

EXAME PARA FAIXA ROXA (85% - 30min)



NOME COMPLETO: _____

EXAME TEÓRICO: História do Jiu-jitsu e regras

EXAME PRÁTICO

QUEDAS

Ouchi gari
Kouchi gari
Sasae-tsurikomi-ashi
Baiana levantando uma perna girando para frente
Tai otoshi
Ippon seoi nage
Uchi mata
Harai goshi
Tomoe nage
Sumi gaeshi

FINALIZAÇÃO DA GUARDA

Estrangulamento em X com o braço laçado
Arm-lock com o braço laçado
Estrangulamento com lapela e braço cruzado
Guilhotina com braço e pescoço
Guilhotina só pescoço
Triângulo da guarda aranha
Omoplata da guarda aranha
Arm-lock dois braços
Arm-lock helicóptero
Mão de vaca da kimura

FINALIZAÇÃO DA MONTADA

Triângulo
Katagatame
Arm-lock invertido da montada técnica
Omoplata
Gogoplata
Guilhotina com gola
Kimura
Saca-rolhas
Ezequiel com braço
Estrangulamento em X com braço cruzado

FINALIZAÇÃO DO 100 KG

Estrangulamento baseball
Estrangulamento com lapela girando
Estrangulamento com gola e perna, da imobilização lateral
Triângulo de mão
Triângulo
Arm-lock invertido do joelho na barriga
Americana com a perna, imobilização lateral
Norte-sul guilhotina
Arco e flecha
Kimura

FINALIZAÇÃO DAS COSTAS

Arco e flecha
Triângulo
Arm-lock
Ezequiel
Estrangulamento com lapela
Guilhotina
Triângulo de mão
Relógio gola e manga
Triângulo com lapela
Estrangulamento gola e calça girando

PEGADA DAS COSTAS

4 apoios abrindo compasso
4 apoios indo para lateral oposta
4 apoios para trás
4 apoios por cima
100kg girando para frente
N/S sentando
Montada colocando oponente de lado
Da passagem ½ guarda girando
Da ½ guarda invertida, dominando lapela e joelho.
Berimbolo pegando as costas

RASPAGEM

Guarda aranha empurrando o joelho
Gancho empurrando joelho
Guarda 50/50 subindo e abrindo forçando o joelho
½ guarda abraçando coxa e peito do pé
½ guarda profunda com lapela e gancho
3 Pontos: pé da cintura, mão no calcanhar, mão na manga e rasteira
3 Pontos: pé na cintura, mão no calcanhar, mão na manga e gancho
Guarda X segurando manga e derrubando para frente
De la riva segurando manga e no ombro
Laçada cedendo a passagem

SAÍDA DE BAIXO

Da montada, barrigada com o braço laçado
Da montada, pés nas axilas rolando para trás
Capotada do Hon-kesa-gatame
100 kg capotando segurando braço e faixa
Norte-sul por baixo das axilas
Norte-sul por cima dos ombros
Norte-sul uma por cima do ombro e outra por baixo das axilas
Saída das costas dos quatro apoios rolando
Saída das costas dos quatro apoios repondo a guarda
Saída do espalha frango

DEFESA PESSOAL

Jab ou direto e abraço de urso
Cruzado com cotovelada e queda
Chute frontal desviando e cotovelada
Chute frontal com elevação
Chute lateral com pisão
Chute lateral com cotovelada
Chute lateral com varrida
Soco reto de dentro da guarda, raspando de gancho
Soco cruzado de dentro da guarda, raspando de gancho
Empurrão, chute no joelho, controle de distância + levantada técnica

PASSAGEM DE GUARDA

Guarda aranha emborcando
Guarda aranha toreando
Guarda de gancho segurando a calça quebrando quadril
Guarda de gancho empurrando joelho escorregando
Fechada levantando empurrando o joelho, entrando joelho na barriga, e caindo quebrando o quadril
Guarda X, empurrando joelho indo pra montada
50/50 ajoelhando forçando joelho
De la riva ajoelhando e passando por entre as pernas
½ guarda indo para montada
½ guarda com lapela e mão no joelho

DEFESA DE CHAVE

Arm-lock da montada dando o galeio
Ezequiel da montada
Triângulo da montada
Chave de pé reta
Omoplata
Mata leão
Saída do estrangulamento em X das costas
Katagatame 100 kg
Kimura do 100 kg
Baseball 100 kg

CHAVE DE PÉ

Reta de pé
Reta cruzada
Mata leão de pé
Leg lock
Pés cruzados na posição das costas