***Colégio Estadual Armindo Guaraná***

Alunos: Gabriel V. , Gabriel B. , Gabriel O. , Guilherme Bastos, Inês Vitória, Fabrício Cleverton

Turma: 3° E

**Jiu-Jítsu**

O jiu-jítsu é um esporte de combate e uma arte marcial que foi desenvolvida no Japão. Trata-se de uma luta em que o atleta tenta controlar o adversário com golpes, até conseguir imobilizá-lo, usando técnicas de torção ou estrangulamento, que finalizam o combate.

Esta é uma arte marcial difícil, porque exige movimentos complexos, rápidos e não são permitidos socos e chutes.

Os praticantes veem no jiu-jítsu não apenas um esporte ou uma forma de defesa pessoal, mas uma filosofia de vida. Isso ocorre porque, além de treinar o corpo, os atletas do jiu-jítsu também treinam a mente, já que a sua prática se baseia em princípios. Um dos seus princípios mais importantes é a humildade.

O nome jiu-jítsu significa “arte suave”, porque é formado pelas palavras "ju", que significa suavidade, e "jutsu", que significa arte.

## **Origem do jiu-jítsu**

O jiu-jítsu teve origem cerca de três mil anos antes de Cristo, provavelmente na Índia, onde era praticado por monges budistas.

Os monges budistas precisavam se defender contra saqueadores durante suas viagens. Como o Budismo proibia o uso de armas, eles desenvolveram uma forma de luta para se protegerem. Essa forma de luta se tornou o jiu-jítsu.

Anos depois, o jiu-jítsu foi aperfeiçoado no Japão. Nas escolas de samurais, no Japão, a ideia era treinar os guerreiros para situações em que eles fossem capazes de se defender quando ficassem sem espadas ou lanças.

As quedas e torções pareciam ser eficazes para esse propósito. Através de golpes - como chave de braço, chave de rins, chave de pé e estrangulamentos - era possível combater com adversários menores ou fisicamente mais fracos.

Mitsuyo Maeda (1878-1941), conhecido como Conde Koma, foi um mestre de artes marciais responsável pela divulgação do jiu-jítsu fora do Japão. Conde Koma nasceu no Japão e, anos depois, naturalizou-se brasileiro.

O primeiro país onde apresentou a modalidade foi os Estados Unidos, em 1904. Depois, passou por outros países, até chegar ao Brasil em 1914, participando na origem do jiu-jítsu brasileiro (Brazilian jiu-jítsu).

## **Jiu-jítsu brasileiro**

O jiu-jítsu brasileiro (Brazilian jiu-jítsu) é um estilo de jiu-jítsu muito respeitado e que tem vários atletas no mundo.

Em 1915, o mestre de artes marciais Conde Koma, chegou a Belém do Pará. Em Belém, abriu uma escola de jiu-jítsu, onde deu aulas a Carlos Gracie, filho de um empresário que tinha ajudado Conde Koma em sua mudança para o Brasil.

O empresário tinha outros filhos, que também se dedicaram a aprender a arte marcial, inclusive, aprimorando as técnicas que haviam aprendido. Em 1925, a família Gracie abriu uma academia de jiu-jítsu.

A popularização das Artes Marciais Mistas (MMA - Mixed Martial Arts, em inglês) ajudou a popularizar o jiu-jítsu brasileiro, porque nos eventos mundiais de MMA, o jiu-jítsu era uma das lutas que mais se destacava.

## **Faixas do jiu-jítsu**

As cores das faixas são diferentes para atletas com até 15 anos e para atletas a partir dos 16 anos.

Para atletas entre 4 e 15 anos, as cores das faixas são:

1. branca
2. cinza e branca
3. cinza
4. cinza e preta
5. amarela e branca
6. amarela
7. amarela e preta
8. laranja e branca
9. laranja
10. laranja e preta
11. verde e branca
12. verde
13. verde e preta

Quando completam 16 anos, os atletas que são faixas cinza, amarela e laranja passam a ser faixa azul, enquanto os atletas que são faixa verde passam a ser faixa azul ou roxa, conforme a decisão do professor.

Importante destacar que, no Brasil, até a faixa marrom, os graus são dados conforme critério do professor. A partir da faixa preta é obrigatória a utilização dos critérios da Confederação Brasileira de Jiu-Jítsu.

Para atletas a partir dos 16 anos, as cores das faixas são:

1. branca
2. azul
3. roxa
4. marrom
5. preta
6. vermelha e preta
7. vermelha e branca
8. vermelha

## **Área de luta e uniforme no jiu-jítsu**

O tamanho da **área de luta** do jiu-jítsu tem que ter, no mínimo, 64m2. Desses 64m2, 36m2 correspondem à área de combate e os outros 28m2 devem ser reservados ao redor da área de combate para uma área de segurança.

Quanto ao **uniforme**, o jiu-jítsu pode ser praticado com ou sem kimono.

O kimono deve ser feito de algodão ou tecido semelhante, desde que não seja muito duro, para não limitar os movimentos durante a luta. Apenas as mulheres podem usar camisa por baixo do kimono.

Os kimonos podem ser brancos, azuis ou pretos. As cores das faixas usadas pelos atletas correspondem à sua graduação.

Quando não usam kimomos, os atletas usam camisa de tecido colado ao corpo. Além disso, os homens usam bermudas, enquanto as mulheres usam shorts, calça de tecido colado ao corpo ou bermuda.