

## WEISS 1:

### 1. Fallübungen

- Rückwärts mit und ohne Überrollen
- Rückwärts mit Ausfallschritt + auf die Knie
- Seitlich
- Sturz nach vorne mit anschließendem Aufstehen
- Vorwärts mit und ohne Aufstehen

### 2. Bewegungsaufgabe

- Hip-Escape (Shrimp) & mit Wechsel auf die Knie
- Mount-Escape (Upa) & mit Wechsel auf die Knie
- Snake
- Spider
- Dive-Pass
- Turtle
- Guard-Rotation
- Aufstehen aus der Bodenlage (2 Variationen)

### 3. Anwendung der Bewegungsaufgaben, außer „Spider“

### 4. Haltetechniken

- Yoko-Shiho-Gatame (“Side-Control“)
- Kesa-Gatame (100 kg)
- Kami-Shiho-Gatame (“North-South-Control“)
- Knee on Belly Control

### 5. Die „Guard“

- Grundform
- Sicherung der Position

### 6. In die „Guard“ springen

- Grundform

### 7. Mount / Back-Mount / Back-Grap

- Grundform
- Sicherung der Position

### 8. Randori

- Bodenkampf + Standkampf

**Anmerkung: Bei diesem Level ist nicht Schnelligkeit gefordert, sondern die Richtigkeit der Ausführung als aufbauende Basis.**

## WEISS 2:

1. **Würfe**
  - De-Ashi-Barai
  - Morote-Seoi-Nage
  - Ippon-Seoi-Nage
  
2. **Wurfkonter**
  - Gegen De-Ashi-Barai
  - Gegen Morote-Seoi-Nage / Ippon-Seoi-Nage
  
3. **Aus „Mount-Position“**
  - „Figure Four“ (Ude-Garami / Americana)
  - Kreuz-Würger (Daumen innen / Daumen außen / gemischt)
  - Diagonal-Würger (Ellenbogen / Unterarm / Schultergriff)
  - Knöchelwürger (zwei Variationen)
  - Juji-Gatame (Armstreckhebel mit Drehung)
  
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)
  - Walzen-Sweep (Hip-Bump-Sweep)
  - Triangel-Beinwürger (Sankaku-Jime)
  
5. **Aus „Gegen-Bank-Position“**
  - In den Rücken (Gesäß des Gegners befindet sich am Boden)
  - In die „Guard“ (Beine des Gegners sind ausgestreckt)
  
6. **„Pass The Guard“**
  - Passieren am Boden (2 Variationen sowie 1x mit Konter zur anderen Seite)
  
7. **Das „Mounten“**
  - Erste Grundform aus „Side Control“
  
8. **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)
  
9. **Randori**
  - Bodenkampf + Standkampf

**Anmerkung: Es sollte zu erkennen sein, dass die Basis aus weiß 1 eingesetzt wird, um eine optimale Anwendung der Techniken zu gewährleisten.**

## WEISS 3:

### 1. Verteidigung gegen:

- Kreuz-Würger aus Mount sowie Guard
- Diagonal-Würger plus „Mount-Escape / Upa“
- Juji-Gatame aus „Guard“
- Schwitzkasten am Boden plus Weiterführung in Juji-Gatame
- „Pass The Guard“ („Hip-Escape-Recovering“)

### 2. Bewegungskombination aus der „Guard“

- Seitlich würgen (Arm Triangel) & Hook-Sweep
- Klammern & „Hip-Bump-Sweep“ (Walzen-Sweep)
- „Hip-Bump-Sweep“ & „Figure Four“ (Kimura)
- „Hip-Bump-Sweep“ & „Guillotine“
- „Triangel-Beinwürger“ (Sankaku-Jime) mit Knieeingang

### 3. Bewegungskombination aus der „Mount“

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

### 4. Aus „Back-Grap“

- Vier verschiedene Würgetechniken (sitzend)

### 5. Befreiung aus „Back-Grap“

- 1x Befreiung (positive Seite)
- 1x Befreiung (negative Seite)

### 6. „Pass The Guard“

- Passieren durch Aufstehen (2 Variationen)

### 7. Das „Mounten“

- Zweite Grundform (aus Gyaku-Kesa-Gatame) → zwei Variationen

### 8. Befreiung aus der Mount

- Hip-Escape
- Hip-Escape mit „Bein angeln“
- Single Leg Grap aus Technical-Mount
- Überroller

### 9. Randori

- Bodenkampf + Standkampf

**Anmerkung: Hier gewinnt der Bodenkampf mehr an Bedeutung. Der Prüfling sollte die erlernten Techniken im Kampf anwenden können.**

## WEISS 4:

1. **Würfe**
  - Tai-Otoshi + Wurfkonter
  - O-Soto-Gari + Wurfkonter
2. **„Pass The Half-Guard“**
  - Übergang in „Mount“
  - Übergang in „Kesa-Gatame“ (überkreuz)
3. **Bewegungskombination aus „Kesa-Gatame“**
  - Zwei verschiedene Armhebel
  - Knie auf Bauch (Knee on Belly Control) mit anschließendem Cross Choke
  - Knie auf Bauch (Knee on Belly Control) mit anschließendem Juji-Gatame
4. **Verteidigung gegen:**
  - „Mounten“ (zwei Variationen)
  - „Pass The Guard“ (→ „Turteln“)
  - Übergang von „Side-Control“ in Kami-Shiho-Gatame (North-South-Control)
  - Side-Control, wenn Arm des Gegners zwischen den Beinen („Triangel-Beinwürger“ & versch. Armhebel)
  - „Triangel-Beinwürger“ / Sankaku-Jime (1x mit „Kniestand“ / 1x mit „Kniedruck“)
  - Ringerangriff 1 & 2 (→ „Spider“)
5. **Befreiung aus Haltetechniken**
  - Kesa-Gatame (2x, Arm frei)
  - Kami-Shiho-Gatame (Arme frei, 1x Beine des Gegners ausgestreckt, 1x Beine angewinkelt)
6. **Bewegungskombination aus „Side-Control“**
  - Armhebel „Figure Four A“ → Americana (Ude Garami)
  - Armhebel „Figure Four B“ → Kimura (mit Bein über Kopf)
  - Armstreckhebel (mit Bein über Kopf) + Übergang in Juji-Gatame
7. **Aus der „Guard“**
  - „Sweep 1“ nach hinten (mit Griff an Hose und Arm diagonal)
  - „Sweep 2“ zur Seite (mit Griff an Hose und Schere)
8. **Gerader Fußhebel**
  - 1x aus der Guard
9. **Randori**
  - Bodenkampf (mind. 15 Minuten)
  - Standkampf (mind. 10 Minuten)

**Anmerkung: Im Bodenkampf soll eine fließende Anwendung der Techniken gezeigt werden, im Standkampf eine solide Anwendung der Würfe.**

## BLAU:

1. **Würfe**
  - Tomoe-Nage
  - Harai-Goshi
2. **Aus „Mount-Position“**
  - „Ärmelwürger“ (Ezekiel → zwei Variationen)
  - Doppel-Unterarm-Würger (Hand in Ellenbeuge)
3. **Bewegungskombination aus der „Mount“**
  - Armhebel 1 (Gegner drückt mit beiden Armen seitlich nach hinten)
  - Armhebel 2 (Gegner umklammert den Hals)
4. **Aus „Guard-Position“**
  - „Ärmelwürger“ (Ezekiel → zwei Variationen)
  - Doppel-Unterarm-Würger (Hand in Ellenbeuge)
  - Einarm-Würger (mit Griff unter Achsel)
  - „Baseball-Würger“ (zwei Variationen)
  - Kreuz-Würger mit Gi-Ende + „Brabo-Choke“
5. **„Pass The Half-Guard“**
  - durch „Aufsprengen der Beine“ („Gyaku-Kesa-Gatame“)
  - durch „Knee Ride“ in „Kesa-Gatame“
6. **Aus eingesprungener „Guard-Position“**
  - „Mounten“ (zwei Variationen, 1x ein Bein und 1x beide Beine des Gegners greifen)
7. **Aus „Guard-Position“, wenn der Gegner aufsteht**
  - „Mounten“ (zwei Variationen, s.o.)
  - Kontrolle des Gegners mit den Beinen & „Triangel“-Beinwürger (Sankaku-Jime)
  - Juji-Gatame
  - „Sweep“ mit den Beinen (zwei Variationen, 1x nach hinten und 1x nach vorne)
8. **Gegner in „Bank-Position“**
  - drei Variationen, um den Gegner zu kontrollieren (z.B. Umdrehen, Würgen, usw.)
9. **Verteidigung gegen Würgeansatz von hinten, am Boden**
  - Übergang in die „Guard“
  - Übergang in Yoko-Shiho-Gatame (Rolle rückwärts)
10. **Randori**
  - Bodenkampf (mind. 20 Minuten)
  - Standkampf (mind. 10 Minuten)

**Anmerkung: Qualität und Flexibilität der Technikanwendungen sind in diesem Level von großer Bedeutung. Der Prüfling muss das Funktionsprinzip einzelner Techniken ggf. erklären können.**

## LILA:

1. **Würfe**
  - O-Uchi-Gari / Ko-Uchi-Gari + Kombination aus beiden
  - Kombination O-Uchi-Gari und Kata-Ashi-Dori + Abschluss mit geradem Fußhebel
2. **Würgen im Stand**
  - Guillotine (zwei verschiedene Variationen)
  - Knöchelwürger (zwei verschiedene Variationen)
3. **Verteidigung gegen Guillotine**
  - 1x im Stand
  - 1x mit Übergang zum Boden (Guillotine-Ausführende geht nach unten)
  - 2x durch Takedown
  - 1x am Boden
4. **Eingesprungene Techniken**
  - Juji-Gatame (zwei verschiedene Variationen)
  - Sankaku-Jime „Triangel-Beinwürger“
5. **Bewegungskombination aus der „(Deep) Half-Guard“**
  - Zurück in die Guard (elevator)
  - In den Rücken (Gegner hat unter Achsel gegriffen + Beinhebel-Option)
  - Sweep mit Beinkontrolle (vorwärts / rückwärts drehen)
  - Abtaucher + in den Rücken
6. **Aus „Butterfly-Guard“**
  - Sweep 1 (zur Seite)
  - Sweep 2 (Konter zu Sweep 1, wenn Gegner sich abstützt)
  - Aufstehkonter zu Sweep 1/2 (single leg grap)
7. **„Pass Butterfly-Guard“**
  - 3 Variationen (z.B. Fuss-Greif-Pass / Knee Push Pass / Jump-Out Pass / usw.)
8. **„X-Guard“**
  - Eingang aus dem Stand (zwei versch. Variationen)
  - Eingang am Boden aus Butterfly-Guard / Half-Guard
  - Sweeps (zwei versch. Variationen)
9. **Randori**
  - Bodenkampf (spezifisches Sparring)
  - Standkampf (spezifisches Sparring)

**Anmerkung: Durch das spezifische Sparring kann der Prüfling sich die Positionen nicht herausuchen wie im freien Sparring. Nur so ist zu erkennen, ob eine solide Basis in allen Positionen vorhanden ist.**

## **BRAUN:**

- 1. Würfe**
  - Single leg-Takedown mit Einstiegs- und Abschlussvarianten
  - Double leg-Takedown mit Einstiegs- und Abschlussvarianten
- 2. Würgen aus „Knee on Belly Control“**
  - Baseball Würger
  - Kreuz-Würger mit Gi-Ende
- 3. Kombinationen aus „Knee on Belly Control“**
  - Triangel (Sankaku-Jime)
  - Reverse-Arm-Triangel („Brabo Choke“)
  - Armbar (zwei Variationen)
- 4. Befreiung aus „Knee on Belly Control“**
  - zwei Variationen (z.B. Beinsichel / Pull down / Pull over / usw.)
- 5. „De La Riva Guard“**
  - zwei Sweep-Variationen am Boden (Gegner hat ein Bein aufgestellt)
  - zwei Sweep-Variationen bei stehendem Gegner
- 6. „Pass De La Riva Guard“**
  - Knee-Ride (Direct-Pass und Cross-Pass)
  - In Reverse Half-Guard + Beinhebel
  - Eingerollter Fußhebel
- 7. „Spider Guard“**
  - zwei Sweep-Variationen (1x kniender Gegner /1x stehender Gegner)
  - Passieren der Spider Guard (2 Variationen)
- 8. „Open/Sitting Guard“**
  - zwei Sweep-Variationen
- 9. Technik-/Bewegungsserie**
  - aus Guard / in Guard, aus Mount / in Mount
  - aus Half Guard / in Half Guard, aus Side Control /in Side Control
- 10. Beinhebel/Fußhebel**
  - je zwei Variationen aus einer Bewegungskombination
- 11. Randori**
  - Bodenkampf
  - Standkampf

**Anmerkung: der Prüfling sollte sein Timing und Variantenspiel sehr gut entwickelt haben und vor allem im Randori anwenden können!**