

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 JAUNE

- Série de roulades;
- Deux Projections avec leurs noms;
- Posture et Ouverture de garde;
- Une Passage de garde;
- Immobilisation 100 Kg;
- Une sortie de l'Immobilisation 100 Kg;
- Immobilisation Nord/Sud;
- Une position Montée à partir du 100 Kg;
- Une sortie de la position Montée;
- Arm lock;
- Americana;
- Un Étranglement;
- Uma saída do Arm lock;
- Deux Balayages;
- Une Attaque dans la garde fermée;
- Triangle;
- Une sortie du Triangle;
- Mata leão.

**Tarif: 50€** avec le certificat