**Школа Бразильского Джиу-Джитсу Андрэ Монтейро**

**ПРОГРАММА ЗЕЛЕНОГО ПОЯСА (4 полоски)**

**КОНТРОЛЬ ПОЗИЦИИ**

*Все позиции из программы желтого и оранжевого пояса +*

1. «Open guard sitting down control» контроль сидя в открытой защитной позиции
2. «Open guard biceps control» контроль бицепса в открытой защитной позиции
3. «Open spider guard biceps control» Открытая защита паука и контроль бицепса
4. «Delariva guard» – защитное положение Деларивы
5. «Deep half guard control» глубокий полузащитный контроль снизу и сверху

**ДВИЖЕНИЯ**

1. «Biceps control sweep» переворот контролем бицепса (2 варианта)
2. «Spider guard sweep» переворот из позиции паучьей защиты (2 варианта)
3. «Omoplata sweep» переворот ногой загибая руку (2 варианта)
4. Переход от «omoplata» в контроль сзади
5. *Invert hooked with the arm sweep*
6. «Open guard pass» gроход открытой защитной позиции (3 варианта)
7. «Half guard pass» gроход полузащиты (3 варианта)
8. Проход «Delariva» за спину
9. «Deep half guard sweep» переворот из глубокой полузащитной позиции (3 варианта)
10. «Sit half guard sweep» переворот из полузащиты сидя (2 варианта)
11. Опрокидывание захватом лодыжки
12. «Uchi-mata» бросок подхватом между ног

**УХОДЫ И УВОРАЧИВАНИЯ**

1. Уход от рычага локтя «armbar»
2. *Side control to arm triangle*
3. Уход от треугольника руками
4. *Back control (turn to the same side)*
5. «Omoplata escape» eход от узла плеча ногой

**БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ**

1. «Crucifix choke» удушение распятием
2. Узел плеча ногой «omoplata» из контроля распятием «crucifix control»
3. Удушение петлей «loop choke» из позиции черепахи (2 варианта)
4. Удушение петлей «loop choke» из открытой защитной позиции «open guard»
5. Узел плеча «omoplata» из паучьей защитной позиции
6. *Omoplata from Omoplata*
7. Узел плеча «omoplata» из позиции черепахи
8. Удушения от атаки узлом плеча «kimura»
9. Модификации узла плеча «kimura» (2 варианта)
10. «Clock choke» удушение «часами»
11. «Lapel choke» удушение отворотом кимоно сзади