HELSINGIN
HIPKO
POLUSTUSKOULU
HIPKO
HIPKO

BJJ INTERMEDIATE (FROM BLUE TO PURBLE BELT) 1-24 – LUCIO LINHARES

Tunti #1 – Mountista pakenemisen vastahyökkäykset

1. Siltapakeneminen Mountista vastahyökkäys – kuristus

2. Kyynerpää/Polvi pakeneminen Mountista vastahyökkäys – kuristus

Tunti #2 – Mountista pakeneminen

1. B.G. pakeneminen

2. Pakeneminen perhos-guardiin

3. Pakeneminen jalkalukkoon

Tunti #3 - Sweepit guardista vastahyökkäykset

1. Cross-sweeppi vastahyökkäys selkään

2. Saksisweepin vastahyökkäys sivusidontaan

Tunti #4 – Guardin avaus ja ohitus

1. Guardin avaus – polvi väliin ylhäältä – vastustaja isompi

2. Guardin avaus – polvi keskelle alhaalta – vastustaja pienempi

3. Cross Knee ohitus suoraan

4. Cross Knee ohitus ristiin

Tunti #5 – Back Mount hyökkäykset

1. Body-Triangle ja ”käsi niskan takana”-kauluskuristus

2. Body-Triangle ja Bow and Arrow-kuristus (+armbar)

Tunti #6 – Cross Guard

1. Cross Guardista Triangli-kuristukseen

2. Cross Guardista - sweeppi

Tunti #7 – Perhos-guardin ohitukset

1. Ohitus ennen sweeppiä

2. Ohitus sweepin aikana

Tunti #8 – Pakenemiset sivusidonnasta

1. Sivusidonnasta Half-Guardiin

2. Sivusidonnasta selkään

Tunti #9 – Pakenemiset ristikuristuksesta ja käsilukosta

1. Pakeneminen ristikuristuksesta guardissa

2. Pakeneminen suorasta käsilukosta guardissa

Tunti #10 – Advanced Half Guard

1. Halguardista syvään halfguardiin

2. Syvästä Halfguardista selkään

Tunti #11 – Alasviennit

1. Single Leg-alasvienti

2. Single Leg – alasviennistä matalaan Double Leg-alasvientiin

Tunti #12 - Margarida Guard

1. Kuristus Margarida Guardista

2. Sweeppi Margarida Guardista

Tunti #13 – Sweepit guardista, kun vastusja nousee ylös

1. ZE- Sweep – Guardiin hyppäämisestä ja posturesta

2. Saulo-Sweeppi

Tunti #14 – NorthSouth pakenemiset

1. Pakeneminen, kun kaverilla on käsi hallussa

2. Pakeneminen kuristusesta

Tunti #15 - Alasviennit

1. Jamelao - Single-Leg alasvienti

2. Sacrifice-alasviennistä single-leg alasvientiin

IP: Tekniikka #18 – Body lock (lesson 15)

Tunti #16 – Polvi vatsalla pakenemiset

1. Polvi vatsalla pakeneminen Half Guardiin

2. Polvi vatsalla pakeneminen pystyyn

Tunti #17 – Tripod sweepit

1. Tripod-sweeppi (jalka lantiolla)

2. Tripod-hook sweeppi (jalka lantiolla)

Tunti #18 – Pakenemiset Triangeli-kuristuksesta

1. Triangeli kuristuksesta pakeneminen ennen sulkemista

2. Triangeli kuristuksesta pakeneminen - käsi ulkona

3. Triangeli kuristuksesta pakeneminen - käsi ristiin

Tunti #19 – Guardin ohitus

1. Jalka lantiolla guardin ohitus - kantapää lantiolla

2. Jalka lantiolla guardin ohitus - jalkapohja lantiolla

Tunti #20 – Suora käsilukko Mountista

1. Suorasta käsilukosta Mountista Triangeli-kuristukseen

2. Suora käsilukko mountista - grippien irroitus.

Tunti #21 – Spiderguard

1. Basic sweepi

2. Basic sweep standing opponent

3. Sweep over head

Tunti #22 - De La Riva

1. Sweep eteenpäin

2. Sweep taaksepäin

3. Selkäänmeno

Tunti #23 - Passing Spiderguard

1. Toreando

2. Smash to leg drag

3. Kick off to Leg drag

Tunti #24 - Passing De la Riva guard

1. Leg drag

2. Side smash

3. Mendes crosspass

Tunti #25 – Singel Leg Guard

1. T-Stand up (lähempi käsi)

2. Sweep eteen (kauempi käsi)

3. Crosspass sweep (lieve)