



## Top Guard Passes

Technique	Position(s)	Reps
Knee Slice	Guard	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Toreando Pass	Guard	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Leg Drag	Guard	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Double Under Pass	Guard	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

## Top Positional Escapes

Technique	Position(s)	Reps
Mount Escape (Trap and Roll)	Mount	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Mount Escape (Elbow Escape)	Mount	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Side Control Escape (Shrimp to Guard)	Side Control	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Side Control Escape (Bridge to Elbow Post)	Side Control	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Side Control Escape (Underhook to Back)	Side Control	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Knee on Belly Escape	Knee on Belly	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Back Escape	Back Control	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

## Top Submission Escapes

Technique	Reps
Rear Naked Choke Escape	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Guillotine Escape	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Arm Triangle Escape	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Armbar Escape	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Triangle Choke Escape	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Kimura Escape	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
D'Arce Choke Escape	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □