

TIPPS UND HINWEISE FÜR DEINE DAN-PRÜFUNG



Liebe Sportkameradin,
Lieber Sportkamerad,

nach hartem und vielleicht auch steinigem Weg hast Du Dir vorgenommen, eine erste oder weitere „Hürde“ zu bestehen: die Leistungsprüfung zur Meistergraduierung im Ju-Jutsu, den Dan.

Ob Dan-Anwärter oder im Bestreben, eine höhere Dan-Graduierung zu erlangen: In beiden Fällen findest Du in diesem kleinen Ratgeber wertvolle Hinweise zu Vorbereitung und Prüfung.

Wichtig: Deine Prüfer gehen nicht nur davon aus, dass Du diesen kleinen Ratgeber aufmerksam gelesen hast, sie erwarten von Dir auch, dass Du Dich zwingend an den Verhaltenskodex eines Dan-Trägers hältst - vor, während und nach Deiner Prüfung.

Und jetzt viel Spaß beim Lesen! Bis demnächst auf der Matte...

...die Prüfer des Dan-Prüfer Gremiums im NWJJV

TRAINING



Die Vielfalt der in der Dan-Prüfung gefragten Fertigkeiten birgt die Gefahr, sich einigen davon weniger zu widmen als anderen. Bitte setze Dich deshalb in Deiner Vorbereitung auch mit den Prüfungsfächern intensiv auseinander, die gerne unter dem Motto „Das mache ich schon, wenn es so weit ist“ abgehandelt werden. Hierzu gehören u.a. „Komplexaufgaben“, die „Freie SV“ und die „Bewegungsformen“ (auch wenn Letztere zu Dan-Graduierungen nicht mehr explizit abgefragt werden).

- **Tipp 1:** Besuche in den Monaten vor der Prüfung nicht nur *anstehende* Dan-Vorbereitungslehrgänge, die vom NWJJV angeboten werden, sondern auch die zur *vorherigen* Dan-Prüfung angebotenen, um frühzeitige Rückmeldungen zu erhalten und somit noch Zeit zu haben, Dein Training ggf. anzupassen.
- **Tipp 2:** Trainiere so, dass Du bereits „vor dem Punkt“ topfit bist, da es sinnvoll ist, das intensive Training etwa 1 Woche vor der Prüfung auslaufen zu lassen und in ein leichtes lockeres Training zu wechseln. So haben Körper und Geist Zeit zur Regeneration, sodass Du mit „voll aufgeladenem Akku“ zur Prüfung antreten kannst.
- **Tipp 3:** Nimm die Vorbereitungszeiten ernst. Es handelt sich hierbei nicht um Wartezeiten! Nur so entwickelst Du genug Routine, die geforderten Techniken in der gebotenen meisterlichen Form darzubieten.
- **Tipp 4:** 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.
- **TIPP 5:** Wähle die Handlungskomplexe, in denen die zu demonstrierenden Techniken enthalten sind, so, dass sie eindeutig erkennbar sind. Es ist für Dich niemals vorteilhaft, wenn Du Zweifel bei den Prüfern erweckst.
- **Tipp 6:** Solltest Du Dich auf den 4. oder 5. Dan vorbereiten, so trainiere die traditionelle Kata oder Deine Freie Darstellung ausgiebig. Dieses Prüfungsfach wird direkt zu Anfang der Prüfung abgefragt und kann bei schlechter Bewertung nicht durch andere Prüfungsfächer ausgeglichen werden. Es ist somit ein Ausschlusskriterium. Das Dan-Prüfer Gremium und hochgraduierte Dan-Träger in NRW unterstützen Dich auf dem Weg zur „Perfektion“ gerne. Deren Dojo-Türen stehen Dir immer offen. Nutze diese Möglichkeit, Dir wertvolles Feedback einzuholen. Lese Dir bitte auch den Leitfaden zur freien Darstellung durch, den Du auf der [NWJJV Homepage](#) unter Downloads findest und der sorgfältig vom Dan-Prüfer Gremium erstellt wurde, um Dich bei Deinem Vorhaben zu unterstützen.

VORBEREITUNG



LAMPENFIEBER?

Dieses Bauchkribbeln ist normal und kann durchaus leistungsfördernd wirken! Jedoch solltest Du Dich davor hüten, Dich zusätzlich unter Erfolgszwang zu setzen (z.B. durch vollmundige Erfolgsversprechen). Auch eine Begleitung durch Familienmitglieder oder Freunde kann Dich hemmen und eher den Prüfungsstress durch „Erfolgszwang“ fördern.

- **Tip:** Idealerweise hast Du jemanden an Deiner Seite, der mit Dir zusammen trainiert hat und der Erfahrung bei Dan-Prüfungen hat; Dein Trainer zum Beispiel.

WAS TUN, WENN ES SCHIEF GEHT?

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 Dan-Prüfung mit diesem Thema ernsthaft, aber gelassen auseinandersetzen.

- **Tip 1:** Eine sehr gute frühzeitige Vorbereitung vorausgesetzt: Je lockerer Du an die Prüfung herangehst und je weniger Du Dich unter Stress und Druck setzt (setzen lässt), desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du nicht bestehen wirst.
- **Tip 2:** Und wenn es dann doch nicht klappen sollte, so analysiere zusammen mit Deinem Trainer, an welchen Stellen Du an Dir arbeiten musst und mache es dann beim nächsten Mal besser!

HINWEIS:

Fokussiere aber jetzt bei Deiner Prüfungsvorbereitung und bei der Prüfung selbst nicht auf mögliche Hindernisse zum Bestehen, sondern konzentriere Deine Energie auf die Möglichkeiten zum Bestehen! Gehe die Sache positiv an!

ANGST LÄHMT, FREUDE MOTIVIERT!

VERHALTEN BEI DER PRÜFUNG...



- Reise frühzeitig an, damit Du Dich in Ruhe „akklimatisieren“ und vorbereiten kannst. 60 Minuten vor der Prüfung sind hier Minimum.
- Dan-Prüfungen dauern lange und sind anstrengend. 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 Garanten für körperlichen und geistigen „Rundlauf“.
- Respektiere das Können (und vielleicht die Nervosität) aller anderen Prüfungsteilnehmer und verhalte Dich so, wie es von einem Budo-Meister 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 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. Deine Prüfer werden Dich entsprechend den Deines Lebensalters gegebenen Möglichkeiten bewerten, erwarte aber bitte keine Geschenke. Die Demonstrationen müssen auch hier technisch einwandfrei gezeigt werden. Der Unterschied zu anderen Prüfungen besteht primär in der Möglichkeit, sich selbst nicht als Uke zur Verfügung stellen zu müssen und seine eigenen Uke mitbringen zu dürfen. Es handelt sich nicht um eine Prüfung „2. Klasse“!
- 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 den Zeiten, in denen Du nicht aktiv auf der Matte stehst, warm und denke immer daran, Dich auf den jeweils nächstbevorstehenden Prüfungsteil sinnvoll vorzubereiten.

VERHALTEN NACH DER PRÜFUNG...



Der Prüfungsleiter wird Dir nach der Prüfung einen Prüfer zuweisen, der Dir in einem kurzen 1:1 Gespräch ein Feedback zu Deiner Prüfung anbietet. Es gibt nun zwei mögliche Resultate: Du hast bestanden oder Du hast Dein Prüfungsziel verfehlt. In diesem Zusammenhang beachte bitte folgende wichtige Hinweise:

- Du wurdest von 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 Eiskunstenlaufen, beim Turnen oder bei der Beurteilung einer wissenschaftlichen Dissertation.
- Manchmal haben Prüflinge und deren Freunde und Trainer nach einer Prüfung einen anderen Eindruck, als die Prüfer. Dies ist jedoch für das Ergebnis nicht relevant! Die meisten Deiner Demonstrationen hattest Du so gezeigt, dass sie von den Prüfern gut zu sehen waren (sonst hätten sie Dich um eine Änderung gebeten). Sie hatten damit einen völlig anderen Blickwinkel als Dein Publikum, das entscheidende Feinheiten somit meist gar nicht sehen konnte. Sei Dir sicher: Niemand im Raum folgt Deiner Darstellung so konzentriert und ohne Ablenkung wie die Dir zugeteilten Prüfer.
- Solltest Du also Dein Prüfungsziel verfehlt haben, so bitte Deinen Trainer, die zu optimierenden Punkte bei den Prüfern zu erfragen (nach der Prüfung!) und nutze diese Informationen, um Dich zusammen mit ihm erneut auf eine Prüfung hin vorzubereiten.
- Nach den 1:1 Feedbacks werden alle Prüflinge auf die Matte gebeten, wonach die Ergebnisse bekannt gegeben und die Urkunden überreicht werden. Solltest Du nicht bestanden haben, so steht es Dir frei, an dieser Zeremonie nicht teilzunehmen. Die Wertschätzung und Ethik im Sinne des Budo-Gedankens wird Dir jedoch beweisen, dass ein Erscheinen nach einem Fehlschlag Deiner Bemühungen bei allen anderen Teilnehmern auf Hochachtung stoßen wird.
- Solltest Du trotz allem das Gefühl haben, unfair behandelt oder falsch beurteilt worden zu sein, unterlasse bitte ein Diskutieren (geschweige denn Beschimpfen der um Fairness bemühten Prüfer). Dieses Verhalten ist eines Budo-Sportlers nicht würdig und disqualifiziert Dich als Prüfling zusätzlich.
- Selbstverständlich steht es Dir frei, Dich zu diesem Komplex zu äußern und um zusätzliche Informationen zu bitten. Wende Dich dazu bitte schriftlich (bis spätestens 2 Tage im Anschluss an die Prüfung, jedoch nicht am Prüfungstag selbst), an den Prüfungsreferenten des NWJJV: pruefung@nwjiv.eu.

WORAUF DU DICH IN JEDEM FALL VERLASSEN KANNST...



- Wie alle Prüflinge, die sich einer Landesprüfung Ju-Jutsu im NWJJV e.V. stellen, so bekennen sich auch Deine Prüfer und der Landesverband uneingeschränkt zu den Werten, die eine Graduierung in einer Budo-Sportart historisch, traditionell und Fairness bedingt mit sich bringen.
- Dass vor einer Dan-Prüfung spezielle Lehrgänge angeboten werden. Diese Dan-Vorbereitungslehrgänge dienen vor allem dazu, Missverständnisse in der Auslegung von Prüfungsfächern frühzeitig vor der Prüfung zu eliminieren. Nutze diese Möglichkeiten!
- Falls Du mit Deiner schriftlichen Anmeldung zur Prüfung ein Handicap angemeldet hast (z.B. Hör- oder Sehbehinderung), so kannst Du Dich darauf verlassen, dass die für Dich zuständigen Prüfer entsprechend informiert sind und diese Einschränkung angemessen berücksichtigen werden.
- Das zuständige Verbandsressort „Prüfungswesen“ ist stets bemüht, für Dich eine (im Rahmen eines vertretbaren Aufwands) bestmögliche Prüfungsumgebung und Prüfungsatmosphäre zu verwirklichen.
- Alle Prüfer sind stets bemüht, mit den Prüflingen im Rahmen der gebotenen Rollenverteilung auf Augenhöhe aufzutreten und einen fairen, wertschätzenden Umgang zu gewährleisten.
- Die auf Landesprüfungen eingesetzten Prüfer unterziehen sich ständig Fortbildungs- und Kalibrierungsveranstaltungen, wie sie durch den NWJJV e.V. regelmäßig veranstaltet werden. Sie sind in Bezug auf die jeweils aktuelle Prüfungsordnung geschult und agieren sicher.
- Die eingesetzten Prüfer sind nicht Deine „Gegner“! Sie bewerten Deine dargelegten Prüfungsleistungen unabhängig voneinander und nach bestem Wissen und Gewissen. Absprachen oder jedwede Einflussnahmen während der Darbietungen finden nicht statt.
- Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit, bis zwei Tage nach der Prüfung, bei Deinem zuständigen Prüfer konstruktives Feedback einzuholen. Hierbei geht es dann ausschließlich um Verbesserungsvorschläge, nicht jedoch um Reklamationen oder gar Ergebniskorrekturen.

WORAUF SICH DEINE PRÜFER VERLASSEN...



- Dass Du zur besseren Kommunikation und Vermeidung von Missverständnissen in der Auslegung von Prüfungsfächern möglichst an den beiden, vor jeder Dan-Prüfung angebotenen Vorbereitungslehrgängen teilgenommen hast.
- Dass Du bestmöglich vorbereitet zur Prüfung erscheinst. Eine „ich versuche es mal“ Einstellung ist für alle Parteien unzumutbar.
- Dass Du als Prüfungsanwärter - einem Budo-Sportler entsprechend - mit Achtung, Würde und Demut zur Prüfung antrittst. Dies betrifft sowohl Deine Art zu kommunizieren als auch Dein Verhalten auf und neben der Matte. In diesem Sinne ist es auch eine Selbstverständlichkeit, dass die Leistungen anderer Prüfungsteilnehmer anerkannt und nicht durch subjektive Vergleiche geschmälert werden, um die eigene Leistung hervorzuheben.
- Dass Du die unabhängigen Beurteilungen der Dir zugeordneten, erfahrenen Prüfer kritiklos auch dann anerkanntest, wenn sie nicht Deinen (oder Deiner Trainer und Freunde) Erwartungen entsprechen. Auch dies entspricht der Einstellung eines Budo-Sportlers, der sich einer Meisterprüfung stellt.
- Dass Du Dich im Rahmen der Prüfungsvorbereitung auch mit dem Gedanken des Nichtbestehens auseinandergesetzt (nicht hineingesteigert) hast und bei einem (immer möglichen) Scheitern adäquate Verhaltensweisen pflegst.
- Dass Du im Falle eines Nichtbestehens bei Dir selbst nach Verbesserungspotenzial suchst, anstatt mit Hilfe von „Beweismaterialien“ in Form von Bildern, Videoaufzeichnungen oder Aussagen Dritter versuchst, ein Prüfungsergebnis infrage zu stellen.
- Dass Du die Erwartungen der Prüfer im Sinne des Budo-Gedankens nicht nur während, sondern auch nach Deiner Prüfung pflegst und Deinen Schülern und / oder Sportkameraden als Vorbild fungierst.
- Dass Du Dir die Inhalte dieser Dan-Fibel zu Eigen machst und die darin beschriebenen Werte und Erwartungen akzeptierst, was Du durch Deine Unterschrift auf dem Anmeldeformular zur Dan-Prüfung bestätigst.

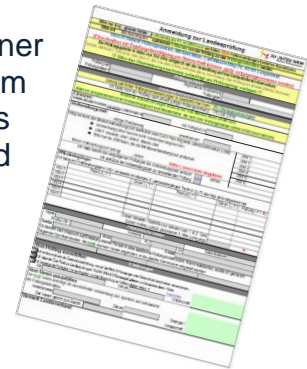
**WER SICH HERAUSFORDERUNGEN STELLT, KANN VERSAGEN.
WER SICH KEINER HERAUSFORDERUNG STELLT, HAT BEREITS
VERSAGT!**

PAPERWORK...



GANZ OHNE PAPIERKRAM GEHT ES NICHT ...

Um Dich strukturiert durch die Anmeldeformalitäten einer Landesprüfung zu geleiten und damit sicherzustellen, dass Du im Rahmen Deiner Anmeldung nicht einen wichtigen Nachweis vergisst, stellt Dir der Landesverband ein entsprechend ausgeklügeltes Formular zur Verfügung. Das Anmeldeformular findest Du auf der [NWJJV Homepage](#) unter Downloads.



Um Dir und den Organisatoren unnötigen zusätzlichen Stress kurz vor der Landesprüfung zu ersparen, beachte bitte die folgenden Hinweise:

- Benutze dieses – und nur dieses – Formular in der auf der [NWJJV Homepage](#) hinterlegten gültigen Fassung (ein auf Deinem PC gespeichertes Exemplar kann bereits veraltet sein).
- Lese das Formular aufmerksam (es geht um Deine Prüfungszulassung!) und fülle es im geforderten Umfang sorgfältig am Computer aus. Nur so kann elektronisch bestimmt werden, ob Du alle Voraussetzungen erfüllst. Wenn Dir die dazu nötige Software fehlt, bitte einen Sportkameraden oder Bekannten, der diese gängige Software installiert hat, dies mit Dir gemeinsam zu tun.
- Nimm die aus dem Formular hervorgehenden Voraussetzungen für die Dan-Prüfung ernst! Sie können ebenso wenig, wie ganze Prüfungsfächer im Anschluss an die Prüfung nachgereicht werden, sondern bilden die Mindestvoraussetzung und sind pünktlich vorzulegen!
Tipp: Sichte das Formular, insbesondere die darin enthaltene Checkliste frühzeitig, um Dir über die notwendigen Voraussetzungen bewusst zu werden:
 - Die aktive Teilnahme an Techniklehrgängen, der Erste-Hilfe-Nachweis, die Lehlizenz und ähnliches gehören bspw. genauso selbstverständlich zur **Vorbereitung**, wie das Erlernen der geforderten Techniken selbst. Ein Nachreichen ist nicht möglich!
 - Vergiss nicht, die geforderten Nachweiskopien und die im Formular enthaltene Checkliste, aus der Deine Prüfungszulassung hervorgeht, dem von Dir und dem Verein unterschriebenen und abgestempelten Formular beizulegen und alles zusammen dem Prüfungsreferenten rechtzeitig und komplett auf dem Postweg an die im Formular angegebene Adresse zukommen zu lassen.
 - Nur so lassen sich Rückfragen großen Teils vermeiden oder - wenn doch einmal Ungereimtheiten aufkommen - rechtzeitig klären.

**JETZT ABER:
 VIEL ERFOLG BEIM ERREICHEN DEINES ZIELS!**