



PROGRAMA BRAZILIAN JIU JITSU

RENZO GRACIE SPAIN

FUNDAMENTOS



- 1ª **POSICIONAMIENTO DE PIE, ARRODILLADO Y AGACHADO.**
- 2ª **CAIDAS.**
- 3ª **PROYECCIONES.**
- 4ª **MONTADA, APLICACIÓN, POSICIONES Y DEFENSA.**
- 5ª **POSICIONES, PASO Y TIRÓN HACIA LA GUARDIA. PASES DE GUARDIA ARRODILLADO Y DE PIE.**
- 6ª **RASPAJE ARRODILLADO Y DE PIE.**
- 7ª **INMOVILIZACIONES. DEFENSAS Y SALIDAS.**
- 8ª **ESTRANGULACIONES.**
- 9ª **LLAVES DE BRAZO.**
- 10ª **POSICIONES DE PIE EN LA GUARDIA.**
- 11ª **RODILLA EN LA BARRIGA.**
- 12ª **REPOSICIÓN Y GIRO EN EL PASO DE GUARDIA.**
- 13ª **CORBATAS Y GILLOTINAS.**
- 14ª **PASO A LA ESPALDA DE PIE.**
- 15ª **CONTROL EN GUARDIA Y CONTROL MONTADO.**
- 16ª **TRIÁNGULOS Y ARMLOCKS.**
- 17ª **LLAVES DE PIERNA.**



FAIXA BLANCA 1 RAYA



Caída de espalda

Caída de frente

Llamada a la Guardia desde parado

Giro Parado, gamba, puentes

Parada Técnica

2 Proyecciones

2 Finalizaciones desde la guardia

2 Finalizaciones desde 100Kg

2 Finalizaciones montado

2 Finalizaciones en cuatro

1 Pasaje de guardia

1 Inversión

1 Salida de 100Kg

1 Salidas de montada

1 Salidas de espalda

1 Salidas de Arm-lock

1 Salidas de Triángulo

1 Salidas de Americana

Como hacer la Montada

Como dominar al oponente en 100Kg

Como mantener la montada



FAIXA BLANCA 2 RAYAS



- Caída de espalda**
- Caída de frente**
- Caída de costado**
- Giro parado**
- Llamar a la guardia**
- Parada Técnica**
- 3 Proyecciones**
- 3 Finalizaciones desde la guardia**
- 3 Finalizaciones en 100Kg**
- 3 Finalizaciones montado**
- 3 Finalizaciones en cuatro**
- 2 Pasajes de guardia**
- 2 Inversiones**
- 2 Salidas de 100Kg**
- 2 Salidas de montada**
- 2 Salidas de espalda**
- 2 Salidas de Arm-lock**
- 2 Salidas de Triángulo**
- 2 Salidas de Americana**
- Como montar**
- Como retener la cruzada (100Kg)**
- Como mantener la montada**
- Como mantener desde as costas**



FAIXA BLANCA 3 RAYAS



Caídas

Llamar a la guardia

Giro parado

4 proyecciones

4 Finalizaciones desde la guardia

4 Finalizaciones en la cruzada

4 Finalizaciones montado

4 Finalizaciones en cuatro

3 Pasajes de guardia

3 Inversiones

3 Salidas de la cruzada

3 Salidas de montada

3 Salidas de espalda

3 Salidas de Arm-lock

3 Salidas de Triángulo

3 Salidas de Americana

3 Técnicas de Defensa Personal

2 Formas de montar

2 Retenciones en 100Kg

2 Como mantener la montada

2 Como retener desde la espalda

Llamar a la guardia con finalización en Arm-lock

Llamar a la guardia con finalización en Triángulo



FAIXA AZUL



Llamar a la guardia

5 Proyecciones

10 Finalizaciones desde la guardia

5 Finalizaciones desde posición de montada

5 Finalizaciones en 100Kg

5 Finalizaciones de la espalda

5 Salidas de la montada

5 Pasajes de guardia

5 Salidas de espalda

3 Salidas de Arm-lock

3 Salidas de Triángulo

3 Salidas de homoplato

3 Llaves de pie

5 Técnicas de Defensa Personal

Trabajo con guardia abierta



FAIXA MORADA



Llamar a la guardia

Llamar a media guardia

Ataques de media guardia con el adversario parado

10 proyecciones

20 Finalizaciones desde la guardia

10 Inversiones

10 Pasajes de guardia

10 Finalizaciones en 100Kg

10 Finalizaciones montado

10 Finalizaciones en la espalda

5 Finalizaciones llaves de pie

5 Salidas de 100Kg

5 Salidas de la montada

5 Salidas de espalda

Trabajo de guardia sentada y abierta

5 Salidas de Arm-lock

5 Salidas de Triángulo

5 Salidas de Homoplato

8 Técnicas de Defensa Personal



FAIXA MARRON



- Llamar a la guardia seguido de ataques múltiples**
- 10 proyecciones**
- 30 Finalizaciones desde la guardia**
- 15 Pasajes de guardia 10 por debajo, 5 por encima**
- 15 Finalizaciones en 100 kg**
- 15 Finalizaciones montado**
- 15 Finalizaciones de as costas**
- 10 Finalizaciones llaves de pie**
- 5 Salidas de Arm-lock**
- 5 Salidas de Triángulo**
- 5 Salidas de homoplato**
- 5 Salidas de 100 kg**
- 5 Salidas de la montada**
- 5 Salidas de as costas**
- 10 Técnicas de Defensa Personal**
- 15 Inversiones**

FAIXA PRETA

Participar en 3 campeonatos europeos y/o mundiales.