

Deutsche Jiu-Jitsu Union e.V. Fachverband für traditionelles Jiu-Jitsu

LEHRWESEN



Die kleine Broschüre für Prüfer (erstellt vom LV Niedersachsen, überarbeitet am 11.09.2004)

Alle Prüfer müssen die Ordnungen der Deutschen Jiu-Jitsu Union e.V. genau kennen und anwenden sowie alle geforderten Techniken und Bewegungsabläufe selbst beherrschen.

Auch Prüfer sollten sich auf eine Prüfung vorbereiten und durch Lehrgänge fortbilden.

Problem der Objektivität

Die Frage nach der Objektivität der Prüfer ist eine Frage, die generell an der Bewertung komplexer, sportlicher Leistungen zu stellen ist.

Die Objektivität einer Leistungsbewertung durch Stoppuhr und Maßband steht außer Frage. Wenn dagegen das „Messinstrument“ Mensch verwendet wird, ist die Frage der Objektivität sehr berechtigt. Objektivität kann bei einer Bewertung durch mehrere Prüfer nur heißen:

„ Alle Prüfer kommen zum selben Ergebnis“ .

Bei Prüfungen muss ein Prüfer den vom Prüfling vorgeführten Bewegungsablauf in Bruchteilen von Sekunden aufnehmen, ihn in der Netzhaut speichern und in ihn der Idealform vergleichen. Dabei muss er Abweichungen registrieren, die er wertmindernd bei seiner Beurteilung berücksichtigen muss. Da jeder Prüfer eine gewisse Individuelle Vorstellung von der Idealform hat, - und sich Prüfer auch in der Fähigkeit, Bewegungsabläufe aufzunehmen, sie zu speichern, sie mit Idealform zu vergleichen und Abweichungen festzustellen, unterscheiden, - kann es keine Objektivität im absoluten Sinne geben.

Die Rolle der Prüfungsangst, Möglichkeiten die Angst zu mindern, korrektes Prüferverhalten.

Es gibt keine einheitliche Klärung des Begriffes „Angst“.

Dem sportwissenschaftlichen Lexikon ist folgende Formulierung zu entnehmen:

- **Angst ist eine** Bezeichnung für eine Reihe komplexer, emotionaler Zustände, die aufgrund realer oder vermuteter Bedrohungen durch äußere oder innere Faktoren verursacht und mit Begriffen wie „Beugung, Erregung, Lähmung, Beunruhigung“ beschrieben wird. Angst wird von dem, der sie befällt, als unangenehmer Spannungszustand wahrgenommen.
- **Angst kann sich auswirken in:**
 - ❖ erhöhte Atemfrequenz,
 - ❖ beschleunigte Herztätigkeit,
 - ❖ Blutdrucksteigerung,
 - ❖ Zunahme der Leitfähigkeit der Haut,
 - ❖ Pupillenerweiterung und Schweißausbruch,
 - ❖ Aktivierung der Blasen- und Darmtätigkeit,
 - ❖ Verkrampfung oder Erschlaffung der Muskulatur,
 - ❖ Koordinationsstörung und Hilflosigkeit,
 - ❖ Unsicherheit und Tendenz zur Selbsterniedrigung

Die hier angesprochene Angst bezieht sich nicht nur auf das Versagen in der Prüfung selbst, ist also nicht nur Furcht vor der Frustration der Leistungsmotivation, sondern sie bezieht sich auch darauf, dass man die Anerkennung wichtiger Bezugspersonen (Trainer, Freunde, Verwandte, Eltern) verliert.

Da zudem die Selbstachtung zumindest teilweise, eine Funktion der Fremdachtung ist, dürfte das Leistungsversagen häufig einen beträchtlichen Verlust der Selbstsicherheit mit sich bringen, der sich nicht nur auf dem Gebiet der Leistung, sondern auch in anderen Verhaltensbereichen negativ auswirkt.

Man unterscheidet im Zusammenhang mit Prüfungen

- Leistungsfördernde Angst und
- Leistungsmindernde Angst

Eine geringere Angst kann sich also noch ohne weiters leistungsfördernd auswirken. Wann die Schwelle erreicht ist, wo sich Angst leistungsbeeinträchtigt auswirkt, ist individuell verschieden. Der Grad der Angst in der Prüfungssituation ergibt sich damit aus dem Zusammenspiel von überdauernde Angst (Angsttyp) und prüfungsaktivierende Angst.

- **Wie kann ein Prüfer Angst mindern?**

- Man sollte sich als Prüfer darüber im klaren sein, dass das aktuelle Angstniveau des Prüflings nicht nur von der überdauernden Angstbereitschaft des Einzelnen, sondern auch von den situativen Bedingungen abhängt, auf deren Gestaltung man zum Teil Einfluss nehmen kann.

- **Ein Prüfer sollte**

- **die Prüfungsangst ansprechen.**

Es ist grundsätzlich wichtig, dass das Thema „Prüfungsangst“ für den Prüfer nicht tabu ist, sondern dass er es offen anspricht. Man sollte mit den Prüflingen frühzeitig über Anzeichen von Prüfungsangst sprechen und sie für die Wahrnehmung spezifischer Angstmerkmale empfänglich machen. Z.B.: „Gespräch über Herzklopfen, motorische Unruhe, Hitzewallungen. Was kann man dagegen tun?..... ruhig atmen, Schultern hängen lassen, Muskulatur lockern u.s.w.“

- **über die Bedeutung der Prüfung sprechen.**

Die Art und Weise, wie die Bedeutsamkeit einer Prüfung vom Prüfer dargestellt wird, hat Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, insbesondere der prüfungsängstlichen Kandidaten, Falsch wäre hierbei, die Bedeutung einer Prüfung ganz leugnen zu wollen. Ebenso unangemessen wäre es aber auch, die Bedeutung einer Prüfung zu überzeichnen und ein Versagen zu dramatisieren. Schließlich handelt es sich hier um eine Prüfung im Freizeitbereich!

Die generelle Information und die Vorbereitung der Prüflinge sollte nach Inhalt und Form das Ziel verfolgen, den Prüfling zu beruhigen und somit das Angstniveau zu mindern. Wichtig ist auch der Hinweis, wer eine Prüfung nicht besteht, hat zwar eine spezielle Anforderung nicht erfüllt, ist aber damit noch kein Versager, sondern er hat weiterhin die Chance zur Wiederholung!

- **sich bemühen, die Prüfungssituation zu entspannen**
Ein gespanntes, unruhiges oder kühles Auftreten des Prüfers erhöht beim Prüfling das Spannungsniveau, mindert seine Konzentration und erzeugt bei ihm verstärkt Angst. Der Prüfer sollte sich also bemühen, in der Prüfungssituation entspannt zu sein und Ruhe auszustrahlen, was keinesfalls jovialem Verhalten gleichzusetzen ist. Falls während der Prüfung beim Kandidaten „Blockaden“ auftreten (der Ochs vorm Scheunentor), sollte der Prüfer entspannt reagieren. Wenn möglich sollte er das Themengebiet wechseln und später wieder das fragliche Thema aufgreifen.
 - **dem Kandidaten Rückmeldung über die Richtigkeit gönnen.**
Ängstliche Kandidaten neigen dazu, mit sinkenden Leistungen zu reagieren, wenn keine Rückmeldung vom Prüfer erfolgt. Der Verzicht auf jegliche Rückmeldung über die Leistung der Prüflinge benachteiligt die ängstlichen Kandidaten gegenüber den nichtängstlichen. Die Rückmeldung kann durch freundliches Zunicken oder leichtes Kopfschütteln erfolgen. (Dabei ist noch keinem Prüfer die Krone heruntergefallen)
 - **schwachen Kandidaten mehrere Chancen einräumen.**
Wenn ein Kandidat bei 8 vorzuführenden Techniken z. B. 3 schlecht demonstriert hat, bittet der Prüfer ihn, diese Techniken noch einmal vorzuführen. Eventuell ordnet der Prüfer, wenn es sich um ein Kind handelt, dem Kandidaten einen leichteren Partner zu. Wenn nur 2 Techniken ordnungsgemäß vorgeführt wurden, wird der Kandidat aufgefordert, Techniken der vorangegangenen Prüfungen vorzuführen, die er besonders gut kann.
- **Urteilsfehler**
 - **Mittelwertsfehler**
Wenn bei einer Prüfung einer der Prüfer im Durchschnitt höher oder niedriger benotet als der andere Prüfer, dann spricht man von Mittelwertsfehlern. Den Prüfern, die regelmäßig besser benoten, sagt man eine Tendenz zur Milde und den Prüfern, die regelmäßig schlechter benoten, eine Tendenz zur Strenge nach. Bei der Tendenz zur Milde liegt einerseits gelegentlich fachliche Urteilsunsicherheit oder soziale Durchsetzungsschwäche vor, aber auch Barmherzigkeit ist denkbar. Bei der Tendenz zur Strenge hat der Prüfer mitunter zuviel Respekt vor der Idealform, oder er möchte streng erzieherisch wirken. Mittelwertfehler heben sich aber in der Regel auf, wenn die Prüfungskommission aus einem milden und einem strengen Prüfer besteht.
 - **Streuungsfehler**
Von Streuungsfehlern spricht man, wenn ein Prüfer seine Noten nicht den Leistungen der Prüflinge entsprechend sondern seinem Gutdünken nach verstreut. Im Extremfall vergibt ein solcher Prüfer ohne Rücksicht auf die von den Prüflingen gezeigten Leistungen immer die Note 4. Diese geringe Streuung, die nicht selten mit der Tendenz zur Milde verbunden ist, hat ihre Ursache entweder darin, dass der Prüfer nicht zwischen den Leistungen

der Prüflinge entscheiden kann, weil er z.B. fachlich unsicher ist, oder dass er nicht differenzieren will, weil er konfliktscheu ist oder davor zurückschreckt, Notendifferenzen vor sich und anderen zu begründen. Starke Streuung der Beurteilung kann auch in Kontrasteffekten begründet sein. Legt z.B. ein -objektiv gesehen- mittelmäßiger Prüfling unmittelbar nach einem sehr guten Kandidaten seine Prüfung ab, dann neigen Prüfer dazu, seine Leistungen zu unterschätzen. Käme der gleiche Prüfling nach einem schwachen an die Reihe, würden seine Leistungen u. U. überschätzt.

➤ **Korrelationsfehler**

Korrelationsfehler liegen vor, wenn z.B. für Bekanntheitsgrad oder Äußerlichkeiten einem Prüfling ein Bonus gegeben wird, (Hallo-Effekt). Wenn der Prüfling auch Landesmeister geworden ist, so muss er doch genau so geprüft werden wie die anderen Kandidaten.

Checkliste für Kyu- und Dan-Prüfungen (siehe Passordnung)

- ✓ DJJU – Pass
- ✓ Aktuelle Jahressichtmarke
- ✓ Alle erforderlichen Eintragungen oder Umtragungen
- ✓ Nachweis der letzten Prüfung (Pass oder Urkunde)
- ✓ Schriftliche Zustimmung des zuständigen Vereins
„Anmeldung zur Prüfung 1. Kyu-Grad der DJJU“
- ✓ 1 Lichtbild
- ✓ Prüfungslisten der DJJU mit allen geforderten Angaben
- ✓ Prüfungsmarken und Urkunden
- ✓ Bei Prüfungen außerhalb des eigenen Landesverbandes die schriftliche Zustimmung des zuständigen Landesverbandes

Zusätzlich für Dan – Prüfungen

- ✓ Dan-Graduierungsantrag der DJJU mit den erforderlichen Angaben vom
__Verein __Verband.
- ✓ 2 Lichtbilder
- ✓ Bei Prüfungen außerhalb des eigenen Landesverbandes die schriftliche Zustimmung des zuständigen Landesverbandes.

Es dürfen nur Unterlagen der DJJU verwendet werden. Hierbei handelt es sich um: DJJU-Pass, DJJU-Sichtmarke, DJJU-Prüfungsmarken, DJJU-Urkunden und folgende Formblätter mit dem DJJU-Wasserzeichen

- Anmeldung zur Prüfung 1. Kyu-Grad,
- Antrag auf Graduierung zum ____ Dan
- Prüfungsliste für Kyu- und Dan-Prüfungen