

## **Leitfaden**

# **FREIE DARSTELLUNG oder TRADITIONELLE KATA**

## **zur Prüfung zum 4. und 5. Dan Ju-Jutsu**

### **Inhalt:**

<i>Allgemeines</i>	2
<i>Themenauswahl</i>	3 – 4
<i>Schriftliche Ausarbeitung</i>	4 – 6
<i>Training</i>	7
<i>Ablauf in der Prüfung</i>	8

Bei Rückfragen bitte den Prüfungsreferenten kontaktieren:

Michael Maas  
[pruefung@nwjjv.eu](mailto:pruefung@nwjjv.eu)



## **1. Allgemeines**

### **1.1. Zu diesem Leitfaden**

Die traditionelle Kata ist in diesem Leitfaden als Unterkategorie der freien Darstellung zu verstehen. Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wird nachfolgend zwischen beiden Formen nur bei unterschiedlich erforderlicher Betrachtungsweise differenziert.

### **1.2. Deine Einstellung**

Der 4. und 5. Dan sind die höchsten Graduierungen, die im Ju-Jutsu durch technische Prüfung erreicht werden können. Die freie Darstellung ist ein wichtiges Element dieser Prüfungen. In ihr zeigt der Prüfling seine besondere Reife und sein besonderes Können. Im Vergleich zu den vorangehenden Dan-Graduierungen können der 4. und 5. Dan als eine Art „Senior-Dan“ Grade angesehen werden, zu denen vom Prüfling erwartet wird, dass er auf Grund seiner bis dahin gesammelten Expertise maximale Effektivität sowie Flexibilität in seinem Ju-Jutsu zeigen kann und er immer Herr der Lage ist. Gleichzeitig wird vom Prüfling jedoch erwartet, dass er sich der Schülerrolle, die er zur Prüfung hin einnimmt, bewusst ist und die gebotene Demut und den gebotenen Respekt zeigt.

Überlege Dir bitte zu Beginn Deines Vorhabens gut, ob Du Dich mit diesen Werten identifizieren kannst und beachte dabei auch die im Ju-Jutsu 1x1 einleitenden Ausführungen zu diesen Graduierungen.

### **1.3. Kriterien zum Bestehen**

Eine nicht ausreichende freie Darstellung kann im weiteren Verlauf der Prüfung nicht ausgeglichen werden:

- Erreicht der Prüfling in der freien Darstellung nicht wenigstens bei zwei Prüfern mindestens je drei Punkte, ist die Prüfung für ihn beendet.
- Die Gesamtbewertung setzt sich aus 3 Kriterien zusammen:
  1. Praktische Ausführung: ca. 60%
  2. Schriftliche Ausarbeitung: ca. 30%
  3. Äußerer Rahmen: ca. 10%

### **1.4. Persönliche Voraussetzungen**

Du als Prüfling kannst das Thema frei wählen. Du hast mehrere Jahre Vorbereitungszeit zur Verfügung, um die freie Darstellung zu konzipieren und zu perfektionieren. Dementsprechend wird von Dir eine Darstellung von überdurchschnittlichem Anspruch, Können, Perfektion und Ausstrahlung erwartet. Eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der freien Darstellung und ihr intensives Training, sowohl von Dir als auch von Deinen Partnern, sind Voraussetzung dafür.

Der Aufwand für Dich ist somit nicht unerheblich. Prüfe daher, ob Du bereit bist, die nötigen Ressourcen zu investieren.



## **2. Themenauswahl**

### **2.1. Freie Darstellung mit SV Charakter**

Die folgenden Hinweise sollen Dir helfen, eine gute freie Darstellung zusammenzustellen und sie im Rahmen der Prüfung optimal umzusetzen. Du sollst mit dieser Prüfungsaufgabe Deine besonderen Fähigkeiten im und Deine besondere Verbundenheit zum Ju-Jutsu darstellen. Wenn Du nach Ideen suchst, kannst Du Dich z.B. fragen:

- Zu welchen Themen würde man Dich als Referent einladen?
- Was kannst Du, das andere im Ju-Jutsu üblicherweise nicht können?
- Welche technischen oder didaktischen Prinzipien kannst Du besonders gut herausarbeiten?
- Was ist vielleicht sogar schon Dein eigener Beitrag zur Weiterentwicklung des Ju-Jutsu (in NRW, im DJJV, ...) gewesen?

Beziehe bei Deinen Überlegungen bitte auch folgende Aspekte mit ein:

- Du kannst in Deine freie Darstellung alle sonstigen Gegenstände (Anwendung sonstiger Waffen oder Alltagsgegenstände) mit einbeziehen, solange diese legal sind. Hiervon ausgeschlossen sind z.B. Stahlruten, Nunchakus, Butterflymesser, Shuriken (Wurfsterne), etc.
- Fasse das Thema nicht zu allgemein. Ein Thema wie „Ju-Jutsu als angewandte Selbstverteidigung“ lässt keine Spezialisierung erkennen.
- Sobald Du ein Thema gefunden hast, bespreche dies bitte frühzeitig mit einem Dan-Prüfer, um sicherzustellen, dass Deine nachfolgende Arbeit in die richtige Richtung weist.
- Dein Anspruch bei der Auswahl der gewählten Techniken und Kombinationen sollte der Tatsache angemessen sein, dass Du damit eine der höchsten durch technische Prüfung zu erreichenden Graduierungen anstrebst. Eine reine Aneinanderreihung z.B. von Kombinationen, wie sie auch im Prüfungsprogramm gefordert werden, wird dem Anspruch vermutlich nicht gerecht.
- Wähle den Umfang mindestens so, dass er zwanzig vollständigen Abwehrkombinationen entspricht (also typischerweise Uke Angriff – Tori Abwehrtechnik, Schocktechnik, Haupttechnik, Abschlusstechnik/Sicherung, o.ä.).
- Wenn die Elemente Deiner freien Darstellung keine Abwehrkombinationen sind, sollte der Umfang trotzdem vergleichbar sein:
  - Die selben Kombinationen z.B. rechts und links oder langsam und schnell zu zeigen wird dabei nicht mitgezählt.
  - Auch sich wiederholende auf sich aufbauende Bewegungsabläufe, die nacheinander gezeigt werden, zählen als ein einzelner Handlungskomplex (z.B. sequenzweise Erarbeitung eines Wurfs).
- Deine freie Darstellung musst Du mit mindestens einem Partner ausführen. Deine Partner müssen nicht selber Prüflinge sein. Du kannst auch Solo-Teile mit einbauen, diese Teile sollten jedoch Bezug zu den Teilen mit Partner haben (wenn Du z.B. eine Sequenz einmal ohne und dann mit Partner zeigst).



## **2.2. Traditionelle Kata**

*Du kannst auch eine traditionelle Kata aus dem Ju-Jutsu wählen, zu denen die Kodokan-Goshin-Jutsu- und die Kime-No-Kata gezählt werden. Beide erfüllen die zuvor erwähnten Anforderungen:*

- Kata oder Formen aus anderen Stilen oder Kampfsportarten sollten geeignet an das Ju-Jutsu angepasst werden.*
- Entscheidest Du Dich, eine traditionelle Kata zu modifizieren, so wird diese als freie Darstellung mit SV Charakter angesehen und obliegt somit allen Aspekten einer solchen.*

## **3. Schriftliche Ausarbeitung**

### **3.1. Allgemein**

*Deine schriftliche Ausarbeitung soll den Prüfern die Absicht, den Inhalt, die Raumaufteilung und den Ablauf Deiner freien Darstellung verdeutlichen. Der Umfang liegt meistens zwischen 10 und 30 Seiten. Viel kürzer wird es bei einer übersichtlichen Darstellung der Raumeinteilung und des Ablaufs in den meisten Fällen vermutlich nicht werden können. Viel umfangreicher sollte es aber auch nicht sein. Lieber kurz und prägnant als ausführlich und ausschweifend. Es wird von Dir also nicht erwartet, dass Du eine Doktorarbeit anfertigst. Wenn Du Teile Deiner schriftlichen Ausarbeitung z.B. tabellarisch anfertigst, wird sich zwar vermutlich der Seitenumfang erhöhen, allerdings kann dies auch das Verstehen und die Nachvollziehbarkeit beim Leser (Deinen Prüfern) stark verbessern.*

### **3.2. Raumeinteilung**

*Achte schon bei der Beschreibung des Ablaufs Deiner freien Darstellung darauf, dass diese vom Prüfertisch aus optimal zu sehen sein soll. Dafür solltest Du die Ausgangspositionen von Angreifer und Verteidiger geeignet wählen und beschreiben.*

*Als eine mögliche Überlegung für ein harmonisches Gesamtbild solltest Du das Hauptgeschehen in der Mitte der Mattenfläche ablaufen lassen oder zumindest eine gewisse Symmetrie anstreben.*



### **3.3. Aufbau schriftliche Ausarbeitung zur Freien Darstellung**

Der logisch strukturierte Aufbau und die Übersichtlichkeit Deiner schriftlichen Ausarbeitung lässt bereits erkennen, ob Du Dich intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt hast, weshalb die schriftliche Ausarbeitung auch nicht unwesentlich in die Bewertung Deiner freien Darstellung mit einfließt (s.a. 1.2.). Strukturiere Deine Ausarbeitung bitte ähnlich der nachfolgenden Auflistung:

- Titelseite mit Deinem Namen und Bezeichnung Deiner freien Darstellung
- Inhaltsverzeichnis
- Einleitung mit Erläuterung der Grundidee und Deinen Beweggründen, genau diese Darstellung zu wählen
- Ggf. Erläuterungen Deiner Überlegungen zu den gezeigten Prinzipien, Situationen etc.
- Beschreibung der benötigten Gegebenheiten (Mattengröße / ggf. Mattenmuster, Materialien und Gerätschaften, Untermalung mit Medien wie Musik oder Projektionen etc.) und der Raumeinteilung
- Möglichst tabellarische detaillierte Ablaufbeschreibung (Betreten und Abgang von der Matte, Grüßen, ggf. Ablegen und Holen/Weglegen der Waffen sowie zu jeder Kombination: Ausgangsposition, Angriff, Verteidigungshandlungen und Endposition)
- Ggf. Quellenangaben und Literaturverzeichnis

### **3.4. Aufbau schriftliche Ausarbeitung zur traditionellen Kata**

Da die Bewegungsabläufe und Handlungskomplexe einer traditionellen Kata vorgegeben sind, brauchst Du den Ablauf selbst nicht zu beschreiben, wenn Du Dich für eine Ju-Jutsu Kata wie unter 2.2 beschrieben entscheidest. Jedoch solltest Du auch hier eine schriftliche Ausarbeitung einreichen, die auf die nachfolgenden Punkte eingeht:

- Deine Motivation, die von Dir ausgewählte traditionelle Kata zu demonstrieren.
- Erläutere den Sinn der Kata und der darin befindlichen Handlungen, um zu zeigen, dass Du die Hintergründe verstanden hast und nicht nur vorgegebene Bewegungsabläufe „nachtanzt“.

Entscheidest Du Dich für eine traditionelle Kata aus einem anderen System als dem Ju-Jutsu, so musst Du deren Bewegungsabläufe und Handlungskomplexe ebenso beschreiben, wie dies zur freien Darstellung mit SV Charakter erwartet wird. Bitte habe Verständnis, dass Deine Prüfer nicht alle existenten Katas recherchieren können.



### **3.5. Wichtige Hinweise zur schriftlichen Ausarbeitung**

Bitte mache Dir schon zu Beginn Deiner schriftlichen Ausarbeitung folgende Punkte bewusst:

- Während Du Deine Gedanken verschriftlichst, werden Dir in der Regel viele neue Ideen kommen, sodass Deine schriftliche Ausarbeitung einem lebenden Dokument gleicht, welches oft verändert wird. Setze Dir daher ein Abschlusszieltatum, das spätestens 6 Wochen vor der Prüfung liegt. Dies entspricht der Meldefrist, zu der auch die Ausarbeitung einzureichen ist. Das Einreichen späterer Anpassungen ist nicht mehr möglich, da Deine Prüfer diese Zeit benötigen, um sich mit Deiner Idee vertraut zu machen.
- Beschreibe bitte sämtliche gelisteten Techniken in deutscher Sprache, um Fehlinterpretationen zu vermeiden. Allgemein gebräuchliche Begrifflichkeiten wie z.B. „Atemi“ oder „Lowkick“ oder „Gi“ etc. darfst Du natürlich nutzen.
- Sollte Deine freie Darstellung nicht im Gi erfolgen, so beschreibe und begründe bitte das gewählte Outfit in Deiner Ausarbeitung.
- Achte darauf, dass Du beim Erstellen der Choreographie Deiner freien Darstellung von vornherein unnötige Wege und Handlungen vermeidest. Eine Rückkehr zur Ausgangsposition nach jedem einzelnen Handlungskomplex zum Kleiderordnen wird Deine freie Darstellung unnötig in die Länge ziehen und dem Betrachter die Konzentration auf das Wesentliche deutlich erschweren.
- Mit fehlerfreiem Deutsch, verständlichen Sätzen, logischem Gedankengang und übersichtlicher Gestaltung erleichterst Du den Prüfern das Lesen und kannst ihnen so schon vorab einen positiven Eindruck vermitteln. Es ist hilfreich, die Ausarbeitung (rechtzeitig) anderen zum Korrekturlesen vorzulegen, da man selber für die eigenen sprachlichen und orthographischen Fehler häufig blind ist.
- Wenn Du andere Quellen zitierst (z.B. JJ 1x1), musst Du die Zitate entsprechend kennzeichnen. Die Inhalte der Quellen solltest Du vor dem zitieren kritisch prüfen – es gibt gerade im Internet einige Quellen, selbst auf eigentlich renommierten Seiten, die inhaltlich nicht ganz korrekt sind.
- Du kannst zur Verdeutlichung der Ablaufbeschreibungen auch Fotos mit einarbeiten. Allerdings ersetzt eine reine Fotostrecke nicht die Beschreibung. Auch das zusätzliche Einreichen eines Videos kann Dein Vorhaben verdeutlichen, ersetzt aber ebenfalls nicht die schriftliche Ausarbeitung.
- Fang sehr frühzeitig mit der schriftlichen Ausarbeitung an. Wenn man es gut machen möchte, dauert es häufig viel länger als man vorher denkt. Ein paar Wochen vor Abgabeschluss ist vermutlich zu spät.
- Auf der NWJJV Website findest Du im Downloadbereich eine blanko Prüferliste zu Deiner freien Darstellung. Diese musst Du zusammen mit Deiner schriftlichen Ausarbeitung einreichen. Sie dient dazu, dass Deine Prüfer:
  - unmittelbar vor Deiner Vorführung, Deine freie Darstellung kurz dem Publikum erläutern können, damit dieses versteht, worum es geht,
  - parallel zu Deiner Vorführung alle Handlungskomplexe in Form eines Ablaufplans verfolgen und jeden einzelnen Handlungskomplex fair bewerten können.



## **4. Training**

### **4.1. Praktische Hinweise zu Deiner Vorbereitungsphase**

Natürlich musst Du parallel zu Deiner schriftlichen Ausarbeitung frühzeitig mit dem Training starten. Bitte beachte bei Deiner Trainingskonzipierung:

- Dass Du zur Prüfung die Techniken und Kombinationen auf höchstem technischen Niveau ausführen kannst. Hierzu gehören:
  - präzise, deutliche und kontrollierte Bewegungen,
  - Betonungen und Atmung an den richtigen Stellen,
  - adäquate Körperspannung und volle Konzentration auf Deine Handlungen.
- Dass Du und Deine Partner auch in der Phase zwischen zwei Elementen immer die gebotene Spannung halten (nicht an der Kleidung rumzupfen, nicht irgendwo in die Gegend schauen, zielstrebig die Ausgangspositionen - wenn möglich synchron mit dem Partner - aufsuchen).
- Fange sehr frühzeitig mit dem Training an. Achte immer wieder auf Details, sowohl in den Techniken als auch in der Form. Achte auf Körperspannung, Stand und Ausdruck.
- Zeichne in der Konzeption und in der Vorbereitung Deine freie Darstellung mehrfach aus der Perspektive der Prüfer auf Video auf und werte es aus. Lass auch andere drüber schauen (z.B. Dan-Prüfer) und hole Dir Feedback.
- Versuche frühzeitig Deine freie Darstellung Dan-Prüfern auf der Matte zu zeigen, auch wenn die Vorführung noch nicht bis ins letzte Detail ausgearbeitet ist. So kannst Du Dir direkt Anregungen und Tipps einholen und Dich coachen lassen. Entscheide, wie dies für Dich und andere nach vorheriger Absprache am besten realisierbar ist:
  - Lade Dan-Prüfer zu Deinem Training ein.
  - Fahre zum Training eines Dan-Prüfers.
  - Nehme an Dan-Vorbereitungslehrgängen teil. Wenn Du dies anmeldest, kann der Lehrgang so organisiert werden, dass Du die Möglichkeit hast, Deine freie Darstellung - oder Teile daraus - vorstellen zu können.
- Arbeite darauf hin, Deine freie Darstellung möglichst früh komplett (nicht sequenziell) zu laufen. So erkennst Du den Gesamtaufwand und -umfang frühzeitig und kannst ggf. noch Anpassungen vornehmen.
- Dein Ziel sollte immer sein, dass die Prüfer (und Zuschauer) sagen: „Wow! Wie cool war das denn?“. Ein „War das alles?“ reicht definitiv nicht aus.



## **5. Prüfungsablauf**

### **5.1. Unmittelbar vor der Prüfung:**

*Der Zeitpunkt, auf den Du in Deiner gesamten Vorbereitung hingearbeitet hast, ist nun gekommen. Du musst nun so gut vorbereitet sein, dass Du Lampenfieber und Nervosität, die sicherlich vorhanden sein werden, kompensieren kannst. Bereite alles derart vor, dass Du reibungslos starten kannst:*

- *Stelle sicher, dass Du und Deine Partner sich unmittelbar vor Eurem Auftritt voll und ganz auf diesen konzentrieren könnt. Dafür müssen alle organisatorischen Punkte im Vorfeld erledigt und bereit sein. Hierfür bist Du selbst ggf. in Absprache mit dem Ausrichter verantwortlich:*
  - *Trage Sorge, dass der Prüfungsort frühzeitig entsprechend Deiner Bedürfnisse vorbereitet ist. Vielleicht geht Deine Platzeinteilung über den Mattenrand hinaus und Du benötigst eine Art Parcours.*
  - *Wenn Du Medien (Musik, Projektionen, etc.) nutzen willst, muss dies ebenfalls sorgfältig vorbereitet sein.*

### **5.2. Während der Prüfung:**

*Jetzt kommt es drauf an. Überzeuge die Prüfer, dass Du die Vorbereitungszeit gut genutzt hast!*

- *Sei Dir ständig bewusst, dass Du gut vorbereitet bist.*
- *Konzentriere Dich auf das, was Du erfolgreich trainiert hast und nun meisterlich vorführen kannst.*
- *Lasse keinen Gedanken zu, der Dich an einen Fehler in einer vergangenen Trainingsphase erinnert. Dies ist vorbei. Du befindest Dich im Hier und Jetzt und Deine Gedanken steuern Deine Handlungen! Denke also positiv! Konzentriere Dich auf Dein Ziel, nicht auf mögliche Hindernisse!*
- *Ständiges spontanes Kleiderordnen oder Zupfen am Gi zeugt von Unsicherheit und stört das Gesamtbild. Halte Dich - falls zutreffend - an die in der schriftlichen Ausarbeitung definierten Stellen der Choreografie für ein gleichzeitiges Kleiderordnen von Tori und Uke. (Wenn Ihr steifere und längere Jacken verwendet, die nicht so leicht aus dem Gürtel herausrutschen, müsst Ihr die Kleidung nicht so häufig richten. Den Gürtelknoten vor der Darstellung sehr fest zuzubinden, kann ebenfalls nicht schaden.)*