

JJVÖ

オーストリア柔術連盟

Jiu-Jitsu Verband Österreich

Jiu-Jitsu Federation Austria

Erläuterungen (Leitfaden) für Dan Prüfungen



Technische Kommission des JJVÖ – Senat 2 Budo/Prüfungswesen

4. Ausgabe 2019 Version 02.05.2019

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.

Leitfaden zu den Dan Prüfungen nach dem Prüfungssystem 2019

Einleitung

Im Jahre 2018 wurde ein neues Prüfungsprogramm für die Dan-Grade erstellt und eingeführt, und ist ab 01.01.2019 gültig.

Wichtigste Veränderungen zu vorher:

- 1) Neue Gliederung der Technikgruppen
- 2) Herausarbeiten von Primär- und Sekundäraktion mit Schwerpunkt auf der Automatisierung der Primäraktion und Abrufen von Kombinationen nach der ersten Reaktion je nach Situation

Primäraktion

Selbstschutz, reagieren, minimieren des Schadens an Leib und Leben

Sekundäraktion

agieren, weiterleiten, die Kontrolle über die Situation und den Aggressor übernehmen, beenden des Konfliktes

- 3) Schwerpunkte in Bezug zu den Dan-Graden (1./2. Dan und 3./4. Dan unterscheiden sich) im Sinne des Shu Ha Ri
- 4) Genauere Beschreibung des 5. Dan
- 5) Differenziertes Bewertungssystem mit technischen und allgemeinen Kriterien
 - 1) Bewertung von soft skills, (betreffen direkt die Persönlichkeit und gehen über fachliche Fähigkeiten hinaus) und Verhalten/Zusammenarbeit mit dem Uke (z. B.: realistische Angriffe, ...)

Diese Neuerungen sollen den begeisterten Jiu Jitsu Ka anregen, über sich selbst, den eigenen technischen Horizont und die vielen Möglichkeiten im Jiu Jitsu *nachzudenken* und ein möglichst *ausgewogenes, klares und durchdachtes Programm bei der Prüfung zu präsentieren*. Der Blick über den Tellerrand, vielleicht in andere Vereine oder die Systeme anderer Sensei ist bei diesem Prozess von unschätzbarem Wert! Die geforderte Technikanzahl versteht sich als *Minimalvoraussetzung*.

Bewertung

Das neue Prüfungssystem sieht vor, dass es technische Wertungen und allgemeine Wertungen gibt.

Technische Wertung:

Einzeltechnikbewertungen, die Prüfer achten auf Angriff, Verteidigung, Ausführung, Kontrolle, etc... Am Ende eines jeden Blocks wird eine Punktwertung vergeben.

Allgemeine Wertung:

Diese Wertung wird in der Zusammenschau des gezeigten Technikblocks vergeben, je nach Dan Grad mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ein Beispiel wäre die Technikauswahl (unterschiedliche Anwendungsbereiche wie Selbstverteidigung, Wettkampf, traditionelles Jiu Jitsu), die erst nach Präsentation eines Blocks bewertet werden kann.

Punktevergabe

Es werden 0, 1 oder 2 Punkte vergeben. Die Summe aller Punkte aller Prüfer ergibt eine Gesamtwertung.

Wenn der Prüfling >90% der Maximalpunkte erreicht hat, gilt die Prüfung als "mit Auszeichnung bestanden". Zwischen 51% und 90% hat er die Prüfung "bestanden", unter 50% der Punkte ist die Prüfung "nicht bestanden".

[0 Punkte entspricht einem Nicht Genügend im Schulnotensystem]

[1 Punkt entspricht den Noten Genügend, Befriedigend, Gut]

[2 Punkte entsprechen einem Sehr Gut]

Shu Ha Ri - Wege und Stufen des Lehrens

Mit Shu Ha Ri werden in der Trainingslehre des Budo Wege und Stufen des Lehrens beschrieben.

- Shu – Grundschule: einfache Techniken, Fallschule, Dachi Waza, Kihon, Kumite, Dojo Kun, Ausdauer
- Ha – Formschule: Kombinationen, Kata, Bunkai, technische Sauberkeit
- Ri – Wegschule: Formvollendete Techniken, technisches und geistiges Ziel verstanden, Atmung, Vielfalt der Kampfkunst

Die Dangrade:

Jeder hat schon von dieser Aufstellung gelesen, hier eine kurze Zusammenfassung:

1. Dan (Shodan) „Der Grad des Suchenden“

Am Anfang seines langen Weges der Dan Stufen hat der Shodan eine „Vorahnung“ über das Wissen der Techniken. Der erste Dan bedeutet für ihn den Ausgangspunkt für seine Entwicklung. Mit der technischen Grundlage des Trainings und seiner inneren Haltung hat er den Weg des Budo gemeistert und begibt sich jetzt als „Suchender Schüler“ auf den Weg zur geistigen Reife. Er ist interessiert an der Verbindung von Geist und Technik und sieht das als nächste Herausforderung. Oft besteht allerdings die Gefahr, dass er sich jetzt auf seinem 1. Dan ausruht und glaubt, schon genug erreicht zu haben.

Schwerpunkte: Kihon, Vielfalt

2. Dan (Nidan) „Der Grad der Erkenntnis“

Der Schüler hat nun die Bedingungen des Weges durch seine rechte Haltung verstanden. Noch warten viele Hindernissen auf seinem Weg, doch er hat sich noch nicht endgültig entschieden, diese Herausforderungen mit allen Konsequenzen zu meistern. Dieser Dan-Grad wird auch "Schüler am Anfang des Weges" genannt. Sein intensives Training und sein Studium des Weges lassen

ihn über den Tellerrand des reinen Kampfsports blicken und ihn den Weg der Kampfkunst verstehen. Er kann sie auf seine täglichen Lebenssituationen übertragen. Ob der Schüler allerdings den Anforderungen des Weges wirklich gewachsen ist, wird sich zeigen. Profiliert er sich oder sieht er sich nicht mehr als Schüler, dann ist er dem wahren Weg der Meister nicht gewachsen.

Schwerpunkte: Verbessertes Kihon, technische Ausreifung

3. Dan (Sandan) „Der Grad des anerkannten Wegschülers“

Der Jiu Jitsu Ka ist nun entschlossen den Weg der Kampfkunst bis an sein Lebensende zu gehen. Erst jetzt wird ihn der Meister als wahren Wegschüler anerkennen. Hier beginnt der Eintritt in die Ha-Form (zweite Stufe des Shu-Ha-Ri – Stufen des Lehrens). "Der anerkannte Schüler" zeigt an seiner Haltung und nicht nur an seinem technischen Fortschritt sein Vorankommen. Er lässt sich durch nichts von seinem Weg abbringen. Seine Treue gegenüber dem Stil (Ryu), dem Weg (Do), der Schule (Dojo) und dem Lehrer (Sensei) haben Kopf, Herz und Hand gleichermaßen gestärkt. Budo ist ein wesentlicher Teil seines täglichen Lebens geworden und gibt ihm innere Stärke und Kraft.

Alle drei Aspekte des Budos sollen Beachtung finden:

Tai / Karada – Körper

Waza - technische Fähigkeit

Shin / Kokoro – Geist, Herz, Gemüt

Das heißt, der 3. Dan sollte körperlich ausreichend trainiert sein, um seine aufgebaute Technikvielfalt anwenden zu können. Es wird schon an persönlichen Vorlieben und Interpretationen gearbeitet, von nun an steht das Erlernen einer flexiblen Haltung im Fokus, um in allen Situationen bestehen zu können. Der Geist des Weges hat aber nur wenig mit der theoretischen Philosophie zu tun, vielmehr mit der inneren Einstellung, frei von Vorurteilen, Ängsten, Grenzen des eigenen Ego und dergleichen im Training zu wachsen.

Schwerpunkte: Fusegi Waza, Kombination des Gelernten

4. Dan (Yondan) „Der Experte der Technik“

Ab dem 4. Dan beginnt der Weg des Budo. Der Jiu Jitsuka hat nun die technischen und körperlichen Grenzen erreicht und weiß nun, dass er sich auf einer anderen Ebene des Weges neuen Herausforderungen stellen muss. Er lebt und verinnerlicht die geistigen Aspekte der Kampfkunst täglich im Dojo oder im Alltag. Der Yondan verbindet die Philosophie und die Technik so miteinander, dass er Wege zur inneren Perfektion suchen und finden kann. Er ist in der Lage, seinen Geist, seine Atmung und seinen Ki-Fluß in den körperlichen Übungen zu kontrollieren und verleiht damit seiner Technik die maximale Wirkung. Er beginnt manche Techniken für sich zu personalisieren, seine Stärken einzubauen, ohne den grundlegenden Stil zu verändern. Jede Übung, ob Kata, Kihon oder Kumite, führt ihn zur Suche nach der inneren Wahrheit und Perfektion, denn nur dort liegt der Schlüssel zur Meisterschaft.

Schwerpunkte: Jiyu Waza, freie Techniken, technische Perfektion

5. Dan (Godan) „Experte der Übung“

Der Jiu Jitsu Ka mit dem 5. Dan gilt auch als Mensch mit reifem Bewusstsein. Die Voraussetzung sind eine entsprechende Budo- und Lebenserfahrung. Der 5. Dan zeichnet sich durch viel Wissen, Lebenserfahrung und eine starke innere Haltung aus. Das Jiu Jitsu ist ein wichtiger Teil des Lebens geworden. Der Godan ist kein "Schüler" mehr, sondern ein Meister. Er hat die Theorie und die Praxis verinnerlicht und ist ein Vorbild und mit seinem Wissen eine Autorität für seine Schüler. Ein eigener Stil, eine persönliche Ausprägung des Jiu Jitsu ist sichtbar geworden. Somit ist die technische Ausbildung mit dem Erreichen des 5. Dan abgeschlossen. Von jetzt an wird mehr auf die Weiterentwicklung der Persönlichkeit und geistigen Haltung des Meisters geachtet. Zwar war dies schon vor dem Erreichen des 5. Dan der Fall, tritt aber gegenüber der technischen Ausbildung jetzt in den Vordergrund.

Schwerpunkte: Präsentation der persönlichen Entwicklung

Erläuterungen zu den Prüfungskategorien

1 Kihon Waza

Die Präsentation der grundlegenden Techniken mit Konzentration auf korrekte Präsentation der Technik, der Grundelemente und Prinzipien geschieht in steigender Komplexität mit einem vornehmlich passiven Uke.

Es sollen die gängigsten Techniken auch benannt werden können (japanisch, englisch, deutsch). Sollte die Kommission Fragen haben, erlaubt sie es sich diese auch zwischen den Techniken zu stellen. Die Kihon Waza soll als konditionell wenig intensiver Teil am Beginn der Prüfung stehen. Die Techniken sollten möglichst in Hinblick auf ihre Anwendbarkeit gezeigt werden (WK/SV/Traditionell), dies gilt für alle Kategorien. Es soll auf eine ausgeglichene Anzahl wettkampfrelevanter und nicht im Wettkampf üblicher Techniken geachtet werden. Die Prüfer haben das Recht, diese Forderung auch bei der Prüfung zu stellen.

1.1 Fallschule und Bewegungslehre, Ukemi Waza (nur beim 1. Dan)

Bei der Prüfung zum 1. Dan soll der Prüfling zeigen, dass er sicher fallen kann und die Grundtechniken wie Fall und Rolle vorwärts, rückwärts und über ein Hindernis sowie den Fall seitwärts beherrscht. Grundlegende Formen des Bewegens über die Matte (Tai sabaki, Mawate, etc.) sollen gezeigt werden. Dies ist die Mindestanforderung. Die Präsentation weiterer, vielleicht ausgefallener Ukemi Waza kann eine bessere Bewertung ergeben.

1.2 Katame Waza

Saubere Griffe, Präsentation der Effektivität einer Technik, Kontrolle und Verständnis des technischen Prinzips sind Bewertungskriterien.

In der allgemeinen Bewertung wird die Zusammenstellung der Techniken, die Vielfalt in Prinzip und Anwendungsgebiet und in steigender Komplexität, dann Ebenenwechsel, Kombinationen und logische Weiterführungen von einer in die andere Technik bewertet. Bei dem Wechsel von einer Technik (z.B.: einem Hebel) in die andere darf die Kontrolle über den Uke niemals unterbrochen werden. Beim 3./4. Dan wird auch Kraft, richtige Geschwindigkeit, Atmung und das Bewegen über die Matte wichtig.

1.3 Atemi Waza

Beim 3./4. Dan ist dieser Bereich mit den Katame Waza zusammengeführt.

Die Einzeltechnikbewertung gleicht den Katame Waza.

In allen Techniken wird das Kime, die Verwendung von Schlagpolstern, die Kraft im Ziel, die Hand/Fußhaltung, eine Ausführung mit rechter und linker Seite sowie effektive Blöcke und Ausweichbewegungen bewertet. Beim 3./4. Dan dann auch die Geschwindigkeit, Dynamik, Beinarbeit und der korrekte Wechsel aus Spannung und Entspannung. (technische Ausreifung)

1.4 Nage Waza

Die Einzeltechniken sollen dem Prinzip der Wurfphasen folgen (Kuzushi = das Stören/Brechen des Gleichgewichts, Tsukuri = Wurfansatz, Kake = der Niederwurf).

Alle Würfe sollen in Bewegung geworfen werden, als allgemeine Kriterien gelten die Variation von Griff, Bewegungsrichtung, Wurfrichtung, Wurfprinzip und Anwendungsgebiet. Der fortgeschrittene Prüfling soll daher auch Effektivität, Dynamik, adäquate Reaktionen und eine logische Zusammenstellung der Techniken zeigen.

Neben klassischen, auch im Judo verwendeten Würfen gehören auch Hebeltechniken und Take Downs in diese Gruppe.

1. Dan: Es sind alle Wurfgruppen zu zeigen, mindestens ein Wurf mit der schwächeren Seite

2. Dan: Zusätzlich jeder Wurf verpflichtend aus der Bewegung, die Gruppen der Koshi-, Te- und Ashi Waza sollen nur mit der schlechteren Seite gezeigt werden (meistens auf links)

3./4. Dan: Konzentration auf Wurfkombinationen und Gegenwürfe

Kaeshi Waza:

Auf ein und denselben Wurfansatz Ukes hat Tori mit zwei unterschiedlichen Gegenwürfen oder Gegenaktionen zu reagieren;

Renzoku Waza:

Tori demonstriert zuerst einen effektiv durchgezogenen Wurf seiner Wahl. Diesen setzt er dann an, Uke reagiert zwei Mal unterschiedlich und Tori wechselt in zwei unterschiedliche weiterführende Würfe; (aus einem Wurf werden zwei weiterführende Würfe)

Würfe ohne Fassen der Kleidung:

Zumindest Uke trägt nur ein T-Shirt, der Gleichgewichtsbruch ist durch andere Möglichkeiten zu zeigen (Schlag, Hebel, Dynamik der Bewegung, etc...).

2 Fusegi Waza

Die Fusegi Waza beinhalten die größte Neuerung im Prüfungssystem 2019. Um die erste Reaktion auf eine Bedrohung möglichst gezielt zu trainieren, wurde die Anzahl an zu zeigenden Primäraktionen verringert, auf jede Primäraktion sollen dann zwei weiterführende Aktionen zur Kontrolle von Uke und der Situation gezeigt werden.

Primäraktion:

Immer auf Eigenschutz achten. Erste Reaktion auf eine Bedrohung, Selbstschutz, Abwehr der unmittelbaren Gefahr eines Angriffs, muss keine Einzeltechnik sein, kann eine Abfolge von Bewegungen und Maßnahmen sein, die die Bedrohung minimieren. Die Grenze zu der weiterführenden Aktion bestimmt der Tori, ist also fließend.

Sekundäraktion, Weiterleitung/Kontrolle:

In diesem Teil der Technik soll die Kontrolle über den Angreifer und/oder die Situation erfolgen, bis hin zum Beenden des Konfliktes. In manchen Situationen

wird diese eine komplexe Abfolge von Techniken sein, manchmal nur ein Schlag, gelegentlich das Weglaufen. Da dies aber eine technische Prüfung sein soll, ist das Vorzeigen unterschiedlicher Techniken und Abfolgen erwünscht und natürlich soll die Wiederholung ein und derselben Technik die Ausnahme darstellen.

2.1 Abwehr gegen Katame Waza

Allgemeine Bewertungskriterien 1./2. Dan:

Angriffsgerechtes Verhalten (Schutz, Drücken/Ziehen, korrekter Angriff), Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...), Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss, Variation in Situation (Wettkampf/Selbstverteidigung/Traditionell).

3./4. Dan zusätzlich:

Effektivität, Kraft, Geschwindigkeit, Spannung/Entspannung, sinnvolle Kombination von Atemi- und Kaeshi Waza, taktisches Distanzverhalten (Maai, also das Erkennen und Bewegen in der korrekten Entfernung, um eine Technik maximal effektiv anwenden zu können, setzt eine gute Bein- und Hüftarbeit sowie gute Koordination in der Technik voraus).

Kombinierte Angriffe

Als kombinierter Angriff wird alles gewertet, wo zwei verschiedene „Kräfte“ zur gleichen Zeit auf mich, den Prüfling, einwirken, wie z. B.: Schwitzkasten und schlagen, oder greifen/fassen und schlagen. Das heißt aber auch, dass unter Umständen diese beiden Angriffe von zwei verschiedenen Angreifern durchgeführt werden können. Kein kombinierter Angriff sind sequenzielle Folgen wie „Pre-Attack“ und danach der eigentliche Angriff, oder Schlagkombinationen.

2.2 Abwehr gegen Atemi Waza

Hier soll ein Unterschied zwischen Wettkampftechniken und Selbstverteidigungstechniken gemacht werden. Ernstfallschläge sollten „kaltmuskeltauglich“ sein (langes Aufwärmen und Dehnen der Muskulatur ist nicht möglich).

Allgemeine Bewertungskriterien 1./2. Dan:

Beachtung von Kraft und Gegenkraft, Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen, Variation in Situation, unterschiedliche Abwehrprinzipien, Taktisches Distanzverhalten und Timing (Maai)

3./4. Dan zusätzlich:

Effektivität, Kraft, Rhythmus (schnelle erste Reaktion), Distanzgefühl

2.3 Abwehr gegen Waffen, 2.4 spezielle Formen der Fusegi Waza

Die Abwehr von Waffen ist ein ständiger Diskussionspunkt über Sinnhaftigkeit und Gefahren, die das Üben solcher Techniken mit sich bringt. Man beachte aber, dass viele Techniken alte, überlieferte Bewegungen sind und es schade wäre, das Wissen um solche Techniken zu verlieren. Außerdem existiert mit dem Duo System ein Wettkampfsystem, in dem Waffenabwehr einen Teil darstellt. In vielen Systemen (Kobudo) gibt es außerdem spezialisierte Techniken, die sich mit Waffen auseinandersetzen.

Weiters sollte man, um die Gefahren eines Angriffs mit einer Waffe abschätzen zu können, diese Techniken lernen, auch um den nötigen Respekt nicht zu verlieren. Zu guter Letzt muss man mit jeder Bedrohung rechnen und sollte ein Grundverständnis der Verteidigung haben.

Besonders wichtig ist bei der Waffenabwehr der Uke: Wenn der Angriff nicht adäquat erfolgt, wird eine Verteidigungsbewegung keinen Sinn machen oder Techniken werden geübt, die so wirklich nicht funktionieren können (wenn es mit dem Gummimesser nicht geht, wie sieht es dann erst mit einer scharfen Klinge aus...). Außerdem sollte eine Bedrohungssituation "gespielt" werden, die eine Abwehr rechtfertigt, denn das Fortlaufen ist sicher besser als die potentielle Verletzung. (aber nicht über das Ziel hinausschießen, wir sind nicht in Hollywood)

In diesem Block enthalten sind auch die Nothilfen und Transporttechniken. Hauptaugenmerk sollte auf Selbstschutz liegen und nun eben auch das gefahrlose Annähern und Entfernen einer Person aus einem Gefahrenbereich (Transporttechnik) oder Entfernen der Bedrohung (Angreifer). Diese Demonstration erfordert 2 Uke.

Allgemeine Bewertungskriterien 1./2. Dan:

Waffenbehandlung (wie greife ich auf eine Waffe, Kontrolle), verbale Deeskalation (wenn ich die Kommunikation mit dem Gegenüber nicht übe, werde ich es im Ernstfall nicht machen), sinnvolle Nothilfen und Abtransporte

3./4. Dan zusätzlich:

Selbstschutz; natürlich soll eine Verteidigung mich nicht selbst gefährden, die Technikauswahl wird aber beim 3./4. Dan noch kritischer betrachtet und auf potentielle Selbstverletzung oder Selbstgefährdung hin beurteilt.

3 Anwendungsprogramm

Dieser Block soll beim 3./4. Dan gemeinsam mit den Fusegi Schwerpunkt sein. Das adäquate, richtige Agieren und Reagieren auf unbekannte Angriffe, also Techniken präsentieren, die so nicht einstudiert sind, ist eine hohe Kunst.

Ab dem 2. Dan gibt es *3.1 Abwehr gegen freie Angriffe eines Gegners (Jiyu-waza = freies Angreifen und Abwehren; Jiyu = Freiheit, frei sein)*. Das Jiyu-Waza ist die höchste Übungs- und Ausdrucksform. Hier soll mit dem Partner eine freie, nicht vorgegebene Angriffsfolge demonstriert werden, die auf Selbstschutz, Kontrolle und Körperbeherrschung auch in Richtung Notwehrparagrah abzielt. Die Techniken können frei aus dem Repertoire gewählt werden. Wird bei der freien Demonstration der Eindruck erweckt, dass die freien Techniken einstudiert wurden, so kann die Prüfungskommission die durchzuführenden Angriffe durch Absprache mit dem Uke bestimmen.

Noch mehr als bei Fusegi Waza erfordert diese Form Intuition und Antizipation (das Erfassen des richtigen Augenblicks), Zeit- und Bewegungsgefühl (Ma-ai), Vielseitigkeit, Übersicht und Anpassungsfähigkeit, sowie eine sichere Beherrschung und Verinnerlichung der Elemente, Techniken und Prinzipien. All diese Punkte zielen natürlich auch auf die Eignung der Techniken zur Selbstverteidigung hin. Bei der Jiyu Waza kann es durchaus sein, dass die

Prüfungskommission einen anderen erfahrenen Uke aus dem Kreise der Anwesenden nominiert, um auch wirklich die Angriffe für den Prüfling spontan und unvorhersehbar zu machen.

Bei der freien Demonstration (Punkt 3.2.) kann der Tori nach dem Angriff aus fünf Kategorien wählen. Für die Wettkampfsysteme gilt, dass vom Prüfling ein Kampfrichter bereitzustellen ist.

A) Jiyu Waza - Abwehr gegen freie Angriffe durch mehrere Gegner

wie oben, jedoch in rascher Abfolge gegen mehrere Gegner; vorausschauendes Agieren und Auswählen der Bewegungsrichtungen macht hier viel aus (werfe ich einen Gegner dem nächsten Angreifer vor die Füße, habe ich mehr Zeit um mich auf den nächsten Angriff vorzubereiten) Die EINMALIGE Verwendung einer abgenommenen Waffe ist zulässig. Wird bei der freien Demonstration der Eindruck erweckt, dass die freien Techniken einstudiert wurden, so kann die Prüfungskommission die durchzuführenden Angriffe durch Absprache mit mehreren Uke bestimmen.

B) Fightingsimulation 1x3min

Tori und Uke sollten keinen Showkampf liefern, aber die Prüfungskommission soll und kann verschiedene taktische Elemente abprüfen (wie komme ich aus der Ecke, was mache ich bei Rückstand kurz vor Schluss etc..). Ein Kampfrichter leitet das Geschehen (dieser ist vom Prüfling bereitzustellen und nicht von der Kommission).

C) Duo Programm komplett

Präsentation des Programms mit üblichen Pausen, frei gewählte Angriffe wie beim Wettkampf durch den Kampfrichter. Ein Kampfrichter leitet das Geschehen (dieser ist vom Prüfling bereitzustellen und nicht von der Kommission).

D) Ne Waza Simulation 1x6min

Auch hier kann die Kommission taktische Konzepte abfragen, besondere Aufgaben durchspielen (pass the guard, leg control aus guard, ...); auch hier leitet ein Kampfrichter das Geschehen (dieser ist vom Prüfling bereitzustellen und nicht von der Kommission).

E) Kata

Die Präsentation einer Budo Kata, jedoch ist das Arbeiten ohne Gegner, im Sinne einer Kata aus z.B.: dem Karate, nicht genug. Sollte solch eine Kata gezeigt werden, muss das Bunkai ebenfalls präsentiert werden. Selbst kreierte Katas sind natürlich auch möglich, dann ebenfalls mit Bunkai.

Allgemeine Bewertungskriterien 1./2. Dan:

Technische Vielfalt, Arbeiten unter Stress, dabei Wahrung der Kontrolle und Übersicht, Beinarbeit, taktisches Distanzverhalten, Timing, Spannung/Entspannung, Selbstschutz (Kampfstellung), Kondition

3./4. Dan zusätzlich:

Ausgefeilter Ausführung der Techniken auch unter Stress mit Primäraktion und

Weiterleitung bis zu einer adäquaten Kontrolle von Angreifer und der Situation, Verteidigung gegen mehrere Gegner gleichzeitig, vorausschauendes Agieren.

4 Grundvoraussetzungen

Ebenfalls neu ist diese Kategorie. Es gibt "no-gos", die trotz eines tollen technischen Könnens eine Prüfung als nicht bestanden enden lassen. Grundlegende Regeln und respektvolles Verhalten sind selbstverständlich, bisher aber in der Bewertung nur "aus dem Bauch heraus" beurteilt worden und im Protokoll nicht abgebildet gewesen. Auch die Auswahl des Uke ist essentiell für das Gelingen einer guten Präsentation. Dass es anatomische Grenzen gibt ist selbstverständlich, aber man kann auch in anderen Vereinen nach Ukes suchen und könnte damit den eigenen Horizont erweitern. Von einem guten Uke kann man viel lernen.

Etikette, Präsentation, Kommunikation

Das Wissen um grundlegende Verhaltensformen und Stereotype wie Verbeugung, Gruß, Ruhe und Fokussierung sind das A und O des Jiu Jitsu Ka. Respekt vor dem Uke, der Kommission und sich selbst sollte zu spüren sein. Die Präsentation der Techniken muss einer klaren Linie folgen, ein Plan ersichtlich sein, die Beantwortung von Zwischenfragen der Kommission nicht als störend empfunden werden. Konzentration und zielstrebiges Handeln sind erwünscht. Die Kommunikation mit Uke und der Kommission sollte ebenfalls klar, deutlich und auf das Nötigste beschränkt sein.

Verhalten des Uke

Wie oben schon ausgeführt, stellt der Uke einen wesentlichen Bestandteil der Prüfung dar. Natürlich wird das Können des Tori abgefragt, aber ohne gute Angriffe, adäquatem physischen Erscheinungsbild passend zu Tori und ebenfalls Kenntnis um Etikette und Präsentation der Techniken wird eine Prüfung unter dem Unwissen Ukes leiden. Außerdem reden wir hier von Dan Prüfungen, da kann man erwarten, dass Tori Uke lehrt, wie er anzugreifen hat. So profitieren beide von der Prüfung.

Abschließende Worte:

Die Mitglieder der Kommission sind keine Unmenschen sondern sollen durch die Prüfung leiten und das Potential Toris wie Ukes ausloten. Zwischenfragen, besonders beim "ruhigen" ersten Teil Kihon Waza, werden oft gestellt. Gegenseitiger Respekt ist wichtig. Sollte man sich als Prüfling schlecht oder unfair behandelt fühlen, ist das direkte Gespräch zu suchen, bei Uneinigkeit kann natürlich jemand vom Dankollegium Senat II hinzugezogen werden.

Es bleibt uns noch, jedem Prüfling der sich einer Dan Prüfung stellt bestes Gelingen zu wünschen!

Anhang: Allgemeine Bewertungen 1. Dan

Kihon Waza

Ukemi Waza (Mindestanforderung)

Rolle vorwärts / rückwärts; Fall vorwärts / seitwärts / rückwärts; Rollen übers Hindernis

Katame Waza und Ukemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kontrolle in den Einzeltechniken, beim Griff
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Mehr als die Mindestanforderung der Falltechniken gezeigt
- ✓ Alle Gelenke von Arm/Bein gehobelt
- ✓ Unterschiedliche Methoden des Würgens
- ✓ Weiterleitungen und Kombinationen, Ebenen Wechsel

Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, kraftvolle Ausführung, Kraft im Ziel
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)
- ✓ Variation von Hand/Fußhaltung, Ausführung links/rechts
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Schlagpolster verwendet
- ✓ Effektive Blöcke, Ausweichbewegungen

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Variation in Bewegungsrichtung
- ✓ Variation in Wurfrichtung
- ✓ Variation in Griff
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)

Abwehr gegen Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)
- ✓ Taktisches Distanzverhalten und Timing (Maai)

Abwehr gegen Waffen, spezielle Fusegi- allgemeine Bewertung

- ✓ Waffenbehandlung

- ✓ Situationen geschaffen, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Kontrolle
- ✓ Beinarbeit
- ✓ Spannung/Entspannung
- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht
- ✓ Taktisches Distanzverhalten
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke

Anhang: Allgemeine Bewertungen 2. Dan

Kihon Waza

Katame Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kontrolle in den Einzeltechniken, beim Griff
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Alle Gelenke von Arm/Bein gehebelt
- ✓ Unterschiedliche Methoden des Würgens
- ✓ Weiterleitungen und Kombinationen, Ebenen Wechsel

Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, kraftvolle Ausführung, Kraft im Ziel
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)
- ✓ Variation von Hand/Fußhaltung, Ausführung links/rechts
- ✓ Schlagpolster verwendet
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Effektive Blöcke, Ausweichbewegungen

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Alle Würfe in Bewegung
- ✓ Gängige Techniken können benannt werden (japanisch/deutsch/englisch)
- ✓ Variation in Bewegungsrichtung und Wurfrichtung
- ✓ Variation in Griff
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)

Abwehr gegen Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)
- ✓ Taktisches Distanzverhalten und Timing (Maai)

Abwehr gegen Waffen, spezielle Fusegi - allgemeine Bewertung

- ✓ Waffenbehandlung
- ✓ Situationen geschaffen, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Kontrolle
- ✓ Beinarbeit
- ✓ Spannung/Entspannung
- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht
- ✓ Taktisches Distanzverhalten
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke

Anhang: Allgemeine Bewertungen 3. Dan

Kihon Waza

Katame Waza und Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, Kiai, Effektivität, Geschwindigkeit
- ✓ Klare Präsentation der freien Techniken
- ✓ Kontrolle in der Technikkette, Ebenen Wechsel
- ✓ Vielfalt der Techniken, Schlagpolster verwendet
- ✓ Bewegung über die Matte
- ✓ Techniken links/rechts gezeigt

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Variation in Richtung (Bewegung und Wurf)
- ✓ Adäquate Reaktion, logische Kombinationen
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)
- ✓ Effektivität, Dynamik

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Effektivität, Kraft, Geschwindigkeit, Spannung/Entspannung
- ✓ Sinnvolle Kombination von Atemi- und Kaeshi Waza
- ✓ Taktisches Distanzverhalten (Maai)

Abwehr gegen Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Variation in Situation (WK/SV/Traditionell)
- ✓ Effektivität, Kraft
- ✓ Rhythmus (schnelle erste Reaktion)
- ✓ Taktisches Distanzverhalten (Maai)

Abwehr gegen Waffen, spezielle Fusegi - allgemeine Bewertung

- ✓ Waffenbehandlung
- ✓ Situationen kreieren, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte
- ✓ Selbstschutz

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Primär/Sekundär/Tertiäraktionen
- ✓ Kontrolle
- ✓ Spannung/Entspannung
- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht, Beinarbeit
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke

Anhang: Allgemeine Bewertungen 4. Dan

Kihon Waza

Katame Waza und Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Kime, Kiai, Effektivität, Geschwindigkeit
- ✓ Klare Präsentation der freien Techniken
- ✓ Kontrolle in der Technikkette, Ebenen Wechsel
- ✓ Vielfalt der Techniken
- ✓ Bewegung über die Matte
- ✓ Techniken links/rechts gezeigt

Nage Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Variation in Richtung (Bewegung und Wurf)
- ✓ Adäquate Reaktion, logische Kombinationen
- ✓ Effektivität, Dynamik

Fusegi Waza

Abwehr gegen Katame Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Angriffsgerechtes Verhalten
- ✓ Bewegungen auf der Matte (Tai Sabaki, Schutz/Kampfstellung,...)
- ✓ Variation in Verteidigungsprinzip/Weiterleitung/Abschluss
- ✓ Effektivität, Kraft, Geschwindigkeit, Spannung/Entspannung
- ✓ Sinnvolle Kombination von Atemi- und Kaeshi Waza
- ✓ Taktisches Distanzverhalten (Maai)

Abwehr gegen Atemi Waza - allgemeine Bewertung

- ✓ Beachtung von Kraft und Gegenkraft
- ✓ Ausweichen und Blocken in unterschiedliche Richtungen
- ✓ Effektivität, Kraft
- ✓ Rhythmus (schnelle erste Reaktion), Distanzgefühl (Maai)

Abwehr gegen Waffen, spezielle Fusegi - allgemeine Bewertung

- ✓ Waffenbehandlung
- ✓ Situationen kreieren, die eine Verteidigung rechtfertigen
- ✓ Versuch der Deeskalation mit Worten
- ✓ Sinnvolle Nothilfen oder Abtransporte
- ✓ Selbstschutz

Anwendungsprogramm

Anwendungsprogramm - allgemeine Bewertung

- ✓ Technische Vielfalt, korrekte Ausführung unter Stress
- ✓ Primär/Sekundär/Tertiäraktionen
- ✓ Kontrolle
- ✓ Spannung/Entspannung

- ✓ Stresskompetenz, Kondition
- ✓ Timing, Übersicht, Beinarbeit
- ✓ Eigenschutz, Schutz/Kampfstellung

Grundvoraussetzungen für das gesamte Programm

- ✓ Etikette, Kommunikation, Präsentation
- ✓ Verhalten des Uke