



## Verfahrensordnung zu Ju Jutsu – Seniorenprüfungen

Gültig im Bereich des JJVB für Prüfungen bis einschließlich 1. Dan  
und Personen ab 45 Jahre

### Grundsatz:

Auf Grund altersbedingter Einschränkungen können Techniken mit entsprechend verringerter Dynamik und Beweglichkeit gezeigt werden. Der Ju-Jutsuka muss jedoch die Prinzipien der verschiedenen Techniken verstanden haben. Technikvarianten die das Prinzip der Grundtechnik wiedergeben, können gezeigt werden.

Die Anzahl der geforderten Partnerwechsel ist bei **freier** Partnerwahl einzuhalten, die Wechsel können vom Prüfling selbst bestimmt werden. In begründeten Einzelfällen ist ein prüfungsexterner Partner möglich.

Dem Prüfling sind ausreichend Pausen zu gewähren insbesondere bei Komplexaufgaben und freien Anwendungsformen. Maximalbelastungen sind zu vermeiden.

### 5. Kyu :

Technik	Alternative	Bemerkungen
<b>Etikette</b> (Abknien - Kniesitz)	☺ Hoher Kniesitz ☺ Stand	
<b>Sturz seitwärts</b>	☺ Aus der Hockstellung ☺ Sturz in die Weichbodenmatte	
<b>Stoppfußstoß</b>	☺ Abwehrtechnik mit dem Fuß	☺ Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert

#### 4. Kyu :

Technik	Alternative	Bemerkungen
<b>Rolle vorwärts</b> rechts/links	☺ Freie Wahl ob rechts oder links ☺ Aus dem Kniestand	
<b>Rolle rückwärts</b> rechts/links	☺ Freien Wahl ob rechts oder links ☺ Aus dem Kniestand ☺ Aus der Hocke	
<b>Fußtechniken</b>	☺ Höhe frei wählbar	☺ Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
<b>Große Außensichel</b>		☺ Das Absetzen des Beines während der Wurfausführung wird nicht als Fehler gewertet, ebenso das Abstützen mit den Händen nach der Wurfausführung

#### 3. Kyu :

Technik	Alternative	Bemerkungen
<b>Sturz</b> vorwärts/rückwärts	☺ Aus der Hocke oder Kniestand ☺ Weiche oder harte Form ☺ In die Weichbodenmatte	
<b>Rollen über Hindernisse</b> vorwärts/rückwärts	☺ Hindernis frei wählbar	(z.B. Gürtel am Boden abgelegt)

## 2. Kyu :

Technik	Alternative	Bemerkungen
<b>Falltechniken unter Einwirkung des Partners</b>	☺ Demonstration in eine Weichbodenmatte	☺ Angepasste Einwirkung durch den Partner z.B. durch Wurftechniken
<b>Fußstoß seitwärts</b>	☺ Höhe frei wählbar ☺ Ausführung auch im Liegen (seitliche Position eigene Bodenlage)	☺ Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert
<b>Ausheber</b>		☺ Die Höhe des Aushebens ist nicht entscheidend. Es ist ausreichend, wenn der Gegner kurzfristig den Mattenkontakt verliert.
<b>Hüftfegen</b>		☺ Das Absetzen des Beines während der Wurfausführung wird nicht als Fehler gewertet, ebenso das Abstützen mit den Händen nach der Wurfausführung

## 1. Kyu :

Technik	Alternative	Bemerkungen
<b>Freier Fall</b>	☺ Mit Hilfestellung eines Partners ☺ In eine Weichbodenmatte mit oder ohne Hilfestellung ☺ Rolle mit liegen bleiben ☺ Wahlweise rechts oder links	
<b>Halbkreisfußtritt vorwärts</b>	☺ Höhe frei wählbar ☺ Ausführungen aus der eigenen Bodenlage	☺ Kontaktaufnahme zur eigenen Stabilisierung empfehlenswert

**Erstellt:** Altdorf, 30. Juli 2005 (Stand 8/05)

Dieter Meyer, 7. Dan  
Gerd Enders, 7. Dan  
Wolfgang Wegner, 5. Dan  
Armin Hausmann, 5. Dan  
Walter Knör, 5. Dan  
Klaus Röhler, 4. Dan