

DJJV-Sportabzeichen

Prüfungsprogramm



Inhaltsverzeichnis:

0. Einleitung	2
1. Prätzen / Schlagpolster	3
2. Wurfausdauer	4
3. Verkettungen / Flows	5
3.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt	5
3.2. Abwehr von Atemitechniken.....	6
3.3. Abwehr von Messerangriffen.....	6
3.4. Weiterführungs- und Gegentechniken.....	7
3.5. Stockdrill	7
4. Gleichgewichtsschulung.....	8
5. Freie Darstellung.....	9
6. Randori	10



0. Einleitung

Dieses Prüfungsprogramm beschreibt die Anforderungen, die für den Erwerb des DJJV-Sportabzeichens zu bewältigen sind.

Neben der Erfüllung der hier beschriebenen Anforderungen gibt es eine zweite Möglichkeit, das DJJV-Sportabzeichen zu erwerben: Wer den DJJV-Wettkampfleistungstest erfolgreich absolviert, muss nur noch die Leistungen in den Bereichen Gleichgewichtsschulung und Verkettungen/Flows erbringen.

Es wird davon ausgegangen, dass für jeden Teilnehmer ein von Können, Alter und Gewicht her geeigneter Partner für die Durchführung der Übungen zur Verfügung steht.

Bei allen Aufgaben, bei denen Partner erforderlich sind, dürfen auch solche Partner gewählt werden, die nicht selber am Sportabzeichen teilnehmen. Der Prüfer selber jedoch soll während der Abnahme nicht als Partner agieren.

Die Bewertung der Prüfungsleistungen liegt beim Prüfer; es gibt bei einigen Aufgaben keine absoluten Maßzahlen. Es ist hier die Aufgabe des Prüfers, für jeden Teilnehmer individuell zu erkennen, ob sich dieser seinen Kräften entsprechend bemüht und eine für seine Verhältnisse anspruchsvolle Leistung erzielt. Dies stellt hohe Anforderungen an den Prüfer; da dieser seine Prüflinge aber in aller Regel aus dem täglichen Training kennen wird, sollte dies eigentlich kein Problem darstellen.

Für einige Prüfungsleistungen aus dem Konditions- und Koordinationsbereich wird nach unterschiedlichen Altersstufen unterschieden. Ein Teilnehmer ist stets der Altersstufe zuzuordnen, die er am Ende des Jahres hat. Es ist auch erlaubt, die Leistungen einer jüngeren Altersstufe als der eigenen zu erbringen; im höheren Alter wird jedoch darauf zu achten sein, ob dies sportmedizinisch sinnvoll ist.

Für alle Bedingungen gilt, dass der Prüfer die geforderten Leistungen bei besonderen Gegebenheiten (Leistungseinschränkungen eines Teilnehmers, besonders gut durchtrainierter Sportler u.Ä.) im Sinne des Teilnehmers sowohl nach oben als auch nach unten abändern kann.

Bei allen Übungen soll im Prinzip angestrebt werden, im fitnessrelevanten Pulsbereich zu arbeiten. Dieser berechnet sich nach einer Formel abhängig vom Alter und Gewicht des Sportlers; für die meisten erwachsenen Sportler liegt dieser Bereich bei 130 – 150 Schlägen pro Minute (bei Übungen, bei denen die Ausdauerfähigkeit keine besondere Rolle spielt, wird der Puls in der Regel eher niedriger liegen; dies stellt jedoch kein Problem dar). Somit sollen Überanstrengungen vermieden werden.

Hierzu ist unmittelbar (wenige Sekunden) nach Beendigung der Übung der Puls festzustellen. Für 15 Sekunden sind die Pulsschläge zu zählen und mit 4 zu multiplizieren. Ist eine Bedingung erfolgreich erfüllt, jedoch die Pulsfrequenz zu hoch, so gilt die Bedingung trotzdem als erfüllt. Die Pulsfrequenz dient zunächst der Information des Sportlers und sollte von diesem bei der nächsten Abnahme berücksichtigt werden.

1. Prätzen / Schlagpolster

Aufgabe ist es, von einem Partner gehaltene Prätzen oder Schlagpolster eine vorgegebene Zeit lang mit einer kontinuierlichen Folge von Atemtechniken (Hand, Ellenbogen, Fuß, Knie, ...) zu bearbeiten.

Die Prätzenhaltung soll von dem Partner während der Übung leicht variiert werden, so dass der Teilnehmer unterschiedliche Schlagwinkel und –höhen anwenden kann.

Die Techniken sollen dem Leistungsstand des Teilnehmers entsprechend vielfältig sein und in einer alters- und leistungsgerechten Form ausgeführt werden.

Wenn es dem Prüfer aufgrund des Leistungsstandes der Teilnehmer angezeigt erscheint, können anstelle von Prätzen auch andere Schlagziele verwendet werden, z.B. Weichbodenmatten, Softbälle oder dergleichen.

Das Tragen von Prätzenhandschuhen ist möglich.

Der Prüfer überwacht die korrekte Technikausführung. Saubere Technik geht hierbei vor Schlagwirkung. Bei zu unsauberer Technik ist die Übung abzubrechen (Verletzungsgefahr).

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn es dem Teilnehmer gelingt, mindestens die vorgegebene Zeit über kontinuierlich mit annähernd gleichmäßiger Geschwindigkeit und Intensität an den Prätzen zu arbeiten. Die Richtwerte in Sekunden sind der folgenden Tabelle zu entnehmen:

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	60	45	30	30	30
4. bis 1. Kyu	60	60	45	30	30
ab 1. Dan	60	60	45	45	30

2. Wurfausdauer

Aufgabe ist es, zwei Partner abwechselnd mit Wurftechniken zu Boden zu bringen. Dazu nehmen die beiden Partner rund 6 Meter voneinander Aufstellung. Der Teilnehmer befindet sich in der Mitte, läuft zum ersten Partner und wirft ihn mit einer beliebigen Wurftechnik aus seinem Repertoire. Sofort nach dem Wurf läuft er zum zweiten Partner, wirft diesen ebenfalls, läuft zurück zum ersten Partner, der in der Zwischenzeit aufgestanden sein soll, wirft diesen erneut und so weiter.

Diese Übung wird über eine je nach Altersstufe unterschiedliche Dauer fortgesetzt.

Ab 40 Jahren kann wahlweise auf die Wurfausführung verzichtet werden; es soll dann nur der Wurfeingang einschließlich Gleichgewichtsbrechung bzw. Ausheben gezeigt werden.

Die Wurfpartner können nach Wunsch des Teilnehmers entweder passiv stehend den Wurf(ansatz) abwarten oder einen Angriff nach Wunsch des Teilnehmers ausführen.

Der Teilnehmer darf sich seine Wurftechniken selber aussuchen. Er kann immer die gleiche Wurftechnik wiederholen oder auch verschiedene Würfe anwenden. Wichtig ist jedoch, dass die gewählten Techniken seinem Leistungsstand entsprechen und in einer alters- und leistungsgerechten Form ausgeführt werden.

Für Kyu-Grade ist es dem Teilnehmer überlassen, ob er rechts und links oder nur auf einer Seite wirft; Danträger sollen gleich häufig rechts und links werfen.

Der Prüfer überwacht die korrekte Technikausführung. Bei zu unsauberer Technikausführung ist die Übung abubrechen (Verletzungsgefahr).

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn der Teilnehmer in der für seine Altersgruppe vorgesehenen Zeit mindestens die der folgenden Richtwertetabelle zu entnehmende Anzahl Würfe erreicht hat:

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
	60 sec.	60 sec.	45 sec.	45 sec.	45 sec.
6. und 5. Kyu	10	9	6	5	4
4. bis 1. Kyu	12	11	8	6	4
ab 1. Dan	14	13	9	7	5

3. Verkettungen / Flows

Die Teilnehmer sollen eine fließende wechselseitige Anwendung Ju-Jutsu-Techniken zeigen. Hier sind die koordinativen Fähigkeiten des Sportlers gefragt.

Zur Auswahl stehen (es ist nur eine dieser Möglichkeiten zu demonstrieren):

1. Abwehrfolge im Dreierkontakt
2. Abwehr von Atemiangriffen
3. Abwehr von Messerangriffen
4. Weiterführungs- und Gegentechniken
5. Sinawali

Die Geschwindigkeit der Verkettung, die Auswahl der Techniken usw. soll dem Leistungsstand der Teilnehmer entsprechen. Ziel der Übung ist das Erreichen einer fließenden Bewegung insgesamt ohne Stocken oder Unterbrechungen.

Die Verkettung wird solange fortgesetzt, bis der Fluss abbricht oder ins Stocken gerät. Der Prüfer fungiert hierbei als Schiedsrichter und gibt ggf. Zeichen, wenn die Verkettung als beendet zu betrachten ist.

Während der Ausführung wird von den Teilnehmern mitgezählt, wie viele Durchläufe fehlerfrei absolviert werden. Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn die geforderte Anzahl Durchläufe in einer einzigen durchgehenden Verkettung erreicht wurde.

3.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt

Die Abwehrfolge im Dreierkontakt kann gegen immer denselben oder gegen wechselnde Atemiangriffe gezeigt werden. Nach erfolgter Abwehr (bei Fortgeschrittenen sollten auch Hebel- und/oder Wurftechniken angesetzt werden) greift der Verteidiger nun den vorherigen Angreifer seinerseits mit einer Atemitechnik an, die dieser mit der Abwehrfolge im Dreierkontakt abwehrt und so weiter.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn ein Angriff nicht abgewehrt wird, wenn keine klaren Techniken mehr erkennbar sind oder ein Stillstand eintritt.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn jeder der beiden Partner mindestens die folgende Anzahl an Abwehrhandlungen im Dreierkontakt gezeigt hat (Richtwerte):

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	10	8	6	4	3
4. bis 1. Kyu	15	13	10	7	5
ab 1. Dan	25	20	15	12	10

3.2. Abwehr von Atemitechniken

Bei der Abwehr von Atemitechniken aus der Lang-, Mittel- und/oder Kurzdistanz wehrt der Verteidiger den Angriff mit einer kurzen Fege-, Block- oder Weiterleitbewegung ab und wird sofort seinerseits zum Angreifer. So entsteht ein stetiges Wechselspiel aus Abwehr und Angriff.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn ein Angriff nicht abgewehrt wird, wenn keine klaren Techniken mehr erkennbar sind oder ein Stillstand eintritt.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn jeder der beiden Partner mindestens die folgende Anzahl an Abwehrhandlungen gezeigt hat (Richtwerte):

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	6	5	4	3	2
4. bis 1. Kyu	10	9	8	6	4
ab 1. Dan	15	12	10	8	6

3.3. Abwehr von Messerangriffen

Ein Partner greift mit einem Übungsmesser in beliebiger Messerhaltung und Angriffsrichtung an. Der Verteidiger wehrt den Messerangriff mit Techniken seiner Wahl ab und entwapfnet dabei im Stand. Sobald er das Messer hat, führt er seinerseits einen Messerangriff aus. Beim Übergang von Entwapfnung zum Gegenangriff mit dem Messer sollte langwieriges Umgreifen am Messer vermieden werden; es soll in möglichst fließenden Bewegungen von Abwehr zu Entwapfnung und weiter zum Gegenangriff übergegangen werden.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn ein Angriff nicht abgewehrt wird, wenn ein Partner sich selbst gefährdet (z.B. Griff in die scharfe Seite der Klinge), wenn keine klaren Techniken mehr erkennbar sind oder ein Stillstand eintritt oder das Messer nicht mehr kontrolliert wird.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn jeder der beiden Partner mindestens die folgende Anzahl an Abwehrhandlungen gezeigt hat (Richtwerte):

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	6	5	4	3	2
4. bis 1. Kyu	10	9	8	6	4
ab 1. Dan	15	12	10	8	6

3.4. Weiterführungs- und Gegentechniken

Bei Weiterführungs- und Gegentechniken sollen Hebel-, Würge-, Wurf- oder Haltetechniken angewandt werden. Die Verkettung kann im Stand oder am Boden stattfinden und auch vom Stand in den Boden wechseln oder umgekehrt. Die Vielfalt der Techniken sowie ihre Ausführungsform soll dem Leistungsstand der Teilnehmer entsprechen. Für Anfänger wäre auch die stetige Wiederholung derselben Übergänge (z.B. Armbeugehebel – Armstreckhebel oder Kipphandhebel gekontert mit Kipphandhebel) hinreichend.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn es einem der Partner nicht mehr gelingt, eine angesetzte Technik zu kontern, wenn keine klaren Techniken mehr erkennbar sind oder ein Stillstand eintritt.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn jeder der beiden Partner mindestens die folgende Anzahl an Handlungen (Gegen- oder Weiterführungstechniken) gezeigt hat (Richtwerte):

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	3	3	3	2	2
4. bis 1. Kyu	5	5	5	4	4
ab 1. Dan	8	8	8	6	6

3.5. Stockdrill

Bei der Demonstration von Stockdrills sollen die Teilnehmer eine Sequenz aus mindestens 3 Stockschlägen zyklisch wiederholen. Die Stockschläge werden als Partnerübung Stock auf Stock in Gegenüberstellung (stillstehend oder in Bewegung) ausgeführt.

Es kann mit ein oder zwei Stöcken pro Partner gearbeitet werden. Der Einbau von Atemitechniken (z.B. Fußtritte) ist ebenfalls möglich, die Atemitechniken zählen auch als Stockschläge mit.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn ein falscher Schlag gezeigt wurde, wenn ein Stock verloren geht oder sonstwie außer Kontrolle gerät, wenn keine klaren Techniken mehr erkennbar sind oder ein Stillstand eintritt.

Wenn sich zwei Stöcke beim Schlagen knapp verfehlen, obwohl die richtigen Schläge gezeigt wurden, gilt das trotzdem als erfolgreicher Durchlauf.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn mindestens die folgende Anzahl an erfolgreichen Sequenzen erreicht wurde (Richtwerte):

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	3	3	3	2	2
4. bis 1. Kyu	5	5	5	4	4
ab 1. Dan	8	8	8	6	6

4. Gleichgewichtsschulung

Der Teilnehmer stellt sich auf eine erhobene, etwas mehr als fußgroße Standfläche (je nach Leistungsstand z.B. Prätze, Gummikissen, Badelatsche, ...) und führt beliebige Atemtechniken mit den Beinen aus. Dabei steht er die ganze Zeit über auf einem Bein, der andere Fuß darf nicht abgesetzt werden.

Die Auswahl der Techniken bleibt im Rahmen seiner Möglichkeiten dem Teilnehmer überlassen. Teilnehmer bis 5. Kyu können dabei auch immer die gleiche Technik wiederholen, von Teilnehmern mit darüberliegenden Graduierungen wird erwartet, dass zwei aufeinander folgende Techniken unterschiedlich sind. Die Höhe der Ausführung soll dem Leistungsstand des Teilnehmers entsprechen.

Welches Standbein der Teilnehmer wählt, bleibt ihm überlassen.

In den Altersklassen ab 40 Jahren kann auf eine erhöhte Standfläche verzichtet werden; die Teilnehmer müssen dann auf dem ebenen Boden auf einem Bein stehend agieren.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn es dem Teilnehmer gelingt, eine Mindestanzahl an Bein-techniken auszuführen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, den zweiten Fuß abzusetzen oder die Standfläche zu verlassen (Richtwerte):

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	10	9	8	5	2
4. bis 1. Kyu	13	11	9	6	3
ab 1. Dan	16	13	11	8	4

5. Freie Darstellung

Die Aufgabe besteht in der Ausarbeitung und Vorführung einer freien Darstellung aus mindestens fünf Ju-Jutsu-Kombinationen oder komplexen Handlungen. Das könnten z.B. eine Duoserie, eine Sequenz von Techniken aus Prüfungsprogramm oder beliebige andere, vom Teilnehmer einstudierte Folgen sein.

Hier soll der Teilnehmer zu Kreativität und Konzentration angeregt werden.

Den Inhalt der Vorführung kann der Teilnehmer bestimmen.

Zur Vorführung gehört auch eine passende äußere Form (z.B. wie im Duo oder in einer Kata).

Es ist darauf zu achten, dass nur sicher beherrschte Techniken und Kombinationen gezeigt werden. Falscher Ehrgeiz ist hier nicht gefragt! Bei zu riskanter Technikausführung bricht der Prüfer die Darstellung ab.

Der Teilnehmer bereitet die Vorführung ggf. mit Unterstützung / Beratung durch seinen Trainer vor und führt sie dann dem Sportabzeichenprüfer vor.

Dieser vergibt unter Berücksichtigung des Alters, der Graduierung und eventueller anderer, leistungsbestimmender Faktoren des Teilnehmers wie folgt Punkte:

0 bis 3 Punkte für die Ausführung (0 = mehrfach grob fehlerhafte Ausführung, 3 = fehlerfreie, dynamische Ausführung)

0 bis 3 Punkte für den Schwierigkeitsgrad (0 = für die Verhältnisse des Teilnehmers ausschließlich sehr einfache Techniken und Kombinationen, 3 = für die Verhältnisse des Teilnehmers sehr anspruchsvolle Techniken)

0 bis 3 Punkte für die äußere Form (0 = keine Form erkennbar / stark stockende Darbietung, 3 = sehr gute Form)

1 Zusatzpunkt, wenn die Darbietung für die Verhältnisse des Teilnehmers eine besondere Kreativität zeigt (z.B. selbst erarbeitete, so im Training noch nicht gezeigte Kombinationen usw.).

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn der Teilnehmer mindestens 6 Punkte erreicht hat.

6. Randori

Diese Aufgabe besteht in der freien Anwendung aus einem Teilbereich von Ju-Jutsu-Techniken (z.B. Bodenrandori, Atemirandori, ganzheitliches Randori, ...).

Die Form der Auseinandersetzung wird unter Berücksichtigung des Leistungsstandes (Graduierung, Alter, ...) der Teilnehmer vom Prüfer festgelegt. Das ist nicht auf die aus dem Prüfungsprogramm bekannten Randoriformen oder einem Randori nach JJ-Wettkampfgeregeln beschränkt, auch viele andere Formen sind denkbar.

Je nach der gewählten Form ist passende Schutzausrüstung zu tragen, so dass Verletzungen der Teilnehmer weitestgehend ausgeschlossen sind (z.B. Faust-, Fuß-, Schienbein-, Mund-, Kopfschutz usw.).

Im Vordergrund steht der kameradschaftliche Umgang mit dem Partner in einer freien Auseinandersetzung. Übertriebener Ehrgeiz hat hier nichts verloren und soll vom Prüfer sofort unterbunden werden!

Gut angesetzte Techniken sollen vom Partner zugelassen werden; ein Blockieren nur mit Kraft ist nicht gewollt. Ergibt sich allerdings aus einer schlecht angesetzten Technik eine gute Kontermöglichkeit, so sollte diese auch genutzt werden, solange dadurch nicht übertriebene Härte aufkommt.

Die Dauer der Auseinandersetzung beträgt zwei Minuten für Sportler unter 40 Jahren (reine Randorizeit, Pausen werden abgezogen). Ab 40 Jahren kann die Zeit auf eine Minute verkürzt *oder* eine Durchführung „in Zeitlupe“ vereinbart werden.

Der Prüfer vergibt unter Berücksichtigung des Leistungsstandes der Teilnehmer folgendermaßen Punkte:

0 bis 4 Punkte für das Partnerverhalten (0 = überzogener Ehrgeiz oder Härte, 4 = tadelloses Partnerverhalten)

0 bis 3 Punkte für Technikausführung (0 = keine klaren Techniken erkennbar, 3 = sehr gute Technikausführung gemäß dem Leistungsstand des Teilnehmers)

0 bis 3 Punkte für Distanz und Timing (0 = kein Gefühl für Distanz und Timing erkennbar, 3 = dem Leistungsstand entsprechend gutes Distanz- und Timinggefühl)

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn der Teilnehmer mindestens 6 Punkte erreicht hat.