

◆ベーシッククラス カリキュラム (30講座)

- 1 スタンド①
 - ① スタンドにおける心構え
 - ② スタンドからの両足タックル(ベーシック、ツイスト)
 - ③ 片足タックル(ベーシック、ラベラ)
2. パスガード①
 - ① クローズドガードの割り方(帯パンチ、脇パンチ)
 - ② 膝割りパス
 - ③ ニースライスパスガード
- 3 袖車絞とパスガードの連携①
 - ① インサイドガードからの袖車絞
 - ② 袖車絞のディフェンス
 - ③ ディフェンスに対しての袖車絞
 - ④ 糸通しパスガード
- 4 クローズドガード①
 - ① スタンドからクローズドガードへの引き込みと組手
 - ② ヒップスロー
 - ③ キムラロック
 - ④ キロチンチョーク
- 5 クローズドガード②
 - ① クローズドガードからの十字絞(逆十字、片十字)
 - ② 腕十字
 - ③ オモブラッタ
 - ④ ホレッタとオモブラッタスイープの連携
- 6 クローズドガード③
 - ① クローズドガードからのシザースイープ
 - ② 三角絞と三角固め
 - ③ 三角絞からのスイープ
- 7 ディフェンス①
 - ① クローズドガードからの十字絞のディフェンス
 - ② 腕十字のディフェンス
 - ③ オモブラッタのディフェンス
 - ④ 三角絞のディフェンス
- 8 スタンド②
 - ① 組手(襟と袖の持ち方や切り方)と崩し
 - ② 大腰
 - ③ 片襟背負投
- 9 パスガード②
 - ① スポンを持ったパスガード(ニーオン、ショルダー)
 - ② 両足担ぎパスガード
 - ③ 片足担ぎパスガード
- 10 サイドポジション①
 - ① サイドポジション(横四方面)とノースサウスポジション(上四方面)のキープと連携
 - ② ワンハンドチョーク
 - ③ 抱え十字固
 - ④ バックテイク
- 11 サイドポジション②
 - ① キムラロック
 - ② V1アームロック
 - ③ ファーサイドへの腕十字固
- 12 エスケープ①
 - ① サイドポジションからのヒップエスケープ(エビ)
 - ② 鉄砲返し
 - ③ ノースサウスポジションのエスケープ
 - ④ 袈裟固めのエスケープ
- 13 ディフェンス②
 - ① スポンを持たれた場合の対応(足回し、切る)
 - ② 起き上がりエスケープ(初期、危機的)
 - ③ 片襟ガード
- 14 ディフェンス③
 - ① 両足タックルと片足タックルのディフェンス(バニー、足抜き)
 - ② V1アームロックのディフェンス(手首回し、肩ブリッジ)
 - ③ キムラロックのディフェンス(手首回し、膝入れ)
- 15 ニーオンベリ①
 - ① サイドポジションからニーオンベリへの移行(ワイブ、ローリングソバット)
 - ② 十字絞と腕十字固め
 - ③ ブラボーチョーク
 - ④ ベースボールチョーク
- 16 袈裟固と後袈裟固
 - ① 袈裟固と後袈裟固のキープと連携
 - ② 後袈裟固からのマウントポジション
 - ③ 袈裟固からの腕固め
 - ④ マウントポジションへ変化してからの肩固めor袖車絞
- 17 スタンド③
 - ① 小内刈
 - ② 大内刈
 - ③ 一本背負投
- 18 ニーオンベリ②
 - ① ファーサイドの腕固め
 - ② ファーサイドへの腕十字固
 - ③ ニアサイドの腕十字固
- 19 エスケープ②
 - ① 脚を使ったガード(クロス、インバーテッド)
 - ② ニーオンベリをエビしてエスケープ
 - ③ ニーオンベリを後方にエスケープ
 - ④ ニーオンベリをブリッジしてエスケープ
- 20 袖車絞とパスガードの連携②
 - ① ハーフガードからの問答無用パスガード
 - ② ハーフガードからの袖車絞
 - ③ ハーフガードから後袈裟側に腰を切ってパスガード
- 21 マウントポジション①
 - ① ニーオンベリからのマウントポジション
 - ② V1アームロック
 - ③ 腕十字固
- 22 エスケープ③
 - ① マウントポジションへのエルボーエスケープ
 - ② マウントポジションへのブリッジエスケープ
 - ③ ハイマウントへの後転エスケープ
- 23 マウントポジション②
 - ① 袖車絞
 - ② 袖車絞からのV1アームロック
 - ③ 十字絞
- 24 クローズドガード③
 - ① フラワースイープ
 - ② Sマウントポジションからのボウアンドアローチョーク
 - ③ 腕十字
- 25 バックポジション①
 - ① アームドラッグからのバックテイク
 - ② 送襟絞
 - ③ 裸絞
 - ④ 腕十字固
- 26 片襟片袖ガード①
 - ① スタンドから片襟片袖ガードへの入り方
 - ② 草刈りスイープ
 - ③ 巴投げスイープ
 - ④ 三角絞
- 27 ラッソーガード①
 - ① スタンドからラッソーガードへの入り方
 - ② ベーシックスイープ
 - ③ シザースイープ
 - ④ 草刈りスイープ
- 28 デラヒーバガード①
 - ① スタンドからデラヒーバガードへの入り方
 - ② バックテイク
 - ③ 草刈りスイープ
 - ④ もぐりスイープ
- 29 マウントポジション③
 - ① サンボ式腕十字固
 - ② ブリッジエスケープに対する腕十字固
 - ③ 片足を拘ってきた相手への三角絞と腕十字
- 30 エスケープ④
 - ① バックポジションからのローリングエスケープ
 - ② バックポジションからのヒップエスケープ
 - ③ バックポジションからの腕ぐりエスケープ