



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 2: サイドマウント

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「横四方のテクニック」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！

| Ch2.1: Side Mount Control サイドマウントコントロール | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------|---|---|---|--|
| コントロールのフロー Control flow | 低 | 中 | 高 | ニーオンザベリー Knee on stomach | 低 | 中 | 高 | |
| 1-Smart knee スマートニー | | | | 1-Basic control 基本のコントロール | | | | |
| 2-Modified side mount transition モディファイサイドマウントへの移行 | | | | 2-Bridge entry 基本の入り方 | | | | |
| 3-High step mount transition ハイステップマウントへの移行 | | | | 3-Side drop サイドマウントへの戻り方 | | | | |
| | | | | 4-Mount drop マウントへの移行 | | | | |

| Ch2.2: Side Mount Escapes サイドマウントエスケープ | | | | | | | | |
|----------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|---|---|---|--|
| バンプ&シュート Bump and shoot | 低 | 中 | 高 | ハイ-ローガード High-low guard | 低 | 中 | 高 | |
| 1- Standard 基本のやり方 | | | | 1-Basic control 基本のコントロール | | | | |
| 2-Cross chest クロスチェスト | | | | 2-Bump and shoot バンプ&シュート | | | | |
| 3-Foot Release 足のはずし方 | | | | 3-Modified shoot モディファイショット | | | | |
| | | | | 4- Shrimp failure エビが失敗した時 | | | | |

| Ch2.3:Side Mount Submission サイドマウントサブミッション | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|--|--|--|---|---|---|-----------------------------------|--|--|--|---|---|---|
| アメリカーナ Americana armlock | | | | 低 | 中 | 高 | エルボーカップ腕十字 Elbow cup armbar | | | | 低 | 中 | 高 |
| 1- Cross chest クロスチェスト | | | | | | | 1-Basic spin 基本の回転の仕方 | | | | | | |
| 2-Rat trap ラットトラップ | | | | | | | 2-Standard Variation スタンダードVr. | | | | | | |
| 3-Shoulder drive 肩の飛び込み | | | | | | | 3-Americana fake アメリカーナフェイク | | | | | | |
| 4-Extended Americana 腕の伸びたアメリカーナ | | | | | | | | | | | | | |

| Ch2.4:Side mount submission counters サイドマウントのカウンター | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
| Safe Hands 安全な手 | | | | | | | | | | 低 | 中 | 高 |
| 1-Outside hook 外側のフック | | | | | | | | | | | | |
| 2- Inside hook 内側のフック | | | | | | | | | | | | |
| 3-Isolated arm 腕の分離 | | | | | | | | | | | | |
| 4-Body lock ボディロック | | | | | | | | | | | | |