



Kinder Prüfungsprogramm BJJ im DJJV „Green Belt“

<p><u>Fallschule</u> Die Fallschule ist durch Einwirkung des Partners zu zeigen</p>	<p>Sturz seitwärts Sturz rückwärts Rolle vorwärts Sturz seitwärts Sturz rückwärts</p>
<p><u>Bewegungslehre</u> Die Bewegungsdrills sind in freier Bewegungsfolge mehrfach zu zeigen</p>	<p>Shrimps (2 verschiedene Varianten) Einsliden in den Doubleleg-Takedown Shoulder Roll (beide Seiten) Aufstehen in Verteidigungsstellung</p>
<p><u>Takedowns/Würfe</u> Alle Takedowns bzw. Würfe sollen in einer freien Bewegung mit an sich kooperativem Partner gezeigt werden. Alle für BJJ sinnvollen Varianten sind erlaubt. Alle Würfe bzw. Takedowns müssen in einer Kontrollposition enden.</p>	<p>Single Leg Takedown Double Leg Takedown Tani Otoshi (Talfallzug)</p>
<p><u>Grundposition</u> 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!</p>	<p>Guard Pull in der Closed Guard Half Guard</p>
<p><u>Befreiungen</u> 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!</p>	<p>Aus Allen (Graugurt bis Orangegurt)</p>
<p><u>Sweeps / Guard Passes</u> Alle Sweeps / Guard Passes sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.</p>	<p>Guard Pass aus der Half Guard Sweep aus der Half Guard</p>



Kinder Prüfungsprogramm BJJ im DJJV „Green Belt“

<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 sind, wird das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!</p>	
<p>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!</p>	<p>Mount – Armbar Backmount – Gi Choke Knee on Stomach – Armbar Guard - Kimura</p>
<p>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 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</p> <p>Bis 8 Jahre – 1 Runde a´ 3 min. Bis 10 Jahre – 2 Runden a´ 3 min. Bis 12 Jahre – 3 Runden a´ 3 min. Ab 12 Jahre – 3 Runden a´ 5 min.</p>