

EXAME PARA FAIXA AZUL (80% - 15min)



NOME COMPLETO: _____

EXAME TEÓRICO: História do Jiu-jitsu e regras

EXAME PRÁTICO

QUEDAS

O soto gari
Koshi guruma
O goshi
Baiana ajoelhando
Tani otoshi

FINALIZAÇÃO DA GUARDA

Estrangulamento em X
Triângulo
Arm-lock
Omoplata
Kimura

FINALIZAÇÃO DA MONTADA

Estrangulamento em X
Ezequiel
Arm-lock
Americana
Guilhotina

FINALIZAÇÃO DO 100 KG

Kimura
Americana
Chave de braço
estendida
Arm-lock
Katagatame

FINALIZAÇÃO DAS COSTAS

Estrangulamento em X
Mata leão
Esgana galo
Estrangulamento gola
envolvendo com o
braço
Relógio em X

PEGADA DAS COSTAS

Montada
100kg
4 apoios lateral
4 apoios para trás
½ guarda

RASPAGEM

Tesoura
Escalando
Puxando os
calcanhares
Galeio
Gancho

PASSAGEM DE GUARDA

Abrindo emborcando
Abrindo de pé
quebrando o quadril
Toreando
½ guarda vazando o
joelho
Gancho abraçando as
duas pernas

SAÍDA DE BAIXO

Barrigada da montada
Reposição de guarda da
montada
Reposição da guarda dos
100 kg
4 apoios girando
Saída das costas

DEFESA DE CHAVE

Arm-lock da guarda
Triângulo da guarda
Estrangulamento em X da
guarda
Kimura da guarda
Americana dos 100 kg

DEFESA PESSOAL

Gravata por trás
Gravata lateral
Guilhotina
Abraço de urso por trás
com os braços presos
Abraço de urso por trás
com os braços soltos

CHAVE DE PÉ

Reta de pé
Reta cruzada