



Darstellung der Persönlichkeit des Prüflings

Eine der meist unterschätzten Elemente bei Prüfungen ist die Selbstdarstellung, sprich die Präsentation des Sportlers!

- Sicheres Auftreten! Aufrechtes und zügiges betreten der Matte und Angrüßen
- Bewegung auf der Matte immer in Kampfstellung (Deckung oben, Ellenbogen am Körper!) und nach den Grundsätzen der Bewegungslehre. Die Kampfstellung unbedingt die gesamte Prüfung halten! Häufig wird, sobald die erste Erschöpfung auftritt die Deckung fallen gelassen, was einen guten Anfangseindruck sofort zunichtemacht
- Nicht Fluchen! Den Eindruck der Technikausführungen nicht durch Fluchen oder herabsetzende Mimik und Gestik vermindern! Meist fällt ein kleiner Fehler nur dem Prüfling selbst auf. Durch entsprechende Hinweise wird der Prüfer nur unnötig negativ aufmerksam!
- Orientierung im Raum bewahren! Nicht über Waffen, Gegenstände oder die Mattenbegrenzung stolpern! Bei mehreren Angreifern immer beide Angreifer im Sichtfeld behalten. Ein plötzlich im Rücken auftauchender Gegner deutet immer auf einen Bewegungs- und Orientierungsfehler hin!
- Waffen sind nach Verteidigung immer zu sichern und so abzulegen, dass sie einem möglichen Angreifer nicht sofort zugänglich sind
- Klare Anweisungen geben! Beim Transportgriff, nach dem Festlegen am Boden oder auf dem Weg dorthin dem Angreifer deutlich mit kurzen Anweisungen sagen, was er/sie machen soll. Das vermittelt einen sicheren Eindruck der Beherrschung der Situation
- Zügig Aufstehen nach Verteidigungen, die in der eigenen Bodenlage enden! Das macht den Eindruck, dass der Prüfling fit, dynamisch und energiegeladen ist und verkürzt die Prüfungszeit für Prüfling und Prüfer
- Lieblingspartner für akrobatische Techniken vormerken! Sollten akrobatische Techniken in Verteidigungskombinationen eingebaut sein, die einen unbedarften Partner gefährden könnten, den Prüfern vor der Prüfung dieses mitteilen und die Kombination im Programm kennzeichnen. Jeder Prüfer wird die Gefahr von den anderen Prüfungsteilnehmern nehmen wollen und für solche Kombinationen den Lieblingspartner zulassen.



Angreiferverhalten und allgemeines zum Techniktraining

Ein Angreifer sollte immer dynamisch und sauber angreifen! Vorsichtige, langsame und zu betonte Angriffe vermindern den Gesamteindruck der Prüfung deutlich und helfen nicht dem Prüfling.

- Der Angreifer sollte sich ebenso wie der Prüfling zügig auf der Matte bewegen und nach Abschluss der Verteidigung wieder schnell aufstehen. Speziell das effizient schnelle Aufstehen kann man sehr gut trainieren!
- Alle in der Prüfung benötigten Waffen und Hilfsmittel sind am Mattenrand bereit zu legen, so dass sie in der Prüfung sofort einsatzbereit sind
- Wenn ein Angreifer dem Prüfling einen Gefallen tun will, so greift er grundsätzlich mit rechts an und nur auf spezieller Prüferansage mit links. Schnelle RechtsLinkswechsel können einen Prüfling aus dem Konzept bringen und schlecht auf der Matte aussehen lassen. (Natürlich muss jeder Prüfling alle Techniken auf rechts und links beherrschen!)
- (Keine Finten setzen! Z.B. mit dem rechten Arm zucken und links zuschlagen...)
- Bei Würfen nicht mitspringen! Prüfer gucken manchmal auch genauer hin
- Routine in der Technikausführung schafft einen sicheren Gesamteindruck
- Entsprechend zur Vertiefung immer wieder Randori - und Spielformen im Training einbauen
- Techniken in jeder Lebenslage üben! Techniken aus unterschiedlichen Lagen mit unterschiedlichen Untergründen trainieren, damit die Ausführung immer stabil klappt
- Bei aller Geschwindigkeit die saubere Technikausführung nicht vernachlässigen! Abhilfe: Gelegentlich in Zeitlupe trainieren!
- Stresstraining machen und z.B. bei Vorführungen auftreten
- Videoanalyse machen: Mehrere Wiederholungen einer Technik aufzeichnen und Schwachstellen analysieren.



Atemi

Die Außenwirkung von Atemis entweder durch Kampfschrei oder deutliche Ausatmung verstärken.

- Zielgenau arbeiten und vitale Punkte anvisieren! (Auf max. 5 cm Abstand schlagen/treten in der Danprüfung!) Häufig sieht man wilde Schlag- und Trittserien, die wohl überall hingehen aber nicht ins Ziel.
- Sauber schlagen und treten und dabei die Trefffläche beachten. (Faustknöchel, Handinnenkante, Spann, Ferse...) Grundlagen Übungsform: Karate Grundschule, Kata, Bahnentraining
- Bei Ellenbogentechniken grundsätzlich die Faust schließen. Geöffnete Hände wirken häufig unbeholfen!
- Keine Ellenbogentechniken setzen, wenn der Angreifer am Boden liegt und der Verteidiger noch steht. Der Verteidiger bewegt sich dann immer von einer sicheren in eine unsichere Position

Hebel

- Vor einer Hebeltechnik das Gleichgewicht des Angreifers brechen
- Bei Transporttechniken darauf achten, dass die eigene Hand, bzw. die eigenen Finger nicht über dem Angreifermund sind!
- Techniken möglichst zur Prüfungskommission demonstrieren. Ungesehene Techniken lassen sich schlecht bewerten. Ein kleiner Schritt oder eine kleine Drehung in die richtige Richtung kann zudem die Technik zur vollen Wirkung bringen

Würfe

- Sinnvolle Kombination von Verteidigungstechniken! Nach der Reaktion des Angreifers die weiterführende Technik, wie z.B. Würfe in die entsprechende Richtung machen! Beispiel: Angreifer fällt nach vorn > Hüftwurf, oder Angreifer kippt nach hinten > Große Außensichel...
- Dynamische Eindrehbewegungen zeigen! Wurfeingänge wirken häufig träge. Die Eindrehbewegungen lassen sich separat an Partner oder Dummy sehr gut trainieren
- Nach dem Wurf den Angreifer mit Knie belasten! Dadurch gewinnt man die Kontrolle über die Situation. Die Knie nicht neben dem Angreifer absetzen! Würde man auf der Straße auch nicht machen! Vorsicht! Den Partner nicht durch unkontrolliertes Belasten verletzen!

weitere Hinweise

- Schreibe das „Prüfungsprogramm“ zusammen mit allen gewünschten Angriffen und Verteidigungshandlungen auf und übe es zusammen mit Prüfungspartnern bis alle notwendigen Bewegungskomplexe „auswendig“ beherrscht werden
- Nimm die Vorbereitungszeiten ernst. Es handelt sich hierbei nicht um Wartezeiten! Nur so entwickelst du genug Routine, die geforderten Techniken in der gebotenen Form darzubieten.
- Begrenze das Lernen der Techniken nicht auf das Training. Es ist sehr wichtig, dass du dich mit der Bewegungsabfolge auch außerhalb des Trainings auseinandersetzt. Dieses „Kopfkino“ ist ein unverzichtbarer Bestandteil zur Verinnerlichung der Techniken.
- Prüfungen nicht zu bestehen, ist nur dann ein ernstes Problem, wenn davon deine Existenz abhängt. In allen anderen Fällen gilt der Grundsatz „Hinfallen ist keine Schande, liegenbleiben schon!“
 - Deshalb solltest du dich VOR der Prüfung mit diesem Thema ernsthaft, aber gelassen auseinandersetzen.
 - Du wurdest von einem oder mehreren neutralen, sorgfältig ausgebildeten Prüfern begutachtet und beurteilt. Sie taten dies unabhängig voneinander, in bestem Wissen und Gewissen. Die Summe Ihrer Erkenntnisse – umgesetzt in Leistungspunkte – ergibt ein Ergebnis! Ihr Urteil ist somit unumstößlich! Genauso wie beim Eiskunstlaufen, beim Turnen oder bei der Beurteilung einer wissenschaftlichen Dissertation.
 - Solltest du also dein Prüfungsziel verfehlt haben, so bitte deinen Trainer, die zu optimierenden Punkte (nach der Prüfung!) bei den Prüfern zu erfragen – und nütze diese Informationen, um dich zusammen mit ihm zum nächsten Prüfungstermin vorzubereiten.
- Verhalten bei der Prüfung
 - Reise frühzeitig an, damit du dich in Ruhe „akklimatisieren“ und vorbereiten kannst.
 - Falls du mit deiner schriftlichen Anmeldung zur Prüfung ein Handicap angemeldet hast (z.B. Hör- oder Sehbehinderung), so überzeuge dich VOR dem Start der Prüfung, dass dies bis zu den Prüfern durchgedrungen ist.
 - Kyu-Prüfungen können je nach Teilnehmerzahl und angestrebten Graduierungen lange dauern und anstrengend sein. Komme gut aufgewärmt, jedoch nicht abgekämpft auf die Matte. Kraftübungen und übermäßiges Dehnen sind kontraproduktiv, da sie deinen unmittelbar anschließenden Bewegungsablauf hemmen. Ein auf Hochtouren arbeitender Kreislauf und warme Muskulatur hingegen sind Garantien für körperlichen und geistigen „Rundlauf“.
 - Respektiere das Können (und vielleicht die Nervosität) aller anderen Prüfungsteilnehmer und verhalte dich so, wie es von einem Budo-Sportler (jap.: Budo = Weg des Ritters) erwartet wird: freundlich, höflich, kooperativ, mit gutem Benehmen, leise und professionell.



- Wahre klassische Ju-Jutsu-Etikette. Nicht nur auf, sondern auch neben der Matte! Dazu gehört auch, dass du als angefragter Uke (jap.: Uke = Übungspartner) realistisch-kooperativ reagierst und damit andere Prüflinge bei Ihren Demonstrationen unterstützt. Auch bei Ju-Jutsu-Prüfungen gilt: Einer für Alle – Alle für Einen.
- Solltest du dich einer Ü45-Prüfung stellen wollen, so musst du dich zwar nicht aktiv als Uke zur Verfügung stellen, dennoch bieten sich auch hier genügend Gelegenheiten, einen fairen und wertschätzenden Umgang mit anderen Prüfungsbeteiligten zu pflegen. Bereite dich auch als Ü45 Prüfling deinen Möglichkeiten entsprechend bestmöglich auf die Prüfung vor. Erwarte keine Geschenke. Die Demonstrationen müssen auch hier technisch einwandfrei dargestellt werden.
- Wenn deine Prüfer einen Prüfpunkt ein erneutes Mal sehen möchten, so ist dies kein Zeichen für einen Fehler deinerseits. Der Wunsch entspringt der Sorgfalt, einen meist komplexen Bewegungsvorgang erneut zu sehen, um ihn besser beurteilen zu können. Wenn du eine Anweisung nicht klar verstehst, so frage die Prüfer kurz und bündig, aber diskutiere deren Anweisungen und Entscheidungen nicht! Die zu prüfenden Punkte stehen fest – und du bist gut vorbereitet.
- Halte dich in Ruhepausen warm und denke immer daran, dich auf den jeweils nächstbevorstehenden Prüfungsteil sinnvoll vorzubereiten.