

Prüfungsprogramm BJJ im DJJV (Brazilian Jiu-Jitsu)

Bluebelt

<p>Fallschule</p> <p>Die Fallschule ist durch Einwirkung des Partners zu zeigen. Takedowns und Würfe in passender Richtung! Wahl der Würfe obliegt dem Werfenden!</p>	<p>Rolle vorwärts (links und rechts) Rolle rückwärts (links und rechts) Sturz seitwärts (links und rechts) Sturz rückwärts Sturz vorwärts</p>
<p>Bewegungslehre</p> <p>Die Bewegungsdrills sind in freier Bewegungsabfolge mehrfach zu zeigen. Weitere Bewegungsformen können frei hinzugefügt werden.</p>	<p>Shrimps (2 verschiedene Varianten) Shoulder Roll (über beide Seiten) Upa Cat Switch</p>
<p>Takedowns / Würfe</p> <p>Alle Takedowns bzw. Würfe sollen in freier Bewegung mit an sich kooperativem Partner gezeigt werden. Alle für BJJ sinnvollen Varianten sind erlaubt. Alle Würfe bzw. Takedowns müssen in einer <u>Kontrollposition enden, welche im Wettkampf akzeptiert wird.</u></p>	<p>Single Leg Takedown Double Leg Takedown Hüftwurf Große Außensichel Talfallzug</p>
<p>Grundpositionen</p> <p>Alle Grundpositionen sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen. Die jeweilige Position ist kurzzeitig zu sichern und dann muss flüssig in die nächste Position übergeleitet werden. Da die Positionen und der Bewegungsfluss nur mit einem guten Partnerverhalten möglich ist, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!</p>	<p>Guard Pull in die Closed Guard Mount Cross Mount Side Mount Back Mount Kesa Gatame (2 Varianten) Reverse Kesa Gatame Nord-Süd Position Knee on Stomach Postura</p>
<p>Befreiungen</p> <p>Alle Befreiungen sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen. Der Partner sichert die jeweilige Position und der Prüfling muss sich effektiv daraus befreien und eine abschließende Kontrollposition einnehmen. Da die Positionen und der Bewegungsfluss nur mit einem guten Partnerverhalten möglich ist, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!</p>	<p>Mount → Upa und Ellbow Escape Backmount → "Follow the Hand" Escape Side Mount → Ellbow Escape Kesa → Gatame "Bridge & Roll" Knee on Stomach → Ellbow Escape</p>

weiter mit Seite 2/2

<p>Sweeps / Guard Passes</p> <p>Alle Sweeps / Guard Passes sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.</p> <p>Der Partner sichert die jeweilige Position und der Prüfling muss die Position umkehren / passieren und eine abschließende Kontrollposition einnehmen.</p> <p>Da die Positionen und der Bewegungsfluss nur mit einem guten Partnerverhalten möglich ist, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!</p>	<p>Guard Sweep (2 Varianten) Half Guard Sweep (1 Variante)</p> <p>Guard Pass der Closed Guard (3 Varianten) Guard Pass der Half Guard (1 Variante)</p>
---	---

<p>Submissions</p> <p>Alle Submissions sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.</p> <p>Der Partner begibt sich in die jeweilige Position und der Prüfling muss seine Submissions effektiv ansetzen.</p> <p>Da die Positionen und der Bewegungsfluss nur mit einem guten Partnerverhalten möglich ist, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!</p>	<p>Mount → Cross Choke Mount → Armbar Mount → Americana Backmount → Rear Naked Choke Backout → Gi Choke * Knee on Stomach → Armbar Knee on Stomach → Gi Choke * Side Mount → Kimura Side Mount → Americana Side Mount → Gi Choke * Guard → Armbar Guard → Kimura Guard → Guillotine Choke Guard → Triangle Choke Guard → Gi Choke * <i>* Technik nach Wahl des Prüflings</i></p>
--	--

<p>Double Attacks / Gegen- und Weiterführungstechniken)</p> <p>Es müssen 3 Kombinationen (nach freier Wahl des Prüflings) aus Doppelangriffen gezeigt werden. Der Prüfling startet einen Angriff mit einem Submissionversuch (z.B. Würger), der Partner macht eine sinnvolle Gegentechnik, darauf erfolgt die Weiterführung und der Abschluss mit einer weiteren Submission (z.B. Armbar).</p>

<p>Sparring</p> <p>Wettkampf und sportlicher Vergleich sind wesentlicher Bestandteil des BJJ. Die Prüflinge müssen bei der Gürtelprüfung gegeneinander Sparring machen. Zum Bestehen der Prüfung ist es unerheblich ob und wie viele Sparrings der Prüfling gewinnt. Es soll technisch sauberes und kontrolliertes Arbeiten gezeigt werden. Wer schwächere Partner im Sparring einfach überrollt wird verwarnt bzw. fällt im Wiederholungsfall durch. Wer einen Partner durch übermäßigen Ehrgeiz oder unkontrolliertes Verhalten verletzt gilt als durchgefallen! Sparring ist kein Wettkampf!</p>	<p>Alter bis 40 Jahre → 4 Runden á 5 Minuten Alter über 40 Jahre → 4 Runden á 3 Minuten Alter über 50 Jahre → 2 Runden á 3 Minuten</p>
--	--