

---

## Técnicas de Jiu-Jitsu

### ♦ Raspagens (Sweeps)

#### **Básico:**

- Raspagem da Guarda Fechada (Scissor Sweep)
- Raspagem Hip Bump
- Raspagem do Gancho (Hook Sweep)
- Raspagem do Elevador

#### **Intermediário:**

- Raspagem X (X-Guard Sweep)
- Raspagem Helicóptero
- Raspagem De La Riva para Berimbolo
- Raspagem da Guarda Borboleta

#### **Avançado:**

- Raspagem da Guarda X Profunda
- Raspagem Omoplata
- Raspagem do Tornado (Cyborg Sweep)
- Raspagem Matrix

---

### ♦ Finalizações (Submissions)

#### **Básico:**

- Mata-Leão
- Arm-lock da Guarda Fechada
- Americana
- Kimura

#### **Intermediário:**

- Triângulo
- Omoplata
- Chave de Panturrilha
- Leg Lock Básico (Chave de Tornozelo)

#### **Avançado:**

- Chave de Braço Voadora
- Gogoplata
- Botinha e Estima Lock
- Twister

---

#### ♦ **Quedas (Takedowns)**

##### **Básico:**

- O Soto Gari (Queda de Judô)
- Baiana Simples
- Cinturão de Costas
- Derrubada de Ankle Pick

**Intermediário:**

- Single Leg (Uma Perna)
- Double Leg (Duas Pernas)
- Kosoto Gari
- Harai Goshi

**Avançado:**

- Kataguruma (Fireman's Carry)
- Uchi Mata
- Tomoe Nage
- Yoko Wakare

---

**♦ Passagens de Guarda (Guard Passes)****Básico:**

- Passagem de Guarda Torre (Stack Pass)
- Passagem do Joelho na Linha (Knee Slice)
- Passagem da Guarda Aberta Básica

**Intermediário:**

- Passagem Over-Under
- Torre com Controle de Quadril
- Passagem Leg Drag

**Avançado:**

- Passagem de Guarda Invertida
  - Passagem com Smash Pass
  - Passagem do Moinho
-