



## Aufgabenstellung DJJV-Sportabzeichen: Stockdrill

Für das DJJV-Sportabzeichen wird die Demonstration einer Verkettung oder eines Flows gefordert. Zur Auswahl stehen (es ist nur eine dieser Möglichkeiten zu demonstrieren):

- Abwehrfolge im Dreierkontakt
- Abwehr von Atemiangriffen
- Abwehr von Messerangriffen
- Weiterführungs- und Gegentechniken
- Stockdrill

Die Geschwindigkeit der Verkettung, die Auswahl der Techniken usw. soll dem Leistungsstand der Teilnehmer entsprechen. Ziel der Übung ist das Erreichen einer fließenden Bewegung insgesamt ohne Stocken oder Unterbrechungen.

Die Verkettung wird solange fortgesetzt, bis der Fluss abbricht oder ins Stocken gerät. Der Prüfer fungiert hierbei als Schiedsrichter und gibt ggf. Zeichen, wenn die Verkettung als beendet zu betrachten ist.

Beim Stockdrill sollen die Teilnehmer eine Sequenz aus mindestens 3 Stockschlägen zyklisch wiederholen. Die Stockschläge werden als Partnerübung Stock auf Stock in Gegenüberstellung (stillstehend oder in Bewegung) ausgeführt.

Es kann mit ein oder zwei Stöcken pro Partner gearbeitet werden. Der Einbau von Atemitechniken (z.B. Fußtritte) ist ebenfalls möglich, die Atemitechniken zählen auch als Stockschläge mit.

Die Verkettung gilt als abgebrochen, wenn ein falscher Schlag gezeigt wurde, wenn ein Stock verloren geht oder sonstwie außer Kontrolle gerät, wenn keine klaren Techniken mehr erkennbar sind oder ein Stillstand eintritt.

Wenn sich zwei Stöcke beim Schlagen knapp verfehlen, obwohl die richtigen Schläge gezeigt wurden, gilt das trotzdem als erfolgreicher Durchlauf.

Diese Aufgabenstellung wird für das JJ-Jugendsportabzeichen nicht angeboten.

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

	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. und 5. Kyu	3	3	3	2	2
4. bis 1. Kyu	5	5	5	4	4
ab 1. Dan	8	8	8	6	6

Weitere Infos sowie Download Prüfungsbögen, Teilnehmerlisten und Prüfungskarten und Bestellung Urkunden / Aufnäher über Euren Landesverband oder unter [www.ju-jutsu.de](http://www.ju-jutsu.de).

Ansprechpartner Jens Dykow ([jensdykow@freenet.de](mailto:jensdykow@freenet.de)) und Steffen Heckeke ([steffenheckeke@gmx.de](mailto:steffenheckeke@gmx.de))



## Trainingskarte DJJV-Sportabzeichen: Stockdrill

Zeitaufwand: ca. 5 bis 10 Minuten für die Durchführung

Hilfsmittel: ein Paar Stöcke pro Teilnehmer

Weiteres Material: Prüfungsbögen und Schreibstifte für die Teilnehmer

Organisationsform: paarweise freie Aufstellung im Raum

Trainingseffekte: Koordinationsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Automatisierung  
Stockarbeit, Distanzgefühl

- **Führe mit Deinem Partner einen Stockdrill mit mindestens 3 Schlägen pro Durchgang aus.**
- **Ziel ist es, möglichst viele Durchläufe ohne Bruch des Flows zu erzielen.**

Tipp: Einer der Partner sollte mitzählen, wie häufig er angreift – dies ist die für das Sportabzeichen geforderte Wiederholungszahl!



- **Reißt der Flow ab, könnt Ihr sofort einen neuen Versuch starten.**
- **Wenn jetzt die höchste bei einem Versuch erreichte Zahl an Durchläufen entsprechend der Richtwertetabelle ausreicht, könnt Ihr das Ergebnis für Euch beide in Euren Prüfungsbögen eintragen.**

Tipp: Mit moderatem Tempo anfangen und dann steigern!