

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=0pjRiw15S3E>

Bom, agora a gente vai raspar ele, praticamente como se fosse uma galinha invertida, só que usando a minha perna por fora, para criar a alavanca para raspar ele, beleza? Então, cheguei aqui com ele, segurei, fiz a fuga de quadril, coloquei a laço. Ele pegou, eu vou criar a mesma distância da última vez. Estico o quadril lá, seguro a perna dele, eu vou esticar e puxar ele para mim. Só que dessa vez eu vou colocar o meu peso em cima do meu ombro e vou girar para cima da minha cabeça, levantando o meu quadril, fazendo isso, olha. Estou aqui com ele, levanto. Na hora que eu levantar, a minha perna vai passar inteira, o meu pé e o meu joelho vai lá para trás da perna dele, fazendo isso e entrando aqui embaixo. Mais uma vez. Estou aqui com ele, coloquei a laço, girei, entrei. Na hora que eu voltar a minha perna por dentro, eu tenho que entrar o máximo que eu puder, porque se eu só colocar a minha perna aqui, ele vai pular por cima e vai passar a minha guarda. Então eu tenho que entrar o máximo que eu puder, praticamente fazer ele sentar em cima de mim aqui, tá bom? Mais uma vez. Estou aqui com ele, estiquei, virei, entrei. Agora eu uso o meu pé, abro o meu joelho e jogo ele para o outro lado, olha. Beleza? Fazendo isso, mesma coisa, segura a perna dele, solta a laço e vai querer subir. Vou subindo, segurei a posição, segurei. Mais uma vez, para o outro lado. Estou aqui com ele, coloco a laço, viro o quadril, entro. Na hora que eu entrar, eu vou praticamente já raspando ele. Faço isso, travo ele aqui, aqui eu posso segurar, entrar com a botinha, simples. Ou eu posso segurar o pé dele, jogar ele para lá, simplesmente subir, só que aí eu vou ter a complicação de ele fazer uma guarda, ajeitar a guarda que ele quiser. Ou, na hora que eu raspar ele aqui, eu travo o meu joelho, levanto e caio de leg drag. Ele vai jogar a perna para o cima, aí você começa a fazer variação, jogando para baixo, ou joga para os 100kg. Ou na hora que eu joguei o leg drag aqui, ele jogou a perna para o cima, segura a perna dele, afunda e pula para o outro lado. Beleza? Vamos fazer mais uma vez de outro ângulo para vocês entenderem melhor. Esse movimento, você tem que prestar muita atenção na alavanca, não é simplesmente tentar fazer o movimento, você tem que ter o timing de velocidade dele. Exemplo, eu estou aqui correndo uma luta, coloquei a laço, estou firme com ele aqui, começo a esticar, estou firme, vi a oportunidade de fazer, já entro na posição. Aqui também você pode segurar o joelho dele, entrar, jogar para o cima e travar na chave de joelho. Ou simplesmente segurar e subir para raspar. Veja como aumentar gluteos e ganhar muito bumbum!