

Ort: _____

Darum: _____ Zeit: _____

| Name: | Name: | Name: | Name: | Name: |
|---|-------|-------|-------|-------|
| geb.: | geb.: | geb.: | geb.: | geb.: |
| 1. Fallschule: Die Fallschule ist durch Einwirkung des Partners zu zeigen | | | | |
| a-Sturz seitwärts | | | | |
| b-Sturz rückwärts | | | | |
| c-Rolle vorwärts | | | | |
| 2. Bewegungslehre: Die Bewegungsdrills sind in freier Bewegungsfolge mehrfach zu zeigen | | | | |
| a-Shrimps rückwärts | | | | |
| 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-Beinstellen | | | | |
| 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- Side Controll (Var. Kesa Gatame) | | | | |
| b- Mount | | | | |
| c- Guard | | | | |
| 5. Befreiungen/Escapes: 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- Side Controll (Kesa Gatame) | | | | |
| b- Mount | | | | |
| 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 Guard | | | | |
| a-Sweep aus der 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- Guard- Armbar | | | | |
| b- Armbar | | | | |
| 8. Sparring: 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 | | | | |