

Metadata: [https://www.youtube.com/watch?v=S0V7yH8\\_qjs](https://www.youtube.com/watch?v=S0V7yH8_qjs)

Ok pessoal, então, de novo, quando você chega no laço do frame, nós cobrimos quando ele está jogando com as duas pernas no chão, nós cobrimos, como no outro lado, quando seu braço está livre, e nós cobrimos a perna do lado de fora, quando suas pernas se abrem, quando suas pernas se enfrentam. Então, duas situações diferentes, certo? Então, agora, o que acontece se ele pegar a outra perna para cima? Então, muitas vezes isso acontece, então, o que nós vamos fazer? Então, nessa situação, eu estou aqui, eu vou para o laço do frame, eu pego tudo aqui, exato, aí ele pega essa perna para cima. Vai ser a mesma coisa, como quando suas pernas se abrem, quando suas pernas se fecham. Sim, veja, duas situações diferentes. Vamos dizer que suas pernas se abrem, certo? Quando suas pernas se abrem, nós estamos aqui. Então, o que nós vamos fazer? Nós vamos controlar o colo, e nós vamos pendular, assim, certo? Então, enquanto eu pendulo, eu vou levantar esse braço, e ao mesmo tempo, eu vou jogar o meu laço de fora, bem aqui, certo? Então, vamos para a outra posição. Então, aqui, veja, você vê como meu laço de fora entra? Então, eu tenho esse laço do frame. Então, eu controlo o colo, eu vou derrubá-lo para o lado, mas quando eu vou derrubá-lo para o lado, o que vai acontecer? Seu braço está livre, vai ser muito fácil para ele colocar seu braço no chão. Quando eu fizer isso, isso é exatamente o que vai acontecer, certo? Então, agora, a primeira coisa que nós vamos fazer, nós vamos mudar o grupo, certo? Eu mudo o grupo, e eu vou, minha mão livre, eu vou mergulhar em baixo dele, bem aqui, bem aqui. Enquanto eu vou aqui, eu vou controlar o colo, certo? Então, eu vou lá, o colo vai estar bem ali na perna dele. Então, quando eu vou aqui, a perna dele vai estar no chão, e eu vou derrubar o meu colo para dentro, e eu vou elevar ele para o chão, assim. Então, agora, eu vou descer, colo fora, e no chão. Lembre-se, o laço do frame, a perna dele em cima, certo? Então, lembre-se, meu amigo, e eu vou controlar o braço dele. Eu vou ficar muito pesado para deslocá-lo para o lado esquerdo. Então, a perna dele vai subir. Controle o lapel. Use isso para ajudar você a pendular. Então, aqui, veja, eu vou aqui. Quando eu trouxe ele para fora do dela riva, eu tenho que estar para enfrentar o joelho dele. Você não quer que ele esteja dentro, e o dela riva está aqui. Você tem que pendular para que você tenha o certo ângulo para estar ali. Veja, eu vou enfrentar o joelho dele. Eu vou controlar o colo, e eu vou empurrar. Isso é exatamente o que vai acontecer. Não há razão para ele não empurrar o braço dele. Este lado está livre. Ele vai empurrar o braço dele no chão. Certo? Enquanto ele faz isso, eu vou para o lado esquerdo. Sempre faça o lado esquerdo. Agora, veja, eu vou mergulhar aqui. Atrás, abaixo do joelho dele. E eu vou controlar o colo. Então, esse pé vai estar ali, embaixo do joelho dele. Certo? Então, lembre-se, o meu lado esquerdo vai estar no chão, e vai me ajudar a empurrar o meu joelho embaixo dos braços dele, ao mesmo tempo elevando ele do chão. Aqui. Certo? Agora, enquanto eu empurro o braço, eu empurro os braços, e eu vou para trás. Mais uma vez. E o braço. Controle. Pêndulo. Então, o pêndulo, pessoal, tem que, tipo, levantar. Como eu levanto? Eu uso o meu braço. Eu uso esse braço para levantar. Entende? Então, você precisa usar o labirinto. Aqui, este pêndulo. Levanta. Dela Riva. Certo? Então, de novo, tipo, empurra. Exatamente. Isso é exatamente o que vai acontecer. Então, o que acontece se ele não pousar? Volte para cá. Aqui. O que acontece se ele não puxar esse braço? É muito fácil, certo? Mas, por que ele não deve puxar? Porque esse braço é livre. Vai ser, tipo... Sim. Aqui. Certo? Muda o pêndulo. E começa a ir aqui, e vai embaixo. Os olhos vão embaixo dos braços dele, e as minhas mãos vão ali no colo. Meu peito vai dentro do colo e controla o pêndulo. Agora, esse braço vai aqui. De aqui para cá. Essa perna vai no chão. Os olhos vão no chão e eu vou escorregar. Trazendo ele em cima de mim. Viu? Então, agora, a perna desce, os pés saem, e depois vai para trás. Mais uma vez. Traz o braço, fique pesado. Sempre faça como se ele estivesse incomodado, com essa perna. Lembre-se, se seus pés te enfrentam, é uma coisa. Se seus pés saem, é o que você vai fazer agora, quando seus pés saem. Controla o colo. Pêndulo. Aqui. De lá em cima. E empurra. Sim, bem ali. Certo? Então, quando empurra, faça o suco. Certo? Então,

quando você vai para trás, sua mão está livre. Minha mão esquerda está livre. Vou descer. Aqui. Então, empurra, cruza o rosto, controla o colo, ajusta-se, empurra. Certo? Então, agora, veja, eu tenho os dois pés presos, eu tenho essa perna presa, eu tenho essa perna presa, e eu tenho o braço em controle. Mova os braços. Mova os pés. É tudo no mesmo lugar. É tudo em controle. Certo? Mas, para eu ir para cima, para eu ir para trás, eu tenho que liberar algo. O que eu vou fazer? Eu vou alcançar essa perna. Quando eu alcanço essa perna, esse vai ser o meu alvo. Isso vai me ajudar a ir embaixo dos pés dele. Agora, lembre-se, eu vou empurrar ele em cima de mim, e eu vou usar o braço, e eu vou usar o colo, assim. Então, minha perna está no chão. É muito fácil e fácil de fazer. Então, agora, deixe o braço. Controle. Pés fora. Aí, eu vou para trás, alcanço essa perna, e eu vou terminar.