

1 Partindo da posição de meia guarda.

Starting from the half guard position.



2 Danilo Cherman passa o braço esquerdo por baixo da perna direita do adversário, até chegar na boca da calça esquerda, como mostra o detalhe.

Danilo Cherman moves his left arm below his opponent's right arm, until he reaches the lower part of the left leg in his opponent's pants, as the detail shows.



3 Com as duas pernas presas, Danilo começa a passar a guarda pelo lado esquerdo. Repare que ele levanta um pouco o corpo, apóia a perna esquerda atrás para dar base e coloca a mão direita nas costas do oponente, para desequilibrá-lo.

With his two legs immobilized, Danilo starts to pass the guard by the left side. Notice that he raises his body a little, uses his left leg behind to give him balance and, putting his right hand on his opponent's back, tries to make him lose his balance.

## Passagem com arm-lock

### Passing the guard with an arm-bar

Danilo Cherman (quimono azul) ensina uma posição forte para passar a guarda, chegar a montada e buscar a finalização com um arm-lock. "O BJ Penn faz muito essa posição", conta Cherman, se referindo ao único estrangeiro campeão mundial de Jiu-Jitsu na faixa preta e integrante da equipe Nova União.

Danilo Cherman (blue gi) teaches a strong position to pass the guard, reach the mount and finally submit by arm-bar. "BJ Penn uses this position a lot", says Cherman, referring to the only foreigner who is a Jiu Jitsu black belt world champion and member of the Nova União team.



12

Agora é só esticar e dar uma leve barrigada com o quadril para dar pressão na finalização.

Now all he has to do is stretching the arm and raise his hip to submit.

11 E ajusta a posição para aplicar o arm-lock.

And he fits the position applying an arm-bar.



10

Em seguida, Danilo passa a outra perna por cima da cabeça do adversário.

After that Danilo moves his other leg over his opponent's head.



4

Já na lateral, Danilo levanta as duas pernas do adversário.

*Now at his side, Danilo raises both of his opponent's legs.*



5

Danilo coloca a perna esquerda embaixo, empurrando o joelho do adversário para passar a perna direita por cima e chegar na montada.

*Danilo puts his left leg below, pushing his opponent's knee, so that he is able to move his right leg over his opponent's body to reach the mount position.*

Antes de chegar à montada, Danilo mantém a cabeça junto ao peito do adversário e fecha suas pernas, para não deixar as pernas do oponente escaparem.

*Before reaching the mount position, Danilo keeps his head to his opponent's chest and closes his legs, not letting go his opponent's legs.*

6



Com isso, Danilo chega à montada.

*With this movement, Danilo reaches the mount position.*

7



9

E começa a girar para o lado do braço dominado.

*Then he starts to spin in the direction of the immobilized arm.*



8

Da montada, Danilo laça o braço esquerdo do adversário, dominando-o.

*From the mount, Danilo holds his opponent's left arm.*