

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=Qy-Bkl-6Uhs>

Bom, agora a gente vai raspar colocando a laço com a guarda-aranha, beleza? É um pouco diferente porque essa posição é de tempo, você vai perceber que o meu quadril vai sempre manter de lado e na hora que eu for raspar que eu vou esticar a perna, beleza? Então, vamos lá. Coloquei a laço, puxa a mão para mim. Dessa vez eu toco a aranha aqui, tá bom? O que eu vou fazer agora? Eu vou ficar bem forte na laço aqui com ele e eu vou esperar ele colocar o peso em cima de mim, tá? Professor, se ele não colocar o peso em cima de mim, o que eu faço? Entro o quadril aqui, entra o quadril embaixo dele, tá bom? Ele foi lá, tentou botar peso, fazer alguma coisa, agora eu vou trocar o meu quadril totalmente para o outro lado, só que a posição não é a aranha que vai raspar, é a laço. Então, na hora que eu for virar meu quadril, a laço vai entortar ele, ó, ó, viu? Percebe que ele não foi completamente na raspagem, a aranha ajuda nesse momento agora, olha. Raspei, na hora que eu raspei, eu tiro a aranha, jogo para baixo, cai no um tab. Bom, mais uma vez. Tô aqui com ele, joguei a laço, estou na aranha aqui com ele, ele tá brigando comigo, eu entro o quadril, agora eu giro totalmente, ó. Percebe, eu não estico a aranha agora, eu vejo muita gente tentando fazer assim, ó. Não vai, assim não vai, você tem que entrar para dentro, girar totalmente o seu quadril, viu que o meu quadril foi totalmente para o outro lado? Agora sim eu estico a aranha, a aranha vai ajudar, ó, beleza? Tira a perna, cai para montado. Chegou aqui, pode trocar, finalizar, aí é com vocês, tá bom? Mais uma vez, vou fazer nesse ângulo aqui para vocês verem o meu quadril entrando. Olha só, vamos aqui, colocar uma laço, pesado aqui, ó. O que eu quero dizer pesado, é o meu pé deixar ele não confortável na posição. Então, quando eu coloco a laço aqui, eu sempre procuro deixar ele não confortável. Exemplo aqui, ó, faço isso com ele, tá bom? Agora eu vou girar o meu quadril, vê que ele ficou de lado totalmente, ó, o peso dele veio todo para cá, praticamente a outra perna dele está bem leve, agora é só esticar a aranha para lá, ó, beleza? Fazendo isso, tirei, jogo para montada, estabiliza a posição.