

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 **VIOLETTE**

- Série de roulades;
- Quatre Projections et deux contra projections avec leurs noms;
- Une sortie de la Cravate Latérale;
- Posture et Ouverture de garde;
- Trois Passages de garde (une à partir de la Demi Garde);
- Deux positions Montées à partir du 100 Kg;
- Quatre attaques sur la position Montée;
- Deux sorties de la position Montée;
- Immobilisation 100 Kg et une sortie;
- Immobilisation Nord/Sud et une sortie;
- Attaque dans la Kimura à partir du 100 Kg;
- Clé d'Omoplate;
- Sortie de la clé d'Omoplate;
- Genou sur le ventre à partir du 100kg avec une finalisation;
- Une sortie du Genou sur le Ventre;
- Arm lock dans la garde fermée;
- Guillotine dans la garde fermée;
- Défense de la "Guilhotina" dans la garde fermée;
- Quatre Balayages (une à partir de la Demi-garde);
- Triangle et une sortie;
- Trois attaques sur le dos;
- Une sortie du l'attaque sur le dos;
- Attaque dans l'Horloge;
- Sortie d'Horloge;
- Une clé de pieds et une sortie;
- Une sortie d'Arm lock.

**Tarif: 70€** avec le certificat