

Prüfungsleitfaden des BJJBD e.V. für Kinder



WEISS 1:

1. **Vorübungen zu Fallübungen**
 - Purzelbaum Vorwärts
 - Rückwärtsrollen (über Schulter auf die Knie)

2. **Wurf**
 - O-Soto-Otoshi

3. **Bewegungsaufgabe**
 - Hip-Escape (Shrimp)
 - Mount-Escape (Upa)
 - Im Vierfüßlerstand über die Matte krabbel (beide Seiten)

4. **Haltetechniken**
 - Yoko-Shiho-Gatame (“Side-Control“)

5. **Gürtel binden**
 - Ohne Zeitvorgabe

6. **Randori**
 - Bodenkampf

Prüfungsleitfaden des BJBD e.V. für Kinder



WEISS 2:

1. **Fallübungen**
 - Vorwärts mit und ohne Aufstehen
 - Rückwärts mit und ohne Überrollen
 - Sturz nach vorne aus Kniestand

2. **Wurf**
 - De-Ashi-Barai

3. **Bewegungsaufgaben**
 - Hip-Escape & mit Wechsel auf die Knie
 - Mount-Escape & mit Wechsel auf die Knie
 - Spider

4. **Haltetechniken**
 - Kesa-Gatame (100kg)

5. **Gürtel binden**
 - In 30 Sekunden

6. **Randori**
 - Bodenkampf

Prüfungsleitfaden des BJBD e.V. für Kinder



GELB:

1. Fallübungen

- Seitlich
- Sturz nach vorne mit anschließendem Aufstehen

2. Würfe

- Uki-Goshi
- O-Goshi

3. Bewegungsaufgaben

- Dive Pass
- Turtle
- Snake
- Guard Rotation
- Aufstehen aus der Bodenlage (2 Variationen)

4. Anwendung der Bewegungsaufgaben, außer "Spider"

5. Haltetechniken

- Kami-Shiho-Gatame ("North-South-Control")

6. Randori

- Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJBD e.V. für Kinder



GELB 1:

1. Fallübungen

- Rückwärts mit Ausfallschritt + auf die Knie (three step)

2. Würfe

- Ippon-Seoi-Nage

3. Wurfkonter

- Gegen Ippon-Seio-Nage
- Gegen O-Goshi / Uki-Goshi

4. Die "Guard"

- Grundform
- Sicherung der Position

5. Mount / Back-Mount / Back-Grap

- Grundform
- Sicherung der Position

6. „Pass The Guard“

- Passieren am Boden (2 Variationen sowie 1x mit Konter zur anderen Seite)

7. Randori

- Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJJBD e.V. für Kinder



GELB 2:

1. Wurf

- Morote-Seoi-Nage

2. Wurfkonter

- Gegen Morote-Seoi-Nage
- Gegen De-Ashi-Barai

3. Aus „Mount-Position“

- „Figure Four“ (Ude-Garami / Americana)
- Kreuz-Würger (Daumen innen / Daumen außen / gemischt)
- Diagonal-Würger (Ellenbogen / Unterarm / Schultergriff)

4. Aus „Guard-Position“

- „Figure Four“ (Ude-Garami / Kimura)
- Juji-Gatame 1
- Juji-Gatame 2
- Kreuz-Würger (Daumen außen / gemischt)
- Scheren-Sweep (Scissors-Sweep & Variation, wenn ein Bein aufgestellt)

5. In die Guard springen

- Grundform

6. Randori

- Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJBD e.V. für Kinder



ORANGE:

1. **Das „Mounten“**
 - Erste Grundform aus „Side Control“

2. **Aus „Mount-Position“**
 - Knöchelwürger (zwei Variationen)
 - Juji-Gatame (Armstreckhebel mit Drehung)

3. **Aus „Guard-Position“**
 - Walzen-Sweep (Hip-Bump-Sweep)
 - Triangel-Beinwürger (Sankaku-Jime) → ohne Kopfziehen

4. **Befreiung aus Haltetechniken**
 - Yoko-Shiho-Gatame (1 Befreiung → “Kreuz-Dreher”)
 - Kesa-Gatame (2 Befreiungen, Arm fixiert)
 - Kami-Shiho-Gatame / North-South-Control (Arme fixiert, 1x wenn Beine des Gegners ausgestreckt und 1x wenn Beine angewinkelt sind)

5. **Verteidigung gegen:**
 - Kreuz-Würger aus Mount sowie Guard
 - Diagonal-Würger plus „Mount-Escape / Upa“
 - Juji-Gatame aus „Guard“

6. **Randori**
 - Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJBD e.V. für Kinder



ORANGE 1:

1. **Bewegungskombination aus der „Mount“**
 - Würgeangriff mit seitlichem Würgen unter Armeinschluss
 - Würgeangriff mit Übergang in Juji-Gatame
 - Übergang in „Triangel-Beinwürger“ (ohne Kopfziehen)
 - Übergang von „Figure Four“ in Juji-Gatame (den anderen Arm hebeln)
 - Würgen aus der „Back-Mount“, wenn Gegner sich auf den Bauch dreht

2. **Bewegungskombination aus der „Guard“**
 - Klammern & „Hip-Bump-Sweep“ (Walzen-Sweep)
 - „Hip-Bump-Sweep“ & „Figure Four“ (Kimura)
 - „Triangel-Beinwürger“ (Sankaku-Jime) mit Knieeingang (ohne Kopfziehen)

3. **Verteidigung gegen:**
 - Schwitzkasten am Boden plus Weiterführung in Juji-Gatame
 - „Pass The Guard“ („Hip-Escape-Recovering“)

4. **Aus „Gegen-Bank-Position“**
 - In den Rücken (Gesäß des Gegners befindet sich am Boden)
 - In die „Guard“ (Beine des Gegners sind ausgestreckt)

5. **Das „Mouten“**
 - Zweite Grundform (aus Gyaku-Kesa-Gatame) → zwei Variationen

6. **Randori**
 - Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJBD e.V. für Kinder



ORANGE 2:

1. **Befreiung aus „Back-Grap“**
 - 1x Befreiung (positive Seite)
 - 1x Befreiung (negative Seite)

2. **Aus „Back-Grap“**
 - Vier verschiedene Würgetechniken (sitzend)

3. **„Pass The Guard“**
 - Passieren durch Aufstehen (2 Variationen)

4. **Haltetechniken**
 - Knee on Belly Control
 - KOB-Control mit Seitenwechsel (2 Variationen)

5. **Befreiung aus der Mount**
 - Hip-Escape
 - Hip-Escape mit „Bein angeln“
 - Single Leg Grap aus Technical-Mount
 - Überroller

6. **Randori**
 - Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJBD e.V. für Kinder



GRÜN:

1. **„Pass The Half-Guard“**
 - Übergang in „Mount“
 - Übergang in „Kesa-Gatame“ (überkreuz)

2. **Bewegungskombination aus „Kesa-Gatame“**
 - Zwei verschiedene Armhebel

3. **Verteidigung gegen:**
 - „Mounen“ (zwei Variationen)
 - „Pass The Guard“ (→ „Turteln“)
 - Übergang von „Side-Control“ in Kami-Shiho-Gatame (North-South-Control)

4. **Befreiung aus Haltetechniken**
 - Kesa-Gatame (2x, Arm frei)

5. **Bewegungskombination aus „Side-Control“**
 - Armhebel „Figure Four A“ → Americana (Ude Garami)

6. **Randori**
 - Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJJD e.V. für Kinder



GRÜN 1:

1. **Würfe**
 - O-Soto-Gari

2. **Wurfkonter**
 - Gegen O-Soto-Gari

3. **Bewegungskombination aus „Kesa-Gatame“**
 - Knie auf Bauch (Knee on Belly Control) mit anschließendem Cross Choke

4. **Verteidigung gegen:**
 - Side-Control, wenn Arm des Gegners zwischen den Beinen („Triangel-Beinwürger“ & versch. Armhebel)
 - „Triangel-Beinwürger“ / Sankaku-Jime (1x mit „Kniestand“ / 1x mit „Kniedruck“)

5. **Befreiung aus Haltetechniken**
 - Kami-Shiho-Gatame (Arme frei, 1x Beine des Gegners ausgestreckt, 1x Beine angewinkelt)

6. **Bewegungskombination aus „Side-Control“**
 - Armhebel „Figure Four B“ → Kimura (mit Bein über Kopf)

7. **Randori**
 - Bodenkampf + Standkampf

Prüfungsleitfaden des BJJBD e.V. für Kinder



GRÜN 2:

1. **Würfe**
 - Tai-Otoshi

2. **Wurfkonter**
 - Gegen Tai-Otoshi

3. **Bewegungskombination aus „Kesa-Gatame“**
 - Knie auf Bauch (Knee on Belly Control) mit anschließendem Juji-Gatame

4. **Verteidigung gegen:**
 - Ringerangriff 1 & 2 (→ „Spider“)

5. **Bewegungskombination aus „Side-Control“**
 - Armstreckhebel (mit Bein über Kopf) + Übergang in Juji-Gatame

6. **Aus der „Guard“**
 - „Sweep 1“ nach hinten (mit Griff an Hose und Arm diagonal)
 - „Sweep 2“ zur Seite (mit Griff an Hose und Schere)

7. **Randori**
 - Bodenkampf + Standkampf