

Ort: _____

Darum: _____ Zeit: _____

Name:	Name:	Name:
geb.:	geb.:	geb.:
Verein:	Verein:	Verein:

1. Fallschule: Die Fallschule ist durch Einwirkung des Partners zu zeigen

a-Sturz seitwärts			
b-Sturz rückwärts			
c-Rolle vorwärts			
d-Rolle rückwärts			

2. Bewegungslehre: Die Bewegungsdrills sind in freier Bewegungsfolge mehrfach zu zeigen

a-Shrimps - drei verschiedene Varianten (z.B.: vw, rw, in die Postura)			
b-Slide, Variante z.B. Einsliden in den Doubleleg Takedown			
c- Shoulder Roll -beide Seiten			
d- Tactical Standup (Aufstehen in Verteidigungsstellung)			

3. Takedowns/Würfe: Alle Takedowns bzw Würfe sollen in einer freien Bewegung mit an sich kooperativem Partner gezeigt werden. Alle für BJJ sinnvollen Varianten sind erlaubt. !Abschluss in Kontrollposition!

a-Große Außensichel			
b-Single Leg Takedown			
c-Double Leg Takedown			
d-Tani Otoshi -Talfallzug			
e- Hüftwurf			

4. Grundpositionen:
 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 sind, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen.

a-Guard Pull in der Closed Guard			
b-Half Guard			
c- Knee on Stomach			
d-Cross Mount			

Datum: _____	Ort: _____	Name: _____	Name: _____
5. Befreiungen: 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 sind, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen.			
a- Kesa-Gatame			
b- Mount			
c- Sidemount			
d- North-South			
e- Backmount			
6. Sweeps / Guard Passes: Alle Sweeps und 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 sind, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen.			
a-Guard Pass aus der Half Guard			
b-Sweep aus der Half Guard			
c- Guard Pass aus der Open o Closed Guard			
7. 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 sind, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen.			
a-Mount - Armbar			
b-Backmount - Gi Choke			
c-Knee on Stomach- Gi Choke			
d-Guard- Armbar			
e-Guard- Triangle Choke			
f-Guard- Kimura			
g- Side Mount- Armbar			
h-Side Mount- Kimura			
8. Sparring: 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 .r)eiten gezeigt werden. Der schwächere Partner im Sparring einfach ü)errollt wird verwarn) zwW fällt im Wiederholungsfall durch. Derjenige, der einen Partner durch übermäßigen Ehrgeiz oder unkontrolliertes Verhalten verletzt, gilt als durchgefallen. Sparring ist kein Wettkampf.			
Alter: bis 40 Jahre - 5 Runden a 04 min, bis 50 Jahre - 4 Runden a 04 min, bis 60 Jahre - 3 Runden a 04 min, ab 60 Jahre - 3 Runden a 03 min			