

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=kS0xQoF6jmU>

Ok pessoal, estamos aqui hoje com o André Galvão, grande honra para mim. Pessoal, André é provavelmente um dos atletas mais sucessivos no historiador do Jiu Jitsu, 6 vezes campeão do ADCC, 6 vezes campeão do IBJJF, 10 vezes campeão do Panamerican. Eu acho que ninguém tem esses recordes no Jiu Jitsu, então é incrível estar aqui. E pessoal, André hoje vai nos mostrar seus conceitos favoritos para passar a guarda de lapel. Então, a gente acabou de gravar uma estrutura inteira com o Thihinho, tudo sobre passar a guarda. E foi uma das coisas mais loucas que eu já vi, mais de 6 horas de conteúdo e quase 13 horas de filmagem. Nós começamos às 9 da manhã e agora são 9 ou 10 da tarde, então foi incrível ver o quão duro esse cara trabalha. Eu ainda tenho alguma energia. Então, ele vai nos mostrar seus conceitos favoritos para passar a guarda de lapel e eu não posso esperar para aprender com ele. Vamos lá, Bernardo. Então, nós vamos começar aqui com a guarda de lapel, a guarda de piscada. Então, você controla essa guarda de lapel e geralmente você coloca a perna direto nas minhas pernas aqui e ele segura minha perna e pega a guarda de lapel assim. Há diferentes maneiras para ele controlar a guarda de lapel. Ele pode controlar assim ou assim. Geralmente, eles controlam mais do outro lado, Bernardo. Vai do outro lado, assim. Geralmente mais desse jeito. E o seu oponente sempre está se movendo a 90 graus para você colocar essa guarda. Ok? Volte, Bernardo. Às vezes, deixe ele ir. Então, às vezes, eles também fazem essa técnica do De La Riva, e aí eles pegam a guarda de lapel assim. Então, se isso acontece com o De La Riva, você deve levar a perna dele sobre a sua perna aqui, ok? E você controla assim aqui. E você fica a 90 graus para ele, pronto para colocar essa perna, ok? A perna esquerda, direto atrás da perna do seu oponente, ok? E o que eu faço aqui, eu chamo de Reverso Step Pass, onde eu coloco minha perna aqui. Mesmo que você controle essa perna aqui, controle minha perna aqui, eu posso fazer isso. E o que eu vou fazer, eu vou circular pelo Bernardo. E eu tenho a minha mão direita subindo a perna dele, ok? E eu vou tentar alcançar a perna dele ali, mas eu preciso me mover. É como se eu estivesse circulando por ele, ok? E uma vez que eu circulo por ele, eu vou aplicar a pressão das minhas pernas, direto em cima da perna dele. E vai sentir como se eu estivesse com a perna aqui. E eu vou começar a estragar a minha perna para quebrar o seu grupo. Agora, é muito importante aplicar a pressão das minhas pernas, direto em cima da perna dele, aqui. Volte aqui, Bernardo, assim. É muito importante manter a sua mão aqui, levando-o para você e aplicando a pressão das pernas nas pernas dele. Por quê? Porque ele vai tentar virar aqui, tentar virar, eu guardo as pernas dele no chão e coloco o meu pé fora do chão e aplico a pressão aqui. Agora, o que eu quero fazer é manter a perna dele, ok? Colocar a mão abaixo da perna dele e levantar a perna dele e passar a minha perna abaixo, a minha perna esquerda abaixo da perna dele. Então eu coloco ele no meu chão. E uma vez que eu chego aqui, eu posso começar a controlar ele como uma perna de perna. Ele provavelmente vai me desenhar e começar a trabalhar assim para quebrar, exatamente. Mas eu tenho que usar o C-grip para puxar e passar a perna dele para o outro lado. E eu começo a estabelecer o controle do lado. Então, mais uma vez. Então, ele vai pegar ali e vai para o guarda-esquadra. Uma vez que ele chega aqui, eu começo a virar. Ok? Pegando as quatro pernas, ok? Dentro da perna dele aqui, aplicando a pressão. E agora, eu posso quebrar o seu C-grip assim. Oh, se eu sentir a pressão dele, ou se a mão dele está muito forte no meu lapel, e é difícil para mim quebrar o C-grip, eu posso ir com a minha perna sobre o seu braço para quebrar o C-grip. E agora, eu começo a controlar os seus pés. E às vezes, quando eu tento pegar o seu pé, ele vai desenhar meus bíceps aqui, assim. Eu faço um, e então, bem rápido, eu faço dois. Desconecto o seu braço, e eu controlo com o meu dedo dentro desse colar. Eu gosto do meu dedo dentro desse colar, porque então eu posso girar como uma perna de ferro, que é mais forte do que essa garota aqui. Ok? Quatro pernas dentro, às vezes, não funciona muito bem, mas eu gosto do meu dedo dentro, então eu puxo a pressão da minha perna na sua perna, coloco o meu pé no seu pé, e agora eu me engano e tenho o C-grip. Além disso, quando eu me engano, é

muito fácil para mim fazer transições, para montar, ok? Ou, para forçar o meu oponente a vir para mim e começar a atacar do lado de trás. Mais uma vez. Então ele vai aplicar o C-grip, e eu vou me mover. Veja que eu coloco esse pé no chão. Ele vai tentar não me deixar colocar as pernas dele no chão, manter as pernas dele fora do chão, assim. Eu vou colocar o meu ombro aqui, e eu puxo o seu pé para mim, ok? Às vezes, virar, virar, às vezes, você também pode, uma vez que você está nessa situação, você também pode atrapaalhar seus tríceps e bíceps e se mover desse jeito, e agora você força seu oponente a virar, e uma vez que ele virou, você pode ter a posição do crucifixo aqui, ok? E então comecei a atacar o crucifixo, atacar o seu pescoço, ou o reverso omoplata, há muitas coisas que você pode fazer daqui, ou simplesmente ir para o seu pescoço, ou ir para uma boa chope de teclado. Então, André, provavelmente a estrutura que nós fizemos aqui, foi tudo sobre passos de guarda, tipo, duas ou duas horas e meia, foi tudo sobre passos de lapel, e você tem respostas para cada guarda de lapel que alguém tenta jogar contra você, você tem uma resposta imediatamente. Então, como você desenvolveu isso? Porque nós vemos muitas pessoas jogando o jogo de lapel, mas não vemos muitas pessoas passando o jogo de lapel, então você foi, ano após ano, estudando o jogo de lapel e descobrindo maneiras de passar, ou como é isso? Eu adoro jogar no top, e hoje em dia as pessoas adoram jogar o jogo de lapel, especialmente os competidores, eles gostam de segurar, mas eu sinto que o jogo de lapel é algo que você pode controlar o seu oponente, você pode fazer ele ficar preso ali, mas é realmente difícil para você atacar o seu oponente, e geralmente, quando você passa o seu tempo jogando um monte de jogos de lapel, é difícil para você subir o seu oponente, certo? Então você mantém seu ombro no chão, e você atrapaalha sua própria perna, você tem que encontrar maneiras de se esvaziar debaixo do seu oponente, então entendendo isso, quando eu estou no top, eu tento desenvolver posições onde eu posso mover, mas eu ainda faço meu oponente ter seu ombro no chão, ok? E eu sou apenas um passador de guarda, eu adoro passar o guarda, eu posso jogar guarda também, mas eu adoro passar o guarda, e lidar com todo esse jiu-jitsu moderno, você tem que evoluir, assim como eu disse antes, você tem que continuar atualizando e evoluindo o jiu-jitsu, senão você vai ficar atrás, e você sabe como meus alunos, eles adoram trabalhar com essa técnica, e eu sempre tenho diversão, como tentando descobrir maneiras, um brainstorm, você sabe, às vezes, com algumas pessoas, como com um dos meus alunos, ele fez uma técnica, e eu disse, pode me mostrar isso? Posso descobrir uma maneira de escapar disso? E eu comecei a evoluir, e desenvolver técnicas nessa situação. Sim, foi realmente impressionante assistir hoje, como você sabe tanto sobre o jiu-jitsu, nós vimos o André Galvão competidor, e ele sempre ganha, mas eu nunca tinha visto um instrutor como o André Galvão, foi provavelmente um dos vídeos mais longos de instrução que você já fez, e se a gente deixasse, você continuaria indo até amanhã, então como você desenvolve técnicas, então é tipo o que você acabou de dizer, como você vê novos jogos vindo, e aí você tenta descobrir maneiras. Sim, eu sinto que quando você ensina, você aprende, você sabe, então toda vez que meus alunos têm perguntas, e eu preciso descobrir maneiras de dar a resposta certa, não que eu, se eu não sei, se eu não tenho uma resposta, eu tento pensar, você sabe, e eu começo tipo, posso sentir a técnica, fazer isso aqui, que tal fazer isso, que tal fazer isso, e você sabe, você também ensinou jiu-jitsu antes, e você sabe que às vezes, essas perguntas que seus alunos fazem para você, fazem você pensar muito sobre como quebrar a técnica, e eu acho que eu evoluo muito, não somente no jiu-jitsu como atleta, mas também como treinador, como ensinador, como professor, e eu me lembro, como quando eu tinha que ensinar antes, eu tinha que mostrar as técnicas muito rapidamente, e assim, você sabe, mas hoje em dia, eu gosto de passar tempo mostrando os detalhes, mostrando como, onde eu coloquei a pressão, você sabe, eu acho que isso é muito importante, e claro, agora minha inglês está muito melhor do que antes, então você pode expor, então eu posso, tipo, jogar tudo que eu conheço, então, eu sou muito agradecido por aprender jiu-jitsu, por aprender jiu-jitsu um dia, eu acho que é um arte muito especial, eu realmente

gosto desse arte, eu gosto de ensinar, e eu acho que isso é, isso é por isso que eu posso criar ou desenvolver técnicas de diferentes cenários, diferentes situações, porque eu amo o que eu faço, eu acho que o segredo na vida é, você ama o que você faz, e você sabe, ele vem para o seu coração, e então você apenas, sim, foi muito, muito impressionante ver a ética de trabalho dele, e ele foi literalmente, tipo, de 9 da manhã até tipo, 10 da manhã, mostrando a instrução, sem parar por um segundo, então, muito obrigado, aprecio, então pessoal, nós vamos conhecer você em breve, no bgjfanatics.com, todo o sistema de passagem de guarda, o que é incrível, e talvez, ao mesmo tempo que você está assistindo, já está lá, então tome cuidado de conferir isso. Por favor, ajude-me a crescer o meu canal no YouTube, apenas clique em se inscrever, e para assistir mais vídeos, apenas clique em ver mais vídeos, espero que você tenha gostado.