon ein wenig früher kommen, damit keine Zeit durch das Umziehen oder sonstiges verloren geht. Ein pünktliches Erscheinen zum Training ist hoffentlich selbstverständlich. Sollte es aus verschiedenen Gründen einmal vorkommen, dass man zu spät kommt, so kniet man beim Eingang ab und wartet auf ein Zeichen des Trainers, um teilnehmen zu dürfen.

Die Kleidung des Jiu Jitsu Kämpfers besteht aus einem weißen Jiu Jitsu Anzug („Keikogi“) mit einem gebundenen Gürtel. Es muss immer der Gurt getragen werden, den man bei einer Prüfung erworben hat. Der Gürtel muss richtig gebunden sein – einen richtig gebundenen Gürtel erkennt man am Knoten (siehe Bild).



Verhalten außerhalb des Dojo's

Auch außerhalb des Dojos sollte man ein anständiges Verhalten zeigen. Die Techniken, die man im Training gelernt hat, dürfen im Kindergarten, in der Schule, oder in der Freizeit nicht angewendet werden. Der Gebrauch der Techniken ist nur im Fall der Notwehr erlaubt.

Gebote für Jiu Jitsu Sportler

- Befolge die Anweisungen Deines Trainers.
- Werde nie arrogant oder überheblich.
- Erscheine regelmäßig und pünktlich zum Training.
- Lasse Dich nie zu unfairen oder unüberlegten Handlungen hinreißen.
- Hilf immer den Schwächeren.
- Wende auch im Privatleben den Grundsatz „Nachgeben, um zu siegen“ an.
- Hand- und Fußnägel immer kurz schneiden.
- Eine Stunde vor dem Training keine Mahlzeiten mehr einnehmen (Dir könnte schlecht werden!!)
- Schmuck, Uhren und Ähnliches vor dem Training ablegen.
- Kaugummi vor dem Training ausspucken!!!
- Niemals Würfe, Griffe oder Schläge leichtsinnig durchführen. Nur im Falle der Notwehr ist die Anwendung der gelernten Aktionen zulässig.

Prüfungsordnung

Allgemeines zur Prüfung

Jeder Jiu Jitsu Schüler sollte sich bemühen, den Gürtel zu erwerben, der seinen Kenntnissen entspricht.

Gürtelprüfungen sind aber keine Pflicht. Sinn des Jiu Jitsu Trainings ist es, sich verteidigen zu lernen, oder sich bei Meisterschaften sportlich zu betätigen. Die Prüfungen sollen eine

Kontrolle der im Training erworbenen Kenntnisse, aber auch eine Selbstbestätigung sein – „Ich habe etwas gelernt!“.

Möchte man zu einer Prüfung antreten, so muss man sich zunächst das Einverständnis des Trainers holen. Für jede Prüfung ist natürlich eine intensive praktische Vorbereitung notwendig. Der theoretische Teil der Prüfung darf dabei aber nicht vergessen werden. Es gibt dem Prüfer oft Anlass zur Verärgerung, wenn die Prüflinge auch bei den einfachsten Fragen nur mit einem nachdenklichen Gesicht da sitzen.

Zur Prüfung erscheint man ausgeschlafen und ausgeruht. Ein frisch gewaschener Gi kann ebenfalls nicht schaden. Auch mit seinem Benehmen sollte man während der Prüfung einen guten Eindruck hinterlassen.

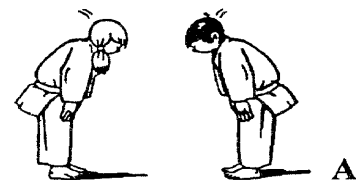
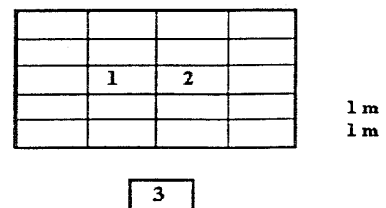
Prüfungen benötigen Zeit! Meist gibt es viele Prüflinge, sodass es zu Wartezeiten kommt. Man sollte aber nicht ungeduldig werden, sondern die Zeit nützen, um sich inzwischen andere Prüfungen anzusehen und daraus zu lernen. Die Geduld der Prüfer wird auf eine harte Probe gestellt, wenn auch der zehnte Prüfling die gleiche falsche Antwort gibt oder die gleiche Technik „verhaut“ wie die vorherigen.

Es ist nicht nötig, sich bei den Prüfungen in extreme Nervosität und starkes Lampenfieber hineinzusteigern, schließlich hat man sich ja vorbereitet. Besser verwendet man seine Kräfte dafür, sich auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten.

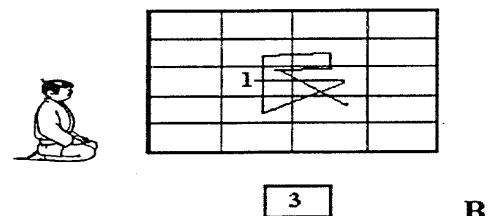
Sollte man (was wir doch nicht hoffen wollen!!!) nicht bestehen, so sind Kommentare und Diskussionen überflüssig. Die Kritik des Prüfers gibt Aufschluss darüber, was man falsch gemacht hat.

Prüfungsablauf

Nach dem ein Prüfling aufgerufen wurde, betritt er (1) mit seinem Partner (2) die Matte. Beide verbeugen sich zunächst in Richtung Prüfungstisch (3) und anschließend zueinander.



Der Partner kniet sich nun in die linke Ecke von den Prüfern aus gesehen ab, der Prüfling beginnt mit der Fallschule, wobei er selbständig sein Können zeigt. Ist er damit fertig, so macht er eine Verbeugung zu seinem Partner, der sich damit wieder auf die Matte begibt.



Jetzt beginnt der zweite Teil der Prüfung – die Gruppe der Katame Waza. Das sind sämtliche Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Transportierens, Schlagtechniken und Wurftechniken. Hier werden nur die verlangten Techniken gezeigt und möglicherweise Fragen zur Ausführung gestellt. Hier wird das Basiswissen abgefragt.



Der dritte Teil der Prüfung sind die Fusegi Waza. Das sind die Verteidigungen und Abwehren. Hier sollte man das zeigen, was man im zweiten Teil vorgezeigt hat, allerdings in Verbindung mit Angriffen. Der Prüfer nennt die geforderten Aktionen und zählt mit. Hierbei sollte man immer darauf achten, genügend Abstand zum

Prüfungstisch zu haben, damit niemand dagegen prallt und sich vielleicht verletzt.

Auf diesen Teil folgt das Anwendungsprogramm. Man kann sich aussuchen ob man freie Abwehren gegen mehrere Gegner, oder eine Fightingsimulation, oder eine DUO Demonstration, oder eine NeWazasimulation, oder eine Jiu Jitsu Kata zeigen will.

Den Abschluss der Prüfung bildet die theoretische Prüfung. Der Partner kniet wieder in der linken Ecke ab, der Prüfling kniet vor dem Prüfungstisch und beantwortet (hoffentlich) die Fragen des Prüfers.

Der Prüfling sollte bei der Abwehr seiner Angreifer stets das richtige Mittelmaß finden – einerseits die notwendige Konsequenz und Härte, andererseits die Schonung der Angreifer, die hier ja eigentlich Kameraden sind.

Hat man die Prüfung bis hierher überstanden, so hört man sich noch die Kritik des Prüfers an – ohne mit ihm zu diskutieren!!

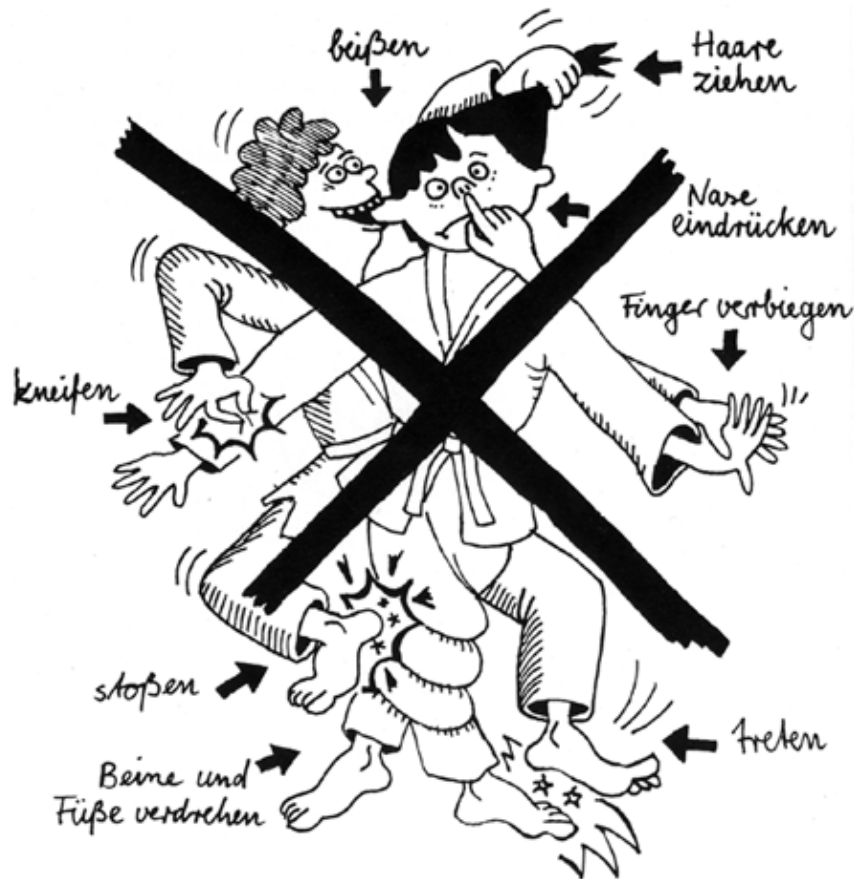
Prüfungsfragen

Mögliche Fragen für eine Gelbgurtprüfung:

- Was heißt Jiu Jitsu?
Sanfte Kunst
- Was ist Jiu Jitsu?
Selbstverteidigung und Mattenkampfsport
- Was ist das Prinzip des Jiu Jitsu?
Siegen durch Nachgeben – die Kraft des Gegners für den eigenen Zweck (Abwehr) auszunützen.
- Woher kommt Jiu Jitsu?
Aus Japan
- Was heißt Judo?
Sanfter Weg
- Woher kommt Judo?
Aus Japan
- Was heißt Karate?
Nackte (leere) Hand
- Woher kommt Karate?
Aus Japan
- Nenne 5 asiatische Kampfsportarten und ihre Herkunft.
Judo – Japan; Karate – Japan; Pencak Silat – Indonesien; Kung-Fu – China; Taekwondo – Korea; Jiu Jitsu – Japan; Aikido – Japan
- Was ist ein Dan?
Die Bezeichnung für die Gürtelgrade der Meister
- Was ist ein Kyu?
Die Bezeichnung für die Gürtelgrade der Schüler

- Welche Gürtelfarben (Schüler und Meister) gibt es?
weiß, gelb, orange, grün, blau, braun => Schülergrade (fünfter bis erster Kyu)
schwarz => erster bis fünfter Dan
rot-weiß-rot => sechster bis achter Dan
rot => neunter und zehnter Dan
- Was ist ein Kindergurt?
Ein weißer Gürtel mit einem farbigen Streifen, entsprechend dem Können des Gelbgurtprogrammes.
- Was heißt „Dojo“?
„Stelle zum Studium des Weges“ = Trainingsraum
- Was heißt Matte?
Tatami
- Was heißt Gürtel?
Obi
- Was heißt Hose?
Zubon (!! Merkhilfe: die Hose zeigt zu Boden => Zubon !!)
- Was heißt Meister?
Sensei
- Was heißt Jacke?
Kimono
- Wie heißen die Sandalen?
Zori (!! Merkhilfe: Sandalen, Schlapfen werden oft vergessen und leicht verloren – das heißt: das Auffinden bereitet Ärger – Zores => Zori !!)
- Wie heißt die Kampfbekleidung?
Keigogi
- Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um zu einer Prüfung antreten zu können?
Mindestalter, Wartezeit, Einverständnis des Trainers, nötige innere Reife
- Wie heißt der gerade Fußstoß?
Mae-Geri
- Wie heißt der Kniestoß?
Hiza-Geri
- Wie heißt der halbkreisförmige Fußstoß?
Mawashi-Geri
- Wie heißt der seitliche Fußstoß?
Yoko-Geri
- Wie heißt der gerade Faustschlag?
Oi-Zuki
- Wie heißt das Kommando für den Kampfbeginn?
Hashime

- Wie heißt das Kommando für die Kampfunterbrechung?
Matte
- Wie heißt der Gruß?
Re, Rei
- Welche verbotenen Handlungen beim Kämpfen gibt es?
verbotene Hebel (Finger-, Zehen-, Nacken-, Rückgrathebel, gedrehte Beinhebel)
ruckartige Würge- oder Hebelgriffe, verhebelte/gewürgte Würfe
Würgen mit bloßen Händen
Scheren
mit ganzem Gewicht auf den Gegner fallen lassen
unsportliches Benehmen (Mattenflucht, Zeitschinden, Schimpfen, Sprechen, Beißen, Haare- und Ohrenziehen, ins Gesicht greifen,...etc)
Schläge und Tritte: immer nur SEMIKONTAKT und keine geraden Schläge oder Tritte ins Gesicht, bis 12 Jahre sind Schläge und Tritte ganz verboten, ab 12 Jahren nur zwischen Gürtel und Hals erlaubt, ab 15 Jahren oberhalb des Gürtels erlaubt.



- Wie kann man einen Punkt beim Fighting machen?
Durch Festhalter (ab 11 sec. Wazaari, bei 15 sec. Ippon), durch Würfe, Würger, Hebel, ab 12 Jahren mit Schlägen und Tritten
- Wie lange dauert ein Kampf und die Pause?
Die Kampfzeit für Schüler D, C und B beträgt 1 x 2 min, für A, Junioren und Kampfklasse 1 x 3 min.
(aus Zeitgründen kann die Wettkampfzeit vor Beginn eines Turniers für alle Kämpfe verkürzt werden).

- Was ist das DUO - System?
Das Duo-System ist eine Wettkampfform, bei der ein Paar gegen ein anderes Paar antritt. Es werden freie Techniken gezeigt, nur die Angriffe sind vorgeschrieben. Fünf Kampfrichter geben Punkte, das Paar mit den meisten Punkten gewinnt.
- Was ist ein JJVÖ - Pass?
Er ist ein Dokument mit persönlichen Daten. Darin werden die Zugehörigkeit und Kampfberechtigung für den jeweiligen Verein eingeschrieben und alle abgelegten Prüfungen, Teilnahmen an Lehrgängen und Wettkämpfen, sowie alle anderen Ausbildungen eingetragen.
- Wie heißt dein Trainer/in?
- Wie heißt dein Verein?



Jiu Jitsu – „Siegen durch Nachgeben“