

## **1 - IMOBILIZAÇÕES**

- A - JOELHO NO ABDOMEM
- B - MONTADA
- C - LATERAL 100 KILOS (INVERTIDA)
- D - LATERAL 100 KILOS (FUNDAMENTAL)
- E - LATERAL 100 KILOS (ENCOLHIDA)
- F - LATERAL 100 KILOS (ESTICADO)
- G - PELA CABEÇA (NORTE/SUL)
- H - PEGADA PELA COSTA



## **2 - JOELHO NO ABDOMEM**

- A - ESTRANGULAMENTOS (SHIME TODAS AS FORMAS)
- B - ESTRANGULAMENTO INDO P CABEÇA
- C - CHAVE DE BRAÇO ESTENDIDA SENTANDO
- D - ARMLOCK (JUJI GATAME)
- E - ARMLOCK OUTRO BRAÇO GIRO PELA CABEÇA
- F - ARMLOCK OUTRO BRAÇO GIRO PELA BARRIGA

## **3 - MONTADA**

- A - ESTRANGULAMENTOS (SHIME TODAS AS FORMAS)
- B - ESTRANGULAMENTO CORRENDO A GOLA
- C - EZEQUIEL
- D - ESTRANGULAMENTO COM UMA GOLA
- E - ARMLOCK
- F - TRIANGULO

## **4 - IMOBILIZAÇÃO LATERAL 100 KILOS (INVERTIDA)**

- A - GRAVATA
- B - GIRO DE COSTA E TRIANGULO

## **5 - IMOBILIZAÇÃO LATERAL 100 KILOS (FUNDAMENTAL)**

- A - CHAVE DE BRAÇO COM APOIO DA PERNA
- B - AMERICANA COM A PROPRIA PERNA
- C - KATAGATAME
- D - CHAVE DE BRAÇO ESTENDIDA (QDº ADVERSARIO EMPURRA NO PESCOÇO)
- E - TRIANGULO INVERTIDO E AMERICANA

## **6 - IMOBILIZAÇÃO LATERAL 100 (ENCOLHIDO)**

- A - ARMLOCK COM OS JOELHOS
- B - CHAVE DE BRAÇO ESTENDIDA INDO P CIMA
- C - KATAGATAME INVERTIDO
- D - TRIANGULO

## **7 - IMOBILIZAÇÃO LATERAL 100 KILOS**

- A - AMERICANA
- B - AMERICANA INVERTIDA
- C - ESTRANGULAMENTO COM A FACA DO BRAÇO
- D - EZEQUIEL 2000

## **8 - PELA CABECA (NORTE/SUL)**

- A - GRAVATA
- B - AMERICANA
- C - ARMLOCK

## **9 - PEGADA PELA COSTA**

- A - MATA LEÃO
- B - ESTRANGULAMENTO DE GOLA (SHIME)
- C - ESTRANGULAMENTO ARCO E FLEXA
- D - EZEQUIEL
- E - ARMLOCK



## **10 - CADEADO**

- A - ESTRANGULAMENTOS (SHIME TODAS AS FORMAS)
- B - AMERICANA
- C - ESTRANGULAMENTO GIBOIA
- D - ESTRANGULAMENTO COM A FACA DO BRAÇO
- E - CHAVE DE BRAÇO ESTENDIDA
- F - ARMLOCK
- G - OMOPLATA
- H - TRIANGULO

## **11 - RASPAGENS (ADVERSARIO AJOELHADO)**

- A - LATERAL (TESOURADA)
- B - FRONTAL
- C - PENDULO ABRAÇANDO A PERNA
- D - GANCHO

- E - ARM-DRAG
- F - DE LA RIVA QUANDO ADVERSARIO LEVANTA AS PERNAS
- G - OMOPLATA
- H - GUARDA LAÇADA PENDULO
- I - GUARDA ARANHA E LAÇADA

## **12 - RASPAGENS (ADVERSARIO DE PÉ)**

- A - FRONTAL (PUXANDO O CALCANHAR)
- B - FRONTAL (INVERTIDA)
- C - BALÃO ARMLOCK
- D - BALÃO MONTADA
- E - GUARDA X JOGA FORA NO LIXO
- F - SENTANDO DOMINANDO LAPELA E FICA DE PÉ

## **13- RASPAGENS DE MEIA GUARDA**

- A - BLOQUEIO NO TRONCO, ESGRIMA PASSANDO LAPELA E SOBE
- B - LAÇA O BRAÇO, PE NA VIRILIA, DOMINA A PERNA E DE LA GIVA
- C - ENTRA DEBAIXO, DUAS MÃOS POR BAIXA DA PERNA E PONTE SOBE NO BALDE
- D - MEIA GUARDA INVERTIDA, COSTA NO CHÃO, GANCHO E SOBE

## **14 - SAIDA DA MONTADA**

- A - PONTE
- B - SAIDA DE QUADRIL
- C - PE NA AXILA, ROLAMENTO P TRAZ.

## **15 - SAIDA DO CADEADO (PASSANDO)**

- A - MÃOS TRAVANDO O QUADRIL, FICANDO DE PÉ, BALDE, BUSCANDO A GOLA INVERTIDA, PASSA NA PRESSÃO.
- B - MÃO NO PLEXO, JOELHO NO COQUIS, COTOVELO NA COXA, PRESSÃO ATE ABRIR, PASSA POR DENTRO.
- C - TRAVA NA AXILA, JOELHO NO COQUIS, ADVERSARIO SOBE O CADEADO, ESCADINHA, ABAIXA JOELHO NO CENTRO, PASSA POR DENTRO.
- D - MÃO NO PLEXO SEGURANDO AS DUAS GOLAS E A OUTRA A MANGA, LEVANTA A PERNA DO LADO DA MANGA, FICA DE PE, SOLTA A PEGADA DA MANGA, PRESSÃO NO JOELHO ATÉ ABRIR, PASSA POR DENTRO.
- E - DOMINA UM BRAÇO, LEVANTA O QUADRIL, GIRA ATE CONSEGUIR BUCAR O BRAÇO DO ADVERSARIO POR BAIXO DELE, TROCA A PEGADA, PRESSÃO NO JOELHO ATÉ ABRIR, PASSA POR DENTRO.
- F - O ADVERSARIO DOMINA UM BRAÇO DERRUBA DE LADO CHUTA LATERAL, MÃO NO JOELHO ATE ABRIR, PASSA QUEBRANDO O QUADRIL.

## **16 - SAIDA DA MEIA GUARDA**

**A** - QUEBRA O QUADRIL, ABRE A LAPELA DO Oponente, PRESSÃO NO QUEIXO, APONTA O JOELHO E QUEBRA P FORA

**B** - QUEBRA O QUADRIL, ABRE A LAPELA DO Oponente, PRESSÃO NO QUEIXO, APONTA O JOELHO E SOBE NA MANTADA TIRANDO O PE COM AUXILIO DO OUTRO

**C** - MEIA GUARDA INVERTIDA, ABRE LAPELA DO Oponente, PRESSÃO NO QUEIXO, MÃO NA CALÇA, EMPURRA COM OUTRA PERNA

## **17 - PASSAGEM DE GUARDA EM PÉ**

**A** - TOREANDO

**B** - POR DENTRO, QUEBRANDO O QUADRIL P FORA

**C** - BALDE

**D** - LEG DREG

## **18 - PROJEÇÕES**

**A** - SINGLE LEG

**B** - DOBLE LEG

**C** - OSSOTO GARI

**D** - KOSHI GURUMA

**E** - IPON SEOI NAGUE

**F** - SUMI GAESHI

**G** - TANI OTISHI

**H** - OUTI GARI

**I** - KOUTI GARI

**J** - HARAI GOSHI

**K** - O GOSHI

**L** - UTI MATA

