

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=8M0w9FxkevE>

Vamos trabalhar agora como manter o ataque de trás usando o Total Body Jiu-Jitsu Por exemplo, eu comecei aqui com ambos os meus joelhos Eu comecei aqui com ambos os meus joelhos e você vai ver que estamos na mesma posição Como? Eu vou lembrar de tudo que tenho que colocar a cabeça em cima da cabeça dele Essa é uma coisa legal aqui, sempre tenho que visualizar e há diferentes maneiras de fazer isso, mas digamos que neste caso O que eu vou fazer? Eu vou pegar um joelho e agora, olha, eu vou aqui Ok? Então agora eu tenho o cara aqui Agora eu estou aqui Ok? Ao invés de estar aqui, você vê que a minha cabeça está aqui E quando eu faço isso, eu não puxo muito Eu apenas termino o joelho aqui e conecto o meu joelho Agora eu vou pedir para ele tentar colocar a cabeça para o outro lado, do jeito que fizemos antes, tenta Olha, é impossível, ele não consegue Você vê, ele não se movimenta O que eu estou fazendo aqui, eu não estou fazendo muito força Eu apenas tenho que controlar, olha Colocar a cabeça para cima, conectar um pouco, apenas pegar o joelho aqui e conectar os meus joelhos Agora, olha, se movimenta, ele não consegue Ok? Olha, se ele for para o outro lado, olha, eu estou aqui Coloca a cabeça no chão, ele não consegue Ok? Porque eu estou usando meus joelhos contra o seu pescoço Ok? Então o que eu fiz aqui, olha, eu estou aqui Eu conectei o meu peito e agora eu estou usando o meu joelho Ok? Então vamos ver aqui de um ângulo diferente Agora quando ele tenta ir para o outro lado, olha, ele consegue Porque o meu peito está lá, eu não estou fazendo muita força Eu apenas terminei o joelho e conectei o meu peito Tenta fazer isso, olha, ele não consegue ir Ok? Então, mais uma vez, este lado aqui E agora, olha, eu estou aqui Eu estou aqui, eu estou aqui, eu estou aqui, eu estou aqui Eu estou aqui, eu estou aqui, eu estou aqui, eu estou aqui Ok? Oh, sim, olha, sim