

澤田伸大「サワダバービヨンド(トップ編)」
Nobuhiro Sawada “Sawada-bar Beyond (Top position)”

1.
クロスボディアンダーフックパス
Cross-body under-hook pass
2.
クロスボディアンダーフックからレッグインサート
Cross-body under-hook to leg insert
3.
フットリリース、Xブレイク / Foot release, X break
4.
ニーオンベリー、サイドトライアングルvsフィギア4グリップ
Knee on belly, side triangle vs figure 4 grip
5.
レッグインサート前のポジションキープ(ゲートルグリップ、エルボーカップ)
Position keep before leg insert (gable grip, elbow hook)
6.
サワダバーディフェンス(トップ) / Defense against sawada-bar from top
7.
レッグインサート後のポジションキープ(ハンドポスト、フットファイト)
Position keep after leg insert (hand post, foot fight)
8.
リストロック / Wrist lock
9.
クロスボディアンダーフックパス(フットワイプバリエーション)
Cross-body under-hook pass (foot wipe variation)
10.
クロスボディアンダーフックパス(ノースサウスフィニッシュ)vsスピニングエスケープ
Cross-body under-hook pass(north-south finish) vs spinning escape
11.
クロスボディアンダーフックエントリー vsアンダーフックハーフガード(クロスエルボー)
Cross-body under-hook entry vs under-hook half guard(cross elbow)
12.
クロスボディアンダーフックエントリー vsシングルレッグガード(サイドランジ&クロスエルボー)

Cross-body under-hook entry vs single leg guard(side lunge & cross elbow)

13.

クロスボディアンダーフックエントリー vsニーシールドハーフガード

Cross-body under-hook entry vs knee shield half guard

14.

クロスボディアンダーフックエントリー vsシッティングガード(スラップバック)

Cross-body under-hook entry vs sitting guard(slap back)

15.

クロスボディアンダーフックエントリー vsリバースハーフガード(サイドスイッチ)

Cross-body under-hook entry vs reverse half guard (side switch)

16.

クロスボディアンダーフック vsディープハーフガード(クロスエルボー・リバースハーフスイッチ)

Cross-body under-hook entry vs deep half guard (cross elbow, reverse half switch)

17.

フックスweepからクロスボディアンダーフック(アンダーフック、オーバーフック)

Hook sweep to cross-body under-hook (under-hook, over-hook)

18.

ダブルガードからクロスボディアンダーフック / Double guard pull to cross-body under-hook

19.

クロスボディアンダーフックポジションキープ1(ダブルベルトグリップ、ニーシールドの対処・ゲットアップの対処)

Position keep of cross-body under-hook part 1 (double belt grip, vs knee shield, vs get-up)

20.

クロスボディアンダーフックポジションキープ2 vs ダブルアンダー (ゲーブルグリップ、リバースハーフスイッチ)

Position keep of cross-body under-hook part 2 vs double under (gable grip, reverse half switch)

21.

カウンター vs クロスボディアンダーフックパス / Counter vs cross-body under-hook pass

22.

“絡まれてよい足・絡まれてはいけない足”理論

The leg you may give your opponent & the leg you have to prevent your opponent from trapping

23.

クロスボディアンダーフックパスからリバースストレートアームロック

Cross-body under-hook pass to reverse straight armlock

24.

クロスボディアンダーフックパスからキムラ、サイドトライアングル

Cross-body under-hook pass to kimura, side triangle