

EXAME PARA FAIXA MARROM (90% - 45min)



NOME COMPLETO: _____

EXAME TEÓRICO: História do Jiu-jitsu e regras

EXAME PRÁTICO

QUEDAS

Baiana levantando
Single leg ajoelhando
Eri seoi nage
Morote seoi nage
Tsubame gaeshi
Kouchi gake
De-ashi-harai
Hiza-guruma
Hane goshi
Tsuru goshi
Uki goshi
Tsurikomi goshi
Yoko otoshi
Yoko tomoe nage
Kata guruma

FINALIZAÇÃO DA GUARDA

Estrangulamento em X com lapela
Estrangulamento em X com braço cruzado
Estrangulamento em X com lapela e braço cruzado
Triângulo da aranha
Triângulo da de la riva
Triângulo invertido
Arm-lock invertido
Arm-lock partindo do omoplata
Arm-lock pegando os dois braços
Chave de bíceps da laçada
Omoplata da laçada
Leg-lock da de la riva
Mata leão no pé da X
Panturrilha da guarda X
Panturrilha dá ½ esticando a perna

FINALIZAÇÃO DA MONTADA

Estrangulamento com lapela e braço cruzado
Sode guruma jime
Ezequiel com lapela
Triângulo travando o braço com lapela
Arm-lock com braço embaixo da axila, travando braço com lapela
Arm-lock com o braço laçado da montada técnica
Katagatame Invertido
Katagatame da montada técnica
Arco e flecha da montada técnica.
Quebra-nozes
Chave de bíceps partindo da kimura
Mão de vaca partindo da americana
Estrangulamento em X com lapela e braço preso
Com o braço cruzado embaixo da axila, chave de braço estendida
Da montada técnica, estrangulamento com lapela e perna

FINALIZAÇÃO DO 100 KG

Omoplata do joelho na barriga
Chave de braço estendida da gravata lateral
Triângulo invertido da imobilização lateral
Chave de braço da imobilização lateral, com a perna na frente do rosto
Chave de bíceps partindo da americana
Norte-sul guilhotina só cabeça
Norte-sul guilhotina cabeça e braço
Norte-sul esgana galo
Norte-sul katagatame
Norte-sul chave de diafragma
Do joelho na barriga, estrangulamento em X
Do joelho na barriga, loop choke
Hon kesa gatame
Chave de braço estendida lateral com braço cruzado
Estrangulamento com cana do braço, travando o braço na faixa

FINALIZAÇÃO DAS COSTAS

Relógio gola e calça
Estrangulamento gola laçando a cabeça e calça cruzada girando
Quatro apoios, triângulo com lapela
Arco e flecha dos quatro apoios
Arco e flecha girando dominando braço
Dos quatro apoios norte-sul, triângulo de mão
Guilhotina, partindo dos quatro apoios norte-sul, só cabeça travando no abdômen
Triângulo das costas
Chave de antebraço com os braços
Chave de antebraço com a canela
Estrangulamento com lapela
Estrangulamento com lapela por baixo da axila
Estrangulamento com faixa
Guilhotina
Kimura das costas

RASPAGEM

Aranha entrando embaixo do oponente
Aranha cedendo a passagem entrando o joelho atrás da perna
X levantando
X derrubando para trás saindo no joelho na barriga
De la riva berimbolo
De la riva segurando manga e abraçando o joelho oposto
½ guarda rolamento para trás
½ guarda invertida gancho e gola
Guarda de gancho ficando de cócoras e indo para cima
Guarda de gancho balãozinho
Laçada cedendo a passagem
Laçada com gancho no joelho
Fechada laçando uma perna, forçando joelho, base em pé
Galeio cruzando braço abraçando costas e perna
Single leg X, manga e perna mesmo lado

PEGADA DAS COSTAS

½ guarda Z
½ guarda invertida
½ guarda profunda
Guarda de lapela
Delariva profunda
Delariva invertida
4 apoios N/S abrindo leque
4 apoios lateral abrindo leque
Montada com giro travando a perna
Montada técnica
100kg
Guarda fechada galeio
Guarda de gancho
Guarda X Subindo
Guarda X Puxando

PASSAGEM DE GUARDA

Aranha estourando a pegada
Aranha pisando na coxa
X puxando joelho indo para montada
X empurrando joelho abrindo leque
De la riva jogando o joelho para frente e para fora
De la riva chutando gancho, leg drag
Gancho abraçando a perna e manga
Gancho dominando calça fazendo a ponte
½ abraçando a cabeça e mão no meio das pernas estourando cadeado
½ afundando gogó vazando joelho
½ invertida fazendo ½ rolamento, vazando joelho
Laçada desvencilhando o braço, quebrando o quadril
Laçada joelho no calcanhar emborcando
Single leg X empurrando joelho
½ escudo gator roll

SAÍDA DE BAIXO

4 apoios N/S com os dois braços embaixo das axilas, indo para as costas
4 apoios N/S com um braço por baixo da axila e o outro por cima do ombro, rolando de lado
4 apoios N/S com os dois braços por cima do ombro
4 apoios lateral, repondo a guarda, raspando de gancho
4 apoios lateral, girando
100 kg esgrimando e capotando fazendo a ponte
Imobilização lateral abraçando braço e cabeça capotando
Imobilização lateral barrigada ficando de 4 apoios indo para as costas
Joelho na barriga capotando puxando cotovelo
Joelho na barriga abraçando canela e coxa empurrando joelho
Joelho na barriga repondo a ½ raspando
Montada técnica, fazendo a ponte
Montada técnica, repondo a guarda X raspando
Montada com pé na axila
Montada supinando, entrando joelho raspando de gancho

DEFESA PESSOAL

Paulada frontal, finalização com americana
Paulada frontal, abraçando e derrubando
Estocada - cotovelada
Paulada lateral e abraço de urso
Mão apoiada no peito e mão de vaca
Mão segurando camisa por trás, chave de braço
Mão segurando camisa por trás, cotovelada e derruba
Segurando o punho
Puxão de cabelo por trás, chave de braço
Puxão de cabelo por trás, cotovelada e derruba
Abraço de urso por trás, braços soltos
Abraço de urso por trás, braços presos
Klinch
Esganamento em pé, defesa derrubando
Esganamento de dentro da guarda

DEFESA DE CHAVE

Estrangulamento X da pegada das costas
Mata leão da pegada das costas
Relógio em X repondo a guarda
Katagatame dos 100 kg
Baseball dos 100 kg
Arco e flecha girando repondo a guarda
Ezequiel da montada
Triângulo da montada
Chave de panturrilha da ½ guarda
Triângulo invertido emborcando
Omoplata girando por baixo, rolando para trás
Leg-lock
Chave de pé reta
Chave de pé reta cruzando o corpo
Chave de calcanhar

CHAVE DE PÉ E BRAÇO

Partindo da ½ guarda, chave de panturrilha por fora
Partindo da ½ guarda, por baixo leg-lock
Partindo da ½ guarda, passando leg-lock
Da passagem, chave femoral
Da passagem da guarda X, mata leão no pé
Da guarda X, chave de panturrilha subindo
Da guarda X, leg-lock
Da montada forçando perna para fora
Da guarda aranha chave de pé
De la riva chave de pé
Da Single leg X, chave de pé
Da Single leg X, chave de calcanhar
Dos quatro apoios, chave de panturrilha
Dos quatro apoios, chave de virilha
Da guarda laçada, chave de bíceps raspando