

Ort: _____
 Darum: _____ Zeit: _____

Name:	Name:	Name:	Name:	Name:
geb.:	geb.:	geb.:	geb.:	geb.:
Verein:	Verein:	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-Vorwärts Shrimps					
b- Shoulder Roll -beide Seiten					
c-Triangle-Bewegung aus der Rückenlage					

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					
b-Beinfegen (z.B. Fußfege)					
c-Single Leg Takedown					

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 (Kesa Gatame)					
b- Mount					
c- Guard					
d-Postura					
e-Knee on Stomach					

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					
c- Knee on Stomach					

Blatt 2: Datum: _____

Name:	Name:	Name:	Name:	Name:
-------	-------	-------	-------	-------

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 Open Guard					
b-Guard Pass aus der Closed Guard					
c-Guard Sweep					

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-Americanano aus der Side Mount					
b-Kimura aus der Guard					
c-Gi Choke aus der Guard					
d-Gi Choke in Backmount					
e- Guard-Armbar					
f- Armbar aus Knee on Stomach					

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 Sparring gezeigt werden. Der schwächere Partner im Sparring einfach überrollt wird verwarnet, 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					
---	--	--	--	--	--

Hinweise:					
-----------	--	--	--	--	--