

Grey Belt BJJ		
Fallschule	- Sturz seitwärts (links oder rechts) - Sturz rückwärts	- Rolle vorwärts
Bewegungslehre	- Shrimps	
Takedowns/Würfe	- Beinstellen	
Grundposition	- Kesa Gatame - Mount	- Guard
Befreiungen	- Kesa Gatame	- Mount
Sweeps / Guard Passes	- Sweep aus der Guard in die Mount	
Submissions	- Guard – Armbar	
Sparring	- Bis 8 Jahre – 1 Runde á 3 min.	- Bis 12 Jahre – 3 Runden á 3 min.
	- Bis 10 Jahre – 2 Runden á 3 min.	- Ab 12 Jahre – 3 Runden á 5 min.