Slide 1 == O que é o Jiu-Jitsu?

\*Jiu-jitsu é uma arte marcial japonesa que consiste em imobilizar seu adversário com técnicas de torções, pressão e alavancas.

-Origem do Jiu-Jitsu?

\*A história do jiu-jitsu começa nas escolas dos antigos samurais, época na qual estes, partiam para a guerra usando espadas e lanças, porém, em algum momento, suas espadas poderiam vir a ser inutilizadas por algum motivo. Por isso, era de extrema importância o guerreiro saber vários estilos de luta. Não apenas para se proteger, mas, para proteger seu líder. Golpes de impacto eram inúteis, uma vez que os guerreiros vestiam armaduras. Por isso, a utilização de técnicas de luxações e torções era a carta chave para derrubar e inutilizar o oponente, dessa forma criada a modalidade hoje conhecida como Jiu-Jitsu.

-Diferença de outras modalidades

\*O jiu-jitsu é mais desenvolvido no chão e permite golpes de imobilização e dominação

Slide 2 == Vantagens e benefícios

\*Desenvolve a força, a resistência e a flexibilidade.

\*Ajuda a perder peso e ter uma ótima condição física.

\*Ensina também técnicas de defesa pessoal e desenvolve a autoconfiança.

\*Ajuda a combater o stress e a ansiedade, proporcionando bem-estar.

Slide 3 == Valores associados a mim

-Persistência

\*Não desisto mais

-Respeito

\*A hierarquia rígida de graduação também contribui para que o respeito adquirido na arte marcial ultrapasse o tatame.

\*Aprender a controlar a ansiedade

\*A arte vai te tirar da zona de conforto. Você vai aprender a manter a calma, controlar a ansiedade, pensar em situações sob pressão e cansaço. Este tipo de situação é algo que você vive diariamente, no trabalho, na vida acadêmica, no relacionamento.

Slide 4 == O que isso me proporcionou

-Calma e Disciplina e foco

\*Ao contrário do que muitos pensam, o jiu jitsu é uma Arte Marcial baseada em quedas, alavancas e estrangulamentos. Através da sua técnica, é possível derrotar um adversário sem desferir um soco ou chute.

\*Controle emocional e da raiva

\*Aumento da resistencia psicologica

-Desenvolvimento de caráter

\*Além das aulas de luta, o Jiu Jitsu também ensina as atitudes de um lutador.

\*A capacidade de se superar, de pensar sobre pressão, de respeitar o próximo e ter persistência para conquistar a vitória.

Slide 5 == Em que momento me interessou?

\*Fase da transição

\*Maturidade

Slide 6 == Superação

\*Controlar e consiliar tarefas

Slide 7 == Maior dificuldade

\*Acreditar e confiar em mim

Slide 8 == Dedicação: vovo

Slide 9 == HLD e LLD

Slide 10 == Trelo

Slide 11 == Aplicação Web

Slide 12 == Modelo de dados

Slide 13 == GitHUb

Slide 14 == Duvidas

Slide 15 == Considerações finais e Obrigado!