**Школа Бразильского Джиу-Джитсу Андрэ Монтейро**

**ПРОГРАММА ЖЕЛТОГО ПОЯСА (4 полоски)**

36 технических действий

(по 9 элементов на каждую полоску)

**КОНТРОЛЬ ПОЗИЦИИ**

1. «Mount» гора – позиция верхом
2. «Side» позиция сбоку (2 варианта)
3. «Full guard» защита (полный)
4. «Butterfly giard» защитная позиция бабочки
5. «Back control guard» позиция сзади (рюкзак)
6. «Север-юг» - позиция сверху со стороны головы.
7. Позиция колена на животе
8. Контроль с вставанием

**ДВИЖЕНИЯ**

1. Перемещения «креветкой»
2. Перекат «ролл» за плечами (вперед и назад)
3. Падение (самостраховка) вперед и назад
4. Тяга полного гарда из положения стоя
5. Опрокидывания (зацепом снаружи)
6. Опрокидывание за одну ногу
7. Опрокидывание за обе ноги
8. Изменения защитной позиции «guard»
9. «Butterfly sweep» переворот бабочкой
10. «Hip sweep» и «heel sweep» перевороты бедром и пяткой
11. «Pass guard» проход защиты (подъемом в стойку)
12. Переход из положения сбоку «said» в положение верхом «mount»

**БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ**

1. «X choke» удушение крестом из позиций верхом «mount» и защитной позиции снизу «guard»
2. Рычаг локтя «armbar» из положения верхом «mount»
3. Рычаг локтя «armbar» из защитного положения снизу «guard»
4. Болевой прием на плечо «sholder lock» из положения сбоку «side»
5. Узел плеча «americana» из положения верхом «mount»
6. Узел плеча «americana» из положения контроля сбоку «side»
7. Удушение треугольником
8. «Ezequiel choke» удушение предплечьем при внутреннем захвате рукава

**УХОДЫ, ВЫВОРАЧИВАНИЯ**

1. Уход колена из маунта
2. Upa Уход из маунта
3. Уход от рычага локтя крестом между ног «armbar»
4. Узел плеча «americana»
5. Уход от удушения крестом «x choke»
6. Уход от удушения треугольником
7. Уход от удушения задним контролем
8. Уход от удушения «гильотиной»