**Школа Бразильского Джиу-Джитсу Андрэ Монтейро**

**ПРОГРАММА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА (4 полоски)**

**КОНТРОЛЬ ПОЗИЦИИ**

*Все позиции, изученные на уровне желтого пояса +*

1. Модификация позиции «колено на животе»
2. «Spider guard» защитное положение паука
3. «Wizard control» волшебный контроль из закрытой/открытой защиты «гард»
4. «Half guard» полузащитное положение (нижний и верхний)
5. «Kesa Gatame» контроль сбоку (боком)

**БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ**

1. Рычаг локтя «armbar» из положения защиты снизу «guard» (2 варианта)
2. Замок плеча из положения защиты снизу «guard» и из положения контроля сбоку
3. Узел плеча «kimura» из защиты снизу «guard» и из положения «север-юг»
4. Удушение с помощью отворота кимоно «lapel choke» из положения контроля сбоку, из положения верхом «mount», из защиты снизу «guard», из положения контроля сзади «back»
5. Удушение гильотиной
6. Удушение петлей «loop choke» из защиты снизу «guard»
7. Удушение под рукой из контроля сбоку
8. Удушение треугольником из положения верхом «mount»
9. Удушение «ezequiel» из положения «kesa gatame»
10. Рычаг локтя «armbar»/удушение треугольником из положения защиты паука «spider guard».
11. Переход от рычага локтя «armbar» к удушению треугольником и к узлу плеча ногой «omoplata»

**УХОДЫ И УВОРАЧИВАНИЯ**

1. Уход от узла плеча «omoplata»
2. Уход от положения «колено на животе»
3. Уход от рычага локтя «armbar» (модификации)
4. Уход от удушения «ezequiel»
5. *Уход от позиции контроля сзади (есть на желтый пояс - ?)*

**ДВИЖЕНИЯ**

1. Переход из положения колена на животе в позицию верхом
2. Переход из контроля сзади в позицию верхом
3. Переход из положения колено на животе в позицию контроля сбоку
4. Переход из контроля сбоку к контролю сзади
5. «Аrmbar sweep» переворот рычагом из позиции закрытой защиты «guard»
6. Переворот с контролем кисти «wrist control sweep» из закрытой защиты «close guard»
7. Опрокидывание на спину с контролем запястья «wrist control» из закрытой защиты «close guard»
8. «Tripod sweep» переворот «штативом» (2 варианта)
9. Опрокидывание на спину из положения черепахи «turtle position»
10. «Kimura sweep» переворот выходом на узел плеча
11. Волшебный переворот бабочки «визард баттерфляй свип»
12. Scissor sweep
13. Переворот блоком колена и скрещиванием руки «lock knee cross arm sweep»
14. Переворот крюком из полузащиты
15. «O goshi» бросок через бедро
16. «O uchi gari» опрокидывание зацепом изнутри
17. «Passing guard» проход защиты на земле (4 варианта)
18. «Passing half guard» проход полузащиты (2 варианта)
19. Заход за спину из полузащиты (контроль запястья)
20. Защита от захвата одной/обеих ног (для броска, опрокидывания)
21. *Under hook half guard sweep (2 variations)*
22. *Under hook half guard to the back*
23. Переход из позиции черепахи в положения контроля сбоку сверху.
24. Переход из положения черепахи (снизу) в позицию контроля сзади.