



Arbeitshilfe für die Variante Freie Darstellung zur Prüfung zum 1. bis 3. Dan Ju-Jutsu

Ansprechpartner im SHJJV:
Prüfungsreferent Jens Dykow (pruefungsreferent@shjjv.de)

Zum 1. bis 3. Dan kannst Du als Prüfling wählen, ob Du eine Freie Auseinandersetzung, eine Freie Darstellung oder einen Ausschnitt aus einer traditionellen Kata zeigen möchtest.

Bei allen Aufgabenstellungen ist die Erwartung, dass Du Dich intensiv darauf vorbereitest, und dass das auch durch besondere Qualität erkennbar ist.

Bei der Freien Darstellung kannst Du das Thema frei wählen, solange sie den Vorgaben (Mindestanzahl Techniken in einer Maximalzahl an Kombinationen) genügt. Du hast ein bzw. zwei oder drei Jahre Vorbereitungszeit zur Verfügung, um die Freie Darstellung zu konzipieren und zu perfektionieren. Dementsprechend wird von Dir eine Darstellung mit hohem Anspruch, Können, Perfektion und Ausstrahlung erwartet. Eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der Freien Darstellung und ihr intensives Training, sowohl von Dir als auch von Deinen Partnern, sind Voraussetzung dafür.

Die folgenden Hinweise sollen Dir helfen, eine gute Freie Darstellung zusammenzustellen und sie im Rahmen der Prüfung optimal umzusetzen.

Aufgabenstellung:

13 ANWENDUNGSFORMEN

13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form

Zweck:

- Der Prüfling soll seine besondere Verbundenheit zum Ju-Jutsu und seine besonderen Kenntnisse in einer eigenständigen Präsentation darstellen.

Prinzip:

- Eine selbstgewählte Darstellung bzw. Kata besteht aus der Präsentation einer Anzahl Ju-Jutsu-Techniken bzw. auf Ju-Jutsu-Techniken basierenden Handlungen in einer geschlossenen Darstellung auf außergewöhnlich hohem Niveau.
- Die Darstellung stellt in exemplarischer Weise die persönlichen Schwerpunkte und besonderen Kenntnisse bzw. Fähigkeiten des Prüflings heraus.

Beschreibung:

- 10 (1. Dan) / 15 (2. Dan) / 20 (3. Dan) Techniken aus mindestens zwei der folgenden Prüfungsfächer sind als Verkettung in maximal 2 (1. Dan) / 3 (2. Dan) / 4 (3. Dan) Kombinationen zu zeigen:
 - Atemtechniken
 - Hebeltechniken
 - Wurftechniken
 - Würgetechniken
- Die Kombinationen können mit Techniken aus weiteren Technikgruppen ergänzt werden.
- Die Techniken aus den Fächern Hebel-, Wurf und Würgetechniken können auch mit Unterstützung eines Stockes gezeigt werden. Dazu wird der Prüfling von seinem Partner mit einem Stockangriff nach Wahl des Prüflings angegriffen. Nach der Entwaffnung des Angreifers setzt der Verteidiger den Stock in seiner Kombination ein.
- Alternativ kann auch ein Teil einer traditionellen Kata (Kodokan-goshin-jutsu, Kime-no-kata oder Ebo-no-kata) gezeigt werden. Hier sind dann mindestens 5 Abwehrhandlungen als Ju-Jutsu Kombination zu zeigen.

- Der Partner muss kein Prüfungsteilnehmer sein.
- Die Techniken werden anhand der JJ-Prinzipien geprüft und bewertet.

oder

13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

(wenn Du eine Freie Auseinandersetzung zeigst, musst Du keine Freie Darstellung demonstrieren; Hinweise zur Freien Auseinandersetzung siehe z.B. Ju-Jutsu 1x1)

Zusammenstellung:

- Du sollst mit dieser Prüfungsaufgabe Deine besonderen Fähigkeiten im und Verbundenheit zum Ju-Jutsu darstellen. Wenn Du nach Ideen suchst, kannst Du Dich z.B. fragen:
 - Zu welchen Themen würde man Dich als Referent einladen?
 - Was kannst Du, das andere im Ju-Jutsu üblicherweise nicht können?
 - Welche technischen oder didaktischen Prinzipien kannst Du besonders gut herausarbeiten?
 - Was ist vielleicht sogar schon Dein eigener Beitrag zur Weiterentwicklung des Ju-Jutsu (im Land, im DJJV, ...) gewesen?
- Dein Anspruch bei der Auswahl der gewählten Techniken und Kombinationen sollte der Tatsache angemessen sein, dass Du dich damit für einem Dan-Grad qualifizieren möchtest. Eine Aneinanderreihung z.B. der Techniken aus dem Programm zum 5. Kyu wird diesem Anspruch vermutlich nicht gerecht.
- Die Vorgaben an den Umfang und die Techniken pro Kombination sind Mindestvorgaben – wenn es Deiner Freien Darstellung zu Gute kommt, kann es gerne mehr sein.
- Deine Freie Darstellung musst Du mit mindestens einem Partner ausführen. Deine Partner müssen nicht selber Prüflinge sein.
- Alle Gegenstände, die Du verwenden möchtest, müssen im Sinne des Waffengesetzes und ggf. anderer geltender Vorschriften im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung wie der Prüfung verwendet und mitgeführt werden dürfen. Verbotene Gegenstände wie zum Beispiel Nunchaku oder Totschläger sind nicht zulässig, auch wenn Du nur die Abwehr dagegen zeigen möchtest.

Raumeinteilung:

- Die Darstellung sollte vom Prüfertisch aus optimal zu sehen sein. Dafür solltest Du die Ausgangspositionen von Angreifer und Verteidiger geeignet wählen.
- Als eine mögliche Überlegung für ein harmonisches Gesamtbild solltest Du das Hauptgeschehen in der Mitte der Mattenfläche ablaufen lassen oder zumindest eine gewisse Symmetrie anstreben.

Schriftliche Ausarbeitung:

- Eine schriftliche Ausarbeitung brauchst Du zum 1. bis 3. Dan nicht anzufertigen oder abzugeben, Du darfst es aber. Es kann Dir helfen, eine Ausarbeitung anzufertigen, da beim Schreiben ggf. auftretende strukturelle Schwachstellen auffallen können.

Praktische Hinweise:

- Die Kleidung aller Teilnehmer Deiner Darstellung sollte zum Inhalt und Form der Darstellung passen. Wenn Du Dich für eine an eine traditionelle Kata angelehnte äußere Form entscheidest, müsst Ihr weiße Gi tragen.
- Die Techniken und Kombinationen solltest Du auf höchstem technischen Niveau ausführen – präzise, deutliche und kontrollierte Bewegungen, Betonungen und Atmung an den richtigen Stellen, mit Körperspannung und voller Aufmerksamkeit.
- Auch in der Phase zwischen zwei Elementen sollten Du und Deine Partner immer die Spannung halten – nicht an der Kleidung rumzupfen, nicht irgendwo in die Gegend schauen, zielstrebig die Ausgangspositionen (wenn möglich synchron mit dem Partner) aufsuchen.
- Ständiges spontanes Kleiderordnen stört das Gesamtbild. Um das zu vermeiden, kannst Du an bestimmten Stellen der Choreografie Zeitpunkte für ein gleichzeitiges Kleiderordnen von Tori und Uke einbauen. Wenn Ihr steifere und längere Jacken verwendet, die nicht so leicht aus dem Gürtel herausrutschen, müsst Ihr die Kleidung nicht so häufig richten. Den Gürtelknoten vor der Darstellung sehr fest (und gleichmäßig lang auf beiden Seiten!) zu binden kann ebenfalls nicht schaden.

Training:

- Fange sehr frühzeitig mit dem Training an. Achte immer wieder auf Details, sowohl in den Techniken als auch in der Form. Achte auf Körperspannung, Stand und Ausdruck.
- Zeichne in der Konzeption und in der Vorbereitung Deine Freie Darstellung mehrfach aus der Perspektive der Prüfer auf Video auf und werte es aus. Lass auch andere drüberschauen und hole Dir Feedback.

Generell gilt:

- Im Zweifel suche immer frühzeitig den Kontakt zu Deinem für die Prüfung zuständigen Referenten. Etwaige Fragen kannst Du so im Vorwege rechtzeitig klären und ggf. noch Änderungen vornehmen.

- Dein Ziel sollte immer sein, dass die Prüfer (und Zuschauer) sagen: „Wow! Wie cool war das denn!“. Ein „War das alles?“ reicht definitiv nicht aus. Überzeuge die Prüfer, dass Du die Jahre der Vorbereitungszeit gut genutzt hast!