

DJJV-Sportabzeichen JJ-Jugendsportabzeichen

Alternativen zu den Aufgabenstellungen



0. Einleitung

Die DJJV-Sportabzeichen soll einen Anreiz geben, sich auch in Zeiten eingeschränkter Trainings, insbesondere bei Kontaktverbot zu Trainingspartnern, auf ein sinnvolles Ziel im Sport hin zu trainieren und mit der Abnahme des JJ-Jugend- oder DJJV-Sportabzeichens einen lohnenden Abschluss zu erreichen.

Hierfür sind bei den meisten Anforderungen alternative Aufgabenstellungen erforderlich. Im Folgenden werden Anregungen dafür gegeben, wie diese gestaltet werden können. Sie erhalten das Wesen der ursprünglichen Aufgabe und sind dementsprechend in derselben Intensität, Wiederholungszahl oder Dauer auszuführen.

Je nach Trainingssituation, ob zu Hause in einer Wohnung, im Freien oder im Solotraining in einer Sportstätte mit Matten, können die Aufgabenstellungen so angepasst werden, dass keine Verletzungsgefahr z.B. durch herumstehende Gegenstände besteht.

Die Abnahme kann, sofern nicht vor Ort möglich, auch per Video, Facebook, Zoom oder über andere Tools durch Abnahmeberechtigte (d.h. Inhaber einer Prüferlizenz oder Trainer-C oder Sporttasi mit eigenem DJJV-Sportabzeichen) durchgeführt werden.

Urkunden und Aufnäher können wie gehabt vereinsweise bei den Landesgeschäftsstellen oder beim jeweiligen Sportabzeichenbeauftragten angefordert werden.

Auf der Homepage des djjv.de findet Ihr ergänzend ein Video mit Umsetzungsbeispielen von Kathrin Herbst.

Bei Fragen oder Anregungen wendet Euch gerne an Euren Sportabzeichenbeauftragten im Land oder an sportabzeichen@djjv.de!

1. Pratzen / Schlagpolster

Wenn kein Partner zur Verfügung steht, kann abweichend vor der normalen Aufgabenstellung auch ein intensives Schattenboxen gezeigt werden. Das kann entweder frei geschehen oder nach Ansage (eine fertige Vorlage mit Ansagen als MP3-Datei siehe <http://technikum.djjv.de/index.php?title=Schattenbox-Workouts>).

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn es dem Teilnehmer gelingt, mindestens die vorgegebene Zeit über kontinuierlich mit annähernd gleichmäßiger Geschwindigkeit und Intensität Schattenboxen zu betreiben. Die Richtwerte in Sekunden sind der folgenden Tabelle zu entnehmen:

Pratzen / Schlagpolster	JJ-Jugendsportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. bis 5. Kyu	30	30	45	60	60	45	30	30	30
5.1 bis 4. Kyu	30	45	60	60	60	60	45	30	30
4.1 bis 1. Kyu	30	30	60	60	60	60	45	30	30
ab 1. Dan	30	30	45	60	60	60	45	45	30

2. Wurfausdauer

Wenn keine Partner zur Verfügung stehen, kann statt eines Wurfes nach je 6 Metern Laufdistanz eine Doppelschrittdrehung in den Parallelstand und eine tiefe Kniebeuge ausgeführt werden.

Stehen nur drei Meter Laufstrecke zur Verfügung, so werden zwei Kniebeugen pro Wurf ausgeführt.

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn der Teilnehmer in der für seine Altersgruppe vorgesehenen Zeit mindestens die der folgenden Richtwertetabelle zu entnehmende Anzahl Umläufe erreicht hat:

Wurfausdauer	JJ-Jugendsportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen					
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre	
	45 sec.	45 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	45 sec.	45 sec.	45 sec.	
6. bis 5. Kyu	5	6	9	10	10	9	6	5	4	
5.1 bis 4. Kyu	5	8	10	11	12	11	8	6	4	
4.1 bis 1. Kyu	5	6	11	12	12	11	8	6	4	
ab 1. Dan	5	6	9	10	14	13	9	7	5	

3. Verkettungen / Flows

Stehen keine Partner zur Verfügung, können die Flows Abwehrfolge im Dreierkontakt und Stockdrill auch solo vorgeführt werden. Da die Flows mit der Abwehr von Atemiangriffen oder von Messerangriffen sowie mit Weiterführungs- und Gegentechniken stark von der Reaktion des Partners leben, ist hier eine Solovorführung nicht sinnvoll, sie kann aber bei den Atemiangriffen bei genügend Erfahrung mit einem Partner in sicherer Distanz simuliert werden.

3.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt

Es kann der aus dem Prüfungsprogramm bekannte Dreierkontakt solo gezeigt werden oder andere Abwehrdrills mit den Händen, z.B. Block-Check-Konter mit gleichen oder periodischen Angriffen

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn mindestens die folgende Anzahl an Abwehrhandlungen im Dreierkontakt gezeigt wurde (Richtwerte):

Dreierkontakt	JJ-Jugendsportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen					
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre	
	4	6	8	10	10	8	6	4	3	
6. bis 5. Kyu	4	6	8	10	10	8	6	4	3	
5.1 bis 4. Kyu	4	10	13	15	20	17	10	7	5	
4.1 bis 1. Kyu	4	6	17	20	20	17	10	7	5	
ab 1. Dan	4	6	8	10	25	20	15	12	10	

3.2. Abwehr von Atemitechniken

Die Abwehr von Atemiangriffen könnte auch mit einem Partner gezeigt werden, der hinreichend (mindestens zwei Meter) entfernt steht. Er soll dann die korrekte Abwehrreaktion auf den Angriff zeigen und selber kontern, so als stünden die Partner in der korrekten Atemidistanz.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn mindestens die folgende Anzahl an Abwehrhandlungen gezeigt wurden (Richtwerte):

Atemiabwehr	JJ-Jugend sportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. bis 5. Kyu	3	4	5	6	6	5	4	3	2
5.1 bis 4. Kyu		6	7	8	10	9	8	6	4
4.1 bis 1. Kyu			9	10	10	9	8	6	4
ab 1. Dan					15	12	10	8	6

3.3. Abwehr von Messerangriffen

Da ein Wechsel des Messers von Partner zu Partner nicht möglich ist, wird von der Wahl dieser Ausführungsmöglichkeit abgeraten.

3.4. Weiterführungs- und Gegentechniken

Da ein Spüren der eingebrachten Energie des Partners zur Nutzung beim Konter in dieser Ausführungsmöglichkeit nicht möglich ist, wird von ihrer Wahl abgeraten.

3.5. Stockdrill

Stockdrills mit und ohne Schlagvariationen können problemlos auch ohne Partner ausgeführt werden. Die Schlagmuster bleiben dabei die gleichen.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn mindestens die folgende Anzahl an erfolgreichen Drilldurchläufen erreicht wurde (Richtwerte):

Stockdrill	JJ-Jugend sportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. bis 5. Kyu					3	3	3	2	2
5.1 bis 4. Kyu					5	5	5	4	4
4.1 bis 1. Kyu					5	5	5	4	4
ab 1. Dan					8	8	8	6	6

4. Gleichgewichtsschulung

Die Gleichgewichtsschulung findet ja ohnehin ohne Partner statt. Lediglich bei der Wahl der Standfläche kann es nötig sein, eine Alternative zu wählen, wenn keine Pratten, Wackelkissen oder dergleichen zur Verfügung stehen. Beispiele für mögliche Standflächen: ein zusammengerolltes Handtuch oder Budogürtel, eine Matratze oder ein auf den Boden gelegtes Sofapolster.

Bei der Ausführung im Haushalt ist auf ausreichenden Sicherheitsabstand für den Fall des Gleichgewichtsverlustes zu achten.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn es dem Teilnehmer gelingt, eine Mindestanzahl an Bein-techniken auszuführen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, den zweiten Fuß abzusetzen oder die Standfläche zu verlassen (Richtwerte, ab 5.1. Kyu soll nicht zweimal dieselbe Technik direkt nacheinander gezeigt werden):

Gleichgewichtsschulung	JJ-Jugend sportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. bis 5. Kyu	5	8	9	10	10	9	8	5	2
5.1 bis 4. Kyu	5	9	11	12	13	11	9	6	3
4.1 bis 1. Kyu	5	8	12	13	13	11	9	6	3
ab 1. Dan	5	8	9	10	16	13	11	8	4

5. Freie Darstellung / Kreativaufgabe

Bei der Abnahme des JJ-Jugend sportabzeichens besteht die Wahlmöglichkeit zwischen einer Freien Darstellung und einer Kreativaufgabe. Für das DJJV-Sportabzeichen ist immer die Freie Darstellung zu zeigen.

5.1. Freie Darstellung

Die Freie Darstellung kann als Solodarstellung (ähnlich Kata im Karate / Kobudo) ausgeführt werden (dann sollte der Umfang ca. 15 Techniken sein) oder aus fünf ganzen Kombinationen bestehen, die allerdings mit einem imaginären Partner oder Dummy ausgeführt werden.

Auf die äußere Form, saubere Positionierung und Technikausführung ist trotzdem zu achten.

Die Bewertung durch den Sportabzeichenprüfer erfolgt wie gewohnt, lediglich aus der Ferne und ggf. per Videoübertragung.

5.2. Kreativaufgabe

Alle Formen der Kreativaufgabe, die ohne Partner auskommen, können hier gewählt werden.

6. Randori

Beim Randori sind unter Kontaktverbot verschiedene Ansätze möglich. Distanz und Timing und Technikausführung können dabei genauso bewertet werden wie bei der normalen Aufgabenstellung mit Partner. Die Punkte können dann so vergeben werden:

- Technikausführung 0 bis 5 Punkte
- Distanz und Timing 0 bis 5 Punkte.

Es müssen mindestens 6 Punkte erreicht werden.

Hier drei Beispiele für mögliche Randoriformen ohne Partnerkontakt:

1. Ganz ohne Partner kann ein Luftballon nur mit Hilfe von Block- und Atemitechniken in der Luft gehalten werden. Ab 1. Dan sind zwei Luftballons gleichzeitig in der Luft zu halten.
2. Ebenfalls ganz ohne Partner kommt man aus, wenn man Atemi gegen Ball an der Schnur (siehe http://technikum.djjv.de/index.php?title=Ball_an_Schnur) ausführt.
3. Als Reaktionsspiel kann man ein Atemirandori auf Distanz ausführen. Beide Partner bleiben dabei in wenigstens zwei Metern Entfernung. Greift einer der Partner an, muss der andere passende Ausweich- oder Abwehrtechniken zeigen, so als wären die Partner in der normale Atemidistanz. Beide Partner dürfen jederzeit angreifen.