

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=IbbzPQYZ6M>

Fala galera, agora a gente vai trabalhar uma raspagem da mesma posição que a gente trabalhou os ataques de perna. O que acontece muito, nesse movimento que a gente trabalha, muitos adversários vão se antecipar e tentar rodar, já para defender. O adversário que é mais esperto, tem o risco de tomar uma chave no joelho, e acontece muito no treino, ele já se precipita e começa a querer rodar, começa a querer sair. Então, ao invés de sair nos ataques da perna, a gente só vai raspar, completar a raspagem, e já deve ficar bem posicionado para uma futura passagem. Então, a gente vai trabalhar na mesma posição aqui, controlando o meu adversário, peguei a manga aqui, cruzei a manga, bloqueei aqui, meu adversário começa a querer fugir, ou entrar no quadril, ficar pesado, eu dou um pequeno trampo aqui, só para o meu joelho passar, não estou trazendo ele para cima nada, só um pequeno trampo aqui, só para o meu joelho passar, uma coisa simples, colo para o joelho dele aqui, eu vou batendo e vou abraçar a perna dele. Se o adversário está começando a querer rodar, ele já está pensando em uma defesa de joelho. Então, para eu não perder a posição, eu vou fazer o que? Quando eu bater aqui, eu vou rodar junto com ele, eu mato esse braço dele no chão, está vendo? Matei o braço dele, já cai abraçando aqui, quebra o quadril, e não vou deixar ele fechar, tenta fechar a minha aí, está vendo? Projeto de alguma possível passagem, não raspei ele, tenta me empurrar alguma coisa aí, ele fica sem pressão, porque só tem um braço lá, o outro está morto. Eu estou matando as duas pernas dele, estou controlando as duas pernas, tirei a perna, sugo o meu quadril, e agora eu trabalho a passagem aqui já. Vamos mudar o ângulo aqui, a posição, fazer a lateral, agora, estou no meu controle, cruzei o braço, estou controlando aqui, meu adversário está pesado, é difícil trazer ele, mas eu controlo ele aqui, e quando eu estou com esse braço cruzado aqui, eu não estou sendo muito seguro, fica muito difícil ele querer progredir para qualquer coisa, qualquer coisa que ele faça, eu vou ter uma resposta para ele aqui. Então, eu vou dar um pequeno trampo, eu abro um pouquinho esse cotovelo, está vendo? Eu só faço um tranquinho, está vendo que o meu joelho já passou? Só para fazer essa troca, um tranquilo é a troca do joelho, o joelho sai do ombro para trás do axilo, eu seguro o punho dele no meu quadril e bato o meu joelho para fora, a perna ele vai vir, só que o meu adversário quer rodar aqui, então eu vou perder o meu ataque, então eu vou rodar junto com ele, rodando, jogo minha base para lá e estico o braço dele, isso aqui segurando, para ele não conseguir mais fechar ali, e por mais que ele feche, fecha lá, eu jogo o meu corpo para trás, o meu peso dominando aqui e mantendo o braço dele aqui, na pegada esticada, tenta voltar o braço, tenta mexer aí, fica complicado, eu estou pesando bem no quadril dele, que possibilita dele explodir, dele sair o quadril, eu vou tirar a minha perna e aqui eu não me precipito em soltar a pegada não, porque senão ele vai começar a me empurrar e vai recorrer, eu vou primeiro jogar o meu quadril para cima, joguei o quadril, agora sim eu ganho 100kg aqui. Legendas pela comunidade Amara.org