

BJJ Fundamentals - go further faster

柔术基础技术蓝图

英文

- Pin Escapes
- Turtle Escapes
- Guard Retention
- Half Guard Bottom
- Closed Guard
- Open Guard
- Passing the Guard
- Half Guard Passing
- Dynamic Pins
- Strangles & Turtle Breakdowns

中文

- 压制逃脱
- 龟防逃脱
- 回防系列
- 半防下位
- 封闭式进攻
- 开放式进攻
- 过腿技术
- 半防过腿
- 动态压制
- 道服绞技
- 杀乌龟

压制逃脱

1. 骑乘逃脱
2. 侧压逃脱
3. 袈裟固逃脱
4. 浮固逃脱
5. 南北逃脱
6. 拿背逃脱

龟防逃脱

1. 肩滚翻
2. 回坐

回防

1. 移动回防
 1. 坐姿回防
 2. 躺姿回防
2. 框架回防
3. 专项过腿技术防守

半防下位

1. 半防肘式回防
2. 半防蝴蝶
3. 翻转扫技
4. 斗狗对抗
5. 衣摆抱单腿
6. Knee Lever/撬棍系列

封闭式防守

1. Side Scissor系列
2. 四大扫技
3. Top Lock系列
4. Clamp系列
5. 进攻站起来的对手

开放式防守

1. Sumi Gaeshi / 蝴蝶扫
2. Tomoe Nage / 巴投
3. 领袖进攻
4. 德拉进攻
5. 标准足冴进攻
6. X Guard进攻
7. 双内刈扫
8. 应对总指挥

过腿

1. 开全防
2. Double Under
3. Over Under
4. Knee Cut - 切膝
5. Toreando - 斗牛
6. Leg Drag - 拽腿
7. Long Step - 长步
8. The Smash Pass - 碾压式过腿

9. 破各种Guard控制
10. 总指挥专题进攻

半防过腿

1. 逼迫进半防
2. 破膝盾
3. 破蝎尾
4. 破深半
5. 别脸专题
6. 解放膝盖的不同方式
7. 解放脚踝的不同方式
8. 过半防蝴蝶

动态压制

1. 静态压制 - 维持各种控制位
2. 压制转换 - 控制位之间的转换

道服绞技

1. 十字绞
2. 棒球绞
3. 时钟绞
4. Paper Cutter - 切面包机
5. 弓箭绞
6. 袖车绞

进攻乌龟

1. 安全带翻滚
2. 背后十字架
3. 木村进攻