

柔術白帯が覚えるべきエスケープ

 エスケープ名	参考動画
上四方からエスケープ	https://www.youtube.com/watch?v=MYpeJe6FUR0
マウントポジションからエスケープ	https://www.youtube.com/watch?v=S21tZOCvTzc
サイドポジションからエスケープ	https://www.youtube.com/watch?v=HqTammr0ee8
バックポジションからエスケープ	https://www.youtube.com/watch?v=bJl6piVtbIE
腕十字からエスケープ	https://www.youtube.com/watch?v=kgATJLldBEU
三角絞めからエスケープ	https://www.youtube.com/watch?v=6oAhdMPiLIA

※チェックの目安としては

同体重の人にそれぞれのポジションを取ってもらい 20 秒以内にエスケープを 5 分続けて出来た場合。

△腕十字は無理をすると怪我の原因にもなるのでタップは早めにしましょう。