



NAME: _____



マスターサイクル®

ブルーベルトストライプ1 |チャプター5: バックマウント

下のリストは、グレイシー柔術のプログラム青帯ストライプ1でカバーされている「バックマウントテクニック」です。テクニックを習得するには、各チャプターのクラスを何度か受けて、Gracieuniversity.comで復習をします。

リストを使用して、各テクニックに対する自己評価を記入すると、テクニックの習得度をトラッキングすることができます。

「低」をチェックすると習得度は低く、「中」をチェックすると達成が中程度となります。「高」は完成度が高いことを示します。このチャプターが完了したら、次回のチャプターで行う復習の時間や、帯試験で役立てていきましょう。評価が難しい時は、いつでもインストラクターに声をかけて、テクニックの習得率を確認しましょう！

Ch5.1: Back Mount controls バックマウントコントロール									
Crossover Control クロスオーバーコントロール	低	中	高	Triple Threat トリプルトリート	低	中	高		
1) Standard Crossover スタンダードクロスオーバー				1) Get-up Prevention 起き上がりの防ぎ方					
2) TAC Transfer Transition ツイスティングアームコントロールの移行				2) Crossover Prevetion クロスオーバーの防ぎ方					

Ch5.2: Back Mount Submission バックマウントサブミッション									
Choke Sequence チョークの順序	低	中	高	Double Treat ダブルトリート	低	中	高		
1) Rear Naked Choke はだか絞め				1) Straight ArmLock 腕十字固め					
2) Lapel Choke えりを使った絞め				2) Choke Combination チョークコンビネーション					

Ch5.3: Back Mount Submission Counters バックマウントサブミッションのカウンター									
Early Escape アーリーエスケープ	低	中	高	Frame Escape フレームエスケープ	低	中	高		
1) Sitting Variation 座っている状態				1) Patient Entry 忍耐強いエントリー					
2) Kneeling Variation ニーリングバリエーション				2) Forced Entry フォースドエントリー					
				3) Emergency Entry 緊急エントリー					

