

# MALLA CURRICULAR ADBJJ

## CICLO 1 - BLANCO/AZUL

MES 1	S1	Intro montada	MONTADA
		Escapes desde la montada	
	S2	Ataques y defensas desde la montada	
		Repaso montada	
	S3	Intro guardia cerrada	GUARDIA CERRADA
		Aperturas de guardia cerrada	
	S4	Pasadas de guardia	
		Ataques y defensas desde guardia cerrada	
MES 2	S1	Raspados desde guardia cerrada	100 KG
		Repaso guardia cerrada	
	S2	Intro 100Kg	
		Escapes desde 100Kg	
	S3	Ataques y defensas desde 100kg	R.B.
		Repaso 100kg	
	S4	Intro rodilla en la barriga	
		Escapes rodilla en la barriga	
MES 3	S1	Intro norte sur	N. SUR
		Ataques y defensas desde norte sur	
	S2	Intro espalda	ESPALDA
		Escapes desde espalda	
	S3	Ataques y defensas desde espalda	
		Repaso espalda	
	S4	Intro cuadrupedo	CUAD.
		Inversiones de cuadrupedo	
MES 4	S1	Intro guardia abierta	GUARDIA ABIERTA
		Pasadas de guardia abierta	
	S2	Ataques y defensas desde guardia abierta	
		Raspados desde guardia abierta	
	S3	Intro media guardia	MEDIA GUARDIA
		Escapes media guardia	
	S4	Ataques desde media guardia	
		Raspados desde media guardia	