

Green Belt BJJ		
Fallschule	<ul style="list-style-type: none"> - Sturz seitwärts (links und rechts) - Sturz rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Sturz rückwärts
Bewegungslehre	<ul style="list-style-type: none"> - Vorwärts - Shrimps - Shoulder Roll (beide Seiten) - Triangle - Bewegung aus der Rückenlage - Shrimps (2 verschiedene Varianten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Einsliden in den Double Leg-Takedown - Shoulder Roll (beide Seiten) - Tactical Stand Up
Takedowns/Würfe	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstellen - Große Außensichel - Hüftwurf 	<ul style="list-style-type: none"> - Single Leg Takedown - Double Leg Takedown - Talfallzug
Grundposition	<ul style="list-style-type: none"> - Mount - Side- / Back Mount - Guard - Guard Pull in die Closed Guard - Half Guard 	<ul style="list-style-type: none"> - Kesa Gatame - Nord-Süd-Position - Postura - Knee on Stomach
Befreiungen	<ul style="list-style-type: none"> - Kesa Gatame - Mount - Side- / Back Mount 	<ul style="list-style-type: none"> - Nord-Süd-Position - Knee on Stomach
Sweeps / Guard Passes	<ul style="list-style-type: none"> - Guard Sweep - Guard Pass aus der Guard (open oder closed) 	<ul style="list-style-type: none"> - Guard Pass aus der Half Guard - Sweep aus der Half Guard
Submissions	<ul style="list-style-type: none"> - Mount – Armbar - Backmount – RearNaked Choke - Backmount – Gi Choke - Side Mount – Americana - Side Mount – Kimura - Knee on Stomach – Armbar 	<ul style="list-style-type: none"> - Guard – Triangle Choke - Guard – Kimura - Guard – Armbar - Cross Choke - Ein weiterer Gi Choke
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> - Bis 8 Jahre – 1 Runde á 3 min. - Bis 10 Jahre – 2 Runden á 3 min. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bis 12 Jahre – 3 Runden á 3 min. - Ab 12 Jahre – 3 Runden á 5 min.