



SBA

SYLVIO BEHRING ASSOCIATION

CARTILHA BÁSICA DO SISTEMA PROGRESSIVO DE JIU-JITSU



SBA

SYLVIO BEHRING ASSOCIATION

Supervisão:

Mestre Sylvio da Matta Behring

Autores:

Prof. Rafael Azambuja Vares

Prof. Gabriel Azambuja Garin

Prof. Ramiro Barcos Nunes

Contribuições:

Ferreira Behring Jiu-Jitsu

APRESENTAÇÃO

Este manual básico do sistema progressivo de Jiu-Jitsu foi construído com o objetivo de sistematizar a metodologia de ensino dos fundamentos da autodefesa e seguimento esportivo do Jiu-Jitsu. O presente manual apresenta também a organização e formatação do nosso método de graduação, oferecendo aos professores e instrutores, bem como aos alunos da SBA, um guia prático para estudo e pesquisa, possibilitando a todos um desenvolvimento técnico e profissional. Para os professores, esse manual é um instrumento de trabalho completo, que auxilia na montagem de aulas, pois ajuda a recordar as técnicas fundamentais do Jiu-Jitsu, com detalhes precisos, e principalmente oferecendo grande variedade de combinações dentro de um olhar progressivo. Para os alunos esse manual serve como um guia, onde as técnicas são apresentadas de forma gradativa, para serem trabalhadas e exploradas juntamente com seus professores.

SUMÁRIO

1. Introdução	06
2. Conceito	06
3. Metodologia	06
4. Sistema básico de graduação	08
4.1 Sistema básico de exigência para colar grau (branca)	09
4.2 Sistema básico de exigência para a graduação de troca de faixa	12
5. Repertório técnico básico do sistema progressivo de Jiu-Jitsu	16
A) Base	16
B) Amortecimento de quedas	16
C) Rolamentos	16
D) Levantada técnica	16
E) Fuga de quadril	16
F) Progressivo de barrigadas	17
G) Autodefesa em pé	17
H) Técnicas de projeção básicas e avançadas	20
I) Gangorra 1	22
J) Gangorra 2	23
K) Escapadas (montada, 100kg, norte-sul e costas)	24
L) Passagem de guarda progressiva	25
M) Técnicas básicas do seguimento esportivo do Jiu-Jitsu na visão progressiva (guardas, passagem de guarda, técnicas de 4 apoios)	26
N) Guarda fechada	27
O) Guarda aberta (pé na virilha e pé no bíceps)	28
P) Guarda gancho por fora	29
Q) Guarda sentada	29
R) Guarda borboleta	30
S) Guarda ganchos	30
T) Guarda X	30

U) Guarda aranha	31
V) Guarda laço	31
W) Meia guarda por baixo	31
X) Meia guarda por cima	33
Y) 4 apoios	34
Z) 100kg/ joelho na barriga	35
6. Progressivo de técnicas para sair da guarda no seguimento esportivo do Jiu-Jitsu “desatando os nós”	36
7. Guia prático das finalizações	38
8. Descrição das técnicas básicas fundamentais	40
9. Estrutura de aula	46
10. Apresentação de projeto	49
11. Conclusões	53

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem por objetivo apresentar a padronização do sistema progressivo de Jiu-Jitsu da Sylvio Behring Association (SBA), bem como seu conceito, desenvolvimento metodológico e sistema de graduação. Atualmente, este sistema constitui-se em referência para a graduação de todas as academias associadas ao SBA, razão pela qual é certo afirmar que a concepção de Jiu-Jitsu brasileiro preconizada pela SBA está presente em diversos países, do Canadá à Namíbia, passando por EUA e Emirados Árabes Unidos.

2. CONCEITO

Metodologia de ensino dos fundamentos do Jiu-Jitsu brasileiro e de autodefesa, que consiste em organizar, preservar e facilitar o aprendizado de forma progressiva, do simples ao complexo, a fim de estimular e desenvolver a autoconfiança e o aprimoramento técnico do aluno.

3. METODOLOGIA

Utiliza-se o sistema progressivo de Jiu-Jitsu brasileiro (do simples ao complexo), método desenvolvido pelo Mestre Sylvio Behring, no final dos anos 80, baseado nas aulas individuais ministradas pelo Grande Mestre Álvaro Barreto, um método completo, simples e eficiente.

O ensino é baseado na autodefesa no solo e em pé. Ensina-se de maneira positiva, cooperativa, através da repetição dos movimentos

aprendidos e, gradativamente, são introduzidas novas técnicas para condicionar a reação (a defesa) ao estímulo (o ataque).

No solo, o ensino é baseado na gangorra progressiva, com o objetivo de promover uma introdução ao Jiu-Jitsu brasileiro. A gangorra é dividida em duas partes: uma série de movimentações que condiciona o praticante a movimentar-se corretamente no solo, passando de uma situação de risco para uma situação de domínio total do oponente.

A autodefesa em pé aborda diversas situações onde simula-se um confronto real. Com o professor no papel do agressor, o aluno é induzido a realizar a defesa correta, utilizando o nível de força adequado ao nível de resistência oferecido pelo agressor.

Primeiramente ensina-se a técnica, após, corrige-se os detalhes, e, por fim, ocorre o treinamento do movimento para, então, condicionar a resposta do aluno. Esta última parte é baseada no estímulo-resposta, onde o estímulo é a agressão e a resposta é a defesa (com ênfase na prevenção, verbalização, base, equilíbrio, conexão e estratégia do aluno).

Nessa metodologia, as técnicas são ensinadas com uma didática apropriada para cada fase de desenvolvimento do aluno. Dessa forma, o aluno vai construindo um repertório técnico sólido, que faz parte de um bloco de técnicas que remete a arte na sua totalidade, possibilitando a sua compreensão. Assim, torna-se possível a compreensão e a construção sólida das bases para aplicação das técnicas de autodefesa com segurança e êxito.

Para o pleno desenvolvimento e progressão do aluno, as técnicas são apresentadas e ensinadas de forma gradativa respeitando a evolução individual.

Nossa metodologia propõem o entendimento de que cada técnica não é algo isolado, e sim uma peça pertencente a um fundamento que, por sua vez, faz parte de um bloco que remonta uma complexa e bem arquitetada estrutura de luta.

4. SISTEMA BÁSICO DE GRADUAÇÃO

A excelência do sistema de graduação da SBA é explicada pelo acompanhamento pessoal do Mestre Sylvio Behring em todas as cerimônias de graduação e troca de faixa realizadas nas filiais ao redor do mundo. Esta diligência qualifica substancialmente as cerimônias de graduação, transformando-as em verdadeiros eventos regionais, elevando a exigência e o nível técnico dos associados e posicionando a SBA em lugar de destaque no cenário internacional do Jiu-Jitsu brasileiro. Nestas cerimônias, é possível observar que o sistema de graduação é unificado e efetivamente implementado por todos os seus associados.

A presença do Mestre Sylvio Behring nas cerimônias de graduação enobrece o evento e estimula os associados e alunos a realizar a sua melhor apresentação, além de manter os professores e instrutores em um constante aprimoramento técnico e pedagógico. Essa atualização permanente dos professores é o que permite colocar a SBA em lugar de destaque no cenário mundial, sendo referência no Jiu-Jitsu brasileiro.

O sistema de graduação da SBA contempla a autonomia dos professores e instrutores, que têm ampla liberdade no planejamento de suas aulas, desde que sigam os preceitos dos fundamentos do Jiu-Jitsu brasileiro e do sistema progressivo desenvolvido pela SBA. Este sistema de graduação constitui-se em um norteador que dá suporte ao trabalho e potencializa a criatividade do professor, com base em referências claras, sólidas e utilizadas ao longo de mais de 50 anos.

O sistema de graduação da SBA está estruturado em diferentes níveis de exigência. Cada grau ou troca de faixa necessita a apresentação de determinadas técnicas que são imprescindíveis no repertório técnico do aluno naquela fase.

4.1 Sistema básico de exigência para colar grau (faixa branca)

Normalmente o aluno tem mais conhecimento do que o necessário para a sua apresentação, uma vez que a ele foram ensinados uma quantidade significativa de conteúdos técnicos até aquele momento.

Grau 1

Módulo 1 de iniciantes

1. Conceitos básicos do GPCI (princípios básicos do uso da força).
2. Progressivo de base.
3. Progressivo de amortecimento de quedas e rolamentos.
4. Levantada técnica 1 e 2.
5. Fuga de quadril.
6. Progressivo de barrigada.
7. Gangorra 1 completa.
8. Progressivo de saídas: uma saída de montada, uma saída de 100kg, uma saída de norte-sul, uma saída de costas.
9. Autodefesa básica: escapadas de punho, de pescoço e de agarrões de pano.
10. Passagem de guarda progressiva: as primeiras 4 passagens.
11. Técnicas de projeção básicas: uma técnica (*Osoto-gari*).
12. Introdução ao seguimento esportivo do Jiu-Jitsu: passagem de guarda fechada (como abrir e passar na emborcada; domínio e distribuição de peso no 100kg posição 1).

Grau 2

Módulo 2 de iniciantes

1. Conceitos básicos do GPCI (Os 4 pilares do GPCI; princípios básicos do uso da força, nível de força 1).
2. Módulo 1 completo.
3. Introdução gangorra 2: níveis de segurança 1,2,3 – 3,2,1.
4. Autodefesa com projeções de quadril (pegada de pescoço frente, pegadas com a mão no pano, agarrões no pescoço por trás, agarrão por cima e por baixo dos braços frente e trás).
5. Progressivo de saídas: 2 saídas de montada, 2 saídas de 100kg, 2 saídas de norte-sul, 2 saídas de costas.
6. Passagem de guarda progressiva: 7 técnicas.
7. Técnicas de projeção básicas: duas técnicas (*Osoto-gari* e *Koshi-guruma*).
8. Introdução ao seguimento esportivo do Jiu-Jitsu: como colocar na guarda fechada (estrangulamento e chave de braço dentro da guarda). Distribuição de peso no 100kg – posição 1 e 2). Uma transição do 100kg para a montada.

Grau 3

Módulo 3 de iniciantes (intermediário)

1. Conceitos básicos do GPCI (4 pilares, princípios básicos do uso da força, nível de força 2, verbalização 1).
2. Gangorra 2 completa.
3. Progressivo de saídas: 3 saídas de montada, 3 saídas de 100kg, 2 saídas de norte-sul, 2 saídas de costas.
4. Autodefesa básica (tapa, pegada no cabelo, soco reto, chute lateral e pisão frontal).

5. Passagem de guarda progressiva: 10 técnicas.
6. Técnicas de projeção básicas: 3 técnicas (*Osoto-gari*, *Koshi-guruma* e *Deashi-harai*).
7. Introdução ao seguimento esportivo do Jiu-Jitsu: como abrir a guarda (guarda aberta – 2 raspadas e uma finalização). Distribuição de peso no 100kg – posição 1, 2 e 3, duas transições do 100kg para a montada.

Grau 4

Módulo 4 de iniciantes (intermediário)

1. Conceitos básicos do GPCI (4 pilares, princípios básicos do uso da força, nível de força 3, verbalização 2).
2. Progressivo de saídas: 4 saídas de montada, 4 saídas de 100kg, 4 saídas de norte-sul, 4 saídas de costas.
3. Autodefesa básica: defesa de paulada perto/longe, 4 defesas de gravata em pé e 4 no chão, guilhotina em pé e no chão.
4. Passagem de guarda progressiva: 12 técnicas (chave de pé e de joelho).
5. Técnicas de projeção básicas: 4 técnicas (*Osoto-gari*, *Koshi-guruma* e *Deashi-harai*, *Kouchi-gari*).
6. Introdução ao seguimento esportivo do Jiu-Jitsu: guarda fechada (2 raspagens e 2 finalizações), guarda aberta (2 raspagens e 2 finalizações). Distribuição de peso no 100kg – posição 1, 2, 3 e 4). Três transições do 100kg para a montada. Uma transição da montada para as costas.
7. Joelho na barriga.

4.2 Sistema básico de exigência para a graduação de faixa

4.2.1 Transição da branca para a azul

Este é o início da caminhada, durante a sua faixa branca, o praticante descobre o que é Jiu-Jitsu brasileiro, adquire conhecimentos básicos sobre segurança no dojô, autodefesa, seguimento esportivo do Jiu-Jitsu (com e sem *kimono*) e técnicas de projeção. Os conhecimentos abaixo serão avaliados na transição da faixa branca para a azul, provavelmente o conhecimento do praticante seja maior do que na listagem abaixo, devido a dinâmica proporcionada pelo treinamento do sistema progressivo.

Os conhecimentos exigidos são:

- Dominar os módulos 1, 2, 3 e 4 de iniciantes.
- Seguimento esportivo do Jiu-Jitsu
 - Duas defesas para finalizações (estrangulamento e chave de braço de dentro da guarda).
 - Guarda fechada (3 raspadas e 3 finalizações).
 - Guarda aberta (2 raspadas, 2 finalizações e 1 ida para as costas).
 - Joelho na barriga (2 finalizações).
 - 100kg (2 finalizações).
 - Montada (2 finalizações).
 - Meia guarda por cima (2 passagens e 1 finalização).
 - Meia guarda por baixo (1 reposição, 1 raspagem, 1 finalização).
 - Passagem de guarda (4 técnicas).
 - Quatro apoios por baixo (1 inversão e 1 reposição).
 - Quatro apoios por cima (distribuição de peso e movimentação para colocar os ganchos).
 - Técnicas de projeção (intermediárias 1)
- No Gi
 - Esgrima.
 - Cinturada.

- *Double leg.*

4.2.2 Transição da azul para a roxa

Durante a faixa azul, o praticante evolui muito tecnicamente. Deve estar com um bom reflexo para os movimentos de autodefesa que já conhece, evoluir a qualidade das técnicas já aprendidas no seguimento esportivo do Jiu-Jitsu, melhorar as técnicas de projeção básicas, melhorar a estratégia da sua técnica de luta (com e sem *Kimono*) e continuar aprendendo mais técnicas de Jiu-Jitsu brasileiro. Serão avaliados:

- Dominar os módulos 1, 2, 3 e 4 de iniciantes.
- Seguimento esportivo do Jiu-Jitsu.
 - Defesas para finalizações do jiu-jitsu esportivo (Estrangulamento e *arm lock* da guarda, triangulo e chave de pé reta).
 - Executar finalizações da montada ou montada lateral (4 técnicas).
 - Guarda fechada: 5 finalizações e 5 raspadas.
 - Guarda aberta: 3 finalizações e 4 raspadas.
 - Guarda aberta com gancho por fora: 3 raspadas.
 - Guarda sentada: 3 raspadas.
 - Guarda de gancho: 1 raspada e 1 ida para as costas.
 - Passagem de guarda do esportivo (4 técnicas).
 - 100 Kg: 4 estabilizações e 3 finalizações.
 - Joelho na barriga: 3 finalizações.
 - 4 apoios por baixo (2 inversões, 1 reposição e 1 finalização).
 - 4 apoios por cima (3 finalizações).
 - Meia guarda por cima (2 passagens e 1 finalização).
 - Meia guarda por baixo (2 reposições, 3 raspagens e 1 finalização).
 - Técnicas de projeção (intermediárias 2)
- No Gi.
 - Esgrima.
 - 2 cinturadas (normal e com gancho).
 - Esgrima de pescoço.
 - Ida para as costas.

- *Double leg.*
- *Single leg.*

4.2.3 Transição da roxa para marrom

Nesta etapa, o praticante deve estar com o reflexo condicionado para todos os movimentos que conhece na de autodefesa e um grande repertório técnico do seguimento esportivo do Jiu-Jitsu (com e sem *kimono*) e técnicas de projeção básicas. Para esta transição são avaliados:

- Dominar os módulos 1, 2, 3 e 4 de iniciantes.
- Seguimento esportivo do Jiu-Jitsu.
 - Defesas para finalizações do jiu-jitsu esportivo (8 técnicas: Estrangulamento, *arm lock*, triangulo, americana, *kimura*, omoplata, chave de pé reta e guilhotina).
 - Executar finalizações da montada ou montada lateral (5 técnicas).
 - Guarda fechada: 8 finalizações e 8 raspadas.
 - Guarda aberta: 5 finalizações e 4 raspadas, 1 ida para as costas.
 - Guarda aberta com gancho por fora: 3 raspadas; 2 idas para as costas.
 - Guarda sentada: 4 raspadas.
 - Guarda de gancho: 2 raspada, 1 ida para as costas e 1 finalização.
 - Passagem de guarda do esportivo (6 técnicas).
 - 100 Kg: 5 estabilizações e 6 finalizações.
 - Joelho na barriga: (4 finalizações).
 - 4 apoios por baixo (3 inversões, 2 idas para as costas e 2 finalizações).
 - 4 apoios por cima (6 finalizações).
 - Meia guarda por cima (3 passagens e 3 finalizações).
 - Meia guarda por baixo (2 reposições, 4 raspagens e 2 finalizações).
 - Técnicas de projeção (avançadas 1)
- No Gi.
 - Esgrima.
 - 2 cinturadas (normal e com gancho).
 - Esgrima de pescoço.

- Ida para as costas.
- Progressivo de quedas com e sem esgrimas (5 técnicas).

4.2.4 Transição da marrom para preta

Para tornar-se um faixa preta da escola, é necessário um grande conhecimento de Jiu-Jitsu brasileiro (teórico e prático). Nesta etapa, o praticante deve estar com o reflexo condicionado para todos os movimentos de autodefesa do programa da escola, conhecer todos os progressivos do seguimento esportivo do Jiu-Jitsu, todas as técnicas de projeção básicas, intermediárias e avançadas e um rola técnico e ofensivo (com e sem *kimono*). Também deve ter condições de controlar um agressor, somente com técnicas de Jiu-Jitsu, estando cansado.

- Dominar os módulos 1, 2, 3 e 4 de iniciantes.
- Seguimento esportivo do Jiu-Jitsu.
 - Defesas para finalizações do seguimento esportivo do Jiu-jitsu (10 técnicas)
 - Executar finalizações da montada ou montada lateral (8 técnicas).
 - Guarda fechada: 10 finalizações e 10 raspadas.
 - Guarda aberta: 5 finalizações e 4 raspadas e 2 idas para as costas.
 - Guarda aberta com gancho por fora: 4 raspadas, 2 idas para as costas.
 - Guarda sentada: 6 raspadas.
 - Guarda de gancho: 3 raspada e 2 idas para as costas e 3 finalizações).
 - Passagem de guarda do esportivo (10 técnicas).
 - 100Kg: 5 estabilizações e 10 finalizações.
- Joelho na barriga: 6 finalizações.
- 4 apoios por baixo (4 inversões, 2 reposições, 2 idas para costas e 3 finalizações).
- 4 apoios por cima (8 finalizações).
- Meia guarda por cima (4 passagens e 6 finalizações).
- Meia guarda por baixo (3 reposições, 2 idas para as costas, 6 raspagens e 4 finalizações).
- Técnicas de projeção (avançadas 2)

- No Gi.
- Progressivo de esgrima.
- Progressivo de esgrima de pescoço.
- 2 cinturadas (normal e com gancho).
- Ida para as costas.
- Progressivo de quedas com e sem esgrimas (6 técnicas).

5. REPERTÓRIO TÉCNICO BÁSICO DO SISTEMA PROGRESSIVO

Faz parte da metodologia do ensino do sistema progressivo de Jiu-Jitsu que as técnicas treinadas em pé como, autodefesa e técnicas de projeção básicas, ocorram em conjunto com as técnicas de solo, como amortecimento de quedas, escapadas e autodefesa no chão.

A) Base

- Parado.
- Cair em base.
- Base em deslocamento.

B) Amortecimentos de queda

- Deitado.
- Sentado.
- De joelhos
- Em pé a meia altura.
- Em pé.

C) Rolamentos

- Frente.
- Costas.

D) Levantada técnica

- 1 (levantar para trás) e 2 (levantar para frente).

E) Fuga de quadril

- Com uma perna.

- Com duas pernas.

F) Progressivo de barrigada

- Barrigada (upa).
- Barrigada vira.
- Barrigada fuga de quadril.
- Barrigada fuga de quadril mergulha.

G) Autodefesa em pé

Para realizar as técnicas de autodefesa em pé é imprescindível que o praticante tenha uma boa base, conexão, estratégia e respiração, pois estes fatores são extremamente necessários em todas as situações do Jiu-Jitsu brasileiro.

Defesa de ataque pela frente

- **Enforcamento**

1: saída de enforcamento escapando a cabeça buscando a distância para o pisão (escapada).

2: saída de enforcamento com uma das mãos no cotovelo do agressor, avançar o braço oposto por entre os braços do oponente para abraçar a cabeça e projetar de quadril.

3: mãos nos cotovelos do agressor, aplicar o balão.

- **Pegadas no pano**

1: com uma das mãos na gola (dominar o punho do agressor, para em base movimentar dando um tapa no cotovelo do oponente, passar para as costas na chave de braço).

2: com as duas mãos nas golas (em base projetar os braços para cima por entre os braços do agressor, *clinch*, movimentar para o lado e entrar em queda).

3: pegada no ombro (em base laçar o braço do agressor com o braço do mesmo lado da agressão, encaixando o punho embaixo do cotovelo, força para cima para realizar a chave de braço).

- **Agarrões**

1: por cima dos braços - bloquear o quadril do agressor com as mão em concha, dar um passo para o lado em base, abraçando a cintura do oponente, manter a outra mão no quadril, dar um passo para frente do agressor colocando o quadril exatamente onde estava a mão projetando para a queda (a mão que estava no quadril passa a dominar o braço do agressor).

2: por baixo dos braços – base com uma das pernas para trás, braços entre o seu tronco e o agressor. Dar um passo para o lado do oponente, colocando a mão no nariz e na lombar para desequilibrar e levar o agressor ao solo.

- **Pegada com uma mão (gola alta, cabelo, pescoço)**

1: dominar o braço com as duas mãos segurando o punho do agressor, um passo para expor o braço puxando, outro passo em base para encaixar a chave de braço

- **Gravatas**

1: com projeção do agressor ao solo com a alavanca do quadril.

2: com defesa de soco dominando o braço e o punho do agressor, saindo para as costas para a chave de braço.

3: com a quebra da postura do agressor, com uma das mãos no nariz, empurrando o quadril para girar para a guilhotina.

4: perdendo a postura acompanhar a força do agressor abraçar o quadril com uma das mãos encaixar a mão oposta na perna para girar ao solo trazendo o agressor consigo, caindo na montada lateral.

Defesa de ataque pelas costas

- **Ataque no pescoço pelas costas**

1: parado (base, conexão do quadril abaixo da linha da cintura do agressor, queda com projeção para frente, mantendo a base.

2: puxando (base, conexão do quadril na perna do agressor, colocando o pé atrás da perna do agressor, girar 180º conectando a perna atrás do joelho do oponente, desequilibrando-o, levando-o ao solo.

- **Agarrão por cima dos braços**

1: base com os braços para frente e o quadril para trás, criando espaço dar um passo para trás do agressor mantendo a base e os pés paralelos, colocar as mãos atrás dos joelhos e suspender o agressor com a alavanca do quadril.

- **Agarrão por baixo dos braços**

1: base curvando o tronco para frente, colocando as palmas das mãos no chão. Com uma das mãos agarrar o calcanhar do agressor ao mesmo tempo que senta com o quadril em seu joelho.

Defesa de tapa, soco e chute

- **Defesa de tapa ou soco lateral**

1: avançar em base bloqueando com os antebraços por cima dos braços do agressor, *clinch*, queda de quadril ou queda de gancho.

- **Defesa de soco reto**

1: com as mãos para cima e os antebraços na vertical, esquivar o soco girando o tronco no seu eixo utilizando um dos antebraços, sem perder a base encurtar a distância para o *clinch*, queda.

- **Defesa de pisão frontal**

1: esquivar o pisão utilizando um dos antebraços girando o tronco no seu eixo contra golpeando com a cotovelada.

2: esquivar o pisão utilizando um dos antebraços girando o tronco no seu eixo dominando a perna do oponente desequilibrando para leva-lo ao solo.

- **Chute lateral**

1: avançar em base abraçando a perna do agressor com um dos braços, protegendo o rosto com a mão oposta desequilibrar o agressor com o peso do corpo ou varrendo com a perna. Aplicar a chave de pé.

- **Paulada**

1: perto – avançar em base bloqueando a agressão com um dos braços na horizontal colocando a mão em concha sem o dedão no punho do oponente. Entrar com a outra mão pelo lado de fora do antebraço segurando na base do bastão próximo a mão do agressor, deslizando a mão para a ponta do bastão, para puxar e desarmar o oponente.

2: longe – avançar em base com o braço estendido na diagonal oposta a agressão assim protegendo a cabeça, fazendo o bastão deslizar pelo braço, proporcionando o domínio do *clinch*, com o braço do oponente dominado, encaixar o quadril para a projeção (variação: derrubar com o gancho para cair montado).

Defesa de guilhotina em pé

1: apoiando uma das mãos na perna e abraçando o ombro do agressor, para acompanhar a puxada da guilhotina, aliviando a pressão, caindo ao lado oposto a guilhotina, para desequilibrar o oponente levando ao chão, livrar o pescoço e finalizar com *kata-gatame*.

2: apoiando as duas mãos em um dos joelhos do agressor dar um passo na diagonal pra fora colocando o pé ao lado do pé do oponente e sentar forçando a cabeça para cima projetando o agressor de cabeça ao solo.

3: guilhotina de dentro da guarda: abraçar as costas do oponente pressionando a sua mandíbula com o ombro. Enfiar a cabeça para dentro da guilhotina, para aliviar a pressão. estender as pernas e elevando o quadril empurrar o quadril do oponente para baixo deslizando para a sua lateral oposta ao golpe ainda com as pernas presas. Escorregar até livrar as pernas aumentar a pressão do ombro para livrar a cabeça e finalizar com *kata-gatame*.

H) Técnicas de projeção

Básicas:

Osoto-gari

Com a pegada clássica (gola com a mão dominante, manga com a mão oposta), o *aluno* provoca um desequilíbrio no adversário para trás ao mesmo tempo que desloca seu pé em direção ao lado do adversário em que está dominando a manga, induzindo o oponente a apoiar o peso sobre a perna do referido lado. Neste momento, ao mesmo tempo em que puxa o adversário contra seu ombro direito, o aluno, avança com a perna que ainda se encontra na base inicial e com a parte posterior desta perna engancha na perna do oponente que está sustentando seu peso, varrendo essa perna e finalizando assim a execução do movimento.

Koshi-guruma

No *Koshi-guruma*, o aluno tenta forçar seu oponente a se curvar um pouco e, assim, ser capaz de abraça-lo utilizando um de seus braços ao redor do pescoço do mesmo, com o outro braço o aluno domina o braço do oponente. Durante esse processo, ele gira seu quadril colocando-se com a base paralela a do seu oponente, encaixando seu quadril com o do seu adversário. As pernas seguem uma série de passos durante este giro e, na nova posição, o aluno flexiona os joelhos colocando-se abaixo da linha do quadril do seu adversário e inclina o seu tronco, levantando-o do chão.

Deashi-harai

Com a pegada clássica, uma das mãos dominando a gola e com a outra a manga, a técnica deve ser aplicada quando se anda em linha reta. Com o seu pé direito recue um passo maior que o normal, puxando o adversário com todo o seu corpo. Ele dará um grande passo para frente com o pé esquerdo. Puxe-o em sua direção, quando ele estiver colocando o pé direito no chão, faça o movimento de varrer com seu pé esquerdo abaixo do tornozelo direito do oponente. Puxe com força para baixo com a mão da manga e levante a mão da gola.

É importante observar que o pé do aluno que varre, deve estar com a sola virada para o lado quando encostar no ponto abaixo do tornozelo do oponente.

Ouchi-gari

Partindo da pegada na postura clássica, o aluno desequilibra o adversário para a diagonal posterior esquerda (do adversário) forçando-o a apoiar o peso sobre uma das pernas, então o aluno dá um passo para frente, posicionando-se próximo ao adversário com o corpo levemente lateralizado. Depois disso, o aluno introduz sua perna da frente entre as pernas do oponente, até seu pé ficar atrás do pé de apoio do adversário. Ao fazer isso, o pé do deve estar com o peito para baixo (pé de bailarina) para ser efetuado o gancho (movimento de foice) para trás e o adversário ser projetado.

O movimento é bem parecido com o *Osoto-gari*, a diferença é que no *Osoto-gari* a “varrida” (*gari*) de desequilíbrio é feito por fora das pernas (onde “*Osoto*” significa grande e por fora) e o *Ouchi-gari* é feito por dentro das pernas (pois, *Ouchi* significa grande e por dentro).

Intermediarias 1:

Kouchi-gari

O-goshi

Tomoe-nage

Seoi-nage

Intermediarias 2:

Sukui-nage

Morote-gari

Sassae-tsurikomi-ashi

Kata-guruma

Avançadas 1:

Kuchiki-taoshi

Uchi-mata

Yoko-otoshi

Okuri-ashi-harai

Avançadas 2:

Sumi-gaeshi

Soto-makikomi

Harai-goshi

Tai-otoshi

I) Gangorra 1

- Posicionamento de defesa no chão: com as costas no chão e as pernas flexionadas no mínimo de 90° enxergando o agressor entre os pés.
- Usar as pernas corretamente: ao bloquear a investida do agressor, utilizar os pés (na diagonal para fora, ou seja, rotação externa coxofemoral) entre os joelhos e o quadril do oponente, assim aumentando a amplitude do ângulo das pernas deixando-as sempre semiflexionadas mantendo o oponente em uma distância segura.

- Saber se movimentar utilizando a gangorra e saber levantar tecnicamente: sentar e deitar utilizando as costas como uma gangorra com o objetivo de ter o oponente a sua frente sempre que estiver deitando. Para levantar tecnicamente, apoiar uma das mãos ao solo, lateralizando o corpo e o quadril para o lado oposto, puxando a perna para trás e jogando o quadril para cima levantar em base colocando os dois pés no solo.
- Fundamentos de recuperação de guarda: recuperar a guarda com uma das pernas aproveitando a força da conexão da outra perna em contato com o oponente. Recuperar a guarda apoiando as mãos na canela do oponente e fugindo quadril para recuperar a distância e a guarda utilizando uma das pernas para virar de frente.
- Proteger a cabeça cruzando as pernas.
- Balão.
- Manutenção e domínio da montada.
- Chave de braço.
- Pegar as costas derrubando para frente e para trás.
- Manutenção e domínio das costas.
- Mata leão.
- Puxada para costas pelo braço.
- Raspada agarrando os calcanhares.

J) Gangorra 2

- Manter os níveis de segurança na guarda (estágios 1, 2 e 3 – 3, 2 e 1)
Estágio 1: bloqueio com os pés.
Estágio 2: bloqueio com a canela e os joelhos.
Estágio 3: *clinch*.
- Estratégias com o oponente apoiando as mãos no chão
1: raspada sentando.

2: *Kimura*.

3: guilhotina.

4: omoplata.

5: chave de braço invertida.

6: chave de braço quando o oponente sobe pelo quadril.

- Estratégias com o oponente apoiando os braços e as mãos no corpo

1: chave de braço 1 (com oponente apoiando o antebraço na vertical no peito do aluno).

2: chave de braço 2 (com oponente apoiando o antebraço na horizontal no pescoço do aluno).

3: pegar as costas empurrando o cotovelo.

4: raspada de gancho (quando o agressor abraça a cabeça).

5: raspada de tesoura quando o agressor ataca com as duas mãos no pescoço)

K) Escapadas

- Saídas de montada

1: dominando o braço, barrigada para inverter.

2: saída do cotovelo (saída por baixo das pernas do agressor).

3: saída empurrando as axilas do agressor com os pés.

4: saída com as duas mãos no quadril do oponente (upa, fuga de quadril, livrando um dos joelhos).

- Saídas de 100kg

1: recuperar a guarda, fugindo o quadril e entrando o joelho e a perna.

2: mergulhar buscando os 4 apoios.

3: pegar as costas com o braço esgrimado.

- Saídas de pegada pelas costas

1: utilizando a ponte, escorregar para o lado correto escapando o quadril por cima da perna do oponente.

2: escapar a cabeça por baixo do braço do estrangulamento, livrando o quadril por cima da perna do oponente.

3: escorregar o quadril para baixo, livrar um dos ganchos e girar o corpo para o lado contrário.

- Saída norte-sul

1: posicionar mão no quadril, upa, empurra, esgrima o braço e vira de 4 apoios.

2: pêndulo das pernas e do quadril para escorrega para frente buscando a lateral do oponente.

- Defesas de gravata no chão (corpo lateralizado em relação ao agressor, conectando o ombro ao ombro do braço utilizado para dar a gravata. Utilizar essa técnica em todas as situações de gravata no chão)

1: moldura 1 (fugir o quadril e conduzir com a moldura o agressor até o solo).

2: moldura 2 (fugir o quadril e conduzir com a moldura a cabeça do agressor para baixo da perna, pesando e conduzir até o solo).

3: subir para as costas com o gancho e a mão no ombro, fugir o quadril e inverter o oponente puxando pelo ombro).

4: com o braço preso, cinturar o oponente na altura das costelas flutuantes, realizar o “upa” para entrar embaixo do agressor e invertê-lo para o outro lado.

L) Passagens de guarda progressiva

- Passagens de guarda progressiva (utilizando pisão e mãos)

1: empurrar os joelhos com um dos pés, bloquear as pernas com a mão na altura da coxa, servido de apoio para dar o bote no braço.

2: mãos nas canelas toreada simples com deslocamento em base, joelho na barriga, com o giro do oponente pegar as costas.

3: mãos na canela, toreada com a perna presa, joelho na barriga, pegar a *Kimura*.

4: mãos na canela prender as pernas do oponente com os joelhos, passar por cima para escorregar para a montada, chave de braço quando empurrado para frente.

- Passagens de guarda progressiva (com pegada próximo à boca da calça)

1: pegadas próximas à boca da calça (por fora, unindo o tecido apertando-o com as mãos serradas) toreada com finta, joelho na barriga, estrangulamento.

2: pegadas próximas à boca da calça (por fora, unindo o tecido apertando-o com as mãos serradas), toreada para baixo, para cima e para o lado, joelho na barriga, chave de braço rodando no braço.

3: pegadas próximas à na boca da calça (por fora, unindo o tecido apertando-o com as mãos serradas), toreada circular utilizando o cotovelo, ganhando a lateral do oponente, domínio de gola, executando o relógio (estrangulamento com o peso do corpo).

- Passagens de guarda progressiva (Base de guerrilha com ou sem pegada, corpo em base com os cotovelos colados as coxas e sempre bem posturado).

1: Emborcada (mãos para circulando por dentro das pernas do oponente, catar a gola oposta, passar pressionando o pescoço).

2: joelho cruzado buscando a esgrima.

3: emborcada para pegar as costas.

4: chave de pé.

5: chave de joelho.

M) Técnicas básicas do seguimento esportivo do Jiu-Jitsu na visão progressiva

- **A guarda**

O sistema de guarda na visão progressiva pode ser dividido em algumas posições básicas que quando treinadas adequadamente acabam consolidando um Jiu-Jitsu seguro, simples e eficiente. Por outro lado, as técnicas trazem em si uma versatilidade, o que acaba gerando inúmeras variações e combinações, onde criatividade não tem limites. Analisaremos aqui as técnicas mais básicas e fundamentais (guarda fechada, aberta, gancho por fora, sentada, gancho por dentro, borboleta, guarda x, laço, aranha e meia guarda).

Raciocinando progressivamente, o aluno deve desenvolver as técnicas de guarda, sendo capaz de variar de uma para outra e se adaptar ao oponente sem perder o domínio da situação. Obedecendo a lógica do máximo de eficiência e o mínimo de esforço, devemos começar sempre pela guarda fechada onde obtemos o maior controle e domínio do adversário. Ao surgir a necessidade de abrir a guarda, devemos sempre realizar a ação tecnicamente.

Fazendo uma imersão e um aprofundamento, observamos que as técnicas podem e devem combinar-se entre si. As técnicas podem ser executadas com o oponente em pé ou de joelhos e variar conforme a postura e a movimentação do adversário.

Ao desenvolver-se tecnicamente, qualquer variação pode ser a sua melhor opção. No entanto, a guarda fechada sempre será a opção mais segura para alcançar os três principais objetivos: FINALIZAR, RASPAR E PEGAR AS COSTAS.

N) Guarda fechada

O domínio básico de guarda fechada acontece com a mão na gola e a outra na manga, o quadril deve estar suspenso e conectado a cintura do oponente. Sempre que possível o praticante deve quebrar a postura para atacar com mais contundência e dificultar a subida e passagem do oponente.

- Oponente de joelhos:

- 1- Estrangulamentos clássicos (2 mãos de faca e 1 faca e outra onça);
- 2- Chave de braço escalando a guarda (finalizando ou raspando para finalizar;
- 3- Kimura;
- 4- Chave reta de cotovelo;
- 5- Guilhotina;
- 6- Omoplata;
- 7- Triângulo;
- 8- Cruzar o braço do oponente e ir para as costas;

- 9- Raspar batendo quadril apoiando a um braço no chão e o outro abraçado o tronco e dominado o cotovelo do oponente
- 10-Raspar pendulando as pernas e o quadril, entrando a mão por dentro da perna e dominando a manga oposta do oponente;
- Oponente ficando em pé:
- 11-Raspar de tesoura;
- 12-Raspar de pêndulo (abraçando a perna e dominando a manga oposta do oponente)
- Oponente em pé:
- 13-Chave de braço
- 14-Raspada do garçom (abraçando uma perna e a outra apoiada no solo como bandeja de garçom);
- 15-Raspada de omoplata (para frente e para trás);
- 16-Rapar agarrando os dois calcanhares;
- 17-Raspar de balão;
- 18- Cinturar e derrubar para trás (quando oponente te tira do chão);
- 19- Entrar os braços por dentro das pernas e abrir a guarda girando para dentro e dominando as costas do oponente;
- 20-Chave de joelho.
- 21-Transição para a guarda aberta.

O) Guarda aberta (pé na virilha e pé no bíceps)

Como ir da fechada para a guarda aberta: Abrir a guarda cruzando o joelho na linha da cintura do oponente. Com pressão, estender o corpo para adquirir espaço para colocar os dois pés no quadril para então passar o domínio de um dos pés para bíceps do adversário.

- Oponente de joelhos:
 - 1- Javali
 - 2- Omoplata
 - 3- Triângulo
 - 4- Chave de braço
 - 5- Gola Rodada
- Oponente levantando uma das pernas:

- 6- Raspada com o pé no bíceps;
- Oponente em pé:
 - 7- Balão
 - 8- Tripé 1 (para o lado da mão da manga)
 - 9- Trancar o joelho e pendular com o pé do bíceps
 - 10-Tripé 2 (para o lado da mão da gola)
 - 11-Triângulo
 - 12-Chave de cotovelo fazendo utilizando os dois joelhos
 - 13-Omoplata
 - 14-Ida para as costas
 - 15-Leg lock
 - 16-Chave de pé

P) Guarda de gancho por fora

Partindo da guarda aberta, utilizar o pé do bíceps no quadril para lateralizar o oponente, facilitando a entrada do gancho que vai pela parte de fora da perna na altura do joelho do oponente.

- 1- Balão com gancho por fora.
- 2- Desequilíbrio lateral fazendo o oponente cair sentado (ficando por cima ou indo para as costas)
- 3- Raspada com o gancho para trás.
- 4- Ataque omoplata para raspar.
- 5- Ida para as costas

Q) Guarda sentado

Transitar com a posição do gancho por fora dominada empurrar o joelho do oponente com o pé que está no quadril para desequilibrá-lo e sentar ao mesmo tempo que abraça a perna. Com a mão que segura a manga, dominar a lapela por trás da perna do oponente alcançada pela mão da gola. O pé que estava em gancho vai firme para o solo com a sola do pé totalmente no chão (Observação: Manter o pé que empurrou o joelho em conexão com a perna do oponente).

1. Raspada para frente com o pé no joelho e dominando a manga.
2. Levantar tecnicamente com a perna do oponente quando o mesmo passa por cima da perna e derruba-lo
3. Raspada para trás com o gancho.
4. Balão da guarda sentado.

R) Guarda borboleta

Dominando as mangas com os dois pés no quadril do oponente, abrindo os joelhos colocando as canelas nas articulações dos braços para um melhor domínio.

Observação: técnicas utilizadas com as costas no chão

- 1- Raspar de tesoura empurrando um dos joelhos;
- 2- Omoplata
- 3- Triângulo
- 4- Raspar pendulando com o pé no bíceps e a perna estendida

S) Guarda de gancho

Esta guarda deve ser aplicada com o adversário de joelhos e consiste em, sentado lateralmente, estar com os dois pés pelo meio das pernas e com um braço esgrimando e dominado a faixa do oponente.

- 1- Raspada de gancho dominando um dos braços.
- 2- Abraçar a perna e derrubar de costas no chão.
- 3- Ida para as costas.
- 4- Leg lock.
- 5- Transição para guarda x.

T) Guarda X

Posição deve ser utilizada quando o adversário fica em pé a guarda de ganchos. Consiste em estar em baixo do adversário abraçando uma perna em cima do ombro e dominando a outra com as pernas atravessadas em "X".

- 1- Raspar o oponente para trás
- 2- Levantar com a perna do oponente e derruba-lo
- 3- Ir para as costas

U) Guarda aranha

Guarda que domina as duas mangas e os dois pés no bíceps do oponente. Ela é baseada em uma movimentação de quadril para os lados, ao mesmo tempo que estende e flexiona os joelhos para desequilibrar e preparar finalizações.

- 1- Raspar estendendo a perna que tem o pé no bíceps, ao mesmo tempo que abraça a perna do adversário no lado oposto
- 2- Triângulo
- 3- Chave de braço, dominado atrás do cotovelo
- 4- Omoplata
- 5- Ida para as costas de *arm drag*
- 6- Transitar para guarda laço

V) Guarda laço

Consiste em retirar um dos pés do bíceps e circular a perna e o pé até que ele encaixe pela frente do bíceps do oponente. A repetição deste movimento para os dois lados desequilibra e confunde o oponente.

- 1- Omoplata (de frente e girando para dentro)
- 2- Triângulo
- 3- Raspada abrindo o joelho da perna laçada e abraçando a outra perna
- 4- Raspas para o lado abrindo a perna quando o adversário chega do lado
- 5- Chave de bíceps

W) Meia Guarda por baixo

Meia guarda de defesa (sem escudos)

Situação onde o praticante encontra-se com sua cabeça, ombro e tronco dominados (sem esgrima), devendo prender a perna do oponente com um cadeado de pernas.

- 1- Repor a guarda
- 2- Inverter com a barrigada
- 3- Trabalhar posição 1 e 2 em conjunto
- 4- Repor com gancho e lapela
- 5- Raspar amassado com rolamento para trás
- 6- Transitar para meia guarda de escudos (meia “Z”)
- 7- Transitar para meia guarda profunda

Meia guardas de ataque (Meia guarda com escudos: meia “Z”)

Posição onde o praticante conquista o espaço para cruzar a canela na frente do tronco e o antebraço no pescoço do oponente, conquistando espaço e proteção para defender-se e atacar.

1. Estrangular (clássico e gola rodada)
2. Repor a guarda
3. Levantar para atacar
4. Raspar de rolamento para trás
5. “Joga fora no lixo”: após entrar o quadril no centro de gravidade do oponente, o praticante senta, levanta e o derruba com a perna dominada em cima do ombro
6. Transitar para esgrima alta
7. Transitar para esgrima baixa dominado a lapela por baixo da perna (meia “fio dental”) variações do domínio da lapela por baixo da perna
8. Raspar dominado o joelho que está livre
9. Levantar tecnicamente com a perna do oponente dominada e derruba-lo
10. Raspar empurrando o quadril do oponente com o joelho

Meia guarda esgrimada

A esgrima alta é uma grande conquista, pode surgir da meia guarda de escudos ou de uma antecipação ao domínio do oponente quando está “ganhando” a meia guarda.

1. Repor a guarda com o joelho
2. Conquistar as costas do oponente
3. Raspar emborcado
4. Aplicar uma chave reta de cotovelo
5. Transitar para meia guarda profunda

Meia guarda profunda

O praticante entra o quadril, peito e ombro em baixo do oponente, impedindo que ele domine a sua cabeça e conquistando um ótimo ponto de desequilíbrio.

- 1- Raspada da cadeirinha: dominar a perna da meia também com o braço e pendula as pernas e o quadril para inverter a posição
- 2- Raspada girando para dentro: puxar o próprio cotovelo para ficar de joelhos e ganhar a posição por cima
- 3- Raspada girando para fora: quando encontra muita resistência para a raspada anterior, utilizar a força do oponente para derrubá-lo girando para fora
- 4- Raspada do ganchinho: dominar as duas lapelas por baixo das pernas do oponente, usar um gancho com o pé por baixo da perna para inverter a posição
- 5 Pegada de costas: utilizar o gancho da perna de dentro para criar espaço e migrar para as costas

X) Meia guarda por cima

Dominar o oponente abraçando a cabeça e esgrimando o braço oposto.

- 1- Passagem com o gancho utilizando um dos pés indo direto para a montada ou cruzando o joelho para o 100 kg (variação com a pegada do Kata-gatame).
- 2- Passagem trocando a base e livrando o joelho para a montada com o pé preso, pressionar a mandíbula do oponente com o cotovelo para livrar o pé e concretizar a montada.
- 3- Passagem trocando a base para livrar o joelho. Impossibilitado de montar, cruzar o joelho com o braço esgrimado para dominar o 100 kg.
- 4- Finalizar chave americana no braço que está esgrimado
- 5- Finalização com a lapela cruzada por trás da cabeça do oponente (estrangulamento).
- 6- Finalização com a lapela cruzada por trás da cabeça do oponente e com braço preso (estrangulamento).
- 7- Kimura passando a perna do oponente.
- 8- Estrangulamento utilizando a própria lapela.
- 9-

Meia guarda por cima “enfrentando os escudos” (meia guarda Z)

Nesta situação o praticante deve cuidar para não jogar o peso na canela do oponente e tentar tirar esta canela do caminho para ajustar a meia sem escudos novamente.

1. Abraçar as duas pernas na altura da coxa, amassar com o peito e escapar as pernas para traz, passando para o lado mais propício.
2. Ficar em pé e cruzar o joelho dominado calça e gola até chegar no 100 kg.
3. Finalizar com americana no pé.

4. Inverter o quadril e as pernas do adversário para o lado oposto (torto)

Por cima com o oponente com o braço esgrimado

1. Conquistar a esgrima novamente a seu favor.
2. Atravessar o braço pela frente da barriga entre o braço e a perna do oponente.
3. Livrar o joelho e migrar para a meia guarda invertida abraçando a cabeça.
4. Livrar o joelho, migrar para meia invertida e retornar conquistando a meia montada.

Por cima passando a Meia guarda profunda.

O praticante deve evitar sentar no chão para não ser raspado, tentando colocar o peso na perna próxima a cabeça do adversário e se possível esgrimar o braço oposto.

- 1- Finalizar de Kimura
- 2- Finalizar de mão de vaca
- 3- Estender a perna da cabeça para trás colocando o peso do quadril no rosto do adversário, tentando frustrar as tentativas de raspagem e se possível recuperar a posição ideal de domínio de meia (meia guarda de defesa)
- 4- Migrar para a meia invertida, passando a perna e o quadril para o outro lado do adversário

Y) 4 APOIOS

4 apoios por cima

- 1: posição e distribuição de peso corretos (quadril na altura da nuca do oponente e pernas estendidas).
- 2: movimentação para a lateral (distribuir o peso corretamente, técnica para botar os ganchos, relógio e crucifixo).
- 3: movimentação para as costas (distribuição de peso correta, quadril em cima da lombar do oponente).

4 apoios por baixo

- 1: posicionamento correto (corpo em forma de diamante, sentado nos calcanhares e os cotovelos por dentro das pernas).

2: dominar o braço e inverter levantado a perna do lado contrário e sentando para trás.

3: inverter dominando a perna do oponente.

4: inverter dando o rolamento no mesmo eixo quando o oponente gira para as costas.

5: defesa do relógio (com o oponente em sua lateral, dominar o braço do oponente contra o tronco e estender a perna do lado oposto por trás inverter a posição).

6: chave de braço trocando a base e *Kimura* reta.

Z) 100kg/Joelho na barriga (distribuição de peso, movimentação e finalizações)

1: 100kg 1 – com o corpo cruzado, conectar o seu quadril no quadril do oponente e travar a cabeça com um dos braços. Quadril baixo, pernas estendidas e outro braço da esgrima baixa com o cotovelo também conectado ao quadril. (finalizações básicas: americana, *Kimura*, estrangulamento com mão por baixo da axila e a outra pela frente do pescoço, chave rodando por cima da cabeça)

2: 100kg 2 – trocar a base na direção da cabeça do oponente e dominar o braço, distribuindo o peso no peito do oponente. (finalizações básicas: chave de braço do mesmo lado passando a perna por cima da cabeça com a base trocada, chave de braço invertida do lado oposto com a perna por cima da cabeça).

3: 100kg 3 – trocar a base em direção as pernas do oponente, dominando um dos braços atrás do quadril, ficando pronto para montar

4: 100kg 4 – do 100kg 3 puxar a perna por baixo, movimentando-se para a posição norte-sul, travando a cabeça do oponente com o quadril e posicionar sua cabeça no quadril do oponente

5: joelho na barriga – do 100kg 1 centralizar seu quadril e deslizar o joelho junto ao solo e o quadril do oponente, com o apoio das mãos em uma das golas e no quadril, subir o joelho rente ao quadril cruzando a linha da cintura girando o tronco de frente para oponente e abrir a perna oposta para manter o equilíbrio. (finalizações básicas: estrangulamento tradicional mão de faca/mão de onça, *Baseball choke*, estrangulamento com a lapela, chave de braço reta do mesmo lado, chave de braço rodando por cima da cabeça, *Kimura*).

6. Progressivo de técnicas para sair da guarda no seguimento esportivo do Jiu-Jitsu “desatando os nós”

Passar a guarda consiste em diminuir a distância tecnicamente entre você o seu oponente. Sempre focado na busca dos principais objetivos que são: passar a guarda, montar, pegar as costas e finalizar.

Devido ao grande número de técnicas de guarda, e suas variações, durante as tentativas de alcançar os principais objetivos, devemos ter em mente sempre retornar a base de guerrilha como um ponto de partida para uma maior eficiência na conquista dos seus objetivos.

Passagem de guarda fechada

1: estando de joelhos: manter a postura, buscar o ângulo certo do quadril e colocar o joelho no cóccix do oponente. Levantar a perna oposta achar uma pegada firme na calça ou na perna e abrir a guarda com o movimento simultâneo do cotovelo pressionando a perna e o quadril para trás.

2: ficando em pé: manter a postura, junta as golas com uma mão, e travar o quadril do oponente com a outra mão. Pisar firme no chão com a perna correta e com a ponta do outro pé impulsionar para levantar em base e posturado. Suspende o oponente em cadeirinha (joelhos fechados nos glúteos do oponente) abrir a guarda com uma das mãos empurrando o joelho do oponente para baixo.

Passagem de guarda aberta

1: em base e posturado, circular o braço por dentro para se livrar do domínio do pé no bíceps. Com o braço livre, dar um tapa no pé que está no quadril, posicionando-se na base de guerrilha.

Passagem de guarda com gancho por fora

1: manter a postura, dominar a perna oposta ao gancho, estender a sua perna dominada, apontando o pé para fora, livrando-se do gancho. Ajoelhar pela canela do oponente até chegar ao solo.

Passagem de guarda Sentada

1: dominar a perna do oponente que está a sua frente para dar um passo por cima, com a ponta do joelho pressionar o abdome do oponente, passando para o domínio do braço, escorregar para montada.

2: em base dominar a perna do oponente que está a sua frente para dar um passo por cima, ajoelhando no chão.

Passagem de guarda Borboleta (de gancho)

1: dominar os tornozelos do oponente e saltar para livrar-se dos ganchos, passando por cima dos joelhos, caindo na lateral do oponente.

2: movimentar-se para o lado circulando uma das pernas para livrar-se do gancho. Com a coxa prender o peito do pé do oponente no lado oposto.

Passagem de guarda laço

1: com uma boa postura em base, livrar a mão do braço dominado com um movimento circular e em seguida dominar a perna do oponente. Passando para o domínio do quadril para então transpor as pernas e para dominar a posição lateral.

Passagem de guarda aranha

1: se o oponente estiver com as duas pernas estendidas, devemos nos deslocar em base para trás e simultaneamente unir os cotovelos para que as pernas do oponente percam pressão, podendo assim circular os punhos passando as mãos para frente da canela buscando a base de guerrilha.

2: se o oponente estiver com uma das pernas estendidas, devemos nos deslocar em base para o lado da perna estendida do adversário, utilizar o joelho do mesmo lado da perna estendida, colocando-o atrás do tornozelo do adversário, livrando o domínio do braço.

7. Guia prático das finalizações

No xadrez do Jiu-Jitsu brasileiro, entre inúmeras opções de estratégias de combinações técnicas para vencer a luta, como pontuações e vantagens, nosso objetivo principal será sempre a finalização. Portanto, apresentamos aqui as opções mais básicas e fundamentais em situação de luta.

Guarda fechada

1. Estrangulamento mão de faca.
2. Estrangulamento mão de onça.
3. Chave de braço escalando as pernas.
4. *Kimura*.
5. Chave de braço invertida.
6. Omoplata.
7. Triângulo.
8. Mão de vaca.
9. *Leg lock*.
10. Guilhotina.
11. Americana reta.

Guarda aberta (pé na virilha, pé no bíceps)

A guarda aberta é o ponto de partida para transitar para todas as outras variações de guarda aberta (gancho por fora, guarda sentada, guarda X, etc...).

1. Chave de braço prendendo com os joelhos.
2. Omoplata -triângulo- gola rodada.
3. Chave de pé.
4. Chave joelho.
5. Pegar as costas a partir do gancho por fora.

Montada

1. Estrangulamento mão de faca.
2. Estrangulamento mão de onça.
3. Estrangulamento punhos invertidos (dedão pra dentro da gola).
4. Chave de braço tradicional.
5. Chave de braço invertida.
6. Americana.
7. Guilhotina.
8. Ezequiel.
9. Estrangulamento com o oponente virando de lado, na montada lateral, estrangular com a pegada na lapela por trás da nuca, estrangular caindo para trás no *hell choke*.

100kg

1. Americana.
2. *Kimura*.
3. Chave de braço rodando por cima da cabeça (2 variações com o braço do oponente por cima do ombro direito e por cima do seu ombro esquerdo).
4. Estrangulamento com a mão por baixo da axila e mão na gola.
5. Guilhotina lateral segurando a própria gola.
6. Guilhotina invertida.
7. *Kata-gatame*.
8. Estrangulamento utilizando a lapela (2 variações: com o braço do oponente preso e com o braço livre).

Joelho na barriga

1. Estrangulamento tradicional mão de faca / mão de onça.
2. Estrangulamento *baseball choke*.
3. Estrangulamento com a lapela.
4. Chave de braço do mesmo lado.
5. chave de braço rodando pela cabeça.

6. *Kimura*.

4 apoios por cima

1. Gola rodada.
2. Relógio.
3. Crucifixo/ estrangulamento parado ou dando rolamento.
4. Crucifixo /chave de braço parado ou dando rolamento.
5. Omoplata invertido.
6. Colocar os ganchos e estrangular.

4 apoios por baixo

1. Chave de braço prendendo o braço e trocando a base.
2. *Kimura* reta.
3. *Leg lock* rodando por baixo.

8. Descrição das técnicas básicas fundamentais

Essa parte dos fundamentos é imprescindível que todos os professores e instrutores dominem com detalhes, pois temos aqui a apresentação da essência do aprendizado. Esses serão os primeiros passos daqueles que pretendem se aventurar no aprendizado da arte suave.

Base

A base nunca deve ser subestimada na prática do Jiu-Jitsu e autodefesa. É preciso entender que você deve estar em uma boa base antes mesmo de estar em contato com o oponente. A base está em todas as situações do Jiu-Jitsu. A base deve ser forte nas suas diferentes distribuições de peso, mas também deve ser móvel e adaptável as diferentes situações, sendo capaz de manter o equilíbrio sob qual quer força que haja sobre o indivíduo, quando empurrado, puxado para frente, para trás e para os lados. Na base devemos sempre observar a distribuição de peso e postura em todas as situações e movimentos.

Base parado

Pernas afastadas na mesma distância dos ombros; calcanhares levemente apontados para fora, colocando a base em um formato de trapézio.

Em contato com o agressor, conexão das mãos, antebraços e cotovelos.

Cair em base

Afastar os pés ao mesmo tempo na distância dos braços naturalmente relaxados; flexionar os joelhos encaixando o quadril e mantendo a coluna ereta. Nesse momento apoiar as mãos nos joelhos com os braços estendidos como se fossem um prolongamento das pernas, para assim sentir a firmeza de sua própria base.

Nota¹: Suavemente colocar o seu peso do meio dos pés para as pontas

Nota²: Não colocar o peso nos calcanhares

Base em deslocamento

Em base deslocar uma das pernas na diagonal para frente ou na diagonal para trás com o objetivo de ampliar o equilíbrio e movimentar-se com facilidade para frente, para trás, para os lados e em círculo.

Para circular, fazer o pivô sempre no pé que está na frente.

Ao movimentar-se em base nunca afastar as pernas demais nem as manter juntas por muito tempo, não cruzar as pernas, nem tirar os dois pés do chão ao mesmo tempo.

Amortecimentos de queda e rolamentos

São movimentos que simulam quedas e desequilíbrios com ênfase na distribuição do impacto e na proteção das partes vitais do corpo.

Amortecimentos de queda

Deitado: tirar a cabeça do chão virando o corpo lateralmente com um dos braços estendidos a 45° do tronco, do mesmo lado do braço estendido a perna estará semiflexionada e em contato com o solo, a perna oposta com a sola do pé no chão e a ponta do joelho apontando para cima.

Para simular a queda projetar as pernas para cima e deixar cair ao solo batendo o braço estendido em sincronia com as pernas.

Ao deixar cair as pernas manter o joelho sempre apontando para cima.

Não cruzar as pernas.

Sentado: com os braços e pernas estendidos, movimentar o tronco para trás trabalhando a coluna em gangorra para evitar o impacto. Bater os braços a 45° do corpo, segurando o quadril e mantendo o queixo naturalmente no peito evitando bater a cabeça no chão.

Quando o tronco desce, as pernas sobem e quando as pernas descem o tronco sobe.

De Joelhos: sentado nos calcanhares, para simular o desequilíbrio, elevamos o quadril, colocando as mãos em frente ao rosto na forma de triângulo, para a proteção da cabeça, do peito e do abdome.

Deixar o tronco cair para frente, distribuindo o impacto entre os antebraços e as palmas das mãos. Assumindo uma estrutura triangular que sustenta o peso do próprio corpo.

Ao bater os antebraços e as mãos no chão, distribuindo o impacto, elevar os joelhos estendendo as pernas e colocando a ponta dos pés no chão (posição de prancha).

Em pé a meia altura: Na contagem de 1 a 3 executa-se um exercício de equilíbrio e concentração. 1- Em pé na ponta dos pés (olhar em um ponto fixo para melhorar o equilíbrio e a concentração) 2 – a meia altura na ponta dos pés (cócoras) para no 3 executar as técnicas de amortecimento para trás, para frente e para os lados.

Para trás: colocar os calcanhares no chão antes do cóccix, sentar suavemente trabalhando com a coluna em gangorra, bater os braços estendidos a 45° do corpo (manter o queixo naturalmente colado ao peito evitando o impacto da cabeça).

Para frente: projetar o corpo para frente imediatamente estendendo as pernas e distribuindo o impacto entre os antebraços e as palmas das mãos.

Para os lados: estender um dos braços lateralmente colocando o peso na perna oposta, a perna do mesmo lado do braço estendido deve cruzar a sua frente junto com o braço, caindo para esse mesmo lado com a lateral do corpo ao solo batendo o braço estendido a 45° do tronco.

Em pé: colocar uma das pernas suavemente para trás o braço do mesmo lado solto rente ao tronco, a mão do braço oposto na faixa, deslocar a perna de trás e o braço do mesmo lado para frente, sentando no calcanhar da perna oposta, caindo para trás e amortecendo a queda com a batida do braço a 45° do corpo.

Cair com o corpo lateralizado e não de costas.

Rolamentos:

Rolamento para frente

Colocar uma perna a frente em base colocar a mão oposta ao solo formando um triângulo (com a mão e os pés). O braço do mesmo lado da perna a frente é colocado para dentro em formato de arco, a palma da mão toda no chão com os dedos apontando para o pé de trás (arredondando a estrutura do corpo). Olhar sobre o braço estendido e projetar o corpo para

frente rolando sobre o ombro do braço em arco assim protegendo a cabeça. Bater o braço a 45° do corpo que deve estar lateralizado.

Rolamento para trás

Inicialmente sentado, projetar o tronco para trás olhando para o lado que deseja executar o rolamento. Elevar o quadril e direcionar as duas pernas para o mesmo lado estendendo-as dando mais energia para o movimento. Por fim rolar sobre o ombro protegendo a cabeça terminando a posição de joelhos.

Rolar para frente e para trás sem encostar a cabeça no chão.

Levantada técnica

A levantada técnica é um dos fundamentos mais importantes na autodefesa, pois levantar-se com segurança preservando a sua integridade física é prioridade para que está no chão sendo agredido. Sem o conhecimento dessa técnica a tentativa de levantar acaba se tornando o momento mais perigoso.

A partir de um posicionamento de defesa no chão com as costas no solo e as pernas para cima, flexionadas a 90° enxergando o agressor por entre os pés. Com a certeza da distância segura, sentar apoiando uma das mãos ao solo, atrás do quadril, que escapa na direção contrária lateralizando o corpo em relação ao agressor. A perna do mesmo lado do quadril lateralizado encontra-se com a sola do pé no chão e o joelho apontando para cima, que em contato com o cotovelo, formando um escudo. Colocando o aluno na posição da levantada técnica. Para levantar basta puxar o quadril para cima e trazer a perna de baixo na direção da mão apoiada ao solo. é necessário que o pé seja colocado logo atrás da mão em busca de uma boa base.

Nota1- buscando uma distância mais segura para levantar o aluno deve apoiar o antebraço ao chão para escapar o quadril para o lado oposto em seguida apoiar a mão para executar a levantada técnica.

Nota2- quando o agressor se aproxima com base de luta, deve-se manter a distância com o pé apoiado no joelho da perna da frente do agressor. Sentar

tecnicamente apoiando a mão ao solo utilizando esse apoio para elevar o quadril criando uma conexão para subir empurrando o joelho do oponente.

Fuga de quadril

Movimento que tem como objetivo principal criar condições para se afastar, criando espaço e poder movimentar-se sob pressão.

Deitado, com as pernas flexionadas e os pés em contato com o solo, bem próximos ao quadril, utilizar os braços para bloquear e as pernas para movimentar e escapar o quadril para o lado oposto ao bloqueio, criando possibilidades para escapar ou afastar recuperando a distância segura.

Progressivo de barrigadas

Principal fundamento técnico para criar espaço e ou desequilibrar o agressor quando se está por baixo.

Barrigada (Upa): deitado ao solo com as pernas flexionadas e os calcanhares o mais próximo do quadril possível, os braços devem estar flexionados e os cotovelos colados ao tronco na altura das costelas, deslocar a cabeça para o lado elevando o quadril com energia na diagonal oposta tentando colocar a clavícula no solo e não o ombro, facilitando assim o desequilíbrio.

Barrigada vira: ao projetar o quadril deslocando a cabeça dar continuidade ao movimento girando o corpo pelo quadril (no próprio eixo) apoiando a cabeça e a clavícula no chão até conseguir ficar de joelhos.

Barrigada fuga de quadril retorna de frente: ao projetar o quadril, impossibilitado de dar continuidade ao movimento, utilizar as pernas para voltar, escapando o quadril, criando espaço recuperando a distância perdida voltando a ficar de frente.

Barrigada fuga de quadril mergulha: projetar o quadril para causar o desequilíbrio, impossibilitado de dar continuidade ao movimento, seguir para fuga de quadril para criar espaço, impedido de virar de frente novamente, dar continuidade a fuga de quadril até conseguir puxar a perna de baixo, colocando a barriga no chão, primeiramente trazendo os cotovelos

para baixo do peito, com os antebraços apoiados ao solo para em seguida trazer as pernas para baixo do tronco.

9. Estrutura de aula

A estrutura de aula do sistema progressivo deve seguir os preceitos dos fundamentos do Jiu-Jitsu brasileiro, que tem como base a autodefesa. A aula deve seguir uma lógica que permita ao aluno a compreensão das técnicas que serão ensinadas e treinadas no dia. Estas técnicas devem fazer sentido ao aluno para que ele assimile os movimentos entendendo o porquê de realizar aquela ação específica. Para isso, o aluno deve perceber que determinado ataque induz automaticamente a técnica a ser utilizada.

Cada aula tem um objetivo específico seja treinando técnicas da autodefesa ou do seguimento esportivo Jiu-Jitsu, mas algo em comum é notório: toda ação deve fazer sentido e induz a resposta correta.

Cada aula deve estar inserida em um programa semanal ou mensal com continuidade e objetivo específico (introdução de nova técnica, treinamento de técnicas já ensinadas, preparação para graduação ou competições próximas). A estrutura de aula segue um modelo assertivo do ponto de vista físico, técnico e pedagógico.

Aquecimento/preparação (sugestão 10 – 20 min)

Objetivo: Mobilidade articular, aquecimento da musculatura e maior ativação do sistema cardiorrespiratório.

Deve ser desenvolvido com base na experiência técnica e nível de aptidão física dos alunos presentes.

Pode ser desenvolvido por meio das seguintes tarefas:

- Exercícios específicos clássicos do treinamento físico (ex. corrida, polichinelo, exercícios articulares e calistenia)
- Movimentações naturais globais (Ginastica natural)

- Movimentações específicas do Jiu-Jitsu (amortecimento de quedas, rolamentos, fuga de quadril, levantada técnica, barrigadas, entradas de técnicas de projeção)
- Circuito de treinamento físico (flexões abdominais, flexões da musculatura cervical, apoios, agachamentos)

Parte principal técnica (sugestão 40 - 50 min)

Objetivo: prática das técnicas específicas da semana (sempre respeitando o sistema progressivo) com ligação e continuidade.

- Apresentação da técnica
- Detalhes específicos da técnica (de onde se parte, onde se chega)
- Repetição da técnica
- *Drill*
- Treino parcial
- Aumento do grau de dificuldade a cada série

Treinamento de luta (sugestão 10 - 30 min)

Objetivo: realizar as lutas, em situação real de combate. Procurar realizar as técnicas treinadas no dia.

- Rolas parciais com tempo determinado ou até atingir objetivo definido previamente.
- Rolas livres, com tempo determinado (para o desenvolvimento e observação das oportunidades da aplicação das técnicas em momento oportuno e estimular a criatividade e observância do aluno).

Final / volta a calma (sugestão 5 – 10 min)

Objetivo: baixar a frequência cardíaca e temperatura corporal, restabelecer o equilíbrio hemodinâmico e metabólico do aluno.

- Com os alunos espalhados no tatame, estimular e conduzir exercícios de controle da respiração e exercícios de alongamento e relaxamento.

Observações práticas

Esta orientação de plano de aula sugerido deve ser compreendida pelo professor como um material de apoio e possibilidade de aplicação a depender do público da sua escola.

Algumas medidas devem ser adotadas em caso de heterogeneidade de alunos em um mesmo horário:

- Divisão do tatame, demarcando área específica para alunos iniciantes /novos /avançados.
- Desenvolver a aula para cada grupo respeitando o nível de conhecimento técnico e condicionamento físico dos mesmos.
- É possível trabalhar a mesma técnica, porém com níveis de dificuldade e aprofundamento de detalhes diferentes para cada grupo.

Recepção de alunos novos:

- Alunos novos (em sua primeira aula) devem assistir a uma rápida demonstração do sistema progressivo básico com autodefesa em pé, técnicas de projeção e autodefesa no chão (realizada por dois alunos graduados). Essa rápida demonstração apresenta ao aluno que chega à escola a efetividade, a eficácia e a prática das técnicas em situação real.

Formação:

- Realizar a formação no início e final das aulas onde o professor deve fazer os informes da escola e principalmente reforçar o entendimento das normas e regras do tatame, bem como ressaltar a importância da hierarquia, respeito ao próximo, cuidados com a integridade física de todos, comportamento exemplar, assepsia, higiene, polidez, conceito de não violência, cooperação, gentileza, solidariedade e humildade.
- O professor deve reforçar conceitos como:
 - “O espírito de luta está dentro de você”;
 - “Antes de tentar vencer o colega, tente vencer a si mesmo”;
 - “Antes de resistir ao golpe encaixado, tente não cair nele”;

10. Apresentação de projeto

Muitos professores e instrutores tem a intenção de iniciar um novo trabalho em escolas, clubes, academias, condomínios ou até mesmo iniciar projetos junto a órgãos públicos, por meio das secretarias de esporte do seu município. Neste sentido, é importante que seja apresentado um projeto dentro dos padrões da SBA. A apresentação de um projeto pré formatado é a garantia da unidade e padronização dos procedimentos técnicos, didáticos e pedagógicos estabelecidos pela SBA. Esta proposta bem estruturada pode ser apresentada em diversas situações:

- escolas infantis com a iniciação ao Jiu-Jitsu
- escolas de ensino fundamental e médio como atividade extraclasse
- instituições de ensino superior como projetos de extensão universitária
- clubes, academias e condomínios como modalidade de autodefesa e esportiva
- secretarias municipais de esporte, lazer e cultura

Um projeto deve ser apresentado dentro de um padrão que segue os seguintes itens:

CAPA DO PROJETO COM O LOGOTIPO SBA

IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE (mini currículo)

- a) Nome:**
- b) CPF e RG:**
- c) Telefone:**
- d) Endereço:**
- e) Graduação no Jiu-Jitsu (reconhecido pelo Mestre):**
- f) Experiências prévias:**

IDENTIFICAÇÃO DA PROPOSTA

a) Título do Projeto: (exemplo: “Jiu-Jitsu na escola”)

b) Resumo do Projeto:

Este projeto pretende desenvolver habilidades físicas e técnicas específicas da autodefesa e do Jiu-Jitsu esportivo, bem como a disciplina, autocontrole, confiança e respeito ao próximo. O trabalho/treinamento em grupo proporciona também a sociabilização, reforça o entendimento da colaboração, cooperação e espírito de equipe. Por meio destas práticas objetivamos ainda a melhora na saúde, autoestima e qualidade de vida dos alunos.

OBS: Informar os dias e horário em que ocorrerão as aulas/treinos, duração das aulas/treinos.

Exemplo: As aulas serão oferecidas 2ª e 4ª das 15h às 16:30 e 3ª e 5ª das 10h às 11:30. O projeto ocorrerá de 25 de fevereiro até 20 de dezembro de 2021.

Combinações prévias devem ser acordadas em relação assiduidade do aluno, valores financeiros, recuperação de aulas, período de férias, etc.

O projeto a ser apresentado deve ser formatado incluindo os seguintes itens (segue modelo abaixo):

INTRODUÇÃO

Em uma sociedade cada vez mais tecnológica, os adolescentes apresentam altos níveis de sedentarismo ao mesmo tempo que experimentam o isolamento social e as relações virtuais como forma de interação. O esporte e a atividade física sempre andaram na contramão dessa desse hábito.

A “arte suave”, que é a tradução de Jiu-Jitsu, está pautada nos valores sólidos da hierarquia e disciplina, sendo assim, uma ferramenta de educação e formação de cidadãos.

Além das habilidades físicas e técnicas específicas da autodefesa e do Jiu-Jitsu esportivo, esta arte também desenvolve e trabalha a disciplina, autocontrole, confiança e respeito ao próximo. O treinamento em grupo proporciona também a sociabilização, reforça o entendimento da colaboração, cooperação e espírito de equipe. Por meio destas práticas objetivamos ainda a melhora na saúde, autoestima e qualidade de vida dos alunos participantes.

JUSTIFICATIVA

O projeto justifica-se por oferecer mais uma possibilidade de atividade física aos alunos, objetivando ganhos em saúde e melhora da qualidade de vida. Além disso, é de extrema importância que a instituição promova momentos de interação além da sala de aula, contribuindo para o desenvolvimento e fortalecimento de valores sociais de colaboração, cooperação, sociabilização e respeito ao próximo.

OBJETIVOS

Objetivos Gerais:

Desenvolver habilidades físicas e técnicas específicas da autodefesa e do Jiu-Jitsu esportivo.

Objetivos específicos:

- Desenvolver capacidades físicas tais como força e resistência muscular, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, potência e resistência aeróbia e anaeróbia
- Desenvolver aspectos psicossociais tais como disciplina, autocontrole, confiança e respeito ao próximo.

METODOLOGIA

As aulas serão ministradas pelo professor/instrutor

Faixa_____barra vermelha da SBA.

As aulas serão teórico/práticas divididas em 3 partes: Parte inicial (exercícios físicos de aquecimento e preparação), parte principal (execuções técnicas, treinamento tático e luta) e parte final (atividades de volta a calma, alongamento e relaxamento).

O local das aulas será _____.

Duração total da aula será de _____

Os equipamentos acessórios utilizados e disponíveis para o treinamento serão _____.

Observação: O aluno deve apresentar atestado médico com liberação para prática de atividades físicas.

RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

Espera-se que os alunos compreendam os valores que pautam o Jiu-Jitsu, principalmente aqueles relacionados a disciplina, autocontrole,

confiança e respeito ao próximo. Além disso, se espera também, que os alunos adquiram habilidades técnicas da arte marcial e, pela prática regular da atividade física, obtenham ganhos expressivos em saúde e qualidade de vida.

11. Conclusões

Analisando o sistema progressivo de Jiu-Jitsu, com seu repertório técnico fundamental, podemos observar a existência de uma linha de raciocínio lógico ou a “coluna vertebral” do sistema. Esta visão está pautada no entendimento de que cada movimento, cada técnica, precisa ser apresentada dentro de uma escala progressiva de intensidade e complexidade. Os professores e instrutores devem apresentar as técnicas e movimentos de uma forma suave, fazendo com que o aluno entenda a mecânica do movimento. As técnicas ensinadas devem, necessariamente, fazer sentido ao aluno para que ele as compreenda em sua forma integral. A medida em que o aluno vai se desenvolvendo, são adicionadas maiores intensidade e energia aos movimentos. Assim o aluno torna-se eficiente na arte suave.

Foi apresentado aqui também, a formatação e padronização das técnicas a serem apresentadas para as graduações e trocas de faixa. Dessa forma, é possível garantir o padrão e a excelência exigidas pela SBA. Além disso, a unificação do sistema sendo trabalhado de forma equivalente por todas as filiais, mantém viva a chama da essência do Jiu-Jitsu brasileiro, que é, em primeiro lugar, uma arte marcial de autodefesa e também um esporte seja para a competição ou para garantia de qualidade de vida de seus praticantes.