

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=ma1Y9ZnY69g>

Ok pessoal, estou aqui hoje com o Júlio de Ono, o melhor atleta do MMA na história, obrigado por estar aqui Júlio estava assistindo a nossa instrução e estava impressionado com o novo conceito de estar em cima Eu nunca tinha visto isso antes, todo mundo tenta passar guarda e pegar a perna usando os braços Você não usa os braços, você só usa as pernas, como você desenvolveu isso? Eu acho que todo mundo está errado Com todos os meus oponentes, todos fazem erros. Quando eles estão me preparando, eles usam braços bons Mas todos esses braços bons e os caras do BJJ, eles usam apenas as pernas Mas comigo, quando eles vêm me lutar e a caixa fecha, eles percebem que eu não uso as pernas, eu uso as pernas Mas naquela época, foi interessante, quando você vai na caixa, eles aceitam outras coisas de você e você usa as suas Mas mesmo quando as pessoas veem meu luta, elas não entendem o que eu uso Muitos dos meus oponentes, quando eles estão em cima de mim, eu sinto que eles são pesados Mas eles entendem que eu tenho o mesmo peso, mas eu uso todo o meu corpo, pernas, pernas, braço, corpo, pressão, tudo que eu coloco nele E se você quiser, eu posso te mostrar algo, por exemplo, quando eu pego alguém, as pessoas só tentam segurar com os braços Mas as pernas, elas são livres, elas não usam as pernas, mas eu gosto de usar minhas pernas, mas eu gosto de usar meus braços para o chão e o chão Como por exemplo, se eu coloco aqui, se eu venho, eu não uso meu braço para apenas segurá-lo Eu uso minhas pernas, eu seguro com minhas pernas e eu uso minha caixa Porque se o meu oponente quiser escapar, ele tem que puxar minhas pernas, olha, quando ele puxa minhas pernas, olha, o rosto dele é livre Eu posso bater no rosto dele e um batimento faz uma grande diferença na luta Se você der um bom batimento no rosto dele, às vezes a luta termina Como você vai colocá-lo nesta posição? Com o seu pé Apenas segure-o com o seu pé e bate no rosto, ele tem que se proteger Se eu venho em cima, ele vai fazer algo, ele vai fazer algo Se eu posso pegar o braço dele, eu posso fazê-lo flanquear ou eu posso batê-lo, mas eu posso fazer o que eu quiser com meus braços Eu uso minhas pernas, eu uso meus braços, eu fico pesado em cima, eu pego o rosto dele, eu coloco o meu outro braço para o bom equilíbrio Se eu quero fazer ele flanquear, eu posso fazer ele flanquear com este aqui, vir um pouco mais alto ou eu posso ir para cima ou para baixo, uso o meu controle de pernas Às vezes, quando eu faço isso, eu apenas coloco alguém para baixo, eu sinto no rosto e digo para ele escapar Eu não faço nada com os braços, eu não faço nada com os braços, eu faço ele escapar Ok, se ele escapar, ok, eu volto Isso é muito bom para esquentar as pernas, é um exercício muito bom Porque os caras que nunca usam isso, isso é muito difícil de manter Mesmo quando eles tentam, suas pernas ficam cansadas, suas pernas tem que estar prontas para isso por 15 ou 25 minutos Se vocês querem aprender essa posição, depois de treinar 5 ou 10 minutos, coloquem os caras no chão, fiquem no chão, ok? Como o tempo, vai, você escapa, ok, eu apenas o aguento, ok, se ele escapar, escapa, escapa, escapa, se ele escapar, ok, 1-0 Agora vamos, vamos começar, não toque com o braço, não toque com o braço, vai, isso é um exercício muito bom Isso é um exercício muito bom Ok, olha, olha, isso faz, ok, mais uma vez Isso faz as suas pernas cansadas, mas na luta, quando você pega seu oponente, você vai estar pronto Mesmo se você subir, suas pernas não vão ficar cansadas, você vai estar pronto para isso, para apressar seu oponente, sabe? E seu braço, você pode apressá-lo, ele tem que se proteger, ou ele tem que chegar perto, se você chegar perto, então você vai fazer, você vai subir Isso é incrível Ou, chega perto, você vai dar para ele, abdômen, apresse-se, proteja seu rosto, quando você se protege, você pode subir, sabe? Talvez até, ok? Você vai continuar apressando, ele vai escapar com a minha perna, vai, não toque Olha, agora ele está livre, apresse-se, mas tudo sobre pernas, você tem que controlar seu oponente com as pernas, braço, uso para apressar ou submissão Oh, Hami, eu ouvi você dizer toda hora que um apresso pode mudar tudo Sim Um apresso, porque para o MMA, quando você apressa o rosto, você pode matar seu oponente ou dar-lhe problemas grandes, sabe? E é por isso que um apresso pode mudar tudo

Isso é incrível, e a outra coisa que eu ouvi você dizer toda hora é que você não pode apressar assim, você não pode apressar assim, então você sempre se concentra em usar as pernas, não tanto os braços, certo? Sim Sabe, honestamente, isso é um ensino, meu pai era muito pesado no top, ele sempre usava as pernas, usava as técnicas, sabe? Tipo de escola antiga, países como os EUA, eles usam judô, sambo, tudo isso, pernas, braço, braço, triângulo, tudo isso Então, quando eu venho aos EUA, eu coloco meu top control em um nível diferente, aqui no NKA, com treinadores que sempre usam isso Minha opinião, quem usou isso, como eu, foi o Luke Rockwell, ele usou muito o top control, mas ele não fazia isso muito no MMA, porque seus takedowns não eram muito bons Esses dois caras usam muito o top control com as pernas, com os braços, eles fazem um trabalho muito bom Você apressou suas pernas tão bem, que quando você está de pé, você não pode se mover, parece que tudo cresce de lá Sim, depois disso tudo se torna, você pode apressar, ou talvez ele te dê a perna, você pode chocar ele, tudo Provavelmente essa é a última pergunta, então quando você chega aqui e coloca as pernas, qual é o detalhe principal aqui? Eu fico em cima, veja, eu não pego, quando eu pego as pernas, eu não posso ficar aqui, veja, eu tenho que colocar pressão aqui, veja, eu tenho que colocar pressão, veja, veja Agora você sente a pressão, o que você tem que fazer? Você tem que escapar, quando você chega aqui, veja, veja, mesma coisa, seu rosto, seu rosto, seu rosto, porque eu fico assim, porque você tem que escapar das pernas Ok, eu punho a sua cara, ou talvez eu coloquei pressão em você ou talvez daqui eu venha para o montante, porque para os grupos de grappling, os grupos de BJJ, depois da submissão ou depois da choke, é um lugar muito melhor, é como o montante ou pegar a perna Você pode vir aqui, pegar a perna, não, não, não, não, isso é tudo, eu sinto a pressão aqui, eu adoraria ter jogado um gol também, isso foi incrível Não me diga mais nada Muito obrigado, é um prazer trabalhar com você, e a instrução sobre top control e take vai estar no BJJFanatics.com, então veja, talvez quando você assistir, já esteja lá E também, muito obrigado, foi um dia muito especial para nós, obrigado BJJFanatics.com, use o código promo YOUTUBEFARIA para receber 10% de qualquer vídeo de instrução, melhorando seu Jiu Jitsu mais rápido