



BJJ Solo drill #1

- Technical stand up 15 links / 15 rechts
- Surf board jump 15 / 15
- Sit out 15 / 15
- Spider man 360 15 / 15
- Kimura grip 15 / 15
- Shrimp 15 / 15
- Bridge 15 / 15
- Hip up 30

BJJ Solo drill #2

- Triangel 15 links / 15 rechts
- Hip drive 15 / 15
- Bridge turns 15 / 15
- Compass drill 15 / 15
- Sea crawl 30 mal vor und zurück
- Bear crawl 30 mal vor und zurück
- Monkey pass 15 links / 15 rechts
- S-Turn 15 / 15
- Alligator push up 15 / 15