

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 **MARRON**

- Série de roulades;
- Six Projections et trois contre-projections avec leurs noms;
- Cravate Technique et sortie des Cravates: Frontale, Latérale et au sol;
- Trois Postures et Ouvertures de Garde;
- Quatre Passages de garde (une à partir de la Demi Garde);
- Trois Positions Montée à partir du 100kg ;
- Quatre attaques sur la Position Montée;
- Trois sorties de la Position Montée;
- Deux sorties de l'Immobilisation Nord-Sud;
- Six Balayages (deux à partir de la Demi-Garde et encore avec la Clés du Biceps);
- Deux attaques avec le Genou sur le ventre;
- Deux sorties de la position Genou sur le ventre;
- Triangle et deux sorties;
- Clé d'Omoplate et deux sorties;
- Deux Clés de pieds et une sortie;
- Leg lock, "Americana de Pé" et Clé de mollet;
- Arm lock et deux sorties;
- Guillotine dans la garde fermée;
- Défense de la Guillotine dans la garde;
- Kimura à partir du 100 kg;
- Attaque sur l'Horloge et une sortie;
- Quatre attaques sur le dos;
- Deux sorties d'attaque sur le dos;
- Règlement du JJB (Questions).

Tarif: 90€ avec le certificat