

# Prüfungsreglement Jiu-Jitsu und Yaku-Kobo-Jitsu Judo und Jiu-Jitsu Klub Fudschi San Luzern

# Inhaltsverzeichnis

1.	GELTUNGSBEREICH	2
2.	GRADUIERUNGEN	2
3.	ZUSTÄNDIGKEITEN FÜR PRÜFUNGEN	2
4.	PRÜFUNGSEXPERTEN	3
5.	DAN-KOMMISSION	3
6.	ANMELDUNG UND AUSSCHREIBUNG DER PRÜFUNGEN	3
7.	NACHWEIS DER PERSÖNLICHEN VORAUSSETZUNG	4
8.	PRÜFUNGSGEBÜHREN	4
9.	VORBEREITUNGSZEIT UND MINDESTALTER	4
10.	PFLICHTLEHRGÄNGE	4
11.	GRUNDLAGEN DER PRÜFUNG	
12.	PRINZIPIEN	5
13.	PRÜFUNGEN FÜR SENIOREN	5
14.	BEWERTUNG DER PRÜFUNGEN	5
15.	BESTEHEN DER PRÜFUNG	6
16.	EINTRAG IN DIE PRÜFUNGSBLÄTTER	6
17.	WEITERE PRÜFUNGEN	6
18.	DOKUMENTATION VON PRÜFUNGEN	7
19.	INKRAFTTRETEN	7
	<u>ürzungen</u> KFS Judo und Jiu-Jitsu Klub Fudschi San Luzern	
SJV		
FNY	The state and the verband	
GV	Generalversammlung	

#### 1. Geltungsbereich

Das Prüfungsreglement regelt alle Prüfungen im Bereich Jiu-Jitsu und Yaku-Kobu-Jitsu zu Graduierungen im JJJKFS. Besonderheiten und Einzelheiten, die nicht in dieser Prüfungsordnung bestimmt werden, regeln die Prüfungsexperten.

Das Prüfungsreglement gilt gleichermaßen für Damen wie für Herren.

Die Anhänge sind integrierender Bestandteil dieses Reglements.

Für Prüfungen und Graduierungen im Bereich Judo gelten die Bestimmungen des SJVs, welche nicht Bestandteil dieses Reglements sind.

#### 2. Graduierungen

Der JJJKFS vergibt aufgrund von Prüfungen oder verleiht gemäß nachfolgenden Bestimmungen Graduierungen mit der Verpflichtung, den erreichten Gürtel in der jeweiligen Farbe zu tragen. Die Graduierungen sind unterteilt in Kyu- bzw. Schülergrade und Danbzw. Meistergrade. Eine Übersicht der verschiedenen Grade ist in den Anhängen A und B ersichtlich.

Die Prüfungsreihenfolge ist grundsätzlich einzuhalten und Gürtelgrade dürfen nicht übersprungen werden.

Der 1. – 6. Dan wird nicht verliehen, er muss durch eine Prüfung erreicht werden.

Graduierungen anderer Vereine/Verbände mit artverwandtem System können als Jiu-Jitsu-Graduierungen anerkannt werden. Das ist nur einmalig möglich. Voraussetzungen dafür sind, dass

- · das System ähnlich dem Jiu-Jitsu aufgebaut ist
- der Prüfungsanwärter Mitglied in einem Verein/Verband mit artverwandtem System ist und dort aktiv Jiu-Jitsu betreibt
- die anzuerkennenden Graduierungen einwandfrei nachgewiesen werden
- die erforderlichen Vorbereitungs- bzw. Wartezeiten vorliegen

Die Anerkennung bis einschließlich 6. Dan kann mit einer technischen Überprüfung von jeweils fünf Techniken je Kyu- und Dan-Grad nach Wahl der Prüfer erfolgen.

Über die Anerkennung höherer Dan-Grade entscheidet die Dan-Kommission.

#### 3. Zuständigkeiten für Prüfungen

Für die Durchführung von Prüfungen sind die Prüfungsexperten des JJJKFS zuständig.

Für Dan-Prüfungen und die Verleihung von Dan-Graden gelten zusätzlich die separaten Bestimmungen gemäß Anhang C.

#### 4. Prüfungsexperten

#### Kyu-Prüfungen

Prüfungen zum 5. Kyu bis 1. Kyu können von zwei prüfungsberechtigten Dan-Trägern abgenommen werden.

Prüfungsberechtigt ist, wer an mindestens 2 Dan Trainings des JJJKFS innerhalb der letzten 12 Monate teilgenommen hat.

#### Dan-Prüfungen

Prüfungen ab 1. Dan müssen von zwei prüfungsberechtigten Dan-Trägern abgenommen werden, von denen jeder mindestens den Dan-Grad innehat, den die Prüflinge anstreben.

Mindestens 1 Prüfungsexperte muss aus einem anderen Verein beigezogen werden. Die Prüfungsexperten JJJKFS führen dazu eine Liste mit allen berechtigten externen Prüfern.

Die Mehrheit der prüfungsberechtigten JJJKFS Dan-Träger entscheidet, welcher externe Prüfungsexperte zur Abnahme der Prüfung eingeladen werden soll.

#### 5. Dan-Kommission

Die Kommission ist für die Verleihung von höheren Graden (ab dem 7. Dan) verantwortlich. Diese Grade werden nur ehrenhalber verliehen.

Die Kommission sorgt für eine gerechte und transparente Entwicklung der Hierarchie der Dan-Grade im Jiu-Jitsu und Yaku-Kobu-Jitsu.

Die Kommissionen bestehen aus fünf Mitgliedern. Sie setzt sich aus dem Präsidenten und dem TK Chef des JJJKFS sowie drei Dan-Trägern (mindestens 3. Dan) zusammen. Mindestens 1, maximal 2 Dan-Träger müssen aus einem anderen Verein beigezogen werden. Alle Mitglieder haben eine Stimme.

Der Präsident des JJJKFS leitet die Kommission. Sie trifft sich nach Bedarf aufgrund der eingegangenen Anträge für die Verleihung von höheren Dan-Graden. Jeder Entscheid zu einer Dan-Verleihung wird mit Stimmenmehrheit getroffen.

#### 6. Anmeldung und Ausschreibung der Prüfungen

Kyu-Prüfungen werden in der Regel zweimal pro Jahr im Frühling und Herbst durchgeführt. Die Termine werden mindestens 6 Monate vorher von den Prüfungsexperten bekanntgegeben und im Dojo ausgehängt.

Die Prüfungsexperten können in begründeten Fällen zusätzliche außerordentliche Prüfungstermine festlegen.

Der Prüfungsanwärter meldet sich mit dem Eintragen in der Prüfungsliste im Dojo zur Prüfung an. Er zeigt sein praktisches Prüfungsprogramm mindestens 2 Monate vor dem Prüfungstermin einem prüfungsberechtigten Dan-Träger. Dieser gibt Empfehlungen für Trainingsschwerpunkte und die weitere Prüfungsvorbereitung ab.

Dan-Prüfungen werden nur auf Antrag und unter der Berücksichtigung der Anforderungen in Anhang C durchgeführt.

#### 7. Nachweis der persönlichen Voraussetzung

Prüfungsanwärter müssen im Besitz eines gültigen JJJKFS- oder SJV-Passes sein.

Vorangegangene Prüfungen wie auch die Teilnahme an Pflichtlehrgängen werden einwandfrei nachgewiesen (z.B. durch Eintrag im JJJKFS-Pass).

#### 8. Prüfungsgebühren

Die Prüfungsgebühren werden von der GV festgelegt. Sie sind vor der Prüfung zu entrichten.

#### 9. Vorbereitungszeit und Mindestalter

Die Vorbereitungszeit stellt den Mindestzeitraum dar, den ein Prüfungsanwärter bei regelmäßigem Training benötigt, um das jeweilige Prüfungsprogramm sicher erlernen und demonstrieren zu können.

Die Vorbereitungszeit und das Mindestalter zur jeweiligen Prüfung werden in Anhang A und B dieses Prüfungsreglements geregelt.

#### 10. Pflichtlehrgänge

Für Kyu-Prüfungen (ab 4. Kyu) muss der Prüfungsanwärter während der Vorbereitungszeit an 2 Lehrgängen auf Landes- oder Internationaler Ebene aktiv teilgenommen haben. Die Lehrgänge können vom JJJKFS oder einem anderer Verein mit artverwandtem System durchgeführt werden. Die Lehrgänge sollen der persönlichen Weiterentwicklung des Jiukas, dem Austausch mit anderen Budo-Sportlern und dem Pflegen von vereinsübergreifenden Kontakten dienen.

Die nötige Anzahl Pflichtlehrgänge pro Kyu Grad ist den Anhängen A und B zu entnehmen

Für Dan-Prüfungen muss der Prüfungsanwärter an mindestens 3 Lehrgängen innerhalb der letzten 3 Jahre des externen Prüfers teilgenommen haben. Dadurch soll sichergestellt werden, dass der Experte den Prüfungsanwärter bereits kennt und das Leistungsniveau fair und korrekt beurteilt wird.

#### 11. Grundlagen der Prüfung

Neben der praktischen Prüfung (Techniken demonstrieren) werden auch das klubinterne und allgemeine Wissen zum Budo-Sport (schriftlich) sowie das Wissen und Können in Kuatsu (mündlich) getestet.

Das praktische Prüfungsprogramm stellt eine Mindestanforderung dar und repräsentiert einen Querschnitt der zu erlernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Die Ausbildung selbst sollte wesentlich umfangreicher sein. Es ist anzustreben, dass die beinhalteten Techniken gegen eine Vielzahl von Angriffen erlernt werden, sich die jeweiligen Verteidigungshandlungen an der Reaktion des Angreifers orientieren und unter realitätsnahen Bedingungen situativ anwendbar sind.

Die Techniken des Prüfungsprogramms sind schulmäßig und unter Beachtung der zugrunde liegenden Prinzipien vorzuführen.

Der Prüfling wählt seine Partner selber aus. Die Prüfungsexperten haben das recht für einzelne Techniken einen anderen Uke zu bestimmen (z.B. einen männlichen Uke bei einem männlichen Tori).

#### 12. Prinzipien

Es ist auf flüssige Bewegungen, exakte Ausführung der Technik sowie die richtige Schwerpunktverlagerung des Körpers bei allen Aktionen zu achten.

Bei allen Wurftechniken ist das Gleichgewicht des Partners sichtbar zu stören, unter guter eigener Körperkontrolle,

Schlag-, Stoß- und Tritt-Techniken sind genau zu platzieren und kraftvoll auszuführen. Ein Körperkontakt ist dabei zu vermeiden.

Der Prüfling muss in der Lage sein, rechts- und linksseitige Angriffe abzuwehren.

Bei der Abwehr von Waffen ist immer darauf zu achten, dass diese abgenommen und/oder unter Kontrolle gebracht werden. Unter "Kontrolle" ist hierbei auch zu verstehen, dass der Angreifer durch Techniken gehindert wird, die Waffe nochmals zu ergreifen.

Bei Dan-Graden wir erwartet, dass "Zusatzaktionen" im Programm eingebaut werden, welche im Prüfungsprogramm nicht enthalten sind (z.B. Abwehr von Angriffen mit Ketten oder Flaschen oder die Demonstration von Techniken unter körperlichen Einschränkungen) sowie Abwehrverhalten auf engem Raum und in ungewöhnlichen Situationen. Es handelt sich hierbei um eine vollständige Eigenrealisierung des Prüflings.

#### 13. Prüfungen für Senioren

Senioren im Sinne der Prüfungsordnung sind Prüfungsanwärter ab 45 Jahren.

Senioren zeigen und demonstrieren die Prüfungstechniken in ggf. "altersgerechter", weniger dynamischer, jedoch technisch korrekter Form.

Falls erforderlich können alternative Techniken bzw. Lösungen von Aufgabenstellungen der jeweiligen Prüfungsfächer demonstriert werden. In jedem Fall ist dazu die Prüfungskommission vor Beginn der Prüfung zu informieren.

Die vorgegebenen Bewertungskriterien bleiben bestehen.

#### 14. Bewertung der Prüfungen

Die Prüfungskommission bewertet die gezeigten Leistungen pro Prüfungsfach wie folgt:

Sehr gut	5 Punkte	Fehlerfreie Ausführung bei sehr gutem Gesamteindruck
Gut	4 Punkte	Ausführung mit wenigen Kleinstfehlern oder minimalen individuellen Abweichungen von der Idealform bei gutem Gesamteindruck

Genü- gend	3 Punkte	Ausführung mit Feinfehlern oder kleinen Abweichungen bei mindestens befriedigendem Gesamteindruck
Man- gelhaft	2 Punkte	Ausführung mit Fehlern, die über den Feinbereich hinausgehen, bei unbefriedigendem Gesamteindruck
Unge- nü- gend	1 Punkt	Ausführung mit Grobfehlern bei nicht mehr ausreichendem Gesamteindruck

#### 15. Bestehen der Prüfung

Zum Bestehen der Prüfung muss der Prüfling eine Punktzahl von mindestens drei Fünfteln der maximal erreichbaren Punktzahl in der Summe aller Prüfungsfächer erhalten. Dies entspricht einer Durchschnittsbewertung "genügend" (3 Punkte).

Beim Praktischen Teil bewerten beide Prüfungsexperten die gezeigten Techniken und vergeben pro Technik Punkte gemäß Ziffer 14. Die Punktzahlen beider Listen werden addiert.

"Mangelhafte" Bewertungen (2 Punkte) können listenübergreifend durch entsprechend viele "gute" (4 Punkte) oder "sehr gute" Bewertungen (5 Punkte) ausgeglichen werden.

Vergibt jeder der beiden Prüfer in wenigstens einem Prüfungsfach eine "ungenügende" Bewertung (1 Punkt), so kann der Prüfling nicht mehr bestehen, unabhängig davon, ob es sich um dasselbe Prüfungsfach handelt.

#### 16. Eintrag in die Prüfungsblätter

Bewertungen und Ergebnisse von Prüfungen im JJJKFS werden in vorgegebenen Prüfungsblättern dokumentiert.

Die Prüfer vergeben für jeden Prüfling zu den gezeigten Leistungen pro Prüfungsfach eine Bewertung und tragen diese in die Prüfungsblätter ein.

Sie ermitteln für jeden Prüfling die Gesamtbewertung und entscheiden über Bestehen bzw. Nichtbestehen der Prüfung.

Die Prüfungsblätter werden von allen beteiligten Prüfern unterschrieben.

Die vollständig ausgefüllten Prüfungsblätter werden dem TK Jiu-Jitsu des JJJFS übergeben. Die Blätter werden nach den vereinsüblichen Aufbewahrungsfristen aufbewahrt.

#### 17. Weitere Prüfungen

Besteht ein Prüfling seine Prüfung nicht, so kann er sich bei Kyu-Prüfungen frühestens nach sechs Wochen, bei Dan-Prüfungen frühestens nach vier Monaten einer erneuten Prüfung stellen.

Das Ablegen einer weiteren Prüfung am gleichen Tag (z. B. bei überragender Leistung oder andere Stilrichtung) ist nicht zugelassen.

#### 18. Dokumentation von Prüfungen

Die Bestätigung der bestandenen Prüfung erfolgt durch Eintrag (Datum der Prüfung) und den Unterschriften der Prüfer in den JJJKFS-Pass.

#### 19. Inkrafttreten

Dieses Prüfungsreglement wurden an der Generalversammlung vom 9. März 2018 angenommen. Sie ersetzen die Verbandsordnung und Verbandsrichtlinien der FNY und treten per sofort in Kraft.

Luzern, 9. März 2018

Der Präsident:

Der Vizepräsident.



# Anhang zum Prüfungsreglement Jiu-Jitsu und Yaku-Kobo-Jitsu

# Judo und Jiu-Jitsu Klub Fudschi San Luzern

### Inhaltsverzeichnis

A.	JIU-JITSU KYU- UND DAN-GRADUIERUNGEN	2
B.	YAKU-KOBU-JITSU KYU- UND DAN-GRADUIERUNGEN	3
C.	SPEZIELLE ANFORDERUNGEN DAN-GRADUIERUNG JIU-JITSU UND YAKU-KOBU-JITSU	4
D.	ÜBERSICHT PRÜFUNGSPROGRAMM JIU-JITSU UND YAKU-KOBU-JITSU	5
E.	KLUBINTERNES WISSEN (FRAGEN ZU DEN STATUTEN)	5
F.	ALLGEMEINES WISSEN BUDO-SPORT	6
G.	KUATSU / ERSTE HILFE	. 7

#### Abkürzungen

JJJKFS Judo und Jiu-Jitsu Klub Fudschi San Luzern SJV Schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband

FNY Federation of Nippon Jiu-Jitsu and Yaku-Kobu-Jitsu

GV Generalversammlung

#### A. Jiu-Jitsu Kyu- und Dan-Graduierungen

	GR	Gürtelfarbe	Vorbereitungszeit	TR	PLG	Mindestalter
Kyu-Grade	6.	Weiss	Für Anfänger			16 Jahre
	5.	Gelb	6 Monate	25		16 Jahre
	4.	Orange	6 Monate	25	2	16 Jahre
yu-C	3.	Grün	6 Monate	25	4	16 Jahre
¥	2.	Blau	6 Monate	25	6	16 Jahre
	1.	Braun	1 Jahr	50	8	16 Jahre
	1.	Schwarz	1 Jahr			18 Jahre
	2.	Schwarz	2 Jahre			
	3.	Schwarz	3 Jahre			
e	4.	Schwarz oder Rot-Schwarz <sup>1</sup>	4 Jahre			
Dan-Grade	5.	Schwarz oder Rot-Schwarz <sup>1</sup>	5 Jahre			
Dan	6.	Rot-Weiss <sup>1</sup>	6 Jahre			
_	7.	Rot-Weiss <sup>1</sup>	6 Jahre			
	8.	Rot-Weiss <sup>1</sup>	6 Jahre			
	9.	Rot <sup>1</sup>	6 Jahre			
	10.	Rot <sup>1</sup>	6 Jahre			

GR = Graduierung

TR = Benötigte Anzahl besuchte Jiu-Jitsu Trainings in der Vorbereitungszeit

PLG = Benötigte Anzahl besuchte Pflichtlehrgänge

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> In den japanischen Kampfkünsten existiert, neben dem gemeinhin bekannten modernen Dan-Graduierungssystem, noch eine weitere Form der Auszeichnung: die klassischen Ehrentitel im Budo. Diese Titel waren gedacht als einzelne Schritte auf dem Weg – Zeichen, dass ein gewisses Niveau an Können und Verständnis erreicht worden war. Sie werden nur demjenigen verliehen, der "einen spezifischen Rang innehat und außergewöhnlich in seiner Technik, in seinem Wissen und in seinem Charakter als Budoka ist".

<b>Ehrentitel</b>	Benötigter Dan-Grad	<u>Gürtelfarbe</u>
Renshi	4. Dan oder höher	Rot-Schwarz
Shihan	5. Dan oder höher	Rot-Schwarz
Kyoshi	6. Dan oder höher	Rot-Weiss
Hanshi	8. Dan oder höher	Rot-Weiss oder Rot
Meiijin	10. Dan	Rot

#### B. Yaku-Kobu-Jitsu Kyu- und Dan-Graduierungen

	GR	Gürtelfarbe	Vorbereitungszeit	TR	PLG	Mindestalter
	6.	Weiss	Für Anfänger			16 Jahre
Kyu-Grade	5.	Gelb	3 Monate	15		16 Jahre
	4.	Orange	3 Monate	15	2	16 Jahre
yn-O	3.	Grün	6 Monate	25	4	16 Jahre
X	2.	Blau	6 Monate	25	6	16 Jahre
	1.	Braun	1 Jahr	50	8	16 Jahre
	1.	Schwarz	1 Jahr			18 Jahre
	2.	Schwarz	2 Jahre			
	3.	Schwarz	3 Jahre			
a Qe	4.	Schwarz oder Rot-Schwarz <sup>1</sup>	4 Jahre			
Dan-Grade	5.	Schwarz oder Rot-Schwarz <sup>1</sup>	5 Jahre			
Dan	6.	Rot-Weiss <sup>1</sup>	6 Jahre			
_	7.	Rot-Weiss <sup>1</sup>	6 Jahre			
	8.	Rot-Weiss <sup>1</sup>	6 Jahre			
	9.	Rot <sup>1</sup>	6 Jahre			
	10.	Rot <sup>1</sup>	6 Jahre			

GR = Graduierung

TR = Benötigte Anzahl besuchte Yaku-Kobu-Jitsu Trainings in der Vorbereitungszeit

PLG = Benötigte Anzahl besuchte Pflichtlehrgänge

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> In den japanischen Kampfkünsten existiert, neben dem gemeinhin bekannten modernen Dan-Graduierungssystem, noch eine weitere Form der Auszeichnung: die klassischen Ehrentitel im Budo. Diese Titel waren gedacht als einzelne Schritte auf dem Weg – Zeichen, dass ein gewisses Niveau an Können und Verständnis erreicht worden war. Sie werden nur demjenigen verliehen, der "einen spezifischen Rang innehat und außergewöhnlich in seiner Technik, in seinem Wissen und in seinem Charakter als Budöka ist".

Ehrentitel	Benötigter Dan-Grad	Gürtelfarbe
Renshi	4. Dan oder höher	Rot-Schwarz
Shihan	5. Dan oder höher	Rot-Schwarz
Kyoshi	6. Dan oder höher	Rot-Weiss
Hanshi	8. Dan oder höher	Rot-Weiss oder Rot
Meiijin	10. Dan	Rot

#### C. Spezielle Anforderungen Dan-Graduierung Jiu-Jitsu und Yaku-Kobu-Jitsu

Die Grade vom 1. bis zum 6. Dan werden grundsätzlich aufgrund einer bestandenen Prüfung verliehen. Die höheren Grade (ab dem 7. Dan) werden nur ehrenhalber verliehen. Es besteht kein Recht auf die Verleihung eines Dan ehrenhalber.

Die begründeten und dokumentierten Vorschläge müssen dem Vorstand des JJJKFS unterbreitet werden. Dieser äussert zur Kandidatur eine beratende Meinung und leitet sie zum Entscheid an die zuständige Dan-Kommission weiter.

Ein Grad ab dem 6. Dan kann nur an Personen verliehen werden, die hervorragende Verdienste und Leistungen für den JJJKFS und den Budosport erbracht haben. Namentlich:

- Langjährige Tätigkeit als Trainer, Instruktor oder Prüfungsexperte
- Langjährige verdienstvolle Vereins- und/oder Verbandstätigkeiten
- Organisation und Durchführung von Ausbildungslagern, Wettkämpfen und Kursen
- Pflegen des Kontakts mit in- und ausländischen Organisationen

Die Verleihung eines Dan ehrenhalber wird in einer würdigen Zeremonie von einem Mitglied der Dan-Kommission und einem Mitglied des Vorstandes des JJJKFS vorgenommen.

Der Entscheid wird auf der Webseite des JJJKFS mit einer Laudatio über den Beförderten veröffentlicht.

Ein Dan kann nur verliehen werden, wenn die vorhergehenden Grade vom JJJKFS homologiert wurden.

#### Anmeldung

Folgende Unterlagen sind bei der Anmeldung zu einer Danprüfung beizulegen:

- 1. Ausgefülltes und unterschriebenes Anmeldeformular
- 2. Kopien des JJJKFS-Passes:
  - a. Seiten mit Unterschrift des Klubpräsidenten und Photo
  - b. Seiten mit sämtlichen eingeklebten Lizenzmarken
  - c. Seiten mit sämtlichen visierten Gradprüfungen
- 3. Aufsatz (siehe nachstehend)
- 4. Ab 4. Dan: Zusammenstellung der bisherigen Vereins-/Verbandsaktivitäten

#### Vorbereitung

Eine Danprüfung ist einer der wichtigsten Schritte im Werdegang eines Jiukas. Ob man dafür bereit ist, hängt einerseits von der Selbsteinschätzung wie auch von der Einschätzung des Trainingleiters ab. In jedem Fall sollte man eine Danprüfung nicht "nur" ablegen des Gurtes wegen, sondern weil man der Ansicht ist, dass das eigene Jiu-Jitsu bereit für die nächste Stufe ist. Der Weg ist das Ziel.

#### Aufsatz

Die Bestimmungen für den Aufsatz sind wie folgt:

Thema:	1. Dan	Was bedeutet Jiu-Jitsu / Yaku-Kobu-Jitsu für mich? (Meine
		Motivation, meine Ansichten, weshalb betreibe ich Jiu-Jitsu
		/ Vaku Kohu liteu)

/ Yaku-Kobu-Jitsu)

2. Dan Grundsätze des Jiu-Jitsu / Yaku-Kobu-Jitsu (Betrachtung

bezüglich geistiger Haltung

3. Dan Ansichten über Didaktik und Trainingsmethodik im Jiu-Jitsu

/ Yaku-Kobu-Jitsu

4. Dan "Meine" Philosophie des Jiu-Jitsu / Yaku-Kobu-Jitsu

5. Dan Freies Thema mit Bezug zum Budo Sport

6. Dan Freies Thema mit Bezug zum Budo Sport

Umfang: 1-2 Seiten, Schriftgrösse 11 Arial

Quellen: Angaben von benützten Quellen (mind. 1 obligatorisch)

Sonstiges: Kein Plagiat

Bewertung: Der Aufsatz rundet die Dan Prüfung ab und soll zeigen, dass sich der

Dan Prüfungsanwärter mit dem Thema entsprechend auseinander gesetzt und die nötige "Reife" für den angestrebten Dan Grad erreicht hat. Der Aufsatz kann dazu benutzt werden einen sehr knappen Entscheid bzgl. Bestehen/Nicht Bestehen der Dan Prüfung ins Positive

wie auch ins Negative zu wenden.

Einreichen: Bis spätestens 1 Monat vor Prüfungstermin an die Prüfungsexperten

# D. Übersicht Prüfungsprogramm Jiu-Jitsu und Yaku-Kobu-Jitsu

Siehe Sep. Tabelle

#### E. Klubinternes Wissen (Fragen zu den Statuten)

- Wann wurde der JJJKFS gegründet?
- Welchen Ausweis muss ein Aktivmitglied besitzen?
- Welches sind die Organe des JJJKFS?
- Wie setzt sich der Vorstand zusammen?
- Was bedeutet TK, welche Funktion übt er aus?
- Wann wird die GV abgehalten?
- Wer prüft die Jahresrechnung?
- Wer führt die verbindliche Unterschrift für den JJJKFS?
- Wie gross ist die Ausgabenkompetenz des Vorstands?
- Ist das Aktivmitglied durch den Verein gegen Unfall und Haftpflicht versichert?
- Wie hoch ist der Aktivmitgliederbeitrag, wann muss er bezahlt werden?
- Wann kann ein Aktivmitglied aus dem Klub ausgeschlossen werden?
- In welchem Fall und wie kann man sich für eine gewisse Zeit von der Beitragspflicht befreien lassen?
- Was muss ein Aktivmitglied unternehmen, wenn es aus dem Klub austreten will?

#### F. Allgemeines Wissen Budo-Sport

#### Verbände

#### Schweizerischer Judo- & Ju-Jitsu-Verband (SJV)

Der Schweizerische Judo & Ju-Jitsu Verband steht seit 1937 für die Förderung und Entwicklung des Judo & Ju-Jitsu in der Schweiz. Für die rund 300 Mitgliedervereine agiert der SJV als Kompetenz- und Dienstleistungszentrum. Der SJV ist Vertragspartner für den Bund (J+S), Swiss Olympic sowie nationale und internationale Organisationen. Mit 48'000 aktiven Budoka zählt der SJV zu den grössten Sportverbänden der Schweiz.

#### Zentralschweizerischer Judo- und Ju-Jitsu-Verband (ZSJJV)

Der Dachverband der Zentralschweizer Judo & Ju-Jitsu Vereine engagiert sich für die Aus- und Weiterbildung der Trainer, die Förderung leistungsorientierter Judo- und Ju-Jitsuka, die Promotion des Sportes in der Zentralschweiz sowie die Durchführung regionaler Meisterschaften wie der ZSJM. Aktuell sind dem ZSJJV 15 Vereine und somit rund 2'000 Judo- und Ju-Jitsuka angeschlossen.

#### Verwandte Budo-Sportarten

Judo: "Sanfter Weg", Japanische Kampfsportart Aikido: Defensive moderne japanische Kampfkunst

laido: Kunst des Schwertziehens

Kendo: Schwertkampf

Karate: Waffenloser Kampfsport (v.a. mit Block-, Schlag- und Tritt-Techniken)

#### Trainingsbestimmungen

- · Das Training soll nicht mit vollem Magen besucht werden
- Es ist untersagt, das Training unter Einfluss von Alkohol oder Drogen zu absolvieren
- Während des Trainings müssen Schmuckgegenstände (Uhren, Kettchen, Ohrringe usw.) abgelegt werden
- Es wird erwartet, dass auf K\u00f6rperhygiene geachtet wird
  - Vor dem Training die Füsse zu waschen
  - Wenn möglich die Zähne gereinigt sind (Mundgeruch)
  - Finger- und Zehennägel kurz geschnitten sind (Verletzungsgefahr)
  - Das Jiugi regelmässig gewaschen wird
- Das Betreten der Matten mit Schuhen oder sonstigem Schuhwerk ist verboten.
- Beim Betreten und Verlassen der Matten wird im Stand gegrüsst
- Bei verspätetem Trainingsantritt werden Trainingsleiter und Trainingsteilnehmer vom Mattenrand her durch Rei gegrüsst
- Wird während des Trainings das Dojo verlassen, hat sich der Jiuka beim Trainingsleiter ab- und bei der Rückkehr wieder zurückzumelden
- Den Anordnungen des Trainers ist unbedingt und ohne Einspruch Folge zu leisten

#### **Gymnastik**

Die Gymnastikübungen vor dem Training dienen der Unfallprävention. Sie sollen:

- Den Körper aufwärmen
- · Den Blutkreislauf anregen
- · Die Muskeln und Gelenke lockern

#### **Falltechnik**

Die Falltechnik wird geübt, damit man sich bei einem Sturz oder Wurf durch richtiges Verhalten (Abklopfen) nicht verletzt.

#### Graduierungen

- 6. Kyu: Weissgurt
  5. Kyu: Gelbgurt
  4. Kyu: Orangegurt
  3. Kyu: Grüngurt
  2. Kyu: Blaugurt
  1. Kyu: Braungurt
  1. 3. Dan Schwarzgurt
- 4. 5. Dan Schwarzgurt oder Rot-Schwarzer Gurt
- 6. 8. Dan Rot-Weisser Gurt
- 9. 10. Dan Roter Gurt

#### Japanische Ausdrücke

Dojo Übungsraum

Tatami Matte

Zori "Strohsandalen"

Uke "Ausführender", Angreifer Tori "Annehmender", Verteidiger

Zazen "Sitzmeditation"

Abknien zur ruhigen Einstimmung auf das bevorstehende Training

Mokuso "Ruhiges Denken"

Alle schliessen die Augen und bereiten sich geistig aufs Training vor

Yamae Stop oder Ende

Mokuso yamee Alle öffnen die Augen wieder

Rei "Grüssen". Dankes- und Höflichkeitsausdruck, im Budo in Verbindung

mit einer Verneigung

Ritsu-rei Gruss im Stand

#### G. Kuatsu / Erste Hilfe

- Verhalten bei Notsituation (ab 5. Kyu)
- Informationen bei Alarmierung (ab 5. Kyu)
- Lebensrettende Sofortmassnahmen / ABC-Schema (ab 5. Kyu)
- Behandlung von (ab 3. Kyu)
  - o Blutenden Verletzungen
  - Verstauchungen und Prellungen
  - o Hodenschlag
  - o Hitzeerschöpfung
  - Kollaps / Kreislaufversagen
  - Atemstellstand durch Fallen
  - o Kopfschmerzen
  - Rückenverletzung

# Prüfungsprogramm und Anforderungen



## Jiu-Jitsu

	5.	4.	3.	2.	1.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Dan	Dan	Dan	Dan	Dan	Dan
Messerabwehren	2	3	4	6	8	10	12	13	14	15	16
Handgelenkgriffe	1	2	3	5	6	8	9	10	11	12	13
Armhebel	2	3	4	6	8	10	11	12	13	14	15
Transportgriffe	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13
Würgegriffe	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13
Würgeabwehren	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13
Boxabwehren	1	2	4	6	7	8	9	10	11	12	13
Hüftwürfe	1	2	2	2	2	3	4	5	5	5	5
Fusswürfe	1	2	3	3	3	4	5	5	6	6	6
Schlagtechniken mit Händen/Füssen	1	2	4	6	7	8	9	10	11	12	13
Stockabwehren		1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Schulterhebel		1	2	3	5	6	7	8	9	10	11
Jiu-Jitsu Haltegriffe		2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
Umklammerungsabwehren		1	3	5	6	8	9	10	11	12	13
Schulterwürfe		1	1	1	2	3	4	5	5	5	5
Pistolenabwehren			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Reversgriffbefreiungen			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Fusstrittabwehren			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Selbstfaller			1	3	4	5	6	6	6	6	6
Schwitzkastenabwehren					1	1	3	4	5	6	7
Fusshebel					1	2	3	4	5	6	7
Nelsonabwehren						1	2	2	3	4	5
Total Techniken (praktisch)	15	31	53	77	100	129	153	172	191	209	227
Theorie Klub/Budo-Sport (schriftlich)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Kuatsu (mündlich)	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6
Vorbereitungszeit ( <b>M</b> onate / <b>J</b> ahre)	6 M	6 M	6 M	6 M	1]	1 J	2]	3]	4 J	5 J	6 J
Anzahl besuchte Jiu-Jitsu Trainings	25	25	25	25	50						
Pflichtseminare		2	1	6	0	*	*	*	*	*	

(**************************************	0 1 1		THE RESERVE OF THE PARTY OF THE				- Lan J		STATE OF THE PERSON		0 0
Anzahl besuchte Jiu-Jitsu Trainings	25	25	25	25	50						
Pflichtseminare		2	4	6	8	*	*	*	*	*	*
Yaku-Kobu-Jitsu Graduierung			5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	l. Dan1	. Dan1	Dan
*) Siehe Briifungsreglement					-			Andrew Control of the last of	STATE OF THE PARTY	Mary Company	N. P. CONT.

<sup>\*)</sup> Siehe Prüfungsreglement

# Yaku-Kobu-Jitsu

	5.	4.	3.	2.	1.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Kyu	Dan	Dan	Dan	Dan	Dan	Dan
Stockabwehr (Hambo/Tokubo)	3	5	7	9	11	14	16	17	19	20	21
Messerabwehr (Tanto)	2	4	6	8	10	13	14	15	16	17	18
Seil-/Schalabwehr (Hojo)	1	2	3	4	5	8	10	12	14	16	17
Fauststockabwehr (Shinbo)	1	2	3	4	5	7	9	11	13	15	16
Total Techniken (praktisch)	7	13	19	25	31	42	49	55	62	68	72
Theorie Klub/Budo-Sport (schriftlich)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Kuatsu (mündlich)	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6

Vorbereitungszeit (Monate / Jahre)	3 M	3 M	6 M	6 M	1]	1 J	2]	3 ]	4 ]	5 J	6 J
Anz. besuchte Yaku-Kobu-Jitsu Trainii	25	25	25	25	50						
Pflichtseminare		2	4	6	8	*	*	*	*	*	*
Jiu-Jitsu Graduierung			5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	1. Dan1	. Dan1	. Dan

<sup>\*)</sup> Siehe Prüfungsreglement

# Prüfungsblatt Nippon Jiu-Jitsu (3/3)



Wann Wurde der JJJKFS gegründet?			Punkte 1 - 5
Welches sind die Organe des JJJKFS?			
Wer prüft die Jahresrechnung?			
Ist das Aktivmitglied durch den Verein gegen Unfall versichtert?			
5. Für was steht die Abkürzung ZSJJV?			
6. Wie heisst die Kunst des Schwertziehens?			
7. Was ist im Training betreffend Körperhygiene zu beachten?			
Wieso wird im Training Falltechnik geübt?			
Wieso verneigen wir uns vor dem Trainer/Trainingspartner?	*		
10. Welche Gurtfarbe hat der 1. Kyu Grad?			
Wissen Punkte Max. / Min. / Total erreicht	50	30	