



JUGEND-

PRÜFUNGSPROGRAMM



柔術

Copyright: Frieder Knauss

Bild JuJu: Enno Häberlein

Stand: September 2024

Name: _____

Prüfungsordnung

1. Die Trainingskarte

Jede/r Teilnehmer/in bekommt direkt nach der Anmeldung zum Jugend-Ju-Jutsu-Training bzw. nach einer Gürtelverleihung eine (neue) Trainingskarte.

Auf der Vorderseite der Karte stehen, neben dem Namen und dem angestrebten Gürtelgrad, fünf Tests, die jeweils einen Teil des offiziellen Prüfungsprogramms des DJJV (Deutscher Ju-Jutsu Verband) abdecken:

- Fitness
- Bewegungsschule
- Techniken
- Kämpfen
- Selbstverteidigung

Auf der Rückseite dieser Karte sind 25 Felder abgedruckt. Jedes Mal, wenn ein/e Teilnehmer/in ins Training kommt, bekommt er/sie einen Stempel auf die Karte.

Ausnahmen:

- in den Ferien
- wenn er/sie noch nicht die erforderliche Anzahl von Tests bestanden hat (s. unten)
- wenn er/sie massiv das Training stört und andere vom Üben abhält

2. Die fünf Tests

Hat ein/e Teilnehmer/in fünf Stempel auf der Karte, kann er/sie den ersten Test ablegen, bei 10 den zweiten und so weiter. Legt er/sie keinen Test ab, bekommt er/sie so lange keine weiteren Stempel, bis ein Test erfolgreich abgelegt wurde.

Die Tests sind bei Nichtbestehen im nächsten oder übernächsten Training wiederholbar.

3. Voraussetzungen für Gürtelverleihungen

- 25 Stempel auf der Trainingskarte
- Bestehen aller fünf Prüfungsteile (Tests)
- Ab 14 Jahren und Gelb-Orange: Besuch eines Landeslehrgangs des Ju-Jutsu Verbandes Württemberg
- Anmeldung zur Gürtelverleihung durch die Eltern

4. Der zeitliche und organisatorische Ablauf

An dem Tag, an dem ein/e Teilnehmer/in die ersten drei der unter Punkt 3 genannten Voraussetzungen erfüllt hat, erhält er/sie eine schriftliche Anmeldung zur Gürtelverleihung. Diese muss von einem/einer Erziehungsberechtigten unterschrieben im Ju-Jutsu Plus wieder abgegeben werden.

Zudem fallen pro Gürtelverleihung 50€ Prüfungsgebühren an. Diese sind mit der Anmeldung zusammen abzugeben. In diesen Kosten ist folgendes enthalten:

- DJJV*-Pass (für alle, die zum ersten Mal eine Prüfung ablegen)
- DJJV-Jahressichtsmarke (Mitgliedsbeitrag des DJJV)
- DJJV-Prüfungsmarke (Prüfungsgebühr des DJJV)
- Urkunde
- Der neue Gürtel

Die Gürtelverleihungen finden immer am Ende des letzten Trainings des Folgemonats (außerhalb der Ferien) nach Erfüllung aller unter Punkt 3 genannten Voraussetzungen statt.

Hat also ein/e Teilnehmer/in seinen/ihren letzten Test beispielsweise Ende April bestanden, seine/ihre Anmeldung aber erst Anfang Mai abgegeben, so erhält er/sie den neuen Gürtel am Ende des letzten Trainings im Juni.

Prüfungsprogramm zum Gelbgurt

1. Fitness

Geschafft

- Fitness-Olympiade (s. Anhang)
 - Zwei Aufgaben nach Wahl des Prüfers

2. Bewegungsschule

Geschafft

- Bewegungslehre
 - Verteidigungsstellung
 - Auslagenwechsel vorwärts und rückwärts mit Handflächenschlag rechts
 - Gleiten vorwärts und rückwärts mit Handflächenschlag links
 - Gleiten nach rechts und links mit Handfegen mit dem Handrücken
 - Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock am Kopf mit links
 - Schrittdrehung 90° rückwärts mit Passivblock am Rumpf mit links
 - Schrittdrehung 180° vorwärts mit Handballenstoß rechts
 - Schrittdrehung 180° rückwärts mit Handballenstoß links
 - Abducken
- Falltechniken
 - Sturz seitwärts (rechts und links)

→ Masterquest

3. Kämpfen

Geschafft

- Bodenkampf
 - Haltetechniken am Boden
 - Haltetechnik in seitlicher Position
 - Haltetechnik in Reitposition
 - Haltetechnik in Kreuzposition
- } mit Übergängen
- Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen
 - Führhand, Schlaghand
 - Führhand, Schlaghand, Hammerfaustschlag
 - Frei (in Bewegung)

3. Selbstverteidigung

Geschafft

- Zwei Fragen zum richtigen Verhalten nach Wahl des Prüfers (s. Anhang)
- Freie Selbstverteidigung:
 - Angriff 1: Backpfeife → Abstoppen mit den Handflächen
 - Angriff 2: Schwitzkasten von der Seite (rechts) → Griffsprengen
 - Angriff 3: Das rechte Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst → Griff lösen
- Schrei „Lassen Sie mich los!“ (min. 100 dB)

5. Techniken

□ Geschafft

- Ju-Jutsu-Techniken in Kombination:

Ich zeige ein **Beinstellen**.

Der Angriff ist eine **Backpfeife**.

1. Gleiten vorwärts mit Passivblock am Kopf (links)
2. Arm fassen und Zug (links) und Handflächenschlag zum Kopf (rechts)
3. Beinstellen
4. Armstreckhebel bei Rückenlage des Gegners

Ich zeige einen **Hüftschwung**.

Der Angriff ist ein **Handflächenschlag zur Körpermitte**.

1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Passivblock am Rumpf (links)
- Arm fassen (links) und Zug schräg nach oben -
2. Schritt nach vorn mit Hammerfaustschlag zur kurzen Rippe (rechts)
3. Hüftschwung (mit Schrittdrehung 180° rückwärts)
4. Seitstreckhebel

Ich zeige ein **Körperabbiegen**.

Der Angriff ist ein **versuchter einhändiger Griff ins Revers**.

1. Gleiten nach rechts mit Handfegen mit dem Handrücken
2. Gleiten vorwärts mit Handballenschlag zum Kinn von unten (rechts)
3. Körperabbiegen (mit Gleiten)
4. Armstreckhebel über den rechten Oberschenkel

Ich zeige einen **Armstreckhebel zum Boden**.

Der Angriff ist ein **Griff ans diagonale Handgelenk**.

- Hand fixieren (links) -
1. Fußtritt gegen das Schienbein (rechts) und das Bein hinten abstellen
- Hand im Uhrzeigersinn nach oben drehen und selbst greifen (rechts) -
 2. Griff lösen
 3. Armbeugehebel mit Schrittdrehung 180° rückwärts und Übergang zum Armstreckhebel zum Boden (die Schulter ist der tiefste Punkt, der kleine Finger der höchste Punkt des Arms)
 4. Ggf. Knieschlag
 5. Seitlich zu Boden führen
- Schulter belasten („Hose nicht dreckig machen!“) -
 6. Armstreckhebel am Boden

Prüfungsprogramm zum Gelb-Orangegurt

1. Fitness

Geschafft

- Fitness-Olympiade (s. Anhang)
 - Vier Aufgaben nach Wahl des Prüflings

2. Bewegungsschule

Geschafft

- Bewegungslehre
 - Ausfallschritt nach vorn mit Unterarmblock nach oben (rechts)
 - Ausfallschritt nach hinten mit Unterarmblock unten außen (links)
 - Ausfallschritt nach rechts mit Unterarmblock außen (links)
 - Ausfallschritt nach links mit Unterarmblock außen (rechts)
 - Doppelschrittdrehung 90° mit Unterarmblock nach unten innen (rechts + links)
 - Doppelschrittdrehung 180° mit Unterarmblock nach innen (rechts + links)
- Falltechniken
 - Sturz seitwärts (rechts und links)
 - Rolle vorwärts (rechts und links)
 - Rolle rückwärts (rechts und links)

→ Der Prüfling muss vor der Gruppe stehen / anfangen.

3. Kämpfen

Geschafft

- Kampf mit offenen Handflächen
- Befreiung aus der seitlichen Halteposition
- Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen.
 - Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
 - Führhand, Schlaghand, Körperhaken

4. Selbstverteidigung

Geschafft

- Eine Frage zum richtigen Verhalten nach Wahl des Prüfers (s. Anhang)
- Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels zu Boden
- Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel zu Boden
- Freie Selbstverteidigung
 - Angriff 1: Schubsen von vorne
 - Angriff 2: Fauststoß zum Kopf
 - Angriff 3: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

5. Techniken

□ Geschafft

- Eine Technik aus dem Gelbgurtprogramm (Abfrage rechts und links)
 - Beinstellen / Hüftschwung / Körperabbiegen / Armstreckhebel
- Ju-Jutsu-Techniken
 - Verriegelter Armbeugehebel zu Boden
 - Verriegelter Armbeugehebel in der Kreuzposition
 - Hüftwurf
 - Große Außensichel

Prüfungsprogramm zum Orangegurt

1. Fitness

Geschafft

- Fitness-Olympiade (s. Anhang)
 - Vier Aufgaben nach Wahl des Prüfers

2. Bewegungsschule

Geschafft

- Bewegungslehre
 - Ausfallschritt nach vorn mit Unterarmblock nach oben (rechts)
 - Ausfallschritt nach hinten mit Unterarmblock unten außen (links)
 - Ausfallschritt nach rechts mit Unterarmblock außen (links)
 - Ausfallschritt nach links mit Unterarmblock außen (rechts)
 - Doppelschrittdrehung 90° mit Unterarmblock nach unten innen (rechts + links)
 - Doppelschrittdrehung 180° mit Unterarmblock nach innen (rechts + links)
- Falltechniken
 - Sturz seitwärts (rechts und links)
 - Rolle vorwärts (rechts und links)
 - Rolle rückwärts (rechts und links)

→ Masterquest (Abfrage rechts und links möglich)

3. Kämpfen

Geschafft

- Kampf mit offenen Handflächen
- Befreiung aus allen drei Haltetechniken
- Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen.
 - Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
 - Führhand, Schlaghand, Körperhaken
 - Frei (in Bewegung)

4. Selbstverteidigung

Geschafft

- Zwei Fragen zum richtigen Verhalten nach Wahl des Prüfers (s. Anhang)
- Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels zu Boden
- Gegentechnik gegen ein Beinstellen → Hüftschwung
- Gegentechnik gegen einen verriegelter Armbeugehebel zu Boden → Armstreckhebel
- Freie Selbstverteidigung
 - Angriff 1: Schubsen von vorne
 - Angriff 2: Fauststoß zum Kopf
 - Angriff 3: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
 - Angriff 4: Würgen von hinten mit beiden Händen

5. Techniken

□ Geschafft

- Zwei Techniken aus dem Gelbgurtprogramm (Abfrage rechts und links)
 - Beinstellen / Hüftschwung / Körperabbiegen / Armstreckhebel
- Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Ich zeige eine **Große Außensichel**.

Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.

1. Schrittdrehung 90° vorwärts mit Unterarmblock nach außen (links)
 - Arm fassen -
2. Ausfallschritt (links) mit Schwinger (rechts) zum Kopf
3. Große Außensichel

Ich zeige einen **verriegelten Armbeugehebel zu Boden**.

Der Angriff ist ein **durchgezogener Fastrückenschlag zum Kopf**.

1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach innen (links) knapp hinter dem Ellenbogen und Abstoppen (rechts) am Handgelenk
2. Handgelenk fassen (rechts) und Fastrückenschlag zum Kopf (links)
3. Großer Schritt hinter den Angreifer mit Armbeugehebel zu Boden, verriegelt

Ich zeige einen **Hüftwurf**.

Der Angriff ist ein **Hammerfaustschlag**.

1. Auslagenwechsel vorwärts mit Unterarmblock nach oben (links)
 - Handgelenk greifen (links) und Zug -
2. Aufwärtshaken (rechts)
3. Hüftwurf
4. Kreuzposition mit verriegeltem Armbeugehebel am Boden

Ich zeige einen **Fauststoß**.

Der Angriff ist ein **Fußstoß zur Körpermitte**.

1. Schrittdrehung 90° rückwärts mit Unterarmblock nach unten innen (links)
2. Gegebenenfalls die Deckung wegfegen (links)
3. Ausfallschritt diagonal nach vorn mit Fauststoß (rechts) zum Kopf
4. Fußstoß vorwärts (rechts)

Prüfungsprogramm zum Orange-Grüngurt

1. Fitness

Geschafft

- Fitness-Olympiade (s. Anhang)
 - Sechs Aufgaben nach Wahl des Prüflings

2. Bewegungsschule

Geschafft

- Alle Bewegungsformen aus dem Gelb- und Orangehurtprogramm
- Falltechniken
 - Sturz seitwärts (rechts und links)
 - Sturz vorwärts
 - Sturz rückwärts
 - Rolle vorwärts (rechts und links)
 - Rolle rückwärts (rechts und links)

→ Der Prüfling muss vor der Gruppe stehen / anfangen.

3. Kämpfen

Geschafft

- Faustkampf
- Haltetechniken am Boden:
 - Haltetechnik bei eigener Rückenlage mit anschließender Umdrehtechnik
- Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen.
 - Führhand, Schlaghand, Lowkick
 - Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

4. Selbstverteidigung

Geschafft

- Eine Frage zum richtigen Verhalten nach Wahl des Prüfers (s. Anhang)
- Stockabwehr gegen die Angriffe 1 – 2 (nur bis zur Kontrolle des waffenführenden Arms)
- Weiterführung von einer Atemitechnik → Handflächenschlag (s. Kombination auf Gelb)
- Weiterführung einem Armstreckhebel (s. Kombination auf Gelb)
- Gegentechniken
 - Kipphandhebel → Kipphandhebel
 - Hüftwurf → Armstreckhebel
- Freie Selbstverteidigung
 - Angriff 1: Lowkick
 - Angriff 2: Aufwärtshaken

5. Techniken

□ Geschafft

- Eine Technik aus dem Gelb- oder Orangegurtprogramm (Abfrage rechts und links)
 - Beinstellen / Körperabbiegen / Hüftschwung / Armstreckhebel
 - Große Außensichel / Hüftwurf / Verriegelter Armbeugehebel im Stand / - am Boden
- Ju-Jutsu-Techniken
 - Abwehrtechniken mit der Hand
 - ✓ Abstoppen gegen Schwinger
 - ✓ 3er-Kontakt gegen Backpfeife
 - ✓ Handfegen mit dem Handrücken (rechts) gegen Fauststoß zum Kopf
 - ✓ Handfegen mit der Handfläche (rechts) gegen Fußstoß vorwärts
 - Schränkwürgen
 - Drosselgrubendruck
 - Handbeugehebel bei Bauchlage des Gegners mit Übergang zum Kavaliersgriff
 - Kipphandhebel
 - Fingerstreckhebel
 - Schulterwurf
 - Doppelhandsichel von vorn
 - Große Innensichel

Prüfungsprogramm zum Grüngurt

1. Fitness

Geschafft

- Fitness-Olympiade (s. Anhang)
 - Sechs Aufgaben nach Wahl des Prüfers

2. Bewegungsschule

Geschafft

- Alle Bewegungsformen aus dem Gelb- und Oranlegurtprogramm
- Falltechniken
 - Sturz seitwärts (rechts und links)
 - Sturz vorwärts
 - Sturz rückwärts
 - Rolle vorwärts (rechts und links)
 - Rolle rückwärts (rechts und links)

→ Masterquest

3. Kämpfen

Geschafft

- Faustkampf
- Haltetechniken am Boden:
 - Haltetechnik bei eigener Rückenlage mit anschließender Umdrehtechnik
 - Befreiung aus der Haltetechnik bei eigener Rückenlage
- Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen.
 - Führhand, Schlaghand, Lowkick
 - Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik
 - Frei (in Bewegung)

4. Selbstverteidigung

Geschafft

- Zwei Fragen zum richtigen Verhalten nach Wahl des Prüfers (s. Anhang)
- Stockabwehr gegen die Angriffe 1 - 2
- Weiterführung von einer Atemitechnik → Handflächenschlag (s. Kombination auf Gelb)
- Weiterführung von 2 Hebeltechniken
 - Armstreckhebel (s. Kombination auf Gelb)
 - Seitstreckhebel (s. Kombination auf Gelb)
- Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken
 - Handbeugehebel → Drehstreckhebel
 - Kipphandhebel → Kipphandhebel
- Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken
 - Große Innensichel → Handseithebel
 - Hüftwurf → Armstreckhebel

- Freie Selbstverteidigung
 - Angriff 1: Lowkick
 - Angriff 2: Aufwärtshaken
 - Angriff 3: Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
 - Angriff 4: Griffansatz zum Oberkörper *oder* zu den Beinen

5. Techniken

□ Geschafft

- Zwei Techniken aus dem Gelb- oder Orangegurtprogramm (Abfrage rechts und links)
 - Beinstellen / Körperabbiegen / Hüftschwung / Armstreckhebel
 - Große Außensichel / Hüftwurf / Verriegelter Armbeugehebel im Stand / - am Boden
- Ju-Jutsu-Techniken in Kombination:

Ich zeige eine **Große Innensichel**.

Der Angriff ist ein **Schwinger zum Kopf**.

1. Gleiten vorwärts mit Abstoppen mit der Hand
 - Arm fassen -
2. Ellenbogenschlag rückwärts zum Kopf (rechts) mit Auslagenwechsel vorwärts
 - Kopf schräg nach hinten drücken -
3. Übersetzschrift vorwärts und Große Innensichel

Ich zeige einen **Handbeugehebel**.

Der Angriff ist eine **Backpfeife**.

1. Gleiten nach links mit 3er-Kontakt
 - Hand fassen und ziehen -
2. Kipphandhebel mit Doppelschrittdrehung 180°
3. Armbeugehebel als Umdrehtechnik
4. Handbeugehebel
5. Kavaliersgriff mit Nervendruck am Ohr

Ich zeige ein **Schränkwürgen**.

Der Angriff ist ein **Fauststoß zum Kopf**.

1. Gleiten diagonal nach vorn mit Handfegen mit dem Handrücken (rechts)
2. Aufwärtshaken (links)
3. Schränkwürgen (auf Eigensicherung achten)
4. Mit einer Drehung rückwärts den Angreifer zu Boden führen

Ich zeige einen **Lowkick**.

Der Angriff ist ein **Fußstoß vorwärts**.

1. Ausfallschritt nach links mit Handfegen mit der Handfläche (rechts)
2. Lowkick (links)
3. Ellenbogenschlag horizontal nach vorne zum Kopf (rechts)

Ich zeige eine **Doppelhandsichel von vorn**.

Der Angriff ist ein **Würgen von vorne mit beiden Händen**.

- Hals verkürzen -

1. Drosselgrubendruck (rechts)
2. Griffsprengen (nach oben)
3. Doppelhandsichel von vorn

Ich zeige einen **Schulterwurf**.

Der Angriff ist ein **Würgen mit beiden Händen von der Seite**.

- Hals verkürzen -

1. Die vordere Hand abziehen (links) mit Ausfallschritt nach rechts und Ellenbogenstoß seitwärts zur kurzen Rippe (rechts)
2. Schulterwurf
3. Fingerstreckhebel am Boden

Prüfungsprogramm zum Jugend-Schwarzgurt

Voraussetzungen:

- ab 14 Jahren
- Trainerassistenz im Drachen- oder Kinder-Ju-Jutsu (min. 1 Jahr)

1. Fitness

Geschafft

- Fitness-Olympiade (s. Anhang)
 - Alle sieben Aufgaben

2. Bewegungsschule

Geschafft

- Alle Bewegungsformen, Stürze und Rollen aus dem bisherigen Prüfungsprogramm
→ Masterquest (Abfrage rechts und links möglich)
- Lehrprobe (Erläuterung einer Falltechnik nach Wahl des Prüflings)

3. Kämpfen

Geschafft

- Kampf mit offenen Handflächen / Bodenkampf / Faustkampf (nach Wahl des Prüfers)
- Alle vier Haltetechniken mit jeweiliger Befreiung (Stichprobenartig nach Wahl des Prüfers)
- Schlagtechniken gegen Pratzen (Stichprobenartig nach Wahl des Prüfers)
 - Handballenstoß
 - Knieschlag
 - Fußtritt /-stoß vorwärts
 - Fauststoß
 - Schwinger / Faustrückenschlag / Aufwärtshaken / Hammerfaustschlag
 - Ellenbogenschlag vorwärts / rückwärts
 - Ellenbogenstoß seitwärts / rückwärts / abwärts
 - Lowkick
- Lehrprobe (Erläuterung einer Atemi-Technik nach Wahl des Prüflings)

4. Selbstverteidigung

Geschafft

- Acht Fragen zum richtigen Verhalten nach Wahl des Prüfers (s. Anhang)
- Stockabwehr gegen die Angriffe 1 - 2
- Freie Weiterführung von fünf Techniken nach Wahl des Prüflings
- Gegentechniken gegen fünf Techniken nach Wahl des Prüflings
- Freie Selbstverteidigung gegen angesagte Angriffe

5. Techniken

Geschafft

- Benennung und Korrektur dreier Techniken (durch den Prüfer demonstriert)
- Alle Kombinationen aus dem aktuellen Gelb-, Orange- und Grüngurtprogramm

Anhang 1: Fitness-Olympiade

Einbeinstand				
Stelle dich auf einen Fuß und versuche dein Gleichgewicht zu halten. Wenn du mit dem anderen Fuß den Boden berührst oder dein Standbein bewegst, weil du aus dem Gleichgewicht gekommen bist, bekommst du einen Minuspunkt. Du musst eine Minute durchhalten. Dein Ziel ist es, in dieser Zeit möglichst wenig Minuspunkte zu erhalten.				
	★		✓	
Alter	J	M	J	M
6 Jahre	-	-	6	4
7 Jahre	-	-	2	1
8 Jahre	-	-	1	1
9 Jahre	-	-	0	0
10 Jahre	-	-	0	0
11 Jahre	-	-	0	0
12 Jahre	-	-	0	0
13 Jahre	-	-	0	0
14 Jahre	-	-	0	0
Maß: Minuspunkte				

Standweitsprung				
Stelle dich an einer Mattenlinie auf, hole mit dem ganzen Körper Schwung und springe mit beiden Beinen nach vorne. Achtung, kippst du nach dem Sprung nach hinten, zählt der hinterste Berührungspunkt. Dein Ziel ist es möglichst weit nach vorne zu springen.				
	★		✓	
Alter	J	M	J	M
6 Jahre	1,75	1,5	1,25	1
7 Jahre	1,75	1,5	1,25	1
8 Jahre	1,75	1,75	1,25	1,25
9 Jahre	1,75	1,75	1,25	1,25
10 Jahre	2	1,75	1,5	1,25
11 Jahre	2	1,75	1,5	1,25
12 Jahre	2	2	1,5	1,5
13 Jahre	2	2	1,5	1,5
14 Jahre	2,25	2	1,75	1,5
Maß: Mattenlängen				

Dehnen				
Setze dich so an die zur Übung gehörende Box, dass deine Füße die Wand unter dem Brett mit der ganzen Sohle berühren und die Kniegelenke gestreckt sind. Beuge dich nun langsam - soweit du es schaffst - nach vorn und zähle dann auf 2. Dein Ziel ist es, mit den Fingerspitzen möglichst weit nach vorne zu kommen.				
	★		✓	
Alter	J	M	J	M
6 Jahre	41	45	27	30
7 Jahre	40	44	26	29
8 Jahre	39	43	25	28
9 Jahre	38	42	24	27
10 Jahre	37	41	23	26
11 Jahre	36	40	22	25
12 Jahre	35	39	21	24
13 Jahre	34	38	20	23
14 Jahre	33	37	19	22
Maß: Zentimeter auf der Box				

6-Minuten-Lauf				
Laufe auf der äußeren, grünen Bahn 6 Minuten im Kreis. Jede Runde wird gezählt. Berühre keine rote Matte, außer beim Überholen. Wenn du nicht mehr kannst, darfst du gehen, aber nicht stehen bleiben, dich hinsetzen oder hinlegen! Dein Ziel ist es, in 6 Minuten möglichst viele Runden zu laufen.				
	★		✓	
Alter	J	M	J	M
6 Jahre	49	49	44	40
7 Jahre	51	50	45	41
8 Jahre	53	51	46	42
9 Jahre	55	52	47	43
10 Jahre	57	53	48	44
11 Jahre	59	54	49	45
12 Jahre	61	55	50	46
13 Jahre	63	56	51	47
14 Jahre	65	57	52	48
Maß: Runden auf der äußeren Matte				

Bauchaufzüge

Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße auf. Rolle dich nun soweit auf, bis du mit deinen ganzen Handflächen die Oberflächen deiner Knie berühren kannst. Rolle dann wieder ab bis deine Schulterblätter ganz leicht den Boden berühren. Du hast 40 Sekunden Zeit. Dein Ziel ist es, in dieser Zeit möglichst viele Bauchaufzüge zu schaffen.

Alter	★		✓	
	J	M	J	M
6 Jahre	21	26	9	12
7 Jahre	23	27	11	13
8 Jahre	25	28	13	14
9 Jahre	27	29	15	15
10 Jahre	29	30	17	16
11 Jahre	31	31	19	17
12 Jahre	33	32	21	18
13 Jahre	35	33	23	19
14 Jahre	37	34	25	20

Maß: Korrekte Sit-ups

Kinder-Liegestütze

Lege dich auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Rücken. Dann setzt du die Hände unter den Schultern auf den Boden und drückst dich hoch wie ein Brett. Wenn deine Arme gestreckt sind, berührst du mit einer Hand die andere. Dann legst du dich wieder mit Kraft ab (nicht fallen lassen) und legst die Hände wieder auf den Rücken. Du hast 40 Sekunden Zeit, den Liegestütz möglichst oft korrekt zu wiederholen.

Alter	★		✓	
	J	M	J	M
6 Jahre	14	12	7	2
7 Jahre	16	13	8	3
8 Jahre	18	14	9	4
9 Jahre	20	15	10	5
10 Jahre	22	16	11	6
11 Jahre	24	17	12	7
12 Jahre	26	18	13	8
13 Jahre	28	19	14	9
14 Jahre	30	20	15	10

Maß: Korrekte Kinder-Liegestütze

Hin- & Herspringen

Springe seitlich mit geschlossenen Füßen hin und her über eine Mattenlinie. Falls du dabei die Linie berührst oder nur mit einem Bein springst, wird der Sprung nicht gezählt. Du hast 2 x 15 Sekunden lang Zeit. Dein Ziel ist es, in dieser Zeit möglichst oft zu springen.

Alter	★		✓	
	J	M	J	M
6 Jahre	60	50	40	30
7 Jahre	65	55	45	35
8 Jahre	70	60	50	40
9 Jahre	75	65	55	45
10 Jahre	80	70	60	50
11 Jahre	85	75	65	55
12 Jahre	90	80	70	60
13 Jahre	95	85	75	65
14 Jahre	100	90	80	70

Maß: Korrekte Sprünge

Anhang 2: Fragen zum sicheren Verhalten

1. Was bedeutet Mobbing?

- *Von Mobbing spricht man, wenn ein Einzelner oder eine Gruppe einen Anderen (meist Schwächeren) über einen längeren Zeitraum immer wieder gezielt ausgrenzt, ärgert oder bloßstellt. Wenn ich merke, dass jemand gemobbt wird, mache ich nicht mit und spreche mit einer Vertrauensperson darüber!*

2. Welche Sicherheitsregeln gelten in sozialen Netzwerken?

- *Ich gebe keine privaten Daten preis und stelle keine Fotos von mir online. Dies gilt vor allem für Fotos in Badekleidung. Was einmal hochgeladen ist, kann nicht mehr aus dem Internet gelöscht werden. Ich weiß, lügen im Internet ist einfach. Ich kann mir nie 100%ig sicher sein, wer die Person am anderen Ende wirklich ist. Ich spreche sofort mit einer erwachsenen Vertrauensperson darüber, wenn mir eine Situation merkwürdig vorkommt (z.B. jemand mich zu sich nach Hause einlädt oder möchte, dass ich ihm Nacktbilder zuschicke).*

3. Was machst du, wenn dich jemand erpresst oder dir ein schlechtes Geheimnis aufzwingt?

- *Ich suche immer das Gespräch mit einer erwachsenen Vertrauensperson. Auch wenn der Täter sagt, dass ich das nicht darf oder dann Ärger bekomme. Der Täter hat Angst erwischt zu werden und setzt mich daher unter Druck.*

4. Du siehst wie eine Gruppe von Jugendlichen einen Jungen herumschubsen und schlagen. Wie kannst du helfen, ohne dich in Gefahr zu bringen?

- *Ich halte einen Sicherheitsabstand ein, um nicht selbst zum Opfer zu werden. Sind Erwachsene in der Nähe, spreche ich sie direkt an und bitte sie um Hilfe. Ist niemand da, merke ich mir, wie die Täter aussehen, rufe die Polizei und verstecke mich. Wenn ich es mir zutraue, kann ich dem Jungen zurufen, dass Hilfe unterwegs ist.*

5. Wie setzt du einen Notruf ab?

- *Wenn ich die Polizei anrufen möchte, wähle ich 110, für den Rettungsdienst und die Feuerwehr 112. Dann muss ich die 5 W-Fragen beantworten:*
 - 1. Wo ist es passiert?*
 - 2. Was ist passiert?*
 - 3. Wie viele Beteiligte? (Opfer / Täter / Verletzte)*
 - 4. Wer ruft an?*
 - 5. Warten auf Rückfragen!*

6. Am Bahnhof machen dich zwei Jugendliche aggressiv von der Seite an. Wie reagierst du?

- *Ich falle nicht auf die Provokationsfalle herein! Ich halte Sicherheitsabstand, versuche entspannt zu wirken und gehe, wenn möglich, einfach weg. Wenn nötig, hole ich mir Hilfe von anderen Personen und spreche diese dafür direkt an.*

7. Was versteht man unter guten und schlechten Geheimnissen?

- *Ein gutes Geheimnis macht Freude, wie zum Beispiel eine Geburtstagsüberraschung. Ein schlechtes Geheimnis bedrückt und macht Kummer und Bauchweh, wie zum Beispiel, wenn mich jemand erpresst. Das sind keine echten Geheimnisse und ich muss sie einer erwachsenen Vertrauensperson erzählen. Wenn ich mir nicht sicher bin, ob es sich um ein gutes oder ein schlechtes Geheimnis handelt, ist es immer besser, es zu erzählen, als zu verschweigen.*

8. Was machst du, wenn dir ein älterer Schüler oder Erwachsener Pornofilme oder -bilder zeigen möchte?

- *Ich lehne ab und gehe schnell weg. Danach spreche ich mit einem Erwachsenen darüber. Kinder und Jugendlichen Pornofilme zu zeigen ist verboten und wird streng bestraft!*

9. Du bist in der Umkleidekabine und ältere Schüler (oder Erwachsene) schauen dich beim Umziehen an. Was machst du?

- *Ich sage klar und deutlich, dass ich das nicht möchte und dass sie die Umkleidekabine verlassen sollen. Wenn sie nicht reagieren, gehe ich aus der Umkleidekabine. In jedem Fall spreche ich mit meinem Trainer, Sportlehrer oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson über den Vorfall.*

10. Der Trainer lädt dich nach dem Spiel allein zu sich nach Hause zum Zocken und Pizzaessen ein. Wie reagierst du?

- *Ich lehne dankend ab. Für ein so vertrautes Treffen zu zweit kenne ich den Trainer nicht gut genug (auch nicht, wenn ich schon seit Jahren bei ihm im Training bin).*

11. Deine Chatfreundin, die du noch nie getroffen hast, mit der du aber schon lange chattest, möchte sich mit dir treffen. Worauf musst du achten?

- *Ich gebe keine persönlichen Daten von mir heraus. Wenn wir uns verabreden, dann an einem öffentlichen Platz (z.B. einem Café). Außerdem gehe ich nicht allein zu dem Treffen und spreche mit meinen Eltern im Vorfeld darüber.*

12. An der Bushaltestelle spricht dich ein Mann an und stellt dir viele Fragen. Mit der Zeit werden die Fragen immer persönlicher. Wie reagierst du?

- *Ich sage ihm, dass ich jetzt keine Fragen mehr beantworte. Wenn noch andere Menschen auf den Bus warten, stelle ich mich zu diesen und bringe Abstand zwischen mich und den Mann. Ich merke mir, wie der Mann aussieht und erzähle später einer erwachsenen Vertrauensperson davon.*

13. Was bedeuten die Farben grün, gelb und rot der Sicherheitsampel?

- *Grün bedeutet Prävention: was kann ich im Vorfeld tun, um nicht in Gewaltsituationen zu geraten?*
Gelb bedeutet Selbstbehauptung: wie kann ich mich mit Hilfe meiner Stimme, meiner Mimik und Gestik aus einer drohenden Gewaltsituation retten?
Rot bedeutet Selbstverteidigung: wie kann ich mich effektiv gegen größere, schwerere und stärkere Gegner zur Wehr setzen, wenn ich keine andere Wahl mehr habe?

Wenn ich gefährliche Situationen vermeiden kann,

vermeide ich sie!

Wenn ich gefährliche Situationen nicht vermeiden kann,

renne ich weg!

Wenn ich nicht wegrennen kann,

kläre ich die Situation mit Worten!

Wenn ich die Situation nicht mit Worten klären kann,

hole ich mir Hilfe!

Wenn ich keine Hilfe holen kann,

kämpfe ich.

Wenn ich kämpfe,

kämpfe ich mit allen Mitteln:

> Ich bleibe ich immer in Bewegung! <

> Ich mache ich es meinem Angreifer so schwer wie möglich! <

> Ich schreie ich so laut ich kann! <

> Ich beiße, kratze, spucke ... <

> Ich schlage dem anderen so fest ich kann
auf die Nase und zwischen die Beine! <

**Ich bin es wert,
für mich zu kämpfen !!!**