DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND

BJJ PET PATCHES

Bewegungskompetenz am Boden entwickeln und fördern.

Patches zur Erfolgskontrolle und Motivation

Kathrin Herbst, Referentin BJJ im DJJV, TK BJJ und Lehrteam Jugend im DJJV

referent-bjj@djjv.de

INHALTE

(1) Flow Floh
(2) Movement Motte
(3) Positions Panda
(4) Sparring Spatz
(5) Guard Gepard
(6) Takedown Tarantel
(7) Submission Skorpion

FLOW FLO

Der Patch umfasst Bewegungslehre am Boden und Fallschule. Erreicht die Person eine für den Bodenkampf ausreichend gute Fallschule (Selbstschutz) und setzt Bodenkampf-spezifische Bewegungsformen altersgemäß um, kann sie den Patch erwerben. Dieser Patch kann auch zum Abschluss von Schulsport- oder Jugendhilfe-Projekten („Raufen nach Regeln", analog SV-Gurt) genutzt werden um damit auch die Übergänge in die Vereine anzuregen.

- Sturz seitwärts (links und rechts)
- Sturz rückwärts
- Rolle vorwärts und rückwärts
- Brücke (Upa)
- Krabben-Bär
- Technical Stand-Up (Aufstehen unter Berücksichtigung der Eigensicherung)

MOVEMENT MOTTE

DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND

Der Patch vertieft die Bewegungslehre am Boden aus dem „Flow Floh“.

- Sprawl
- Shoot
- Scheibenwischer (Guard)
- Invertieren/Shoulder Roll (beide Seiten)
- Shrimps (allein und mit Partner*in), Elbow-Shrimp, Hand-Shrimp (Butt scoot) (vorwärts/rückwärts für alle)
- Triangle-Bewegung aus der Rückenlage

POSITIONS PANDA

Dieser Patch legt den Schwerpunkt auf Haltepositionen und Befreiungstechniken (mindestens 1).

- Backmount und Backcontrol
- Reitposition/Mount
- Kreuzposition/Side Control/Crossbody
- Kuzure Kesa Gatame

SPARRING SPATZ

Der Patch umfasst die Weiterentwicklung der Kompetenzen in der Auseinandersetzung am Boden. Dabei sind weniger Technikanwendung als vielmehr Bereitschaft, Umgang mit unterschiedlichen Partner*innen, Einhalten der Regeln, „Umgang mit Sieg/Niederlage", Gürtelbinden, etc. im Vordergrund.

- Kann 3 x 3 Minuten (30 Sek. Pause) kämpfen
- Kann sich in der freien Auseinandersetzung am Boden aus „schlechten" Positionen befreien und „gute" Positionen erreichen.

GUARD GEPARD

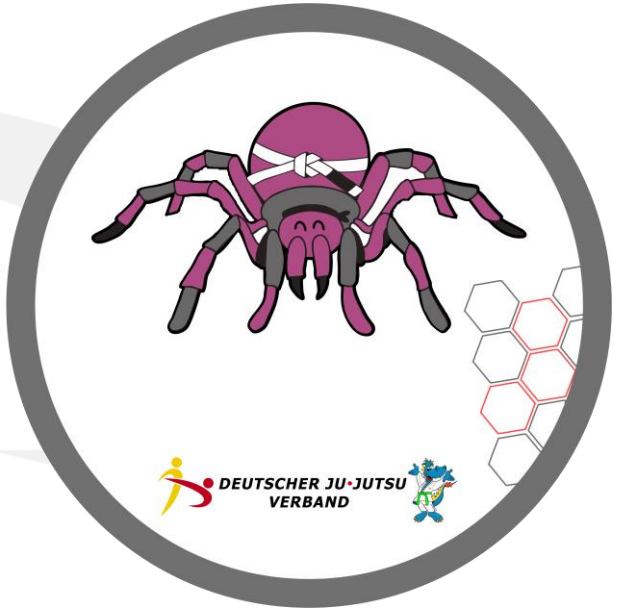
Für diesen Patch liegt der Schwerpunkt auf dem Handlungskomplex „Guard“ sowohl für die obere als auch die untere Position.

- Postura
- zwei Guard Passes (z. B. Toreando, Knee Slide, Double-Under-Pass)
- zwei Sweeps in die Mount (z. B. Hip Bump oder Scissor) aus der Closed Guard
- 1 Open Guard Variante mit Sweep (z. B. Idiot Sweep, Double Ankle Sweep) entweder aus Guard Pull oder aus Closed Guard (wenn der andere aufsteht)

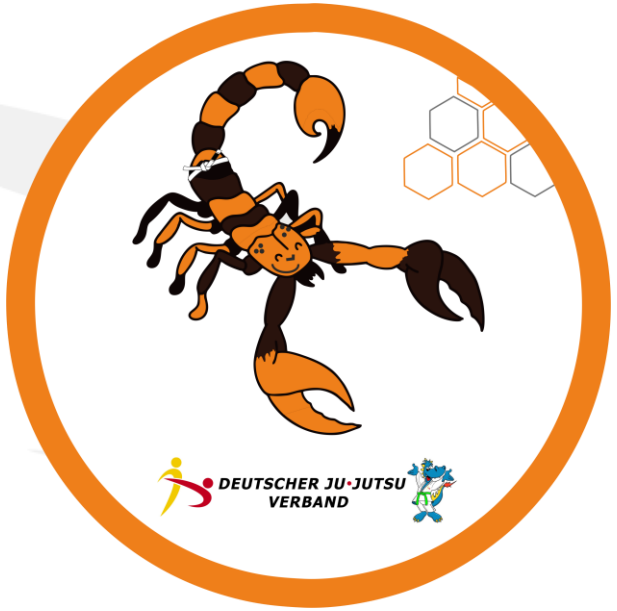
TAKEDOWN TARANTEL

Für dieses Patch müssen einige Würfe und Übergänge vom Stand zum Boden beherrscht werden.

- Beinstellen
- Kleines Einhängen von außen
- Talfallzug
- Hüftwurf
- Double Leg Takedown
- Guard Pull



SUBMISSION SKORPION

Aufgabegriffe aus verschiedenen Positionen. Empfohlen erst ab 10 Jahren.

- Back Position – Rear Naked Choke
- Back Control – Armbar
- Mount – Armbar
- Mount – Cross Choke
- Side Mount – Americana oder Kimura
- Side Mount – Papercutter Choke
- Guard – Armbar
- Guard – Triangle Choke