



Jiu-Jitsu traditionell e.V.

Sektion im Württembergischen Judo-Verband e.V.

www.jiu-jitsu-traditionell.de



Arbeitsvorlage für die Jiu-Jitsu Prüfungsordnung

Anforderungen und Vorkenntnisse für Prüfungen

Themenbereiche und Stichworte, welche im Umfang - je nach dem angestrebten Gürtelgrad - gelehrt werden sollten. Die nachfolgende Aufstellung ist als Arbeitsvorlage gedacht und stellt eine Empfehlung dar.

Etikette

- Äußeres Erscheinungsbild
- Kleiderordnung
- Hygiene
- Verhalten im Dojo (Auftreten)
- Vorbildfunktion
- Verhalten gegenüber anderen im Training
- Verhalten bei Gürtelprüfungen
- Absolute „No-Go´s“ beachten

Bewegungslehre

- Der Prüfling sollte immer auf sein Gleichgewicht und die Orientierung im Raum achten
- Steigerung in den einzelnen Graden
- Unterschiedlichste Bewegungsformen von stehen, gehen, drehen
- Gleiten, Auslagewechsel, Distanzwahrung
- Ausfall- / Nachstellschritt vorwärts, rückwärts, seitlich, diagonal
- Schritt- / Doppelschrittdrehung (Auflösung einer Aktion und Eigensicherung)
- Übersetzungsschritte vorwärts und rückwärts



Jiu-Jitsu traditionell e.V.

Sektion im Württembergischen Judo-Verband e.V.

www.jiu-jitsu-traditionell.de



- Ausweichen und Auspendeln
- Meidbewegungen und Schutzhaltungen im Stand und am Boden
- Ständige Kontrolle der Griffsicherheit
- Bewegungslehre (auch mit Waffen)

Falltechnik

- Sinn und Zweck von Falltechniken sollte verstanden sein (Falltechniken dienen zur Verhinderung einer Verletzung)
- Prinzipien der Falltechniken sollte sinnvoll umgesetzt werden
- Die Endposition und das Aufstehen sollten korrekt sein (z.B. Beinstellung, Eigensicherung mit Blick auf den Angreifer)
- Rotierende Falltechnik (Rolle vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Rollen vorwärts und rückwärts über ein Hindernis
- Energie großflächig aufnehmen und abschlagen
- Variationen in der Darbietung (z. B. vorwärts mit liegen bleiben / aufstehen)
- Mit und ohne abschlagen / mit und ohne Verteidigungshaltung
- Freier Fall rechts/links und über ein Hindernis
- Rollen vorwärts / rückwärts mit dem Stock
- Fallen unter Einwirkung des Partners / Gegners (z.B. Umstoßen von vorne, hinten, seitlich, Rückriss)

Angriffsformen

- Angriffsformen bilden die Grundlage für das Erlernen einer Verteidigungs-handlung
- Angriffsformen können zunächst in schulmäßiger Form geübt werden (sportliche Form)
- Bei der realistischen Selbstverteidigung (SV für die Straße) sollten die Angriffe ohne Verzögerung und zielgerichtet ausgeführt werden



Jiu-Jitsu traditionell e.V.

Sektion im Württembergischen Judo-Verband e.V.

www.jiu-jitsu-traditionell.de



- Bei den Angriffsformen sollte auch die Angriffsdistanz nicht vernachlässigt werden
- Angriffsformen sollten passend gestaltet sein - einzeln schulmäßig oder in einer SV-Handlung
- Kenntnisse über die unterschiedlichsten Angriffsformen im Stand und in der Bodenlage (fassen, schlagen, treten, klammern, würgen, usw.)
- Angriffsformen mit Waffen (Messer, Stock, Pistole, usw.)
- Angriffsformen mit anderen Gegenständen (Flasche, Kette, usw.)

Schlag-, Stoß- und Tritttechniken

- Wirkungsprinzipien von Schlag-, Stoß- und Tritttechniken
- Auf technische und korrekte Ausführung achten
- Fausthaltung bei Fauststößen und Faustschlägen
- Auf technische und korrekte Ausführung achten (z. B. geschlossene Faust, sicherer Stand, Körperspannung und Dynamik, Atmung)
- Fauststöße gleichseitig / ungleichseitig
- Treffsicherheit darstellen
- Handballenstöße
- Knöchelfaust
- Hand- und Fingerstiche
- Handkantenschläge
- Ellenbogenstöße nach allen Seiten
- Fußstöße vorwärts / seitlich / rückwärts
- Halbkreisfußtritte
- Knieeinsatz bzw. Kniestöße in Variation



Jiu-Jitsu traditionell e.V.

Sektion im Württembergischen Judo-Verband e.V.

www.jiu-jitsu-traditionell.de



Wurftechniken

- Kenntnis über Wurfgruppen und deren Prinzipien
- Kontrolle bei Wurfausführung
- Erlernen der Bewegungsformen von Tori und Uke bei den Wurftechniken
- Wurfdemonstration aus dem Stand und in Bewegung
- Wurfphasen sollten klar erkennbar dargestellt werden (Wurfeingang, Gleichgewichtbrechen, Wurfausführung, Endposition)
- Auf die korrekte Position / Mobilität in der Bodenlage achten
- Richtiges Lösen von Uke nach dem Wurf
- Gegenwürfe und Wurfkombinationen
- Würfe außerhalb der Go-kyo

Festlegetechniken im Stand und am Boden

- Unterschied zwischen Festhalte- und Festlegetechnik
- Kenntnis über die Funktion bzw. Prinzipien
- bei Anwendung von Haltegruppen
- bei Anwendung von Hebeltechniken
- bei Anwendung von Würgetechniken

Bodenabwehr

- Auf die korrekte Position und die Mobilität in der Bodenlage achten
- Deckung
- Eigensicherung
- Schutzhaltung
- Bewegungslehre (auch Lagewechsel)



Jiu-Jitsu traditionell e.V.

Sektion im Württembergischen Judo-Verband e.V.

www.jiu-jitsu-traditionell.de



Kleine SV-Techniken

- „Kleine“ SV-Techniken sollten durch die Übungsleiter im Vorfeld vermittelt werden (z. B. das Zwicken empfindlicher Körperstellen)
- „Kleine“ SV-Techniken dienen als Lockerungs-, Löse- oder Schocktechniken
- Haarzug, Kopfdrehgriff, Fersentritt
- Alles, was als „Beiwerk“ in der SV hilfreich sein kann

Abwehr von Angriffen mit Waffen (allgemein)

- Übungsleiter müssen die besondere Problematik in einer Verteidigungssituation mit Waffen - schon im Training und Vorbereitung - klar zum Ausdruck bringen
- Die Gefahren bei einem bewaffneten Angriff und die Prinzipien der Verteidigung darstellen und erklären (z. B. Verteidigungssituation schon im Vorfeld vermeiden, Verteidigungssituation darf den Abwehrenden nicht gefährden, eine mögliche Entwaffnung sollte möglichst frühzeitig erfolgen bzw. gesichert in der Bodenlage nach Ausnutzung der Bewegungs- / Angriffsenergie)
- Waffen sind unterschiedlich gefährlich (Realitätsprinzip)
- Waffenangriffe werden im Training oftmals realitätsfremd, also normiert, vorgebracht und behandelt (es sollte sich daher zunächst um „sportliche Inhalte“ handeln)
- Steigerungsmöglichkeiten sollten dargestellt werden (z. B. nach Gefährlichkeit der Waffen und „Verteidigung angesagter Angriffe“ mit unterschiedlichen Waffen)
- Pistolenabwehr ist nur im Nahbereich sinnvoll
- Distanzwahrung
- Fluchtweg
- Abwehr mit allen Gegenständen, welche ich eventuell zur Verfügung habe (gegenständliche Verteidigung)
- Einsatz der Beine
- Ausweichen, abwehren, kontern



Jiu-Jitsu traditionell e.V.

Sektion im Württembergischen Judo-Verband e.V.

www.jiu-jitsu-traditionell.de



Bewaffnete Angriffe (Stock und Messer)

- Distanzverhalten
- Eigensicherung
- Erkennen der Angriffsabsicht an Hand der Waffenhaltung
- Bewegungsformen bzw. Handhabung von Waffen (auch Uke)
- Entwaffnungsmöglichkeiten (möglichst frühzeitig)
- Stör- bzw. Gegentechniken und Sicherstellung der Waffen

Abwehr gegen Faustfeuerwaffen (Pistole und Revolver)

- Abwehr nur im Nahbereich sinnvoll
- Demonstration von sportlichen Techniken
- Techniken aus dem Kata-Pool

Demonstration

- Möglichkeit, Unterschied zwischen sportlicher SV und freien Abwehren herausstellen
- Demonstration heißt „visualisieren der Technik“
- Nachvollziehbar den Weg zeigen

Theorie

- Keine reine Datenabfrage
- Bei Kyu-Prüfungen reicht meistens eine logische, nachvollziehbare Erklärung
- Bei Dan-Prüfungen wäre eine Demo mit Partner wünschenswert (z. B. Kuatsu)
- Benennung empfindlicher Körperstellen
- Notwehr