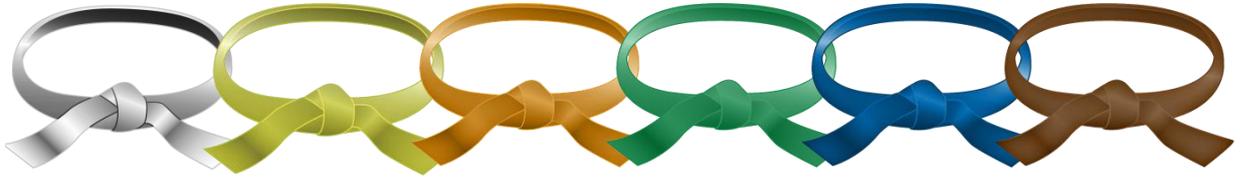


# TIPPS UND HINWEISE FÜR DEINE KYU-PRÜFUNG



Liebe Sportkameradin,  
Lieber Sportkamerad,

nach hartem und vielleicht auch steinigem Weg hast Du Dir vorgenommen, eine erste oder weitere „Hürde“ zu bestehen: die Leistungsprüfung zu einer Kyu-Graduierung (jap.: Kyu = Schüler) im Ju-Jutsu.

Ob bereits mit farbigem Obi (jap.: Obi = Gürtel) oder noch „ganz in Weiß“, 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 Ju-Jutsu Sportlers hältst - vor, während und nach Deiner Prüfung.

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

...die Prüfer des NWJJV

# TRAINING



Je nachdem, welchen Gurt Du bei Deiner nächsten Prüfung anstrebst, wirst Du sehr schnell merken, dass die Vielfalt der gefragten Fertigkeiten deutlich zunimmt. Dies 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“.

- **Tipp 1:** Besuche in den Monaten vor der Prüfung nicht nur *anstehende* Kyu-Vorbereitungslehrgänge, die von allen Bezirken in NRW angeboten werden, sondern auch die zur *vorherigen* Bezirksprüfung angebotenen, um frühzeitige Rückmeldungen zu erhalten und somit noch Zeit zu haben, Dein Training ggf. anzupassen.
- **Tipp 2:** Schreibe Dir „Dein Prüfungsprogramm“ zusammen mit allen gewünschten Angriffen und Verteidigungshandlungen auf und übe es zusammen mit Deinen Prüfungspartnern unter den wachsamen Augen Deines Trainers bis Du alle notwendigen Bewegungskomplexe auswendig und sicher beherrschst.
- **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 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.

# 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 Kyu-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 Kyu-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.
- 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 im Rahmen einer Bezirksprüfung 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...



Nach Deiner Prüfung gibt es zwei mögliche Resultate: Du hast bestanden oder Du hast Dein Prüfungsziel verfehlt. In diesem Zusammenhang beachte bitte folgende wichtige Hinweise:

- 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.
- 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 zugewandten 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 nütze diese Informationen, um Dich zusammen mit ihm erneut auf eine Prüfung hin vorzubereiten.
- Nach Abschluss der Prüfung 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 Deinen Prüfer oder – bei Bezirksprüfungen – an den zuständigen Bezirksvertreter: [\[Name des Bezirks\]@nwjjv.eu](mailto:[Name des Bezirks]@nwjjv.eu)

# WORAUF DU DICH IN JEDEM FALL VERLASSEN KANNST...



- Wie alle Prüflinge, die sich einer Kyu-Prüfung 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 Kyu-Prüfung spezielle Lehrgänge angeboten werden. Diese Vorbereitungslehrgänge auf die Kyu-Prüfung 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 zu einer Bezirksprüfung 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.
- Der zuständige Ausrichter bzw. Dein Bezirksvertreter 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 Kyu-Prüfungen 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 Prüflingsleistungen 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 Kyu-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 werden und nicht durch subjektive Vergleiche geschmälert werden, um die eigene Leistung hervorzuheben.
- Dass Du die unabhängigen Beurteilungen der Dir zugeordneten Prüfer kritiklos auch dann anerkennst, wenn sie nicht Deinen (oder Deiner Trainer und Freunde) Erwartungen entsprechen. Auch dies entspricht der Einstellung eines Budo-Sportlers, der sich einer Prüfung 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 anderen Schülern als Vorbild fungierst.
- Dass Du Dir die Inhalte dieser Kyu-Fibel zu Eigen machst und – solltest Du zur Bezirksprüfung gehen – die darin vermittelten Werte und Erwartungen akzeptierst, was Du durch Deine Unterschrift auf dem Anmeldeformular zur Bezirksprüfung bestätigst.

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

# PAPERWORK...

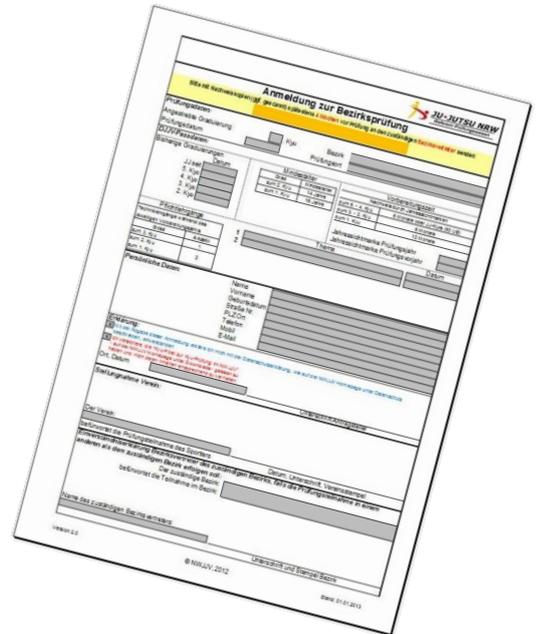


## GANZ OHNE PAPIERKRAM GEHT ES NICHT ...

Um Dich strukturiert durch die Anmeldeformalitäten einer Bezirksprüfung zu geleiten und damit sicherzustellen, dass Du im Rahmen Deiner Anmeldung nicht einen wichtigen Nachweis vergisst, stellt Dir der Landesverband ein entsprechendes Formular zur Verfügung.

Das Anmeldeformular findest Du auf der [NWJJV Homepage](#) unter Downloads. Die Anmeldung zur Vereinsprüfung erledigt Dein Trainer für Dich mittels des an gleicher Stelle hinterlegtem Formulars.

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



The image shows a registration form titled 'Anmeldung zur Bezirksprüfung' from JU JUTSU NRW. It contains various fields for personal information, club details, and exam preferences. The form is tilted and partially obscured by other text.

- 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).
- Fülle das Formular sorgfältig (es geht um Deine Prüfungszulassung!) der Lesbarkeit wegen soweit wie möglich am Computer aus.
- Nimm die aus dem Formular hervorgehenden Voraussetzungen für die Kyu-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 Übersicht zu den Prüfungsvoraussetzungen frühzeitig, um Dir über die notwendigen Voraussetzungen bewusst zu werden:

- So gehört z.B. die aktive Teilnahme an Techniklehrgängen genauso selbstverständlich zur **Vorbereitung**, wie das Erlernen der geforderten Techniken selbst. Ein Nachreichen ist nicht möglich.
- Vergiss nicht, die geforderten Nachweiskopien dem von Dir und dem Verein unterschriebenen Formular beizulegen und alles zusammen Deinem, für Dich zuständigen Bezirksvertreter rechtzeitig und komplett 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!**