



JIU



JITSU

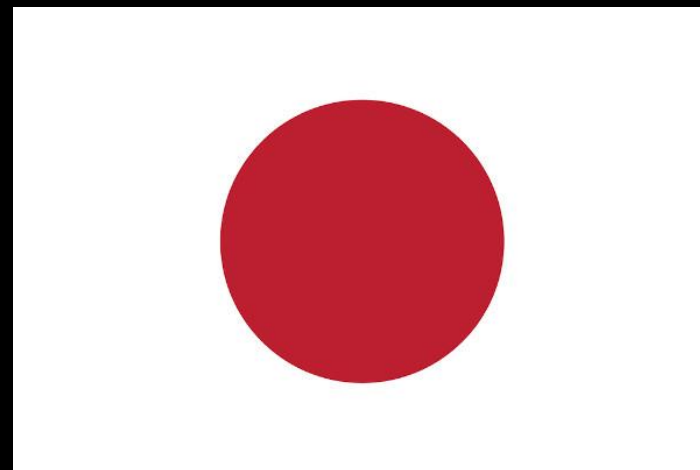
Participantes



- André Paiva
- Fernanda Leal
- Guilherme M.
- João Felipe
- Kelvin Palka
- Theo Parreira

Origem:

Jiu-Jitsu é uma arte marcial japonesa com origens nos samurais, que usavam técnicas de combate corpo a corpo.

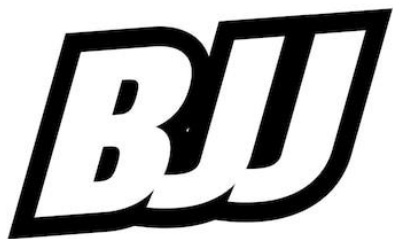


Origem:

No início do século XX, a família Gracie adaptou e desenvolveu a modalidade no Brasil, criando o **Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ)**.



Origem:



O BJJ foca em técnicas de luta no solo, alavancas e finalizações, permitindo que lutadores menores ou mais fracos neutralizem adversários maiores e mais fortes.

Objetivo:

Submeter o oponente através de estrangulamentos, chaves nas articulações e controle corporal.



Objetivo:

Diferente de artes marciais focadas em socos e chutes, o Jiu-Jitsu prioriza a eficiência, utilizando alavancas e posicionamento estratégico para dominar o adversário com o mínimo de força bruta.



Regras:

1. Proibição de golpes traumáticos:
Não são permitidos socos, chutes
ou quaisquer golpes que possam
causar trauma no oponente.



Regras:



2. Finalizações: São permitidas técnicas de estrangulamento e chaves nas articulações (como braços e pernas) para fazer o adversário desistir (dar "tap out").

Regras:

3. Tempo de luta: As lutas têm tempo definido, que pode variar entre 5 a 10 minutos, dependendo do nível de graduação e da competição.



Regras:

4. Pontuação: Pontos são concedidos por posições de controle, como montada, raspagem (reversão de posição), passagem de guarda, entre outros.

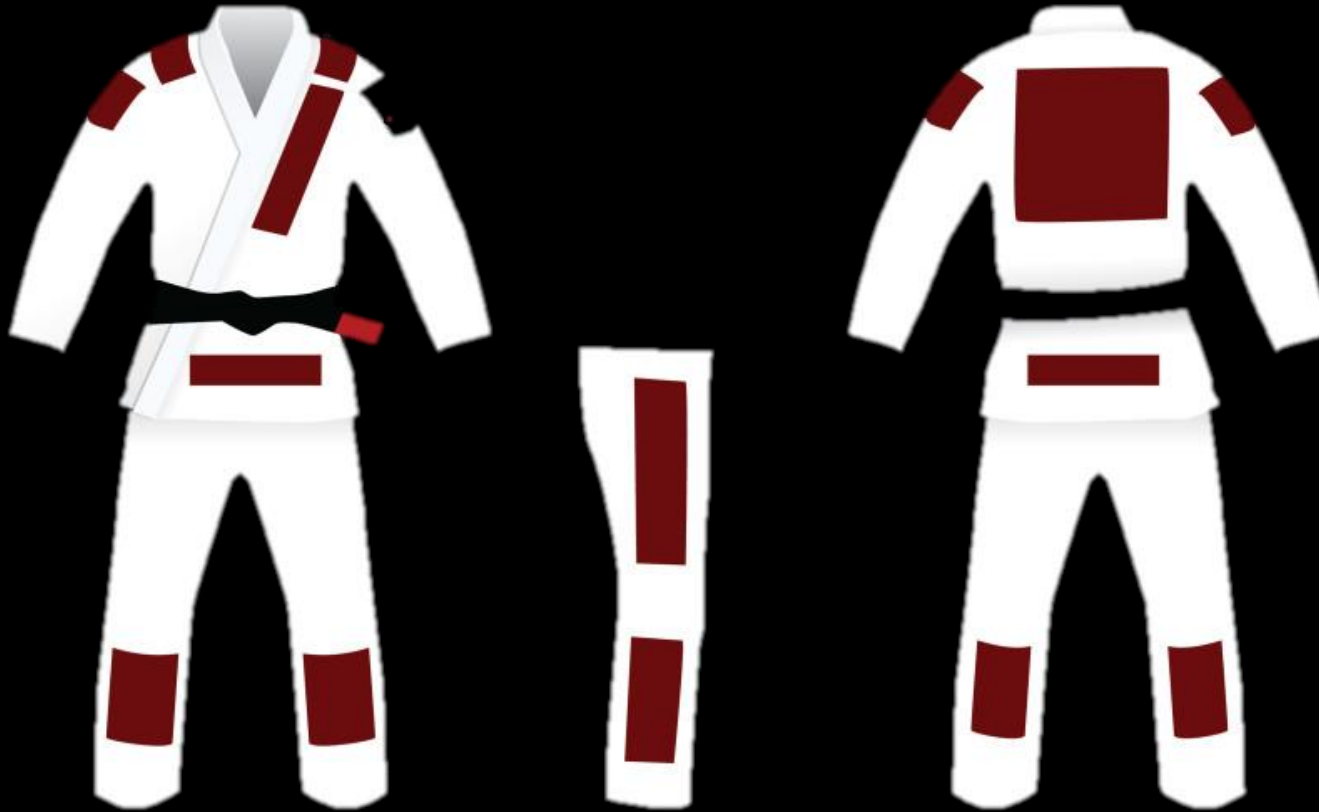


Regras:

5. Desclassificação: Ações perigosas ou antidesportivas, como morder, puxar cabelo ou atacar áreas proibidas (olhos, genitais), resultam em desclassificação



Equipamento:



Equipamento:

No Jiu-Jitsu utiliza-se o **kimono (ou gi)**, composto por jaqueta, calça e faixa. A faixa, que é amarrada na cintura, indica o nível de graduação do praticante, variando das cores branca (iniciante) até preta (avançado).

Equipamento:

Jiu-jitsu	
Branca	
Cinza	
Amarela	
Laranja	
Verde	
Azul	
Roxa	
Marrom	
Preta	
Coral	
Vermelha	

1. **Branca** - Iniciante
2. **Azul** - Conhecimento básico, 2 anos de prática
3. **Roxa** - Habilidade intermediária, 2 anos como faixa azul
4. **Marrom** - Avançado, 1,5 ano como faixa roxa
5. **.Preta** - Experiente, mínimo de 5 anos de prática desde a faixa branca
6. **Vermelha e preta** (coral) - Alto grau de mestre, após 6 graus na preta
7. **Vermelha** - Grande mestre, a mais alta honraria

Pontuação:



A pontuação no Jiu-Jitsu é atribuída com base em ações que demonstram controle e domínio sobre o oponente. Elas são utilizadas para determinar o vencedor caso não haja uma finalização durante o tempo regulamentar da luta.

Pontuação:

- . Queda: 2 pontos
- . Passagem de guarda: 3 pontos
- . Raspagem: 2 pontos
- . Pegada de costas (ganchos): 4 pontos
- . Montada: 4 pontos
- . Joelho na barriga: 2 pontos



Espaço:

O Jiu-Jitsu é praticado em um tatame, que é um espaço acolchoado para proteger os atletas durante as quedas e movimentos no solo. O tatame deve ser grande, geralmente medindo 6x6 metros para competições, com uma área de segurança ao redor.

Espaço:



Kimura:

Uma chave de ombro onde o praticante segura o pulso do oponente com uma mão e usa a outra mão para segurar o próprio pulso, aplicando uma alavanca que força o ombro do oponente a girar para trás, causando dor e potencial lesão, forçando a desistência.



Double Leg:



O lutador agarra as duas pernas do adversário, abaixando o próprio corpo e avançando para empurrar ou levantar, desequilibrando e derrubando o oponente no chão, ideal para iniciar a luta no solo.

Armlock (ou Armbar):

Uma finalização onde se segura o pulso do oponente e empurra o cotovelo para o lado, criando uma alavanca que força o ombro e o cotovelo em uma direção dolorosa.



Osoto Gari:

Consiste em desequilibrar o oponente puxando-o para frente enquanto, simultaneamente, o praticante passa uma perna por trás da perna do adversário e o derruba com um movimento de varredura, utilizando o peso e o impulso para projetá-lo ao chão.



Americana:

O praticante estica o braço do oponente e usa as pernas e o corpo para aplicar pressão sobre o cotovelo, forçando-o em uma direção que causa dor intensa, resultando na submissão do adversário.



Demonstração:



FIM!