



Prüfungsprogramm BJJ im DJJV (Brazilian Jiu-Jitsu)

Brownbelt

Vorkenntnisse Die Prüfer können alle Techniken und Aufgabenstellungen aus dem Bluebelt und Purplebeltprogramm nach freier Wahl abfragen!	
Bewegungslehre Die Bewegungsdrills sind in freier Bewegungsfolge mehrfach zu zeigen. Weitere Bewegungsformen können frei hinzugefügt werden.	Berimbolo am Partner Long Step am Partner in Open Guard Handlungskette Elbow-escape bis Tactical Stand Up Tactical Stand Up mit Partner
Takedowns / Würfe 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 Kontrollposition enden welche im Wettkampf 2 Punkte ergeben würde	Tiefer Schulterwurf Kleine Innensichel mit Übergang in die Bodenlage und Kontrolle Große Innensichel mit Übergang in Postura Ein Fußwurf nach freier Wahl mit anschließender Kontrolltechnik Single-Leg-Takedown Double-Leg-Takedown
Gegentechniken Alle Gegentechniken sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.	zwei Gegentechniken gegen einen Wurf nach vorne zwei Gegentechniken gegen einen Wurf nach hinten
Weiterführungstechniken Alle Wf-techniken sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.	zwei Wf von gekontertem Wurf nach vorne zwei Wf von gekontertem Wurf nach hinten
Kombinierte Befreiungen Alle Befreiungen sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen. <u>Der Partner sichert die jeweilige Position und der Prüfling beginnt sich mit einer Technik seiner Wahl zu befreien. Der Partner bietet weiterhin Widerstand somit muss sich der Prüfling mit einer Weiterführungstechnik endgültig befreien.</u> Achtung, Flow kein Kampf! Das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!	Mount Mune-Gatame (Side-Mount) Kesa Gatame Knee on Stomach

Sweeps / Guard Passes

Alle Sweeps / Guard Passes sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.

Der Partner sichert die jeweilige Position und der Prüfling muss die Position umkehren / passieren 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!

Sweep von stehendem Gegner (3 Varianten)
Sweep mit Gegner auf dem Boden (5 Varianten)
(Alle Guardvarianten erlaubt, mindestens einer aus Halfguard!)
Guard Pass der Closed Guard (5 Varianten)
Guard Pass der Half Guard (3 Varianten)
Guard Pass gg Open Guard (3 Varianten stehend)
Guard Pass gg Open Guard (3 Varianten am Boden)

Submissions

Alle Submissions sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.

Der Partner begibt sich in die jeweilige Position und der Prüfling muss seine Submissions effektiv ansetzen.

Da die Positionen und der Bewegungsfluss nur mit einem guten Partnerverhalten möglich ist, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!

Mount → 5 Armlocks nach freier Wahl
Back Mount → 2 Armbar
Back Mount → 4 Chokes nach freier Wahl
Knee on Stomach → 3 x Armbar nach freier Wahl
Knee on Stomach → 2 x Choke nach freier Wahl
Side Mount → 4 x Armbar nach freier Wahl
Side Mount → 4 x Chokes nach freier Wahl
Mount → 2 x Wristlocks nach Wahl
Mount → 3 x Chokes nach freier Wahl
50/50 Guard → 1 x Straight Footlock
andere Position (außer Mount) → 1 x Wrist Lock

Double Attacks

Es müssen **6 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).

Weiterführungstechniken

Es müssen 5 Weiterführungen nach freier Wahl des Prüflings) aus Standardssituationen gezeigt werden. Der Prüfling startet einen Angriff mit einer Submissionstechnik (z.B. Würger), der Partner verhindert diesen. Daraufhin erfolgt eine sinnvolle Weiterführung und der Abschluss mit einer weiteren Submissionstechnik (z.B. Armbar).

Gegentechniken

Es müssen 5 Gegentechniken nach freier Wahl des Prüflings aus Standardssituationen gezeigt werden. Der Partner startet einen Angriff mit einer Submissionstechnik (z.B. Würger), der Partner verhindert diesen und nutzt die Angriffsbewegung für seine eigene erfolgreiche Submissionstechnik oder Kontrolltechnik (freie Wahl des Prüflings) aus.
(z.B. Angriff Armbar- Gegentechnik Lösen und Side-Kontroll).

Sparring

wie in den vorherigen Programmen.
Beachte: Sparring ist kein Wettkampf!

Alter bis 40 Jahre → 5 Runden á 6 Minuten
Alter über 40 Jahre → 4 Runden á 5 Minuten
Alter über 50 Jahre → 2 Runden á 5 Minuten