

Orange Belt BJJ		
Fallschule	- Sturz seitwärts (links oder rechts) - Sturz rückwärts	- Rolle vorwärts
Bewegungslehre	- Shrimps - Ellbow-Shrimp - Upa	- Vorwärts-Shrimps - Shoulder Roll (beide Seiten) - Triangle-Bewegung aus der Rückenlage
Takedowns/Würfe	- Beinstellen - Große Außensichel	- Hüftwurf - Single Leg Takedown
Grundposition	- Kesa Gatame - Mount - Guard - Side- / Back Mount	- Nord-Süd-Position - Postura - Knee on Stomach
Befreiungen	- Kesa Gatame - Mount - Side- / Back Mount	- Nord-Süd-Positio - Knee on Stomach
Sweeps / Guard Passes	- Guard Sweep	- Guard Pass aus der Guard (open oder closed)
Submissions	- Guard – Armbar - Cross - Choke - Gi Choke - Backmount – RearNaked Choke	- Side Mount – Americana - Side Mount - Kimura - Guard – Triangle Choke
Sparring	- Bis 8 Jahre – 1 Runde á 3 min. - Bis 10 Jahre – 2 Runden á 3 min.	- Bis 12 Jahre – 3 Runden á 3 min. - Ab 12 Jahre – 3 Runden á 5 min.