



Prüfungsordnung des BJJD



WEISS 1:

1. Fallübungen

- Rückwärts (mit und ohne Überrollen)
- Rückwärts aus dem Stand mit Ausfallschritt + auf die Knie
- Seitlich aus dem Stand
- Sturz nach vorne mit anschließendem Aufstehen (aus Kniestand oder Stand)
- Vorwärts (mit und ohne Aufstehen)

2. Bewegungsaufgabe

- Elbow-Escape & mit Wechsel auf die Knie
- Mount-Shock & mit Wechsel auf die Knie
- Snake
- Spider
- Fly
- Turtle
- Guard-Rotation
- Aufstehen aus der Bodenlage (2 Variationen)

3. Anwendung der Bewegungsaufgaben, außer „Spider“

4. Haltetechniken

- Yoko-Shiho-Gatame („Seiten-Mount“)
- Kesa-Gatame
- Kami-Shiho-Gatame

5. Die „Guard“

- Grundform
- Sicherung der Position

6. In die „Guard“ springen

- Grundform

7. Die „Mount“ & „Rücken/Back-Mount“

- Grundform
- Sicherung der Position

8. Randori

- Bodenkampf

Anmerkung: bei diesem Level ist nicht Schnelligkeit gefordert, sondern die Richtigkeit der Ausführung als aufbauende Basis



Prüfungsordnung des BJJB



WEISS 2:

1. **Würfe**
 - De-Ashi-Barai
 - Morote-Seoi-Nage
2. **Wurfskonter**
 - Gegen De-Ashi-Barai
 - Gegen Morote-Seoi-Nage
3. **Aus „Mount-Position“**
 - „Figure Four“ (Ude-Garami)
 - Kreuz-Würger (Daumen innen, Daumen außen, gemischt)
 - Diagonal-Würger (Ellenbogen/Unterarm/Schultergriff)
 - Knöchelwürger (zwei Variationen)
 - Juji-Gatame (mit Drehung)
4. **Aus „Guard-Position“**
 - „Figure Four“ (Ude-Garami)
 - Juji-Gatame I
 - Juji-Gatame II
 - Kreuz-Würger (Daumen außen, gemischt)
 - Scheren-Sweep (& Variation, wenn ein Bein aufgestellt)
 - Walzen-Sweep
 - Triangel-Beinwürger (Sankaku-Jime)
5. **„Gegen-Bank-Position“**
 - In den Rücken (Po des Gegners am Boden)
 - In die „Guard“ (Beine des Gegners ausgestreckt)
6. **„Pass The Guard“**
 - Erste Grundform (2 Variationen, sowie 1x mit Konter zur anderen Seite)
7. **Das „Mounten“**
 - Erste Grundform
8. **Befreiung aus Haltetechniken**
 - Yoko-Shiho-Gatame (1x, “Kreuz-Dreher”)
 - Kesa-Gatame (2x , Arm eingeschlossen)
 - Kami-Shiho-Gatame (Arme fixiert, 1x Beine ausgestreckt, 1x Beine angewinkelt)
9. **Randori**
 - Bodenkampf
 - Standkampf

Anmerkung: es sollte zu erkennen sein, dass die Basis aus weiß 1 eingesetzt wird, um eine optimale Anwendung der Techniken zu gewährleisten



Prüfungsordnung des BJJB



WEISS 3:

1. Verteidigung gegen:

- Kreuz-Würger (auf dem Rücken, sowie in der Guard)
- Unterarm-Würger (plus „Mount-Shock“)
- Juji-Gatame (Aus „Guard“)
- Schwitzkasten am Boden (plus Weiterführung in Juji-Gatame)
- „Pass The Guard“ („Elbow-Escape“)

2. Bewegungskombination aus der „Guard“

- Seitlich würgen (Bizeps/Hinterkopf) & „Hook-Sweep“
- Klammern & „Walzen-Sweep“
- „Walzen-Sweep“ & „Figure Four“ (Ude-Garami)
- „Walzen-Sweep“ & „Guillotine“
- „Triangel“-Beinwürger (mit Knieeingang)

3. Bewegungskombination aus der „Mount“

- Seitlich würgen (Bizeps/Hinterkopf)
- Würgeangriff mit seitlichem Würgen unter Armeinschluss
- Würgeangriff mit Übergang in Juji-Gatame/Handgelenkhebel
- Übergang in „Triangel“-Beinwürger
- Übergang von „Figure Four“ in Juji-Gatame (den anderen Arm hebeln)
- Würgen von hinten mit Wippe (Gegner dreht sich auf Bauch)

4. Aus der „Rücken-Mount“

- Vier verschiedene Würgetechniken (sitzend)

5. Befreiung aus der „Rücken/Back-Mount“

- Grundform I & II

6. „Pass The Guard“

- Zweite Grundform (2 Variationen, mit Aufstehen)

7. Das „Mounten“

- Zweite Grundform (zwei Variationen)

8. Randori

- Bodenkampf
- Standkampf

Anmerkung: hier gewinnt der Bodenkampf mehr an Bedeutung. Der Prüfling sollte die erlernten Techniken im Kampf anwenden können



Prüfungsordnung des BJJD



WEISS 4:

1. **Würfe**
 - Tai-Otoshi
 - O-Soto-Gari
2. **Wurfskonter**
 - Tai-Otoshi
 - O-Soto-Gari
3. **„Pass The Half-Guard“**
 - Grundform I & II (I in „Mount“, II in „Kesa-Gatame“)
4. **Bewegungskombination aus „Kesa-Gatame“**
 - Zwei verschiedene Armhebel
 - Knie auf Bauch mit anschließendem Würgen (Beinwechsel!)
 - Knie auf Bauch mit anschließendem Juji-Gatame (Wechsel auf andere Seite)
5. **Verteidigung gegen:**
 - „Mounten“ (erste und zweite Grundform)
 - „Pass The Guard“ („Kerzenrolle“ rückwärts)
 - Übergang von „Seiten-Mount“ in Kami-Shiho-Gatame
 - Yoko-Shiho-Gatame, wenn Arm zwischen den Beinen („Triangel“-Beinwürger & versch. Armhebel)
 - „Triangel“-Beinwürger/Sankaku-Jime (1x mit „Kniestand“)
 - Ringerangriff I & II („Spider“)
6. **Befreiung aus Haltetechniken**
 - Kesa-Gatame (2x, Arm frei)
 - Kami-Shiho-Gatame (Arme frei, 1x Beine ausgestreckt, 1x Beine angewinkelt)
7. **Bewegungskombination aus „Seiten-Mount“**
 - Armhebel „Figure Four A“
 - Armhebel „Figure Four B“ (mit Bein über Kopf)
 - Armstreckhebel (mit Bein über Kopf)
 - Übergang in Juji-Gatame
8. **Aus der „Guard“**
 - „Sweep I“ nach hinten (mit Griff an Hose, Arm diagonal)
 - „Sweep II“ zur Seite (mit Griff an Hose, Schere)
9. **Randori**
 - Bodenkampf (mind. 15 Minuten)
 - Standkampf (mind. 10 Minuten)

Anmerkung: im Bodenkampf soll eine fließende Anwendung der Techniken gezeigt werden, im Standkampf eine solide Anwendung der Würfe



Prüfungsordnung des BJJB



BLAU 1:

1. **Würfe**
 - Tomoe-Nage
 - Harai-Goshi
2. **Aus „Mount-Position“**
 - „Ärmelwürger“
 - Doppel-Unterarm-Würger (Hand in Ellenbeuge)
3. **Bewegungskombination aus der „Mount“**
 - Armhebel (Gegner drückt mit beiden Armen seitlich nach hinten)
 - Armhebel (Gegner umklammert den Hals)
4. **Aus „Guard-Position“**
 - „Ärmelwürger“ (zwei Variationen)
 - Doppel-Unterarm-Würger (Hand in Ellenbeuge)
 - Einarm-Würger (mit Griff hinter Achsel)
 - „Baseball-Würger“ (zwei Variationen)
5. **„Pass The Half-Guard“**
 - Grundform III & IV
(III in „Gyaku-Kesa-Gatame/Yoko-Shiho-Gatame, IV in „Kesa-Gatame“)
6. **Aus eingesprungener „Guard-Position“**
 - „Mounthen“ (zwei Variationen, 1x ein Bein und 1x beide Beine greifen)
7. **Aus „Guard-Position“, wenn der Gegner aufsteht**
 - „Mounthen“ (zwei Variationen), s.o.
 - Kontrolle des Gegners mit den Beinen & „Triangel“-Beinwürger (Sankaku-Jime)
 - Juji-Gatame
 - „Takedown“ mit den Beinen (zwei Variationen, 1x nach hinten, 1x nach vorne)
8. **Würgeansatz von hinten, am Boden**
 - In die „Guard“
 - In Yoko-Shiho-Gatame („Seiten-Mount“)
9. **Beinhebel**
 - Aus Gegners „Guard“
 - Aus Gegners “Rücken/Back Mount”
10. **Randori**
 - Bodenkampf (mind. 20 Minuten)
 - Standkampf (mind. 10 Minuten)

Anmerkung: Qualität und Quantität der Techniken im Bodenkampf beeinflussen zu 50% den Prüfungsausgang des einzelnen Prüflings