

Yellow Belt BJJ		
Fallschule	- Sturz seitwärts (links oder rechts) - Sturz rückwärts	- Rolle vorwärts
Bewegungslehre	- Shrimps am Partner (Partner steht) - Elbow-Shrimp	- Upa
Takedowns/Würfe	- Beinstellen - Große Außensichel	- Hüftwurf
Grundposition	- Kesa Gatame - Mount - Guard	- Side- / Back Mount - Nord-Süd-Position
Befreiungen	- Kesa Gatame - Mount	- Side- / Back Mount - Nord-Süd-Position
Sweeps / Guard Passes	- Sweep aus der Guard in die Mount	- Guard Pass aus der Closed Guard
Submissions	- Guard – Armbar	- Cross - 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.