

Prüfungsprogramm BJJ im DJJV
(Brazilian Jiu-Jitsu)

Purplebelt

Vorkenntnisse

Die Prüfer können alle Techniken und Aufgabenstellungen aus dem Blaugurtprogramm nach freier Wahl abfragen!

Bewegungslehre

Die Bewegungsdrills sind in freier Bewegungsfolge mehrfach zu zeigen. Weitere Bewegungsformen können frei hinzugefügt werden.

Shrimps (3 verschiedene Varianten)
Shoulder Roll (über beide Seiten)
Upa
Cat Switch
Tactical Stand Up

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 akzeptiert wird.

Schulterwurf
Kleine Innensichel
Große Innensichel
Ein Fußwurf nach freier Wahl
Trip-Takedown

Gegentechniken

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

Gegentechnik gegen einen Wurf nach vorne
Gegentechnik gegen einen Wurf nach hinten

Weiterführungstechniken

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

Wf von gekontertem Wurf nach vorne
Wf von gekontertem Wurf nach hinten

Kombinierte Befreiungen

Alle Befreiungen sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen. 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. Achtung, Flow kein Kampf! Das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!

Mount
Backmount
Side Mount
Kesa Gatame
Knee on Stomach
Nord-Süd

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>Sweep von stehendem Gegner (2 Varianten)</p> <p>Sweep mit Gegner auf dem Boden (4 Varianten) (Alle Guardvarianten erlaubt / min. einer aus Halfguard!)</p> <p>Guard Pass der Closed Guard (4 Varianten)</p> <p>Guard Pass der Half Guard (2 Varianten)</p> <p>Open Guard (2 Varianten stehend)</p> <p>Open Guard (2 Varianten am Boden)</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 → 5 Submissions *</p> <p>Back Mount → Armbar</p> <p>Back Mount → 3 Chokes *</p> <p>Knee on Stomach → 2 x Armbar *</p> <p>Knee on Stomach → 2 x Choke *</p> <p>Side Mount → 3 x Armbar *</p> <p>Side Mount → 3 x Chokes *</p> <p>Mount → 4 x Armlocks bzw. Armbars *</p> <p>Mount → 3 x Chokes *</p> <p>50/50 → 1 x Straight Footlock</p> <p>Beliebige Position → 1 x Wrist Lock</p> <p>* nach freier Wahl des Prüflings</p>
--	--

<p>Double Attacks / Gegen- und Weiterführungstechniken)</p> <p>Es müssen 5 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 7 Minuten</p> <p>Alter über 40 Jahre → 4 Runden á 5 Minuten</p> <p>Alter über 50 Jahre → 2 Runden á 5 Minuten</p>
--	--