

Brown Belt BJJ	
Vorkenntnisse	- Die Prüfer können alle Techniken und Aufgabenstellungen aus dem Blue Belt- und Purple Belt- Programm nach freier Wahl abfragen
Bewegungslehre	- Berimbolo am stehenden Partner - Long Step Pass am Partner in Open Guard - Handlungskette Elbow Escape bis Tactical Stand Up - Tactical Stand Up mit Partner
Takedowns / Würfe	- 2 Varianten Schulterwurf - Kleine Innensichel mit Übergang in die Bodenlage und Kontrolle (Ko-Uchi-Makikomi) - Große Innensichel mit Übergang in Postura (O-Uchi-Makikomi) - 1 Fußwurf nach Wahl des Prüflings - 3 Selbstfallwürfe nach Wahl des Prüflings
Gegentechniken	- zwei Gegentechniken gegen einen Wurf nach vorne - zwei Gegentechniken gegen einen Wurf nach hinten (Wurf nach Wahl des Prüfers)
Weiterführungstechniken	- zwei Wf von gekontertem Wurf nach vorne - zwei Wf von gekontertem Wurf nach hinten (Wurf nach Wahl des Prüfers)
Befreiungen	- Mount - Side-Mount - Kesa Gatame - Knee on Stomach (Anfang und Ende nach Wahl des Prüfers, Lösungsweg obliegt dem Prüfling)
Sweeps / Guard Passes	- Sweep von stehendem Gegner (3 Varianten) - Sweep mit Gegner auf dem Boden (5 Varianten, davon mindestens eine aus Halfguard) - Guard Pass der Closed Guard (4 Varianten) - Guard Pass der Half Guard (2 Varianten) - Guard Pass gg Open Guard (2 Varianten stehend) - Guard Pass gg Open Guard (2 Varianten am Boden) - nach Wahl des Prüfers bis zu 3 weitere
Submissions	- 10 Armlocks nach freier Wahl (davon mind. 4 Armbars) - 2 Wristlocks nach Wahl - 10 Chokes nach freier Wahl - 2 Kneebars - 2 Toeholds - 1 Straight Footlock - bis zu fünf zusätzliche Submissions aus vorgegebenen Positionen nach Wahl des Prüfer
Double Attacks	Es müssen 6 Kombinationen (nach freier Wahl des Prüflings) aus Doppelangriffen gezeigt werden.
Weiterführungstechniken	Es müssen 5 Weiterführungen nach freier Wahl des Prüflings) aus Standardssituationen gezeigt werden. Der Prüfling startet einen Angriff mit einer Submissionstechnik (z.B. Würger), der Partner verhindert diesen. Daraufhin erfolgt eine sinnvolle Weiterführung und der Abschluss mit einer weiteren Submissionstechnik (z.B. Armbar).
Gegentechniken	Es müssen 3 Gegentechniken aus dem Pool der gezeigten Submissions nach freier Wahl des Prüflings plus zwei vom Prüfer nach Wahl des Prüfers aus Standardssituationen gezeigt werden. Der Partner startet einen Angriff mit einer Submissionstechnik (z.B. Würgetechnik), der Partner verhindert diesen und nutzt die Angriffsbewegung für seine eigene erfolgreiche Submissionstechnik oder Kontrolltechnik (nach freier Wahl des Prüflings) aus. (z.B. Angriff Armbar- Gegentechnik Lösen und Side-Controll).
Sparring	- bis 40 Jahre: 5 Runden je 6 Minuten - über 40 Jahre: 4 Runden je 5 Minuten - über 50 Jahre: 2 Runden je 5 Minuten