



Cacareco domina o pescoço de Artilheiro com a mão direita

1



Artilheiro faz a pegada conhecida como *Two on One Position* (2 em 1), ao dominar o braço de Cacareco, segurando com a mão direita o punho e com a esquerda dominando na altura da axila

2

# Treino Aberto

*Two on one com catada de perna*



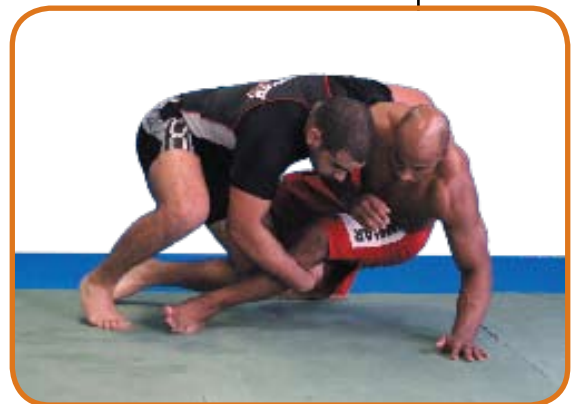
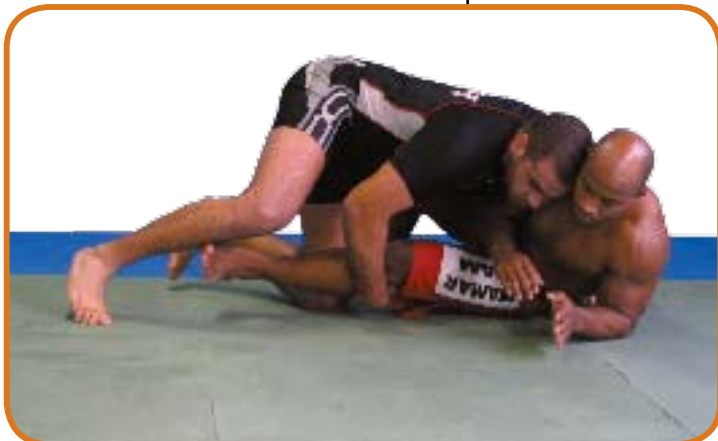
8

Até encostar as costas de Cacareco no chão (foto 7 e 8)

7

E aplica a queda indo para cima de Cacareco

6



3

Em seguida, Artilheiro vai com sua mão esquerda até o encontro do seu pulso direito, como se fosse aplicar uma americana



4

Na sequência, Artilheiro faz o *step* (troca de base), passando a sua perna direita para frente e a perna esquerda para trás



5

Rapidamente Artilheiro cata a perna esquerda de Cacareco, que está mais à frente

