## BJJ Fundamentals - Kids

#### 柔术基础技术蓝图 - 少儿（\*为练习重点）

* 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
* 静态/动态压制 \*
* 绞技
* 关节技

#### 压制逃脱

1. 骑乘逃脱
   * 起桥翻转
   * 塞膝逃脱
2. 侧压逃脱
   * 塞膝逃脱
3. 拿背逃脱

#### 龟防逃脱

1. 坐姿回Guard
2. 夹臂滚（可选）
3. 肩滚翻回防（可选）

#### 回防

1. 移动回防
   1. 坐姿回防
   2. 躺姿回防
2. 框架的使用

#### 半防下位

1. 塞膝回防（回全防）

#### 封闭式防守

1. 扫技
   1. 剪刀扫
   2. 坐起扫
2. 降服技
   1. 十字固
   2. 三角锁
   3. 木村锁
3. 进攻站起来的对手

#### 开放式防守

1. 蝴蝶扫
2. 三点扫（3种）
3. 领袖进攻
   1. 控制要点
   2. 常见降服
4. 傻瓜扫（坐姿/躺姿）

#### 过腿

1. 开全防
2. X过腿
3. Double Under
4. Knee Cut - 切膝
5. Toreando - 斗牛
6. Leg Drag - 拽腿

#### 半防过腿

1. 破膝盾
2. 别脸专题（头手控制）
3. 解放膝盖和脚踝

#### 静态/动态压制

1. 静态压制 - 各种控制位的维持
   1. 骑乘维持
   2. 侧压维持
   3. 拿背维持
2. 压制转换 - 控制位之间的转换
   1. 骑乘 - 侧压 转换
   2. 侧压 - 侧压 转换
   3. 骑乘 - 拿背 转换

#### 绞技

1. 十字绞（上位/下位）
2. 弓箭绞
3. 裸绞
4. 三角绞

#### 关节技

1. 十字固（上位/下位）
2. 木村锁
3. 美国锁

#### 进攻乌龟（可选）

| 序列 | 类别 | 技术 |
| --- | --- | --- |
| 1 | 压制逃脱 | 骑乘逃脱 |
| 2 |  | 侧压逃脱 |
| 3 |  | 拿背逃脱 |
| 4 | 龟防逃脱 | 回坐姿 |
| 5 | 回防 | 坐姿回防 |
| 6 |  | 躺姿回防 |
| 7 |  | 框架使用 |
| 8 | 半防下位 | 肘式逃脱（回全防） |
| 9 | 封闭式防守 | 扫技 |
| 10 |  | 降服技 |
| 11 | 开放式防守 | 蝴蝶扫 |
| 12 |  | 三点扫 |
| 13 |  | 领袖进攻 |
| 14 |  | 傻瓜扫（坐姿/躺姿） |
| 15 | 过腿技术 | 开全防 |
| 16 |  | X过腿 |
| 17 |  | Double Under |
| 18 |  | Knee Cut - 切膝 |
| 19 |  | Toreando - 斗牛 |
| 20 |  | Leg Drag - 拽腿 |
| 21 | 半防过腿 | 破膝盾 |
| 22 |  | 别脸专题（头手控制） |
| 23 |  | 解放膝盖和脚踝 |
| 24 | 静态压制 | 骑乘维持 |
| 25 |  | 侧压维持 |
| 26 |  | 拿背维持 |
| 27 | 动态压制 | 骑乘 - 侧压转换 |
| 28 |  | 侧压 - 侧压转换 |
| 29 |  | 骑乘 - 拿背转换 |
| 30 | 绞技 | 十字绞（上位/下位） |
| 31 |  | 弓箭绞 |
| 32 |  | 裸绞 |
| 33 |  | 三角绞 |
| 34 | 关节技 | 十字固（上位/下位） |
| 35 |  | 美国锁 |
| 36 |  | 木村锁 |