

Konzept für Gürtelprüfungen – Brazilian Jiu-jitsu

1. Allgemeine Philosophie

Das vorliegende Konzept definiert das System der Gürtelprüfungen im Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) innerhalb der Schule **Shinbudo Biel/Bienne**. Es orientiert sich am pädagogischen System des **Kodokan Judo** (Gokyō) und ist gleichzeitig an die Besonderheiten des modernen BJJ angepasst.

Das Hauptziel der Prüfungen besteht nicht ausschließlich in der technischen Validierung, sondern in einer ganzheitlichen Beurteilung der Praktizierenden, welche Folgendes umfasst:

- die schrittweise Beherrschung der Grundlagen,
- das Verständnis der Prinzipien des Bodenkampfes,
- die Fähigkeit, Aktionen flüssig miteinander zu verbinden,
- den Respekt gegenüber Trainingspartnern, Regeln und der ethischen Dimension der Kampfkunst.

Die Gürtelgrade strukturieren den Ausbildungsweg und dienen sowohl den Schülerinnen und Schülern als auch den Lehrpersonen als pädagogische Orientierungspunkte.

2. Struktur der Grade

Die Gürtelgrade sind wie folgt definiert:

- **6. kyu** : Weiss – 1 Markierung
 - **5. kyu** : Weiss – 2 Markierungen
 - **4. kyu** : Weiss – 3 Markierungen
 - **3. kyu** : Blau (*Modalitäten noch festzulegen*)
 - **2. kyu** : Violett (*Modalitäten noch festzulegen*)
 - **1. kyu** : Braun (*Modalitäten noch festzulegen*)
 - **1. dan** : Schwarz (*Modalitäten noch festzulegen*)
-

3. Mindestvoraussetzungen für die Prüfungszulassung

Seit dem Erwerb des letzten Grades müssen folgende Mindestbedingungen erfüllt sein:

Angestrebter Grad	Minstdauer	Anzahl Trainingseinheiten
Weiss – 1 Markierung	4 Monate	30
Weiss – 2 Markierungen	5 Monate	40
Weiss – 3 Markierungen	6 Monate	50
Blau	12 Monate	60
Violett	12 Monate	100
Braun	12 Monate	100
Schwarz	Noch festzulegen	Noch festzulegen

Hinweis: Die Erfüllung dieser Mindestvoraussetzungen berechtigt zur Teilnahme an der Prüfung, stellt jedoch keinesfalls eine Garantie für das Bestehen dar. Die Lehrperson behält die Verantwortung, die technische und charakterliche Reife der Praktizierenden zu beurteilen.

4. Gemeinsame Grundsätze für technische Demonstrationen

Für alle Demonstrationen mit Partner gelten folgende Grundsätze:

- Logik, Präzision, Kontrolle und Sicherheit haben Vorrang vor Geschwindigkeit oder Kraft.
 - Die Techniken müssen aus **grundlegenden Positionen des Bodenkampfes** ausgeführt werden.
 - Die Rollen von **Tori** (handelnde Person) und **Uke** (empfangende Person) müssen klar erkennbar sein.
 - Die Demonstrationen können aus folgenden Situationen beginnen:
 - frei gewählte Guard-Position (Tori als Passer, Uke in Rückenlage),
 - frei gewählte Guard-Position (Tori als Guard-Spieler, Uke ihm gegenüber),
 - Turtle-Position (Tori oder Uke im Vierfüßlerstand).
-

5. Technische Anforderungen nach Gürtelgrad

5.1 Weiss – 1 Markierung

Grundlegende Bewegungen (8)

- Ebi
- Gyaku-ebi
- Bridge
- Crossover
- Ashi-sabaki
- Vorwärtsrolle
- Rückwärtsrolle
- Seitliche Halbrolle

Festhaltegriffe – Osae-waza (10)

- Tate-shiho-gatame (mount)
- Yoko-shiho-gatame (side control)
- Uki-gatame (knee on belly)
- Ura-gatame (back control)
- Kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Kata-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame

Befreiungen aus Festhaltegriffen (6)

- Tate-shiho-gatame
 - Yoko-shiho-gatame
 - Uki-gatame
 - Ura-gatame
 - nach freier Wahl
 - nach freier Wahl
-

5.2 Weiss – 2 Markierungen

Grundlegende Bewegungen (8)

- Ebi im Sitzen
- Gyaku-ebi im Sitzen
- Technisches Aufstehen aus der Grundposition
- Seitliche Rolle
- Hip Up
- Pendelbewegung
- Scheibenwischerbewegung
- Magisches Quadrat (oben und unten)

Gelenkhebel – Kansetsu-waza (4)

- Ude-garami (Americana)
- Ude-garami (Kimura)
- Ude-hishigi-juji-gatame (armbar)
- Ude-hishigi-ude-gatame

Würgetechniken – Shime-waza (6)

- Nami-juji-jime
- Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime (bow and arrow)
- Kataha-jime

Verteidigungen gegen Submissions (3)

- Ude-hishigi-juji-gatame
- Okuri-eri-jime
- Ude-garami

5.3 Weiss – 3 Markierungen

Fallschule – Ukemi

- Mae-ukemi (Abschluss in liegender Position)
- Ushiro-ukemi
- Yoko-ukemi

Würgetechniken – Shime-waza (3)

- Katate-jime (papercut choke)
- Sode-guruma-jime (Ezekiel choke)
- Sankaku-jime (triangle choke)

Wurftechniken – Nage-waza (5)

- O-soto-gari
- Hiza-guruma
- De-ashi-barai
- Uki-goshi
- O-goshi

Komplexe Sequenzen (4 nach Wahl)

Die Sequenzen müssen im Stand beginnen und mit einer Submission enden. Sie integrieren Wurf, Guard, Kontrolle und Abschluss.

Beispiele für Szenarien:

1. Eigene Projektion → Guard von Uke → Guard-Pass → Tate-shiho-gatame → Submission.
2. Erlittene Projektion → Guard → Sweep und/oder Submission.
3. Eigene Projektion → Turtle von Uke → Rückenkontrolle (Ura-gatame) → Submission.
4. Erlittene Projektion → Turtle → Rückenkontrolle durch Uke → Befreiung und Gegen-Submission.

6. Schlussbestimmungen

Dieses Konzept stellt einen entwicklungsfähigen Rahmen dar. Die Anforderungen für die höheren Gürtelgrade vom blauen bis zum schwarzen Gürtel werden in ergänzenden Dokumenten festgehalten. Das pädagogische Team des Shinbudo Biel/Bienne behält sich das Recht vor, die Inhalte entsprechend der Entwicklung des Clubs, des Niveaus der Praktizierenden und der pädagogischen Standards anzupassen.