

Prüfungsordnung des BJJD



Blau 1



1. Würfe:

- Tomoe-Nage



Wurf-Ausgangsstellung



Wurfausführung Tomoe-Nage



Nach Wurf Übergang in Mount-Position



Endposition

- Harai-Goshi



Wurfeingang Harai-Goshi



Wurfausführung



Nach Wurf, Kontrolle des Gegners (Knie)

2. Aus „Mount-Position“:

- Ärmelwürger



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2

- Doppel-Unterarm-Würger



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

3. Bewegungskombination aus der „Mount“:

- Armhebel I



Ausgangsstellung



Schritt 1



Schritt 2



Endposition: Schritt 3

- Armhebel II



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Endposition: Schritt 4

4. Aus „Guard-Position“:

- Ärmelwürger



Variation 1: Schritt 1.1



Schritt 1.2



Variation 2

- Doppel-Unterarm-Würger



Schritt 1



Schritt 2

- Einarm-Würger



Schritt 1



Schritt 2

- Baseball-Würger



Variation 1: Schritt 1



Schritt 2



Variation 2: Schritt 1



Schritt 2

5. Pass The Half-Guard:

- Grundform III



Ausgangsposition: Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Endposition: Schritt 4

- Grundform IV



Ausgangsposition: Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Endposition: Kesa-Gatame (Schritt 4)

6. Aus eingesprungener „Guard-Position“:

- „Mounten“ I



Ausgangsposition



Schritt 1.1



Schritt 2.1



Schritt 3.1



Schritt 4.1



Endposition: Mount

- "Mounten" II



Schritt 1.2



Schritt 2.2



Schritt 3.2



Schritt 4.2



Schritt 5.2



Endposition: Mount

7. Aus „Guard-Position“, wenn Gegner aufsteht:

- „Mouten“ (siehe oben Nr. 6)
- Kontrolle mit Beinen + Sankaku-Jime



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

- Juji-Gatame



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

- „Takedown“ mit Beinen

Variation I



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

Variation II



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

8. Würgeansatz von hinten:

- In die "Guard"



Ausgangsposition: Schritt 1



Schritt 2



Schritt 2 (1)



Schritt 3



Schritt 4



Endposition: Guard

- In „Seiten-Mount“



Ausgangsposition: Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Endposition: Seiten-Mount

9. Beinhebel:

- Aus „Guard“



Ausgangsposition: Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Endposition: Schritt 4

- Aus „Back-Mount“



Ausgangsposition



Schritt 1



Schritt 2



Endposition: Schritt 3