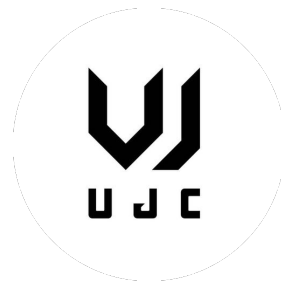




マスターサイクル®



ブルーベルトストライプ1 |チャプター 1: マウント

下のリストは、青帯ストライプ1でカバーされている「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！

Ch1.1:Mount Control マウントコントロール									
Super Hooks スーパーフック	低	中	高	High Mount ハイマウント	低	中	高		
1-Full Hips フルヒップ				1-Wrist Scoop 手首スcoop					
2-Tuck and Shoot タック&シュート				2-Elbow Scoop 肘スcoop					
3-High Hooks ハイフック				3-Choke Scoop しめスcoop					
4-Emergency Hooks 緊急フック									

Ch1.2: Mount Escapes マウントエスケープ									
Surprise Rolls サプライズロール	低	中	高	Suprise Elbow サプライズエルボー	低	中	高		
1- Neck-hugネックハグ Vr.				Elbow Escape Review 復習					
2-Punch Block Variation /パンチブロック				Spread Foot スプレッドフット					
3-Forearm Choke 締めからのエスケープ				Spread Knee スプレッドニー					
				Spread Hand スプレッドハンド					

Ch1.3:Mount Submission Counters											
Americana アメリカーナ	低	中	高	Armlock 腕十字	低	中	高	Twisting Arm CTRL ツイスティングアーム	低	中	高
Bump and Recovery バンプ&リカバリー				Block and Sit ブロック&シット				Head Split ヘッドスプリット			
Emergency Escape 緊急エスケープ				Slip and Sit スリップ&シット				Full Spin フルスピン			
Crossover Tuck クロスオーバータック								Block And Sit ブロック&シット			

Ch1.4:Mount Submissions マウントの極め技											
Neck-Hug Sequence ネックハグの順序	低	中	高	Cross Choke Sequence クロスチョークの順序	低	中	高				
Wrist Isolation 手首の分離				Palm UP 手のひら上							
Figure Four Armbar アームバー 4				Thumb Inside 親指中							
TAC Transfer ツイスティングアームコントロールへの移行				Choke Combos チョークコンボ							
				Super Hooks スーパーフック							