



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3: ガード

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「ガードテクニック」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！

Ch3.1: Guard controls ガードコントロール

姿勢の予防 Posture Prevention	低	中	高	パスガード予防 Pass Prevention	低	中	高
1-Hand control 手のコントロール				1- Shoulder Walk 肩歩き			
2-Get-up prevention 起き上がり防止				2-Under hook counter 脇差しのカウンター			
3-Emergency Punch/Block 緊急パンチブロック				3- High-Low Recovery ハイ&ローのリカバリー			
				4-Back Roll バックロール			

Ch3.2: Guard Passes パスガード

ニースプリット Knee split pass	低	中	高	スタンディングパス Standing	低	中	高
1-Double under hook ダブルアンダー（担ぎ）パス				1- Punch Break ブレイク			
2-Front side フロントサイド				2-Push break プッシュブレイク			
3-Inside knee drop ひさ内側ヘドロップ				3-Double Ankle counter ブルアングルカウンター			
4-Back side バックサイド				4- Bull fighter pass トリアンドパス			
5- Two-hands shoot 両手でショット							

Ch3.3:Guard Submission Counters ガードサブミッションカウンター

三角絞め Triangle	低	中	高	腕十字 Armlock	低	中	高	キムラ kimura	低	中	高
1-Safe Hands 安全な手				1- Anchor and stack 固定&積み上げ				1-Safe positioning 安全なポジション			
2-Set up slip セットアップ スリップ				2- L drop L-ドロップ				2- Hip Hug ヒップハグ			
								3-anchor Hold 固定して保つ			

Ch3.4:Guard Submissions ガードサブミッション

手首のコントロールシーケンス Wrist Control Sequence	低	中	高	トリプルトリート Triple Threat	低	中	高
1-Straight Armlock 腕十字				1-Cross choke クロスチョーク			
2-Belly down transfer お腹下への移行				2-Armlock transition 腕十字の移行			
3-Triangle jump 三角ジャンプ				3-Triangle transsition 三角絞めの移行			
				4-Triple threat トリプルトリート			

Ch3.5:Guard Sweeps ガードスイープ

シザースweep Scissor sweep	低	中	高	クロススイープ Cross sweep	低	中	高
1-Standard 基本				1-Cross sweep クロススイープ			
2-Base chop ベースチョップ				2-Cross sweep combo クロスフックコンボ			
				3-Same side wrist control 同じ側の手首のコントロール			

Ch3.6:Sport Guards 競技用ガード

バタフライガード Butterfly	低	中	高	スパイダーガード Spider guard	低	中	高
1-Control コントロール				1-Control コントロール			
2-Strong side sweep 強い方へスイープ				2-Standard Push Sweep 基本のスイープ			
3- Weak side sweep 弱い方へスイープ				3-Wrapping Push Sweep 巻きスイープ			
4-Take the back バックテイク				4- Triangle transition 三角絞めへの移行			

