



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も受けて、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											