

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=Qr2jF-PnLPI>

Vamos trabalhar em um treinamento, um treinamento de simulação de combate do Neon Belly, do Half Guard. Então, eu vou começar com o Neon Belly no meu corpo de treinamento. Tudo bem, eu vou fazer um golpe atrás do oponente, usando o elbo de chute para passar. Se ele me deixar passar, tudo bem, se ele não reagir. Se ele reagir em frente a mim, eu tenho o choke, o choke de cruzamento. Se ele pular o peito tentando ir em cima de mim, eu ainda tenho o choke de cruzamento do Half Guard e do Close Guard, para que todos os companheiros cheguem em cima. Ok, então, bem aqui. Você pode começar com o Neon Belly. Ok, controla-o ali. Faça com que você tenha um bom balance. Sempre, faça seu parceiro treinar com 20% a 30% de resistência, para que ele se sinta confortável fazendo essas técnicas. Puxa a mão, ok? Elbo. Este aqui, pessoal, vai ser a técnica número um. Elbo na espalha do oponente. Tenha um bom balance. Puxa o peito. Controle do lado. A segunda técnica. Meu oponente é muito forte e ele não quer aceitar o guard pass. Isso é normal. Ninguém quer aceitar o guard pass. Vamos. Ok, ele tem o choke. Número três. Estou indo lá. Estou tentando ir para tudo o que ele começou com o guard pass. Fazê-lo reagir, ok? Estou indo aqui, cruzei a espalha. Uma vez que eu enfrento ele, eu tomo o peso do peito dele, eu bato o ombro e trago aqui. Continua. O novo choke. Então, agora, a terceira simulação. O cara vai escolher uma opção para mim. Eu não sei qual opção ele quer me dar. Eu faço o flow. Mas tudo começa com a mão cruzada na espalha dele. Tentando colocar a espalha no chão. Daí, se ele vai me enfrentar ou aceitar o guard pass, depende do momento da luta. Ok? Então, aqui, desce, por favor. Controle. Luta, sim. Eu tenho o choke. Então, ter 20 a 30% de resistência é a melhor forma para poder flutuar. Ok? E aí, combina as técnicas. Então, tenha o conceito, o ombro no chão. Ele vai reagir. Isso é normal, ok? Ele está lutando contra você. Você tem que lutar. Você tem que esperar a reação. Você tem que estar pronto para a reação. Tudo bem? Obrigado e espero ver você na próxima lição. Legendas pela comunidade Amara.org