



B. ERLÄUTERUNGEN ZUM PRÜFUNGSPROGRAMM

1.) Basistechniken, Grundlagenprogramm (Kihon-waza)

Es soll auf eine ausgeglichene Anzahl wettkampfrelevanter und nicht im Wettkampf üblicher Techniken geachtet werden! Der Prüfer hat das Recht, diese Forderung auch bei der Prüfung zu stellen.

1.1.) Fallschule (Ukemi-waza)

Gerade bei der Fallschule ist die richtige Atmung überlebenswichtig. Nur eine voll ausgeatmete, entspannte Lunge verkraftet die starke kinetische Energie des Aufpralls.

Das Ausatmen führt außerdem ganz automatisch zu einer „Abrundung des Körpers“, zu einer für den seitlichen Fall optimalen „Embryonalhaltung“ – „Selbstschutz“

Bis zum 1. Kyu in steigendem Schwierigkeitsgrad immer vorzuzeigen, ab 3. Kyu sowohl links als auch rechts.

1.2. Katame-waza

Gruppe sämtlicher Fesselgriffe, Methoden des Festhaltens, Immobilisierens, Fesseln, gegliedert in:

- Kansetsu-waza (Gelenkstechniken: Wirbelsäule, Arm, Bein)
- Shime-waza (Würgetechniken)
- Osaekomi-waza (Haltetechiken)
- Hasami-waza (Beinscheren, Zangen)

Spätestens ab dem 2. Kyu soll der Unterschied zwischen Techniken gegen „normale“ Gegner und gegen extrem erregte oder unter Alkohol-/Drogeneinfluss stehende Gegner erkennbar sein (=> Wenn der Adrenalinspiegel hoch genug ist kann niemand mit einem Finger- oder Handgelenkshebel gefahrlos kontrolliert werden)

1.3. Atemi-waza

Schlag-, Block- und Druckpunkttechniken

Armtechniken, Beintechniken und passende Blocktechniken (weiche und harte Blöcke), Druckpunkte. Schlagkombinationen

Techniken langsam und schnell vorführen – Blocktechniken müssen logisch sein.

Unterschied zwischen Wettkampftechniken und Selbstverteidigungstechniken berücksichtigen. Arbeiten mit Sandsack o.ä. – Ein Schlag wird im Ernstfall nicht vor dem Körper abgestoppt

1.4. Nage-waza

Erlernen des Wurfprinzips: *kuzushi* (Gleichgewichtsbruch) – *tsukuri* (Wurfeingang) – *kake* (eigentlicher Wurf).

Wurftechniken mit Demonstration der Gleichgewichtsbrüche in unterschiedliche Richtungen, aus dem Stand, im Gehen (Energie von Uke aufnehmen und weiterlenken), aus Angriffen von Uke (Faustschlag) logisch blocken/weiterlenken, wettkampfrelevante Eingangsbewegungen.

Wurfkombinationen (*renzoku/renraku waza*): die Reaktion von Uke ausnutzen. (sperren, ausdrehen)

Würfe ohne Fassen des Keikogi (Gleichgewichtsbruch z.B. durch *ateami*): sowohl „klassische Würfe“ als auch Würfe aus Hebeltechniken (*Kote-gaeshi*, *Shiho-nage*...).

Erkennen, was einen Wurf für Uke gefährlich macht, um für späteren Unterricht Gefahrenquellen zu kennen.

U.U. Interpretation der *Nage no kata*



2.) Verteidigungstechniken (Fusegi-waza)

Abwehr kombinierter Angriffe (ab dem 3. Kyu), bei denen z.B. Uke zufasst und mit der freien Hand schlägt, bzw. eine zweite Person schlägt oder ebenfalls hält, u.a. Ernstkampforientiertes handeln/beachten der freien Hand Ukes!

Verteidigungstechniken sollten aus einer

Primär- (Abwehrphase - z.B.: Block),

Sekundär- (Weiterlenkungsphase/Führungsphase – z.B.: Wurf, Hebel)

und Tertiärphase (Kontrollphase – z.B.: Hebel, Würger, Schere oder Finals Schlag)

bestehen. Es soll erkennbar sein, dass Tori die Kontrolle über die Situation hat, ggf. ist Weglaufen auch eine Möglichkeit! (jedoch soll die Technik und nicht die Sprintqualität geprüft werden...)

Ab 3. Kyu Primärphase + Sekundärphase; ab 1. Dan Primärphase + Sekundärphase + Tertiärphase

Schulen der Fähigkeit einen Angriff im Ansatz erkennen und abwehren zu können – Vereiteln! (wozu dem Gegner gestatten zu würgen, wenn dessen Hände (oder er selbst) schon vorher gestoppt werden könnten)

2.1. Abwehren gegen Katame-waza

Immer auf Eigenschutz achten. Aus verschiedenen Angriffen (vorne, hinten, seitlich).

Taiho-waza (Transportgriffe) gegen passiven und aggressiven Uke. Transportgriffe aus dem Stehen, liegen, sitzen, Uke steht an der Wand etc.

Abwehren qualifizierter oder komplizierter Angriffe bei höheren Gürtelgraden, z.B.: Würgen mit Gegenstand (Stock, Seil), fachgerechtes Würgen mit Würgegriffen aus dem Jiu Jitsu und anderen Kampfkünsten. Ansatz von Hebeln und Transportgriffen.

Abwehren aus und in der Bodenlage: Erfahren, wie Ebenenwechsel für fusegi und atemi anwendbar ist. Unterschied zwischen Wettkampfpertoire und Selbstverteidigungstechniken berücksichtigen.

2.2. Abwehren gegen Atemi-waza

Hier den Unterschied zwischen Wettkampftechniken und Selbstverteidigungstechniken berücksichtigen.

Ernstfallschläge sollten „kaltmuskeltauglich“ sein (langes Aufwärmen und Dehnen der Muskulatur ist nicht möglich)

Ab Dan: Erarbeiten mehrerer Abwehrprinzipien

2.3. Abwehren von Waffen

Grundsätzlich erfordert das Erlernen des Waffenabwehrens eine gewisse Kenntnis um die fachgerechte Verwendung der Waffen selbst. Dies ist zwar nicht Teil des JJVÖ Prüfungssystems, sollte aber im Rahmen der Ausbildung dennoch geübt werden.

2.3.1. Bo Dori (Abwehr gegen Stock)

Verschiedene Arten von „Stöcken“. (Kurzstock, Langstock, Baseballschläger, Flaschen, Ketten, etc.). Darauf hinweisen, welche Eigendynamik diese Waffen besitzen und dass ein harter Block nicht immer das erwünschte Ergebnis bringt.

2.3.2. Tanto Dori (Abwehr gegen Messer)

Klassischer Messerangriff (von oben, der Seite, unten, als Stich oder Hieb). Messerangriffe sind nicht immer erkennbar. (verdeckte Waffe oder so angelegt, dass dieses nicht sichtbar ist. (z. B.: am Unterarm). Hinweis: fast jede Messerabwehr endet auch mit einer Eigenverletzung. Anzunehmen (wie im TV) ohne Verletzung davon zu kommen ist unrealistisch.

2.3.3. Tanju Dori (Abwehr gegen Faustfeuerwaffen)

Hier den Unterschied zwischen Pistole und Revolver aufzeigen. Eine Abwehr gegen eine Faustfeuerwaffe wird nur bei Nahdistanz Sinn machen. Die Abwehr einer Schusswaffe muss immer als letztes Mittel in Betracht gezogen werden (Eigenverletzung und die Verletzung anderer Unbeteiligter).



3.) Anwendungsprogramm

Unter Wettkampf- bzw. Stressbedingungen hat Tori hier zu zeigen, was und wie er das bisher gelernte umsetzen kann.

3.1. Nothilfen

Eigenschutz ist immer wichtig. Die Abwehrrichtung beachten (seitlich oder immer besser von hinten). Das Opfer kann stehen, sitzen oder liegen. Bei den Techniken auch die Reaktion des Aggressors beachten. Das Opfer sollte ja nicht durch meine Intervention verletzt werden.

Hier ist die Kenntnis des Notwehrparagrafen sehr hilfreich.

Beim Unterrichten darauf hinweisen: Die Gefahr richtig abschätzen, nicht den Helden spielen (funktioniert immer nur im Fernsehen), keine weiteren Aggressionen aufbauen. Auch ein Anruf bei der Polizei ist bereits Nothilfe.

3.2. Freie Demonstration

Hier kann wahlweise

- entweder Abwehr freier Angriffe gegen mehrere Gegner (SV Block)
- oder Fightingsimulation
- oder Duo-Programm/Kata

gezeigt werden.

Abgenommene Waffen dürfen vom Prüfling so lange zur Abschreckung weiterer Angreifer und zur Abwehr weiterer Angriffe verwendet werden, bis der/ein Prüfer das Ablegen der betreffenden Waffe(n) verlangt.

Die Verwendung scharfer Messer o.ä. ist in diesem Programmpunkt aus Sicherheitsgründen strikt untersagt.

Bei Abwehren freier Angriffe werden die Gegner von der Kommission bestimmt. Aspekte des Notwehrparagrafen (Notwehrüberschreitung!?) sind zu berücksichtigen. Griffe sollten zugelassen werden.

Entscheidend dabei ist auch das taktische Verhalten.

4.) Theorie

Von 5. bis zum 1 Kyu mündlich, ab 1. Dan bis zum 4. Dan schriftlich.

Mündlich soll behandelt werden (immer abgestimmt auf den Grad der geprüft wird)

- a.) Entwicklungsgeschichte des Jiu Jitsu
- b.) Artverwandte Sportarten
- c.) Technische Fragen – Jiu Jitsu Kampfregeln Duo/Fighting, verbotene Handlungen im Wettkampf
- d.) Erste Hilfe und Anatomie
- e.) Rechtliche Aspekte der Anwendung des Jiu Jitsu im Ernstfall (Notwehr, etc.)

5. Dan: Freies Programm

der Prüfling hat seine individuelle Vorstellung und Ausprägung von Jiu Jitsu vorzustellen

Wettkämpfer

Ab dem 1.Kyu werden aus allen Kategorien des Prüfungsprogramm-Abschnitt 2 (fusegi waza) pro 5 erreichten „Wettkampfpunkten“ eine Technik, aber maximal 50% der Gesamttechnikanzahl (aufgerundet) erlassen.

	StaatsMS	Int. Turnier	EM / EC	WM	World Games
Teilnahme	1	2	3	5	10
Bonus für 1.-3. Platz	1	1	3	5	5

Sollte ein Sportler zum Meisterschaftstermin verletzt sein, werden ihm nach Vorlage eines ärztlichen Attestes die Punkte für die Teilnahme an diesem Turnier angerechnet, sollte er dafür genannt worden sein.