



## Prüfungsprogramm BJJ im DJJV (Brazilian Jiu-Jitsu)

# Brownbelt

<p><b>Vorkenntnisse</b></p> <p>Die Prüfer können alle Techniken und Aufgabenstellungen aus dem Bluebelt und Purplebeltprogramm nach freier Wahl abfragen!</p>	
<p><b>Bewegungslehre</b></p> <p>Die Bewegungsdrills sind in freier Bewegungsfolge mehrfach zu zeigen. Weitere Bewegungsformen können frei hinzugefügt werden.</p>	<p>Berimbolo am Partner</p> <p>Long Step am Partner in Open Guard</p> <p>Handlungskette Elbow-escape bis Tactical Stand Up</p> <p>Tactical Stand Up mit Partner</p>
<p><b>Takedowns / Würfe</b></p> <p>Alle Takedowns bzw. Würfe sollen in freier Bewegung mit an sich kooperativem Partner gezeigt werden.</p> <p>Alle für BJJ sinnvollen Varianten sind erlaubt.</p> <p>Alle Würfe bzw. Takedowns müssen in einer Kontrollposition enden welche im Wettkampf 2 Punkte ergeben würde</p>	<p>Tiefer Schulterwurf</p> <p>Kleine Innensichel mit Übergang in die Bodenlage und Kontrolle</p> <p>Große Innensichel mit Übergang in Postura</p> <p>Ein Fußwurf nach freier Wahl mit anschließender Kontrolltechnik</p> <p>Single-Leg-Takedown</p> <p>Double-Leg-Takedown</p>
<p><b>Gegentechniken</b></p> <p>Alle Gegentechniken sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.</p>	<p>zwei Gegentechniken gegen einen Wurf nach vorne</p> <p>zwei Gegentechniken gegen einen Wurf nach hinten</p>
<p><b>Weiterführungstechniken</b></p> <p>Alle Wf-techniken sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.</p>	<p>zwei Wf von gekontertem Wurf nach vorne</p> <p>zwei Wf von gekontertem Wurf nach hinten</p>
<p><b>Kombinierte Befreiungen</b></p> <p>Alle Befreiungen sind in freier Bewegungsabfolge und Fluss mit kooperativem Partner zu zeigen.</p> <p><u>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.</u></p> <p>Achtung, Flow kein Kampf! Das Partnerverhalten in die Bewertung aller Prüflinge mit einbezogen!</p>	<p>Mount</p> <p>Mune-Gatame (Side-Mount)</p> <p>Kesa Gatame</p> <p>Knee on Stomach</p>

<p><b>Sweeps / Guard Passes</b></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 (3 Varianten)  Sweep mit Gegner auf dem Boden (5 Varianten)  (Alle Guardvarianten erlaubt, mindestens einer aus Halfguard!)  Guard Pass der Closed Guard (5 Varianten)  Guard Pass der Half Guard ( 3 Varianten)  Guard Pass gg Open Guard (3 Varianten stehend)  Guard Pass gg Open Guard (3 Varianten am Boden)</p>
---	---

<p><b>Submissions</b></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 Armlocks nach freier Wahl  Back Mount → 2 Armbar  Back Mount → 4 Chokes nach freier Wahl  Knee on Stomach → 3 x Armbar nach freier Wahl  Knee on Stomach → 2 x Choke nach freier Wahl  Side Mount → 4 x Armbar nach freier Wahl  Side Mount → 4 x Chokes nach freier Wahl  Mount → 2 x Wristlocks nach Wahl  Mount → 3 x Chokes nach freier Wahl  50/50 Guard → 1 x Straight Footlock  andere Position (außer Mount) → 1 x Wrist Lock</p>
--	--

<p><b>Double Attacks</b></p> <p>Es müssen <b>6 Kombinationen</b> (nach freier Wahl des Prüflings) aus Doppelangriffen gezeigt werden.</p> <p>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><b>Weiterführungstechniken</b></p> <p>Es müssen 5 Weiterführungen nach freier Wahl des Prüflings) aus Standardssituationen gezeigt werden.</p> <p>Der Prüfling startet einen Angriff mit einer Submissionstechnik (z.B. Würger), der Partner verhindert diesen.</p> <p>Daraufhin erfolgt eine sinnvolle Weiterführung und der Abschluss mit einer weiteren Submissionstechnik (z.B. Armbar).</p>
---

<p><b>Gegentechniken</b></p> <p>Es müssen 5 Gegentechniken nach freier Wahl des Prüflings aus Standardssituationen gezeigt werden.</p> <p>Der Partner startet einen Angriff mit einer Submissionstechnik (z.B. Würger), der Partner verhindert diesen und nutzt die Angriffsbewegung für seine eigene erfolgreiche Submissionstechnik oder Kontrolltechnik (freie Wahl des Prüflings) aus.</p> <p>(z.B. Angriff Armbar- Gegentechnik Lösen und Side-Kontroll).</p>
--

<p><b>Sparring</b></p> <p>wie in den vorherigen Programmen.</p> <p>Beachte: Sparring ist kein Wettkampf!</p>	<p>Alter bis 40 Jahre → 5 Runden á 6 Minuten  Alter über 40 Jahre → 4 Runden á 5 Minuten  Alter über 50 Jahre → 2 Runden á 5 Minuten</p>
--	--