

# Ju-Jitsu Kyu Prüfungsreglement



**Inhaltsverzeichnis**

|          |  |          |
|----------|--|----------|
| <b>1</b> | <b>Allgemeines .....</b>                                     | <b>3</b> |
| <b>2</b> | <b>Voraussetzungen und Vorbereitung .....</b>                | <b>3</b> |
|          | 2.1 Vorbereitungszeiten (Wartefristen).....                  | 3        |
|          | 2.2 Voraussetzungen .....                                    | 3        |
|          | 2.3 Anmeldung .....  | 3        |
|          | 2.4 Prüfungsvorbereitung.....                                | 3        |
| <b>3</b> | <b>Prüfungsablauf .....</b>                                  | <b>3</b> |
|          | 3.1 Zeitpunkt.....   | 3        |
|          | 3.2 Unterlagen .....   | 3        |
|          | 3.3 Ablauf.....  | 3        |
|          | 3.4 Prüfungsformen .....                                     | 4        |
|          | 3.5 Inhalt .....   | 4        |
|          | 3.5.1 Kompletter Ablauf/Transportgriffe .....                | 4        |
|          | 3.5.2 Kime-No-Kata .....                                     | 4        |
|          | 3.5.3 Randori.....   | 4        |
|          | 3.5.4 Abwehr gegen Dritte .....                              | 4        |
|          | 3.5.5 Theorietest.....                                       | 4        |
|          | 3.6 Experten.....  | 4        |
| <b>4</b> | <b>Gradierung.....</b>                                       | <b>5</b> |
|          | 4.1 Prüfungsergebnis .....                                   | 5        |
|          | 4.2 Homologierung.....                                       | 5        |
| <b>5</b> | <b>Ergänzungen/Hinweise zu den verlangten Techniken.....</b> | <b>6</b> |

# 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, falls vorhanden), 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 beginnt ca. 2 Monate vor Prüfungstermin für Grün- bis Braungurtprüfungen 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 Prüfungsformen

- Standardform mit Uke
- Randoriform wenn kein Uke zur Verfügung steht  
Die verschiedenen Techniken werden an der Prüfung mit unterschiedlichen Ukes und spontanen Angriffen demonstriert.

### 3.5 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.

#### 3.5.1 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).

#### 3.5.2 Kime-No-Kata

Ab dem 3.Kyu (Grüngurt) 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.

#### 3.5.3 Randori

Für die Prüfung zum 3., 2. und 1. Kyu (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 2 – 5 min. (vgl. Übersicht in Kpt. 5).

#### 3.5.4 Abwehr gegen Dritte

Ab dem 3.Kyu (Grüngurt) 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.

#### 3.5.5 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>

### 3.6 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 gradierten 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      | <b>Festhalter Varianten</b>                                 | Alle Festhalter (je nach Kyu Grad) mit 2 Varianten   |
|                 | <b>Befreiungen aus Festhalter</b>                           | 1 Befreiung aus Festhalter (je nach Kyu Grad)  |
| Atemis          | <b>Kombinationen</b>  | Verschiedene Kombinationen, Beispiel:<br>Gedan Barai – Gyku Zuki – Mae Geri  |
| 5. Kyu          |   |  |
| Grundsatz       | <b>Technisch korrekt</b>                                    | z.B. Bei O Goshi wird Uke nicht auf Hüfte aufgeladen, bei Oie Zuki ist Daumen ausserhalb der Faust → technisch nicht korrekt |
| Techniken       | <b>Kote Gaeshi</b>  | In verschiedene Richtungen (3 Stück)<br>Verkehrter Kote Gaeshi   |
|                 | <b>Mae Geri</b>   | Ke Komi und Ke Age   |
| Transportgriffe |   | 1 Technik  |
| Theoriefragen   |   | Ja   |
| 4. Kyu          |   |  |
| Grundsatz       | <b>Weiterarbeiten bis zur Aufgabe</b>                       | Uke kann nicht mehr angreifen, z.B.: wegen Abschluss Schlag oder muss abklopfen  |
| Techniken       | <b>Kote Mawashi</b>   | Angewinkelt (Z-Form) und gerade Form (Grundform)   |
|                 | <b>Empi Uchi</b>  | 5 verschiedene Richtungen  |
| Transportgriffe |   | 2 Techniken  |
| Theoriefragen   |   | Ja   |
| Kurse           | Technischer Kurs  | 1  |
| 3. Kyu          |   |  |
| Grundsatz       | <b>Verhältnismässig / Situationsgerecht</b>                 | Die Abwehr dem Angriff und den Umständen anpassen. Z.B.: Oma gibt Ohrfeige vs. Hells Angels greift mit Schlagring an.        |
| Techniken       | <b>Sukui Nage</b>   | Wurf nach vorne und nach hinten  |
|                 | <b>Seoi Nage</b>  | 3 verschiedene Arten: Ippon, Morote, Eri   |
|                 | <b>Ude Garami</b>   | Verschiedene Formen in Stand und Boden (Transportgriff/Wurf/Festhalter)  |
|                 | <b>Genickhebelabwehr</b>                                    | 1 gegen Doppel-Nelson  |
| Transportgriffe |   | 3 Techniken  |
| Kime-No-Kata    | Als Tori  | Idori 1-5  |
| Randori         |   | 2 – 5 min.   |
| Theoriefragen   |   | Ja   |
| Kurse           | Technischer Kurs  | 1  |
| 2. Kyu          |   |  |
| Grundsatz       | <b>Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff</b> | z.B.: Denselben Angriff abwehren mit Würfen, Hebeln, Atemis, etc.  |
| Techniken       | <b>Shiho Nage</b>   | Varianten: Nach vorne und nach hinten  |
|                 | <b>Genickhebelabwehr</b>                                    | 1 gegen Doppel-Nelson  |
| Transportgriffe |   | 4 Techniken  |
| Atemi           | Oie Zuki / Gyaku Zuki                                       | 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  |

| <b>1. Kyu</b>   |  |  |
|-----------------|--|--|
| Grundsatz       | <b>Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe, fließend, sich und den Gegner bewegen</b> | z.B.: Kote Gaeshi auf verschiedene Angriffe anwenden,<br>Kein Zögern oder Stocken in der Ausführung,<br>Laufschule zur Unterstützung der Technik einsetzen (Nicht statisch). |
| Techniken       | <b>Genickhebelabwehr</b>   | 2 gegen Doppel-Nelson  |
| 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  |