

Arbeitshilfe für die Freie Darstellung

zur Prüfung zum 4. oder 5. Dan Ju-Jitsu



Der 4. und 5. Dan sind die höchsten Graduierungen, die im Ju-Jitsu durch technische Prüfung erreicht werden können. Die Freie Darstellung ist das wichtigste Element dieser Prüfungen. In ihr zeigt der Prüfling seine besondere Reife und sein besonderes Können. Dementsprechend kann eine nicht ausreichende Freie Darstellung nicht im weiteren Verlauf der Prüfung ausgeglichen werden – erreicht der Prüfling in der Freien Darstellung nicht wenigstens bei zwei Prüfern mindestens je drei Punkte, ist die Prüfung beendet.

Du als Prüfling kannst das Thema frei wählen. Du hast vier bzw. fünf 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.

Die folgenden Hinweise sollen Dir helfen, eine gute Freie Darstellung zusammenzustellen und sie im Rahmen der Prüfung optimal umzusetzen.

Zusammenstellung:

- Du sollst mit dieser Prüfungsaufgabe Deine besonderen Fähigkeiten im und Verbundenheit zum Ju-Jitsu 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-Jitsu 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-Jitsu (im Land, im DJJV, ...) gewesen?
- Du kannst auch eine traditionelle Kata aus dem Jiu-Jitsu wählen, wobei üblicherweise die Kodokan-goshin-jutsu und die Kime-no-kata die Anforderungen an dieses Prüfungsfach erfüllen. Kata oder Formen aus anderen Stilen oder Kampfsportarten sollten geeignet an das Ju-Jitsu angepasst werden.
- 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 Aneinanderreihung z.B. der Techniken aus dem Programm zum 5. Kyu wird diesem 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. Das gilt auch, wenn Du eine traditionelle Kata adaptierst oder in originaler Form präsentierst – Kata, die diesen Umfang nicht haben, sind nicht geeignet. Dieselben Kombinationen z.B. rechts und links oder langsam und schnell zu zeigen wird dabei nicht mitgezählt, d.h. z.B. die

Nage-no-kata oder die Aiki-no-kata werden jeweils als nicht umfangreich genug angesehen.

- 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).
- Alle Gegenstände, die Du verwenden möchtest, müssen im Sinne des Waffengesetzes und ggf. anderer geltender Vorschriften im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung wie der Prüfung verwendet und mitgeführt werden dürfen. Verbotene Gegenstände wie zum Beispiel Nunchaku oder Totschläger sind nicht zulässig, auch wenn Du nur die Abwehr dagegen zeigen möchtest.

Raumeinteilung:

- Die Darstellung sollte vom Prüfertisch aus optimal zu sehen sein. Dafür solltest Du die Ausgangspositionen von Angreifer und Verteidiger geeignet wählen.
- 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.

Schriftliche Ausarbeitung:

- Deine Ausarbeitung soll den Prüfern die Absicht, den Inhalt, die Raumaufteilung und den Ablauf Deiner Freien Darstellung verdeutlichen.
- Der Umfang liegt meistens zwischen zehn und zwanzig 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.
- Möglicher Aufbau:
 - Titelseite mit Deinem Namen und Bezeichnung Deiner Freien Darstellung
 - Inhaltsverzeichnis
 - Einleitung mit Erläuterung der Grundidee, ggf. der Herkunft und zu Deinen Beweggründen, genau diese Darstellung zu wählen
 - Ggf. Deine Überlegungen zu den gezeigten Prinzipien, Situationen etc.
 - Beschreibung der benötigten Gegebenheiten (Mattengröße / ggf. Mattenmuster) und der Raumeinteilung
 - 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)
 - Tabellarische Übersicht des Ablaufs (gedacht dafür, dass die Prüfer während der Freien Darstellung mitverfolgen können, an welcher Stelle Du gerade bist)
 - Ggf. Quellenangaben und Literaturverzeichnis

- Mit fehlerfreiem Deutsch, verständlichen Sätzen, logischem Gedankengang und übersichtlicher Gestaltung erleichterst Du den Prüfern das Lesen und kannst ihnen so schon im Vorwege einen positiven Eindruck vermitteln. Erfahrungsgemäß hilft es, wenn Du die Ausarbeitung (rechtzeitig) anderen zum Korrekturlesen gibst, da man für die eigenen sprachlichen und orthographischen Fehler selber 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 in eigentlich renommierten Sites wie der Wikipedia, die inhaltlich nicht ganz korrekt sind.
- Du kannst zur Verdeutlichung der Ablaufbeschreibungen usw. auch Fotos mit einarbeiten. Allerdings ersetzt eine reine Fotostrecke nicht die Beschreibung.
- Wenn Du unsicher bist, wie Du die Ausarbeitung machen sollst, frage bei Deinem Landesverband an, ob Dir Muster-Ausarbeitungen zur Verfügung gestellt werden können.
- Fange 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.
- Es gibt unterschiedliche Regelungen in den Landesverbänden, bis wann, in welcher Form und Stückzahl und an wen Du die Ausarbeitung einsenden musst. Erkundige Dich frühzeitig bei Deinem Landesverband.

Praktische Hinweise:

- Die Kleidung aller Teilnehmer Deiner Darstellung sollte zum Inhalt und Form der Darstellung passen. Wenn Du Dich für eine an eine traditionelle Kata angelehnte äußere Form entscheidest, müsst Ihr weiße Gi tragen.
- Die Techniken und Kombinationen solltest Du auf höchstem technischem Niveau ausführen – präzise, deutliche und kontrollierte Bewegungen, Betonungen und Atmung an den richtigen Stellen, mit Körperspannung und voller Aufmerksamkeit.
- Auch in der Phase zwischen zwei Elementen solltest Du und Deine Partner immer die Spannung halten – nicht an der Kleidung rumzupfen, nicht irgendwo in die Gegend schauen, zielstrebig die Ausgangspositionen (wenn möglich synchron mit dem Partner) aufsuchen.
- Ständiges spontanes Kleiderordnen stört das Gesamtbild. Um das zu vermeiden, kannst Du an bestimmten Stellen der Choreografie Zeitpunkte für ein gleichzeitiges Kleiderordnen von Tori und Uke einbauen. 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 (und gleichmäßig lang auf beiden Seiten!) zu binden kann ebenfalls nicht schaden.

Training:

- 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 drüberschauen und hole Dir Feedback.

Generell gilt:

- Im Zweifel suche immer frühzeitig den Kontakt zu Deinem für die Prüfung zuständigen Referenten. Etwaige Fragen kannst Du so im Vorwege rechtzeitig klären und ggf. noch Änderungen 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. Überzeuge die Prüfer, dass Du die vier oder fünf Jahre Vorbereitungszeit gut genutzt hast!

Ansprechpartner im DJJV:

Bundesprüfungsreferent Jens Dykow (pruefung@djjv.de),
Direktor Bildung Steffen Hecke (bildung@djjv.de)



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.

Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz