

Ju-Jitsu Kyu Prüfungsreglement



Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines	3
2	Voraussetzungen und Vorbereitung	3
2.1	Vorbereitungszeiten (Wartefristen)	3
2.2	Voraussetzungen	3
2.3	Anmeldung	3
2.4	Prüfungsvorbereitung.....	3
3	Prüfungsablauf.....	3
3.1	Zeitpunkt.....	3
3.2	Unterlagen	3
3.3	Ablauf.....	3
3.4	Inhalt	4
3.4.1	Kompletter Ablauf/Transportgriffe	4
3.4.2	Kime-No-Kata	4
3.4.3	Randori.....	4
3.4.4	Abwehr gegen Dritte	4
3.4.5	Festlegegriffe.....	4
3.4.6	JJ Kontrolltechniken	4
3.4.7	Theorietest	4
3.5	Experten.....	5
4	Gradierung.....	5
4.1	Prüfungsergebnis	5
4.2	Homologierung.....	5
5	Ergänzungen/Hinweise zu den verlangten Techniken.....	6

1 Allgemeines

Dieses Dokument bildet zusammen mit der SJV Ju-Jitsu Broschüre die Grundlage für die Kyu Prüfungen im Ju-Jitsu innerhalb des Judo und Ju-Jitsu Clubs Winterthur.

2 Voraussetzungen und Vorbereitung

2.1 Vorbereitungszeiten (Wartefristen)

Die empfohlenen Vorbereitungszeiten auf die verschiedenen Prüfungen können der SJV Ju-Jitsu Broschüre entnommen werden. Die Vorbereitungszeit beginnt mit dem Eintritt in den Verein (Datum gemäss Eintrittsdatum vom Sekretariat) oder dem letzten Prüfungsdatum; berücksichtigt werden ebenfalls die Anzahl Trainingsbesuche (Anwesenheitsliste, nur offiziell geleitete Trainings) sowie das technische Niveau.

2.2 Voraussetzungen

Ab dem 4.Kyu (Orangegurt) werden Kurse für die Prüfung verlangt (siehe Übersicht in Kpt. 5). Grundsätzlich empfiehlt es sich, dass ab dem 5.Kyu (Gelbgurt) wenn immer möglich Kurse besucht werden, um zusätzliche Fachkenntnisse und Praxis zu erwerben. Alle Kurse werden auf der SJV Homepage ausgeschrieben: <https://sjv.ch/agenda>
Regelmässige erfolgreiche Teilnehmer von Wettkämpfen (Ju-Jitsu Fighting, Duo-System, Ne Waza oder Kata Meisterschaften) können von verkürzten Vorbereitungszeiten profitieren. Die reduzierten Vorbereitungszeiten werden von der Prüfungskommission individuell festgelegt.

2.3 Anmeldung

Ca. 2 Monate vor dem Prüfungstermin wird im Dojo eine Anmeldeliste aufgehängt, in der sich die Prüfungskandidaten zur Prüfung eintragen können. In der Liste sind der Name, der Uke (Trainingspartner), der angestrebte Grad und die gewünschte Gürtellänge anzugeben. Ca. 1 Monat vor dem Prüfungstermin läuft die Anmeldefrist ab und die Prüfungskandidaten werden von der Prüfungskommission zur Prüfung empfohlen oder nicht empfohlen.

2.4 Prüfungsvorbereitung

Die Prüfungsvorbereitung erfolgt parallel zum regulären Ju-Jitsu Training. Beginn der aufgetrennten Trainings ist ca. 2 Monate vor Prüfungstermin für Grün- bis Braungurprüfungen und ca. 1 Monat vor Prüfungstermin für Gelb- und Orangegurtprüfungen.

3 Prüfungsablauf

3.1 Zeitpunkt

Die Kyu-Prüfungen finden zweimal jährlich jeweils an einem Samstag statt. Beginn der Prüfungen ist normalerweise um 9.00 Uhr.

Das Dojo wird eine halbe Stunde vor Beginn der Prüfung geöffnet, sodass sich die Kandidaten vorher noch selbstständig aufwärmen können.

3.2 Unterlagen

An die Prüfung mitzubringen sind der SJV-Pass und die Prüfungsgebühr in der Höhe von sFr. 20.—

3.3 Ablauf

Der Ablauf der Prüfung gestaltet sich je nach Anzahl und Grad der Prüfungskandidaten. Normalerweise werden zuerst alle Grundtechniken und in einem späteren Teil die Anwendungen davon abgefragt. Am Schluss der Prüfung folgt ein schriftlicher Theorietest.

3.4 Inhalt

Die Techniken können der SJV Ju-Jitsu Broschüre entnommen werden. Die Anforderungen basieren jeweils auf den vorhergehenden Graden, somit sind die bereits absolvierten Prüfungen wieder Bestandteil der aktuellen Gradierung.

Der angegebene Grundsatz zum Grad soll während der Prüfung gezeigt werden (siehe Kapitel 5). Die Techniken müssen links und rechts gezeigt werden können. Bei Würfen sollte die Technik aus der Bewegung (nicht statisch) erfolgen.

3.4.1 Kompletter Ablauf/Transportgriffe

Ab Gelbgurt muss ein vollständiger Ablauf einer Ju-Jitsu Technik gezeigt werden können. Dies beinhaltet eine erste Reaktion, wie z.B. Block oder Ausweichen, wird gefolgt von einer weiteren Aktion, wie einem Atemi, Hebel oder Wurf und führt über eine allfällige Kontrolltechnik zum Abschluss mit einem Transportgriff.

Zusätzlich zum SJV Programm müssen Transportgriffe gezeigt werden können (siehe Übersicht in Kpt.5).

3.4.2 Kime-No-Kata

Ab dem 3.Kyu (Grünzug) ist die Kime-No-Kata (oder Gruppen davon) ein fester Bestandteil der Prüfung (siehe Übersicht in Kpt. 5). Die Kata muss an der Prüfung nur als Tori vorgezeigt werden können.

3.4.3 Randori

Für die Prüfung zum 4., 3., 2. und 1. Kyu (Orange- Grün- Blau- und Braungurt) muss ein Randori gezeigt werden. Beim Randori steht der Tori in der Mitte und ist umgeben von mehreren Ukes, welche nacheinander verschiedene zufällige Angriffe ausführen. Es werden nur Angriffe aus dem Programm des entsprechenden Grades ausgeführt. Die Dauer beträgt 1 – 5 min. (vgl. Übersicht in Kpt. 5).

3.4.4 Abwehr gegen Dritte

Ab dem 3.Kyu (Grünzug) werden Abwehren gegen Dritte verlangt. Das bedeutet, dass der Tori eine Drittperson gegen einen Angriff verteidigen muss. Abwehren gegen mehrere Angreifer gleichzeitig ist nicht Teil des Kyu-Programmes.

3.4.5 Festlegegriffe

Ab dem 4.Kyu (Orangegurt) werden Festlegegriffe unter Zusätzliche Techniken verlangt. Ein Festlegegriff dient dazu, Ukes nach einer Wurftechnik oder einem Übergang am Boden so zu kontrollieren, dass er nicht mehr aufstehen oder seinen Angriff fortsetzen kann. Die Kontrolle erfolgt meist durch Druck- und Hebeltechniken. Beispiele siehe SJV Broschüre Kpt. 10.4. (Seite 28).

3.4.6 JJ Kontrolltechniken

Ab dem 2.Kyu (Blaugurt) werden JJ Kontrolltechniken unter Osae Waza verlangt. Darunter sind klassische Festhalter in jiu-spezifischer Form zu verstehen.

Bei klassischen Festhaltern wird Uke mit dem Rücken auf die Matte gepresst und sein Oberkörper fixiert, indem Tori über oder seitlich auf ihm liegt (z.B. Kesa Gatame oder Tate Shiho Gatame). Bei JJ Kontrolltechniken soll zusätzlich Ukes freier Arm so kontrolliert werden, dass Uke damit z.B. nicht zur Befreiung schlagen oder in Toris Gesicht greifen kann.

3.4.7 Theorietest

Der Theorietest besteht aus ca. 10 Fragen aus dem Fragekatalog, der auf der Homepage des Vereins aufgeschaltet ist: <http://www.jjcw.ch/index.php/medien/downloads>

3.5 Experten

Als Experten werden, wenn immer möglich, Ju-Jitsu Danträger eingesetzt; es können aber auch Träger des 1.Kyu Ju-Jitsu zugelassen werden. Zur Beurteilung einer Prüfung müssen mindestens 2 Experten anwesend sein, wovon einer davon Danträger sein muss.

4 Gradierung

4.1 Prüfungsergebnis

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn beteiligte Experten das Resultat als genügend beurteilen. Der bestandene Grad wird dann im SJV-Pass eingetragen und der entsprechende Gürtel übergeben.

Die Resultate der Prüfungen werden an das Sekretariat weitergeleitet und auf der Homepage des Vereins veröffentlicht. Das Sekretariat meldet den neuen Kyugrad beim SJV.

4.2 Homologierung

Bei bereits graduierten Jiukas ohne SJV-Pass (z.B. aus anderen Verbänden) kann eine Homologierung verlangt werden, um den Grad zu bestätigen.

Der Zeitpunkt und Ablauf der Prüfung können in diesem Fall individuell gestaltet werden.

Bei erfolgreicher Homologierung des Grades wird ein entsprechender Eintrag im SJV-Pass (vom Sekretariat bestellt) vorgenommen.

5 Ergänzungen/Hinweise zu den verlangten Techniken

Alle Kyu Grade		
Festhalter	Festhalter Varianten	Alle Festhalter (je nach Kyu Grad) mit 2 Varianten
	Befreiungen aus Festhalter	1 Befreiung aus Festhalter (je nach Kyu Grad)
Atemis	Kombinationen	Verschiedene Kombinationen, Beispiel: Gedan Barai – Gyaku Tsuki – Mae Geri
5. Kyu		
Grundsatz	Technisch korrekt	z.B. Bei O Goshi wird Uke nicht auf Hüfte aufgeladen, bei Oi Tsuki ist Daumen innerhalb der Faust → technisch nicht korrekt
Techniken	Kote Gaeshi	In verschiedene Richtungen (3 Stück) Verkehrter Kote Gaeshi
	Mae Geri	Ke Komi und Ke Age
Zusätzliche Techniken	Nasengriffe	2 Techniken z.B. Variante mit Handkante und Variante mit Daumen
Transportgriffe		1 Technik
Theoriefragen		Ja
4. Kyu		
Grundsatz	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe	Uke kann nicht mehr angreifen, z.B.: wegen Abschlusschlag oder muss abklopfen
Techniken	Kote Mawashi	Angewinkelt (Z-Form) und gerade Form (Grundform)
	Empi Uchi	5 verschiedene Richtungen
Zusätzliche Techniken	Festlegegriffe	2 Techniken Siehe Kapitel 3.4.5
Transportgriffe		2 Techniken
Randori		1 – 2 min., nur Kontaktangriffe
Theoriefragen		Ja
Kurse	Technischer Kurs	1
3. Kyu		
Grundsatz	Verhältnismässig / Situationsgerecht	Die Abwehr dem Angriff und den Umständen anpassen. Z.B.: Oma gibt Ohrfeige vs. Hells Angels greift mit Schlagring an; im Dojo passt sich der Höhergradierte dem Tiefergradierten an.
Techniken	Sukui Nage	Wurf nach vorne und nach hinten
	Seoi Nage	3 verschiedene Arten: Ippon, Morote, Eri
	Ude Garami	Verschiedene Formen in Stand und Boden (Transportgriff/Wurf/Festhalter)
	Genickhebelabwehr	1 gegen Doppel-Nelson
Zusätzliche Techniken	Fingerhebel	2 Techniken z.B. 1x Daumenhebel, 1x Fingerhebel
Transportgriffe		3 Techniken
Kime-No-Kata	Als Tori	Idori 1-5
Randori		2 – 5 min.
Theoriefragen		Ja
Kurse	Technischer Kurs	1
2. Kyu		
Grundsatz	Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff	z.B.: denselben Angriff abwehren mit Würfen, Hebeln, Atemis, etc.
Techniken	Shiho Nage	Varianten: Nach vorne und nach hinten
	Genickhebelabwehr	1 gegen Doppel-Nelson

Zusätzliche Techniken	Schulterhebel	2 Techniken z.B. Festlegetechnik mit Hüfte an Arm, wenn Uke auf Bauch
Transportgriffe		4 Techniken
Atemi	Oi Tsuki / Gyaku Tsuki	3 Höhen: Jodan-Judan-Gedan
Kime-No-Kata	Als Tori	Idori 1 – 8
Randori		2 – 5 min.
Theoriefragen		Ja
Kurse	Technischer Kurs	1
	Kata Kurs	Kime-No-Kata; 1
1. Kyu		
Grundsatz	Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fliessend, sich und den Gegner bewegen	z.B.: Kote Gaeshi auf verschiedene Angriffe anwenden, Kein Zögern oder Stocken in der Ausführung, Laufschule zur Unterstützung der Technik einsetzen (Nicht statisch).
Techniken	Genickhebelabwehr	2 gegen Doppel-Nelson
Zusätzliche Techniken	Fusshebel	2 Techniken z.B. Fussgelenk überstrecken
Transportgriffe		4 Techniken
Kime-No-Kata	Als Tori	Ganze Kata
Randori		2 – 5 min.
Theoriefragen		Ja
Kuatsu		Zusätzliche Kuatsu Fragen (mündlich)
Kurse	Technischer Kurs	1
	Kata Kurs	Kime-No-Kata; 1
	Kuatsu Kurs	1