

Infoblatt Judoprüfung

Ihr macht nun schon eine Weile bei uns Judo und dabei ist schon das ein oder andere Mal das Thema „Gürtelprüfung“ gefallen. Damit ihr mal Bescheid wisst, worum es dabei eigentlich geht und wann es soweit ist, haben wir hier mal ein Infoblatt erstellt.

1.) Wann finden Prüfungen statt

Wir versuchen 2x im Jahr eine Prüfung bei uns im Verein zu organisieren. Hierfür brauchen wir aber eine Mindestanzahl an Prüflingen, zum einen damit sich für uns die Organisation und zum anderen die Anreise für einen zweiten Prüfer lohnt. Immerhin ist dies für ihn ja auch ein gewisser zeitlicher Aufwand. Daher kann es mal vorkommen, dass einzelne zwar schon Prüfungsfähig sind, aber nicht genügend andere, um eine Prüfung bei uns durchzuführen. Manchmal müsst ihr dann eben noch ein paar Wochen warten, wenn ihr in der Zeit den anderen als gute Partner helft, lernen diese umso schneller dazu was sie noch brauchen, um ebenfalls fit für eine Prüfung zu sein. Wir versuchen also euch möglichst nicht lange auf die nächste Prüfung warten zu lassen, es lässt sich aber nicht immer vermeiden. In Ausnahmesituationen kann es auch mal vorkommen, dass Jens jemanden außer der Reihe prüft, dies wird aber nur in Einzelfällen passieren, z.B. weil derjenige am Prüfungstag krank/verletzt war.

2.) Wann seid ihr bereit für eine Judoprüfung?

Wie lange es bis zu ersten Judoprüfung oder zwischen den Prüfungen dauert, ist sehr unterschiedlich. Das hängt zum einen davon ab wie regelmäßig ihr zum Training kommt und wie oft (ab weiß-gelb könnt ihr 2x wöchentlich trainieren), zum anderen wie sehr ihr euch beim Training anstrengt und ein kleines bisschen natürlich auch ob es euch leicht fällt Übungen zu erlernen, manche lernen einfach schneller und haben es leichter, auch wenn ihr euch gleichviel anstrengt. Wir Trainer sehen aber auch neben dem reinen Können, wenn ihr euch bemüht und anstrengt, also auch wenn es euch nicht so leichtfällt, anstrengen lohnt sich, auch dann schafft man es für Prüfungen ausgewählt zu werden, denn auch die Prüfer können sehen, wenn ihr euch viel Mühe gebt und mit Spaß und Ehrgeiz dabei seid. In den meisten Fällen dauert es ca. 1-2 Jahre bis zur ersten Prüfung. In manchen Fällen kann es auch mal länger dauern. Das hängt auch davon ab wie früh ihr mit Judo anfangt, da man die erste Prüfung erst mit vollendetem 7. Lebensjahr ablegen darf. Zwischen zwei Prüfungen liegt erfahrungsgemäß 1 Jahr. Im Prüfungsprogramm sind zwar kürzere Abstände erlaubt, diese Abstände gehen aber auch von mindestens 2-3x wöchentlichem Training aus.

3.) Was braucht ihr für eine Judoprüfung

Wenn wir euch für soweit halten und einen Prüfungstermin in Aussicht haben, dann werden wir euch darauf ansprechen und sobald wir den genaueren Termin wissen, bekommt ihr ein Anmeldeblatt dafür, mit dem ihr euch für die Prüfung Anmelden könnt. Dann solltet ihr beim Training mit möglichst vielen anderen die auch an der Prüfung teilnehmen abwechselnd trainieren, damit ihr herausfindet mit wem ihr besonders gut zusammenarbeiten könnt. Während ihr im Training möglichst mit allen trainieren solltet, ist es für die Prüfung gut einen Partner zu wählen mit dem es besonders gut funktioniert, immerhin wollt ihr euch ja von eurer besten Seite zeigen. Das bedeutet aber auch, dass ihr gerade die letzten Wochen vor der Prüfung möglichst nicht fehlen solltet, da wir hier die Paare zusammenstellen und zudem nochmal intensiv das Prüfungsprogramm durchgehen. Auch solltet ihr vor der Prüfung euer Trainingsheft gründlich durchlesen und die japanischen Begriffe lernen und wissen wie eure Techniken heißen!



Infoblatt Judoprüfung

Judo

4.) Der Prüfungstag

Am Prüfungstag selbst braucht ihr einen gültigen Judopass, einen sauberen, heilen, möglichst passenden Judogi. Achtet besonders darauf, dass eure Fuß- und Fingernägel geschnitten und Hände und Füße sauber sind. Generell sollt ihr an diesem Tag besonders auf ein gepflegtes Aussehen achten. Vor der Prüfung wird sich immer noch zusammen aufgewärmt, achtet am Prüfungstag darauf pünktlich da zu sein. Es ist sehr unhöflich und respektlos den Prüfern gegenüber zu spät zu kommen und es kann dann auch passieren das ihr nicht an der Prüfung teilnehmen dürft, wenn ihr zu spät erscheint. Hört den Prüfern aufmerksam zu, rumalbern und reden während etwas erklärt wird ist noch mehr als beim Training Tabu. Auch wenn andere ihre Übungen zeigen solltet ihr leise sein, damit sich diejenigen gut konzentrieren können. Zeigt was ihr gelernt habt und versucht nicht zu nervös zu sein, die Prüfer haben auch mal klein angefangen und wissen das ihr aufgeregt seid. Wenn etwas nicht gut funktioniert, macht es ruhig nochmal. Wenn ihr dann auch sagen könnt wie die Techniken heißen, die ihr gemacht habt und was sie auf Deutsch bedeutet könnt ihr nochmal gute Pluspunkte sammeln.



Judopass mit eingetragenen Prüfungen

5.) Ihr habt bestanden und nun?

Ihr habt die Prüfung bestanden und was passiert nun? Die Prüfung wird in euren Judopass eingetragen und ihr bekommt diesen wieder. Die Urkunde solltet ihr gut aufheben da sie im Falle des Passverlustes nachweisen kann wann ihr die Prüfung gemacht und bestanden habt. Das Bestehen einer Prüfung berechtigt und verpflichtet dazu den entsprechenden Gürtel zu tragen. Ihr konntet bei Eurer Anmeldung zur Prüfung ankreuzen ob wir euch einen Gürtel mit bestellen sollen oder ob ihr selbst einen besorgt. Meistens ist der Gürtel rechtzeitig zur Prüfung da, so dass ihr zur nächsten Stunde schon den neuen Gürtel tragen könnt. Manchmal bedeutet das Bestehen einer Prüfung auch das ihr kurze Zeit später in einer anderen Trainingsgruppe trainieren werdet. Ja und ansonsten ist nach der Prüfung vor der Prüfung, ihr trainiert fleißig weiter so dass ihr fit werdet für die nächste Prüfung.

