

Blue Belt BJJ		
Fallschule	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts (links und rechts) - Rolle rückwärts (links und rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sturz seitwärts (links und rechts) - Sturz rückwärts - Sturz vorwärts
Bewegungslehre	<ul style="list-style-type: none"> - Shrimps (2 verschiedene Varianten) - Shoulder Roll (über beide Seiten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Upa - Cat Switch
Takedowns / Würfe	<ul style="list-style-type: none"> - Single Leg Takedown - Double Leg Takedown - Hüftwurf 	<ul style="list-style-type: none"> - Große Außensichel - Talfallzug
Grundpositionen	<ul style="list-style-type: none"> - Guard Pull in die Closed Guard - Mount - Cross Mount (Montada Crusada) - Side Mount - Back Mount 	<ul style="list-style-type: none"> - Kesa Gatame (2 Varianten) - Reverse Kesa Gatame - Nord-Süd Position - Knee on Stomach - Postura
Befreiungen	<ul style="list-style-type: none"> - Mount - Upa und Elbow Escape - Backmount - "Follow the Hand" Escape - Side Mount - Elbow Escape 	<ul style="list-style-type: none"> - Kesa Gatame - "Bridge & Roll" - Knee on Stomach - Elbow Escape
Sweeps / Guard Passes	<ul style="list-style-type: none"> - Guard Sweep (2 Varianten) - Half Guard Sweep (1 Variante) 	<ul style="list-style-type: none"> - Guard Pass der Closed Guard (3 Varianten) - Guard Pass der Half Guard (1 Variante)
Submissions	<ul style="list-style-type: none"> - Mount - Cross Choke - Mount - Armbar - Mount - Americana - Backmount - Rear Naked Choke - Backmount - Gi Choke nach freier Wahl - Knee on Stomach - Armbar - Knee on Stomach - Gi Choke n. freier Wahl - Side Mount – Kimura 	<ul style="list-style-type: none"> - Side Mount - Americana - Side Mount - Gi Choke nach freier Wahl - Guard - Armbar - Guard - Kimura - Guard - Guillotine Choke - Guard - Triangle Choke - Guard - Gi Choke nach freier Wahl
Gegen- und Weiterführungstechniken	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).	
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> - bis 40 Jahre: 4 Runden je 5 Minuten - über 40 Jahre: 4 Runden je 3 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> - über 50 Jahre: 2 Runden je 3 Minuten