

ASSOCIAÇÃO CULTURAL DE ARTES MARCIAIS PS PHOENIX BJJ

FILIADA A IBJJF • CBJJ • CFBJJ

Fundada em 13 de Maio de 1993 * CNPJ 04.771.961/0001-50

EQUIPE PS PHOENIX BJJ



PASSAGE DE GRADE CEINTURE **BLEUE**

- Série de roulades;
- Quatre Projections avec leurs noms;
- Posture et Ouverture de garde;
- Deux Passages de garde;
- Immobilisation 100 Kg et une sortie;
- Immobilisation Nord/Sud et une sortie;
- Attaque dans la Kimura à partir du 100 Kg;
- Deux positions Montées à partir du 100 Kg;
- Trois attaques sur la position Montée;
- Une sortie de la position Montée;
- Trois Balayages;
- Arm lock dans la garde fermée;
- Genou sur le ventre (à partir du 100kg) avec une finalisation;
- Une sortie du Genou sur le Ventre;
- Monter à partir de la demi garde;
- Récupérer la garde à partir de la demi garde;
- Trois Attaques sur le dos;
- Une sortie de l'attaque sur le dos;
- Triangle;
- Sortie du Triangle;
- Une sortie de l'Arm lock;
- Une clef de pied;
- Sortie de la clé de pied.

Tarif: 50€ avec le certificat