

Welche Prüfungen gibt es eigentlich? Wer darf daran teilnehmen? Wie läuft das ab? Worauf sollte ich achten? Diese Fragen werden hier beantwortet.

## **Jiu-Jitsu-Tiger**

Vor den eigentlichen Gürtelprüfungen gibt es für unsere Jüngsten schon die Möglichkeit, sogenannte **Jiu-Jitsu-Tiger**-Prüfungen zu absolvieren. Hier wird vereinsintern gezeigt, welche Fortschritte auf dem Weg zum Weiß-Gelb-Gurt schon erreicht wurden. Der Mut, sich diesen kleinen Prüfungen zu stellen, wird mit einem weißen, gelben oder sogar orangen Jiu-Jitsu-Tiger belohnt, der dann als edles Stickabzeichen stolz auf dem Gi (=Jiu-Jitsu-Anzug) getragen werden darf!

## **Prüfungsvoraussetzungen**

Jiu-Jitsuka müssen, um an einer Prüfung teilzunehmen, neben einigen formalen Voraussetzungen auch ein **sportlich und charakterlich einwandfreies Verhalten** (die sog. Budo-Etikette, also das Verhalten gegenüber anderen Schülern, Trainern, Dojo, Verein und Verband, sowie in der Öffentlichkeit) vorweisen. Ebenso zählt hierzu die Anwendung des Wissens um die Funktionsweisen des Jiu-Jitsu und den rechtlichen Rahmen seiner Anwendung.

Zudem müssen sie natürlich die **sportlichen Voraussetzungen** erfüllen (s. Prüfungsprogramm). Auch sollten sie stets darum bemüht sein, sich sportlich zu verbessern. Eine regelmäßige Trainingsteilnahme ist für die Anmeldung zur Gürtelprüfung unerlässlich.

Zu den **formalen Voraussetzungen** zählt ebenso das Erreichen eines eventuellen Mindestalters für die jeweiligen Gürtelgrade, welches dem Prüfungsprogramm entnommen werden kann. Gleichfalls ist eine Vorbereitungszeit einzuhalten, die zwischen zwei Prüfungen liegen soll. Außerdem müssen der zuständige Trainer sowie der Abteilungssportwart einer Prüfung zustimmen und die Vorprüfung bestanden werden.

## **Vorprüfungen**

Die Jiu-Jitsu-Abteilung im TSV Berlin-Wittenau 1896 e.V. führt ca. 4 Wochen vor allen Gürtelprüfungen eine Vorprüfung durch, bei der die Trainer und Mitglieder der Abteilungsleitung den aktuellen Leistungsstand der angehenden Prüflinge gemeinsam bewerten. Die Vorprüfung entscheidet über die Teilnahme an der eigentlichen Prüfung und soll sicherstellen, dass jeder Prüfling eine realistische Chance hat, die tatsächliche Prüfung zu bestehen.

Hauptaufgabe der Vorprüfung ist es, dem Prüfling die Sicherheit zu vermitteln, den Anforderungen der Prüfer zu genügen, sowie ihm gegebenenfalls einzelne Punkte aufzuzeigen, die er noch verbessern sollte. Ist deutlich zu erkennen, dass die vorhandene Zeit bis zum Prüfungstermin nicht ausreicht, um eventuelle prüfungsentscheidende Defizite zu beheben, sollte für den betreffenden Prüfling die Teilnahme an dieser Prüfung nicht befürwortet werden. Hierbei soll grundsätzlich im Interesse des Prüflings entschieden werden, die Vorprüfung dient aber auch zur Qualitätssicherung durch die Abteilungsleitung.

Gerade für Anfänger hat die Vorprüfung auch den Charakter einer Generalprobe und hilft dem Prüfling, sich mit dem Ablauf einer Gürtelprüfung vertraut zu machen, und dient so auch dazu, die völlig normale Nervosität in der Gürtelprüfung zu verringern.

---

## **Gürtelprüfungen**

Am Tag der Prüfung treffen sich alle Prüflinge frühzeitig vor der Prüfung in der jeweiligen Halle (Ort und Zeiten werden rechtzeitig bekanntgegeben), um sich umzuziehen, ggf. die Mattenflächen aufzubauen und sich körperlich (Warm-Up) und mental auf die Prüfung vorzubereiten.

Während der gesamten Prüfung ist besonders auf die Etikette zu achten. Den Beginn markiert das gemeinsame Angrüßen von Prüfern und Prüflingen. Danach rufen die Prüfer der Reihe nach die Prüflinge auf. Wird ein Prüfling aufgerufen, begrüßt er die Matte, die Prüfer und schließlich seine(n) Partner an; der Partner verfährt entsprechend. Nach Beendigung der eigenen Prüfungsfächer verfährt jeder Prüfling in umgekehrter Reihenfolge und setzt sich still an den Rand (gleiches gilt für die Partner und ebenso, wenn die Prüfer die einzelnen Prüflinge abschnittsweise prüfen, zu Beginn und Ende der einzelnen Abschnitte).

Da die Prüfung erst mit dem gemeinsamen Abgrüßen aller Prüflinge und Prüfer nach Bekanntgabe des Prüfungsergebnisses beendet ist, ist die Etikette bis dahin beizubehalten. Dies beinhaltet insbesondere ein dem Dojo angemessenes Verhalten, Ruhe und so fort. Toilettengänge, Herumlaufen, Gespräche usw. sind hier grundsätzlich unangebracht.

Der Technikteil einer Prüfung besteht einerseits aus den Basistechniken (Fallschule, Ausweichen, Atemi, Würfe, Hebel, Würger, Transportgriffe), andererseits aus dem Abwehren von Kontakt-, Atemi- und Waffenangriffen. Ebenfalls zum Prüfungsumfang gehören ein Randorienteil (Judo-Bodenrandori und/oder Kreiskampf gegen mehrere, z.T. bewaffnete Angreifer) und ggf. Theorie-Aspekte.

Basistechniken sollen technisch sauber und mit der gebotenen Sorgfalt durchgeführt werden. Judotechniken orientieren sich am Kodokan Judo, Karatetechniken eher am Shotokan-Karate. Beim Abwehren soll die Fähigkeit des Prüflings belegt werden, sich gegen Angriffe aus festgelegten Angriffsgruppen zu verteidigen. Die Verteidigung soll dabei sicher, funktional korrekt und vorwiegend realitätsnah erfolgen.

---

## **Wichtige Hinweise für die Prüfung**

Um dem Prüfer (oder der Prüfungskommission) einen "ordentlichen, sauberen und runden" Eindruck seiner Prüfung zu vermitteln, haben sich folgende Hinweise als nützlich erwiesen:

1. Das Sprechen während der Prüfung ist zu unterlassen, solange man nicht vom Prüfer dazu aufgefordert wird oder es direkt Teil der Abwehr ist (z.B. "Lass mich in Ruhe!")
2. In der Prüfung gilt: der Prüfer hat recht. Eventuelle Meinungsverschiedenheiten können bei Bedarf nach Beendigung der Prüfung außerhalb der Matte geklärt werden.
3. Alle Techniken, ob als Basis- oder Abwehrtechniken, sind so durchzuführen, dass sie den Partner nicht verletzen. Atemitechniken müssen auf wirkungsvolle Atemipunkte zielen und sollten entsprechend ohne oder ggf. mit nur leichtem Kontakt ausgeführt werden, aber mit der angestrebten Graduierung entsprechender Dynamik. Ein harter Kontakt wird als Fehler (=Technik/Abwehr nicht bestanden), zu harter Kontakt, Gefährdung bzw. Verletzung des Partners als Grobfehler (=Prüfung nicht bestanden) beurteilt.

4. Angriffe sollen realitätsnah erfolgen, d.h. zielgerichtet sein. Ein Würgen darf daher nicht bloß ein Handauflegen sein, Fassangriffe sollten durch Ziehen oder Drücken einen realistischen, dynamischen Eindruck vermitteln.
5. Im Prüfungsfach 'Abwehr bewaffneter Angreifer' ist unbedingt auf den korrekten Umgang mit Waffen zu achten. Dazu zählt insbesondere, dass Waffen weder Prüfer noch Zuschauer oder Mitprüflinge gefährden dürfen (Grobfehler.) Das Ausweichen ist enorm wichtig. Bei der Verteidigung ist zu beachten, dass die Waffen (oder zumindest der Angreifer) unter Kontrolle gebracht werden müssen. Nach Abschluss der Verteidigungshandlung legt der Verteidiger die Waffe auf den Boden oder reicht sie seinem Partner in entspannter Haltung.
6. In den Verteidigungsfächern kann durchaus eine Basis- oder auch Abwehrtechnik gegen mehrere verschiedene Angriffe gezeigt werden, im Sinne einer Spezialtechnik, die der Prüfling besonders sicher und vielseitig einsetzen kann.
7. Es wird eine vielfältige Technikauswahl gewünscht, d.h. neben Judo- und Karatetechniken können und sollten durchaus auch Techniken z.B. aus dem Aikido oder anderen Kampfstilen demonstriert werden. Eine reine Atemi-Prüfung beispielsweise (also Verteidigung nur mit Blöcken, Schlägen und Tritten) wird im Jiu-Jitsu als nicht ausreichend bewertet.
8. Grundsätzlich entscheidet der Prüfling, welche Techniken er zeigt. Er sollte aber alle einseitigen Angriffe sowohl von rechts als auch von links sicher abwehren können.