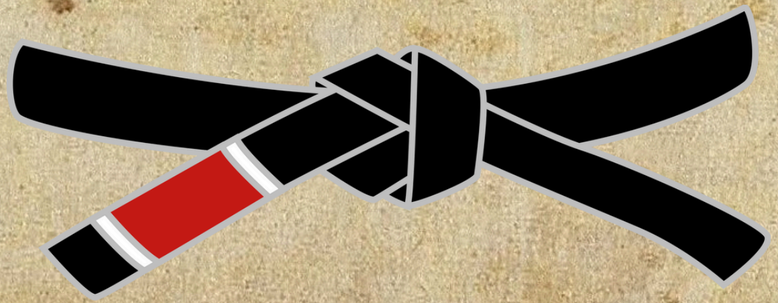
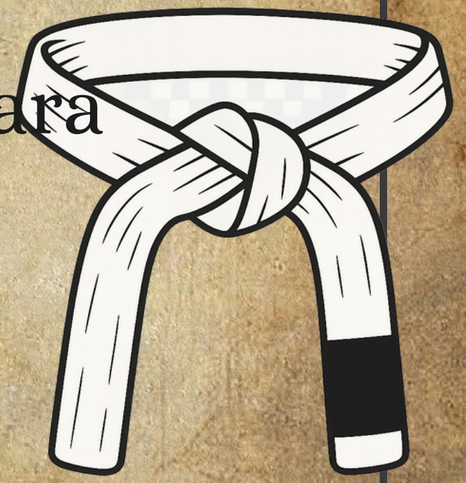
arte suave

JIU JITSU



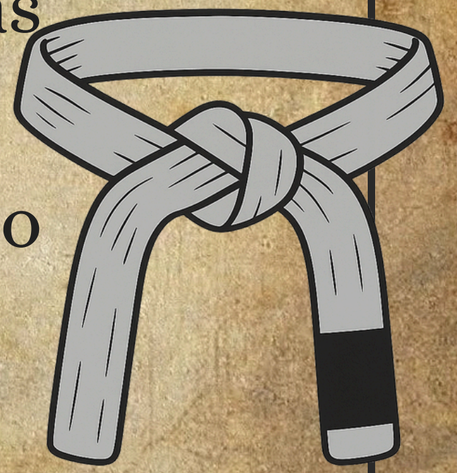
oque é jiu jitsu?

O jiu-jitsu é uma arte marcial focada em luta no chão, usando alavancas, estrangulamentos e torções para imobilizar o oponente. Valoriza a técnica sobre a força e é eficaz para defesa pessoal e competição.



história do jiu jitsu

- Origem no Japão;
- Arte de defesa dos samurais;
- Era usado quando estavam desarmados, focando em alavancas, torções e imobilizações;
- Inspirado em técnicas de jujutsu, sumô e outras artes japonesas;
- Evoluiu como uma técnica de combate sem o uso da força bruta.



princípios e filosofia

Princípios do Jiu-Jitsu

- Alavancagem sobre força
- Eficiência nos movimentos
- Controle e domínio do oponente
- Foco na autodefesa
- Resiliência e superação

princípios e filosofia

Filosofias do Jiu-Jitsu

- Humildade
- Disciplina e respeito
- Autoconhecimento
- Controle emocional
- Constância e evolução contínua

hierarquia e graduação

Faixa adulta
Branca
Azul
Roxa
Marrom
Preta 1º ao 6º
Coral (vermelha e preta / vermelha e branca)
Vermelha (mestre/fundador)

Faixa infantojuvenil (4 aos 16)
Branca
Cinza
Amarela
Laranja
Verde

técnicas básicas

- Técnicas básicas:
- 1. Mata Leão
- 2. Arm lock
- 3. Guilhotina
- 4. Triângulo
- 5. Montada

jiu jitsu brasileiro

Jiu jitsu brasileiro

Origem

Família Gracie

Combate no solo

Valorização do Domínio

Gi e No Gi

Graduação

variaões da modalidade

Variações do Jiu Jitsu

- Jiu Jitsu Tradicional
- Jiu jitsu brasileiro
- Jiu Jitsu Gi e No Gi
- Jiu Jitsu combativo
- Jiu Jitsu Militar/ Policial

benfícios do jiu

- Melhora o corpo: condicionamento físico, força, flexibilidade e emagrecimento.
- Fortalece a mente: mais foco, disciplina, autoconfiança e controle emocional.
- Benefícios sociais: respeito, convivência saudável e trabalho em equipe.
- Autodefesa: ensina a se proteger com técnicas eficazes, mesmo contra oponentes maiores.

Arthur Valle

Danilo Dias

Davi Delgado

Miguel Porto

Guilherme Yuri

Luiza Akemi

Marianne Barbosa

Kevix Augusto

OBRIGADO!