

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=FqQ3TGMQwMY>

Bom, a gente vai começar agora como fazer a laço e os conceitos que eu coloco em cima dela, tá bom? Então, a gente tá aqui com o Matheus, ele ficou de joelho comigo aqui. A gente, de preferência, vai dominar as duas mangas dele, ok? Fazendo isso, eu posso começar com a borboleta ou simplesmente tá aqui com ele pra poder fazer a fuga de quadril, não tem importância. O que eu gosto de fazer? Eu gosto sempre de me proteger primeiro, antes de fazer ela. Vamos lá, caso eu tô na glátea fechada aqui, eu não vou fazer isso e tentar colocar laço. Primeiro eu vou fazer uma fuga de quadril, colocar o joelho e colocar o outro, pra prevenir que ele não me amasse aqui, entendeu? Na hora que eu tiver aqui com ele, agora eu vou fazer uma fuga de quadril, essa minha perna vai manter aqui, abrindo ele, pra ele não vir pra cima de mim, tá? A minha outra perna vai passar por cima do bíceps dele e vai entrar lá embaixo. A laço, a gente não precisa exatamente colocar no fundo, tá? Por quê? Porque eu também tenho que usar a minha canela da laço como um escudo pra me proteger. O que eu gosto de fazer? Eu gosto de usar o meu pé pra deixar pesado em cima dele. Eu deixo aqui, em cima, meio do omoplato do ombro dele aqui, tá vendo? Então eu tô aqui com ele, abri, fiz o escudo, joguei a laço. Desse jeito. Agora uma coisa muito importante, a minha pegada da laço, a minha mão tem que vir pra frente, eu tenho que olhar pra palma da minha mão aqui. Eu nunca posso deixar desse jeito, porque ele vai rodar a mão e vai acabar saindo. Tem que puxar pra mim aqui, desse jeito, olhando pra mim, ok? Imagina que eu tenho que olhar pra minha palma da mão. Se eu olhar pra palma da minha mão, está perfeito. Outra coisa, eu não quero, eu não gosto de abrir a mão assim. Eu puxo, colo. Olha como a minha pegada está firme. Ela não está assim, ó. Eu vejo muita gente fazendo isso. Isso aqui acaba cansando a sua pegada, você está usando só os seus dedos. Você tem a mão inteira pra usar, pra fazer a posição. Então eu seguro, puxo e colo. Olha como eu estou forte agora. Beleza? Fazendo isso, estamos aqui na laço. Essa é a primeira laço, é a laço tradicional. Também existe a laço simples, que a gente fala aqui, colocar no ombro. Mesma coisa, puxa pra você aqui, mas para segurar seu oponente. A minha outra perna também eu gosto de colocar embaixo, pra segurar ele. Essa é mais uma laço que a gente faz. Outra laço que eu vejo bastante, é com a mão na gola. E o cara coloca o pezinho aqui, que a gente tem bastante posição pra trabalhar. Esse é o conceito que eu uso. Mas o mais importante é, o pé está lá firme, e a minha mão olhando pra mim, mas não com os dedos esticados. Com a mão fechada. Ah Jonathan, o meu oponente é muito forte, e ele começa a puxar o braço pra ele. Não tem problema, usa sua perna. Entra um pouco, puxa, olha a minha mão chegando perto de mim. Viu? Estou aqui com ele. Esse é o meu conceito e como fazer a laço. Legendas pela comunidade Amara.org