

Prüfungsordnung des BJJD



Weiss 4



1. Würfe:

- Tai-Otoshi



Wurf-Ausgangsstellung



Wurfeingang Tai-Otoshi



Nach Wurf, Kontrolle des Gegners (Knie)

- O-Soto-Gari



Wurfeingang O-Soto-Gari



Wurfausführung



Nach Wurf, Kontrolle des Gegners (Knie)

2. Wurfkonter:

- Tai-Otoshi



Wurfeingang Tai-Otoshi



Übersteigen



Bein einhaken



Gegner nach hinten werfen

- O-Soto-Gari



Wurfeingang O-Soto-Gari



Gegenangriff und Gegner nach hinten werfen



Nach Wurf, Kontrolle des Gegners (Knie)

3. Pass The Half-Guard:

- Grundform I



Ausgangsposition



Am Kragen des Gegners greifen oder besser, den Kimono unter der Achsel durchziehen



Mit Hilfe des linken Bein, das rechte lösen



Rechtes Bein herausziehen



Endposition: Mount

- Grundform II



Ausgangsposition



Linkes Knie diagonal zur anderen Seite



Rechtes Bein mit Hilfe des linken Schienbein herausziehen



Endposition (Kesa-Gatame)

4. Bewegungskombination aus Kesa-Gatame:

- Armhebel



Armhebel 1



Armhebel 2 (1)



Armhebel 2 (2)

- Knie auf Bauch mit Würgen



Ausgangsposition (Kesa-Gatame)



Beinwechsel (1.1)



Knie auf Bauch (1.2)



Griff in Kragen, Daumen aussen (1.3)



Würgeansatz, zweite Hand (1.4)



Würgeabschluss (1.5)

- Knie auf Bauch mit Juji-Gatame



Ausgangsposition (Kesa-Gatame)



Beinwechsel (2.1)



Knie auf Bauch (2.2)



Arm des Gegners greifen (2.3)



Übersteigen, Wechsel auf andere Seite (2.4)



Übergang in Juji-Gatame (2.5)



Endposition: Juji-Gatame (2.6)

5. Verteidigung gegen:

- „Mounten“, Grundform I



Ausgangsposition: Yoko-Shiho-Gatame (1.1)
-Side Mount-



Mount-Versuch des Gegners (1.2)



Gegner überrollen (1.3)



Gegner überrollen (1.4)



Endposition: Haltetechnik seitlich (1.5)

-,Mounten“, Grundform II



Ausgangsposition: Gyaku-Kesa-Gatame (2.1)



Mount-Versuch des Gegners (2.2)



Zurückrollen des Gegners (2.3)



Endposition: Guard (2.4)

- „Pass The Guard“



Ausgangsposition



Pass The Guard-Versuch des Gegners



Kerzenrolle rückwärts



Vorbereitung für Sweep



Ausführung des Sweep + Haltetechnik seitlich

- Übergang von Yoko-Shiho-Gatame in Kami-Shiho-Gatame



Ausgangsposition: Yoko-Shiho-Gatame
- Side Mount -



Wechsel in Kami-Shiho-Gatame



Überrollen des Gegners



Endposition: Kami-Shiho-Gatame

- Yoko-Shiho-Gatame



Ausgangsposition: Yoko-Shiho-Gatame
(Arm zwischen Beine)



Übergang in Triangel Beinwürger (Sankaku-Jime)



Zusätzlich Armhebel 1



Zusätzlich Armhebel 2



Zusätzlich Armhebel 3

- Sankaku-Jime



Ausgangsposition: Sankaku-Jime



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

- Ringerangriff I



Ausgangsposition: Ringerangriff 1 (1.1)



Schritt 1.2



Schritt 1.3



Schritt 1.4



Schritt 1.5

- Ringerangriff II



Ausgangsposition: Ringerangriff 2 (2.1)



Schritt 2.2



Schritt 2.3

6. Befreiung aus:

- Kesa-Gatame I



Ausgangsposition: Kesa-Gatame (Arm frei)



Schritt 1 (1.1)



Schritt 2 (1.2)



Schritt 3 (1.3)



Endposition: Back Mount (1.4)

- Kesa-Gatame II



Ausgangsposition: Kesa-Gatame (Arm frei)



Schritt 1 (2.1)



Schritt 2 (2.2)



Schritt 3 (2.3)



Endposition: Kontrolle seitlich (2.4)

- Kami-Shiho-Gatame I



Ausgangsposition: Kami-Shiho-Gatame
(Arme frei, Beine angewinkelt)



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Endposition: Gyaku-Kesa-Gatame

- Kami-Shiho-Gatame II



Ausgangsposition: Kami-Shiho-Gatame
(Arme frei, Beine gestreckt)



Schritt 1.1 (1.2)



Schritt 2.1 (2.2)



Schritt 3.1



Schritt 3.2



Schritt 4.2

7. Bewegungskombination aus Yoko-Shiho-Gatame:

- Armhebel Figure Four A & B



Armhebel Figure Four A



Figure Four B

- Armstreckhebel



Armstreckhebel, Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

- Übergang in Juji-Gatame



Übergang in Juji-Gatame: Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

8. Aus der Guard:

- Sweep I



Sweep 1 aus Guard, Schritt 1 (1.1)



Schritt 2 (1.2)



Schritt 3 (1.3)



Schritt 4 (1.4)



Schritt 5 (1.5)



Endposition: Mount (1.6)

- Sweep II



Sweep 2 aus Guard, Schritt 1 (2.1)



Schritt 2 (2.2)



Schritt 2 (2.2), andere Ansicht



Schritt 3 (2.3)



Endposition: Mount (2.4)