

Boxe
Jab
Cross
Bloquage avec les bras
Low kick
Bloquage de lowkick
Front kick
Low jab
Crochet haut
Down et side parry
middle kick
uppercut
blockage middle kick
rolling
Side kick
superman punch
hover head hook
kakato geri
high kick
blockage high kick
ura mawashi
Ground and pound
GSP
Coup de coude circulaire
Coup de coude verticaux
swing
spinning back fist
double coup de genoux sauté

Projection
Single Leg
double Leg
Chute avant
Chute arrière
Chute latérale
Prise de dos avec arm drag
prise de dos --> Tani Otoshi
regroupement de pieds --> desequilibre
O Soto gari (fauchage 1 jambe)
Projection de hanche
O ushi gari (fauchage 2 jambes)
Tai Otoshi depuis garde 50/50 debout
Kani basani depuis enchainement pieds
Anaconda depuis turtle garde
Ko ushi gari (jambe intérieure) depuis debout 50/50
Peruvian neck tie depuis turle garde
O Ushi gari (jambe ext) depuis debout 50/50
D'arce chock depuis side controle
Harai-goshi depuis debout 50/50--> ctrl sol
sur attaque middle kick --> projection
Kataguruma depuis atack crochet

Transition
Garde fermé --> 100 kg
100kg --> side controle
100kg --> position montée
genoux sur estomac defense prise de dos
garde fermée --> position montée
garde fermée --> side controle (knee slide)
Side controle --> nord sud
garde fermée --> sweep latérale --> position montée
defense genoux sur poitrine vers garde papillon
jujigatame --> Omoplata
100kg defense --> Z garde
defense prise de dos --> 100kg
turtle attack --> roulade --> juji gatame
garde fermé --> helicoptère
depuis garde fermée --> reverse side --> ctrl cross
depuis turtle garde en side --> garde fermée

Clef
Position montée --> Americana
Turtle garde --> prise de dos --> RNC
jujigatame depuis position montée
kimura depuis garde fermée
clef de jambe depuis la garde fermée
clef de genoux depuis half garde
kimura depuis side controle
etraglement bras tete depuis position montée
Guillotine
Triangle chock
Kesagatamé--> Kimura
Cle fde poignée depuis side controle
garde papillon --> Guillotine
triangle depuis position montée
100kg defense --> Z garde --> clef de bras inversée en extension
Defense de la prise de dos --> clef de bras en extension
Defense de la prise de dos --> kimura de cheville
controle du dos--> triangle inversé
body triangle chock
garde montée --> pression biceps
genoux estomac --> nord/sud chock
turtle attack --> pression mollet
jujigatamé à la volée
depuis turtle garde en side --> triangle

Défense
Defense du side controle vers cross position
Defense montée --> Pontage vers garde fermée
Garde papillon --> sweep
Sprawl dans le vide
Sprawl avec adversaire
defense genoux sur estomac
Defense jujigatame
Sortie de guillotine
défense de clef de jambe --> genoux estomac
Défense sur triangle chock
Leg lock depuis la defense de la position montée
sol vs debout X garde
Berimbolo debout vs sol
Defense de la prise de dos
composer une garde depuis n'importe quelle postion
defendre toute attaque

assault debout
 assault sol
 assault complet
 assault complet + G&P

vert
 vert
 bleue
 marron