

[Click Here](#)















## Movimentos de jiu jitsu

Executar os movimentos básicos de jiu-jitsu (movimentos de jiu-jitsu) técnicas podem ajudar tanto qualquer aluno iniciante de BJJ e se sair bem no seu aprendizado de jiu-jitsu. Os movimentos básicos e fundamentais do jiu-jitsu são completamente essenciais para um melhor aprendizado do jiu-jitsu. Além disso, ao dominar os movimentos e exercícios básicos do BJJ, o aluno brasileiro de jiu-jitsu ganhará uma infinidade de benefícios como: Preparar seu corpo para o jiu-jitsu (alongamentos musculares, equilíbrio corporal e flexibilidade). Prevenir lesões comuns. Desenvolver cardio sólido para BJJ. Gerir adequadamente a luta contra o jiu jitsu. Etc. source: TheMMAnerd Neste artigo sobre jiu-jitsu, você descobrirá alguns movimentos básicos de BJJ, como as furadeiras solo, a passagem do guarda & técnica de retenção, movimentos de takedowns de BJJ, os movimentos básicos de submissão, e mais. O que segue é uma lista de movimentos básicos de jiu-jitsu que qualquer aluno de jiu-jitsu brasileiro e grappling deve executar corretamente. O armar, triângulo, onoplate são tipicamente alguns movimentos básicos de jiu-jitsu entre os movimentos complexos primários que você aprende como praticante de jiu-jitsu. Essas são as técnicas básicas de submissões de jiu-jitsu que podem ser realizadas a partir de uma confusão de posições. Por isso, o praticante de jiu-jitsu usa uma série de movimentos básicos de jiu-jitsu para realizá-los, e aprender outras técnicas se torna muito mais fácil. Aqui está um vídeo instrutivo que ilustra alguns movimentos de fluxo de jiu-jitsu do guarda fechado. source: Sanguessuga MMA Movimentos de guarda de jiu-jitsu de corte do Joelho. O corte do Joelho (Joelheira) é um grande movimento da técnica BJJ para passar alguém de guarda. Muito do jiu jitsu branco brasileiro começa a descobrir o guarda passar usando a técnica de corte do Joelho e eles adoram como contornar as pernas do adversário BJJ. Aqui está um vídeo do BJJJ mostrando como executar corretamente o movimento de Joelho de Lucas Lepri. source: Bernardo Faria BJJ > Over sob guarda passando o movimento BJJJ O over-under é um movimento de jiu-jitsu eficaz para passar alguém de guarda. Você pode aplicar tanto no treinamento de jiu-jitsu gi como no treinamento no-gi. Como executar o over-under guard pass? O over-under envolve colocar um dos seus braços por cima das pernas do adversário BJJ e o outro braço por baixo das pernas dele. E uma vez controlando a perna do seu oponente você escolhe um lado para passar a guarda dele. Então você desloca seus quadris e peso naquela direção e aqui está o passe de guarda completado. Para mais detalhes sobre os movimentos de over-under guard passando jitsu assista a este vídeo instrucional de BJJ por Bernardo Faria. source: BJJ Video Vault Single under guard passing jiu jitsu movement. O único passe de guarda debaixo do gancho é uma das mais simples mas devastadoras técnicas básicas de movimento do jiu-jitsu. Vai parecer que estás a preparar-te para um estrangulamento triangular, uma vez que só estás a atrair o teu adversário para passar ou empilhar a sua guarda e submeter. source: Mauricio Gomes BJJ Duplo sob guarda passando os movimentos de jiu-jitsu O duplo sob a técnica BJJ é um dos movimentos básicos mais simples de jiu-jitsu para passar de guarda. Além disso, ele é empregado frequentemente tanto em competição de gi como em nenhuma competição de gi com grande efeito. Assim, Todo iniciante no jiu-jitsu brasileiro deve conhecer e executar bem em um oponente de BJJ. A entrada para este movimento de BJJ é quando o praticante de jiu-jitsu chega para instalar garras sob as pernas do seu oponente. Então ele dirige seu peso e pressão usando o ombro para passar a guarda do seu oponente para o controle lateral. Aqui estão mais detalhes sobre a técnica de passagem de dupla sob guarda. source: Keenan Cornelius Movimento dos quadris de jiu-jitsu A maioria dos lutadores brasileiros de jiu-jitsu pensam que os quadris são o centro do jogo. Porque, os quadris garantem a maioria das transições do movimento do jiu-jitsu corporal no solo, como o movimento de retenção de guarda, movimentos de varredura do BJJ, movimentos de submissão, etc. Pois, se o movimento do quadril é lento e não flexível, então você não vai com o seu jiu-jitsu para lugar algum. Como melhorar o movimento do quadril BJJ? Um estudante de jiu jitsu brasileiro precisa perfurar muito com o propósito de melhorar a mobilidade, estabilidade e flexibilidade do jiu-jitsu de quadril. Aqui estão alguns exercícios de movimento do quadril de BJJ nestes vídeos. source: Adem Redzovic source: Chewjitsu 7. movimentos de varredura em tesoura de jiu-jitsu. A varredura em tesoura é uma técnica eficaz do jiu-jitsu brasileiro que qualquer cinturão branco iniciante deve aprender e executar bem. Esta é uma das técnicas de movimentos BJJ que servem bem do cinturão branco para o cinturão preto. Como fazer uma varredura em tesoura de jiu-jitsu? Para jogar a varredura em tesoura você precisa primeiro agarrar a manga e o colarinho do seu oponente. Depois use uma das suas pernas para bloquear o lado do seu oponente e a outra perna para conduzir o peso do seu oponente para cima e para baixo no chão. Aqui está um vídeo instrutivo do BJJ para mais detalhes sobre o movimento de varrimento em tesoura. fonte: Chewjitsu 8. Single leg jiu jitsu takedown The single leg takedown is an interesting wrestling and Brazilian jiu jitsu basics movement. Ele permite levar o adversário ao chão a partir de uma posição de pé. Como fazer um movimento de takedown BJJ de perna única? Para fazer o movimento de takedown jiu jitsu de perna única você pode servir com estas poucas dicas: Definir a sua posição BJJ (Cabeça para cima, Costas direitas, Ancas por baixo) preparada para a técnica de perna única Segurar a distância necessária para o tiro ao corpo, quebrar a posição do adversário, e limpar a cabeça. Bater o corpo e fechar a distância com os quadris e fixar a perna do adversário dentro de manter uma posição forte. Conclua o movimento BJJ com uma única perna, puxando e empurrando o seu oponente para o espaço vazio (deslocar o seu centro de gravidade) Para mais detalhes veja este vídeo instrutivo de Andre Galvao. source: Bernardo Faria BJJ Pernas duplas BJJ takedown O movimento de takedown de perna dupla BJJ é uma das técnicas de takedowns mais eficazes na luta livre do Jiu Jitsu brasileiro, e muitos tipos de luta de garras. Este movimento de jiu jitsu irá conduzir o seu oponente para o chão quando o fizer da maneira correta e com um controle rigoroso. Outra forma, o movimento de perna dupla é considerado um movimento de jiu jitsu fundamental que você executa tanto no treinamento de BJJJ no ginásio de jiu-jitsu como no treinamento de jiu-jitsu. E, desenvolver uma perna dupla robusta e eficaz pode levar anos. Mas a questão é: Como executar o movimento de duplo jiu jitsu de takedown perna? O próximo vídeo de BJJ dá toneladas de detalhes sobre como, quando tocar a técnica de duplo jiu jitsu de takedown perna Por Marcus Almeida Buchecha. source: Bernardo Faria BJJ > Buscas de movimento BJJ de camarão e bridging Os camarões e bridging estão entre as brocas de movimento básico do jiu-jitsu. E, ao executá-las bem, você verá que seu jogo de BJJ melhorou tão bem. Como os movimentos de shrimping e bridging BJJ podem afetar meu jogo? Então, os movimentos de shrimping e bridging são o movimento básico de muitas técnicas de transição do jiu jitsu, como as fugas de montagem lateral, fugas de montagem total, retenções de guarda, e muito mais. Portanto, é claro que estas são essenciais para o seu jiu-jitsu. Aqui está um vídeo sobre como fazer os movimentos do jiu-jitsu de camarão corretamente? source: Stephan Kesting Aqui está outro vídeo sobre como fazer corretamente o movimento do jiu-jitsu em ponte? fonte: Stephan Kesting Conclusão Estes movimentos básicos do jiu-jitsu brasileiro são essenciais para melhorar a sua arte marcial do BJJ. Caso contrário, seu jogo irá mudar completamente quando você começar a perfurar e repete este movimento de BJJ diariamente. Mas o que você vai ganhar? Certamente, você ganhará mais mobilidade, flexibilidade, estabilidade, e muito mais. Esperamos que você obtenha peças de jiu-jitsu Conhecimento básico dos fundamentos deste artigo. Se o atleta não soltar o pescoço do adversário, ele pode desmaiar. É importante que quem tome esse golpe conheça seu limite e de o seu melhor movimento de luta e jiu-jitsu brasileiro? Quais são os principais golpes de jiu jitsu que você deve conhecer? Como o jiu jitsu não envolve socos e chutes, ele pode parecer totalmente intuitivo, sem um conjunto claro de movimentos para se adaptar a diferentes situações. Veja também: Aprenda sobre a pontuação do jiu jitsu Nada poderia estar mais longe da verdade. Além de ter um grande número de movimentos, o jiu jitsu também oferece uma grande variação de golpes. Desta forma, atletas diferentes podem reagir a certos cenários de maneiras diferentes, e ainda assim reverter completamente uma luta desfavorável. Com isto em mente, preparamos um post que o ajudará a conhecer os principais golpes de jiu jitsu, explicando cada um deles. Aproveite sua leitura! Por que é importante saber os golpes do jiu jitsu? Mais importante do que memorizar os nomes dos golpes de jiu jitsu é prestar atenção aos movimentos do instrutor e de seus parceiros. Esta é a única maneira de observar corretamente como o que o estudante só sabia em teoria é posto em prática. Os principais golpes de jiu jitsu Quedas Embora muitas academias escolham começar a luta de Joelhos, geralmente devido a falta de espaço, o jiu jitsu começa de pé, assim como o Judô. Nem todos gostam de trocar quedas, mas é muito importante saber como levar seu oponente ao chão. Além de lhe dar uma vantagem na luta, no caso de um campeonato uma queda vale dois pontos, e isto o coloca na frente na pontuação. Tenha em mente que as quedas também são golpes de jiu jitsu. Uma queda é quando seu oponente está desequilibrado e você consegue levá-lo para o chão, seja de costas ou de lado. No caso de um campeonato, o ponto é válido se o adversário for quedado dentro da área de segurança do tatame. A queda é um dos golpes de jiu jitsu muito negligenciado. Além da competição jiu jitsu, é também muito importante saber como reagir a situações de pé em caso de autodefesa, quando o agressor vem até você por trás, por exemplo. E também é importante não apenas saber quedar, mas também como cair: Caso algum caia com a palma de sua mão no chão, pode causar uma fratura muito grave. O mais comum é você cair “batendo” o seu antebraço no chão. Em uma boa academi, este é um dos primeiros golpes de jiu jitsu que você deve aprender. Veja também: Quais são as faixas do jiu jitsu? Não importa quão bom seja o praticante, a luta começa sempre de pé. Portanto, é essencial que o iniciante se prepare para poder levar seu oponente ao chão e, se possível, cair em cima dele e tirar vantagem imediatamente. 100kg (Com quilos) Os 100 kg é uma posição que causa enorme desconforto ao adversário. Não chega a ser como os outros golpes de jiu jitsu, mas acaba sendo uma transição para eventuais finalizações. Você deve colocar seu oponente de costas o mais “reto” possível sobre o tatame, com seu quadril baixo, ambos os joelhos tocando o lado do oponente (um perto da axila e o outro perto do quadril) e uma pressão no peito do oponente. Para ter certeza de que a pressão está sendo aplicada corretamente, imagine uma cruz entre seu peito e o peito de seu oponente. Esta é uma das melhores maneiras de liberar seu peso sem ter que empurrar e garantir que o adversário não será capaz de escapar, inverter a posição ou recuperar a guarda. Montada Como os 100 kg a montada é uma transição para eventuais golpes de jiu jitsu. A montada é uma das posições mais dominantes do esporte. O atleta pode literalmente ficar em cima do adversário, com joelhos e pés no chão, deixando o adversário de costas no tatame, mas também pode ser feita por trás ou do lado do adversário. No caso do campeonato, vale 4 pontos e é uma das únicas posições em que não há punição para o atleta. Ele pode ficar quanto tempo conseguir na montada e não tomará punição. Esta posição permite várias oportunidades de finalização, como alguns estrangulamentos e chaves de braço. Pegada de costas Assim como a montada, a pegada de costas também vale 4 pontos e não há penalidade. Para receber 4 pontos, você precisa ter os dois ganchos (seus pés) entre as pernas de seu oponente. Também é um dos golpes do jiu jitsu mais dominantes do esporte. A pegada das costas também oferece muitas oportunidades de finalização, especialmente estrangulamentos. Uma das mais conhecidas é o mata do leão. O famoso mata leão Muitas pessoas estão familiarizadas com o mata leão mesmo antes de começarem a treinar o jiu jitsu. É um dos golpes de jiu jitsu mais utilizado em autodefesa e MMA. É um estrangulamento realizado pelas costas do adversário, onde o biceps é colocado sobre o pescoço e exerce pressão. Neste caso, o fluxo sanguíneo é insuficiente, de modo que a transmissão de oxigênio para o cérebro fica paralisada. Se o atleta não soltar o pescoço do adversário, ele pode desmaiar. É importante que quem tome esse golpe conheça seu limite e de o seu melhor movimento de luta e jiu-jitsu brasileiro? Quais são os principais golpes de jiu jitsu que você deve conhecer? Como o jiu jitsu não envolve socos e chutes, ele pode parecer totalmente intuitivo, sem um conjunto claro de movimentos para se adaptar a diferentes situações. Veja também: Aprenda sobre a pontuação do jiu jitsu Nada poderia estar mais longe da verdade. Além de ter um grande número de movimentos, o jiu jitsu também oferece uma grande variação de golpes. Desta forma, atletas diferentes podem reagir a certos cenários de maneiras diferentes, e ainda assim reverter completamente uma luta desfavorável. Com isto em mente, preparamos um post que o ajudará a conhecer os principais golpes de jiu jitsu, explicando cada um deles. Aproveite sua leitura! Por que é importante saber os golpes do jiu jitsu? Mais importante do que memorizar os nomes dos golpes de jiu jitsu é prestar atenção aos movimentos do instrutor e de seus parceiros. Esta é a única maneira de observar corretamente como o que o estudante só sabia em teoria é posto em prática. Os principais golpes de jiu jitsu Quedas Embora muitas academias escolham começar a luta de Joelhos, geralmente devido a falta de espaço, o jiu jitsu começa de pé, assim como o Judô. Nem todos gostam de trocar quedas, mas é muito importante saber como levar seu oponente ao chão. Além de lhe dar uma vantagem na luta, no caso de um campeonato uma queda vale dois pontos, e isto o coloca na frente na pontuação. Tenha em mente que as quedas também são golpes de jiu jitsu. Uma queda é quando seu oponente está desequilibrado e você consegue levá-lo para o chão, seja de costas ou de lado. No caso de um campeonato, o ponto é válido se o adversário for quedado dentro da área de segurança do tatame. A queda é um dos golpes de jiu jitsu muito negligenciado. Além da competição jiu jitsu, é também muito importante saber como reagir a situações de pé em caso de autodefesa, quando o agressor vem até você por trás, por exemplo. E também é importante não apenas saber quedar, mas também como cair: Caso algum caia com a palma de sua mão no chão, pode causar uma fratura muito grave. O mais comum é você cair “batendo” o seu antebraço no chão. Em uma boa academia, este é um dos primeiros golpes de jiu jitsu que você deve aprender. Veja também: Quais são as faixas do jiu jitsu? Não importa quão bom seja o praticante, a luta começa sempre de pé. Portanto, é essencial que o iniciante se prepare para poder levar seu oponente ao chão e, se possível, cair em cima dele e tirar vantagem imediatamente. 100kg (Com quilos) Os 100 kg é uma posição que causa enorme desconforto ao adversário. Não chega a ser como os outros golpes de jiu jitsu, mas acaba sendo uma transição para eventuais finalizações. Você deve colocar seu oponente de costas o mais “reto” possível sobre o tatame, com seu quadril baixo, ambos os joelhos tocando o lado do oponente (um perto da axila e o outro perto do quadril) e uma pressão no peito do oponente. Para ter certeza de que a pressão está sendo aplicada corretamente, imagine uma cruz entre seu peito e o peito de seu oponente. Esta é uma das melhores maneiras de liberar seu peso sem ter que empurrar e garantir que o adversário não será capaz de escapar, inverter a posição ou recuperar a guarda. Montada Como os 100 kg a montada é uma transição para eventuais golpes de jiu jitsu. A montada é uma das posições mais dominantes do esporte. O atleta pode literalmente ficar em cima do adversário, com joelhos e pés no chão, deixando o adversário de costas no tatame, mas também pode ser feita por trás ou do lado do adversário. No caso do campeonato, vale 4 pontos e é uma das únicas posições em que não há punição para o atleta. Ele pode ficar quanto tempo conseguir na montada e não tomará punição. Esta posição permite várias oportunidades de finalização, como alguns estrangulamentos e chaves de braço. Pegada de costas Assim como a montada, a pegada de costas também vale 4 pontos e não há penalidade. Para receber 4 pontos, você precisa ter os dois ganchos (seus pés) entre as pernas de seu oponente. Também é um dos golpes do jiu jitsu mais dominantes do esporte. A pegada das costas também oferece muitas oportunidades de finalização, especialmente estrangulamentos. Uma das mais conhecidas é o mata do leão. O famoso mata leão Muitas pessoas estão familiarizadas com o mata leão mesmo antes de começarem a treinar o jiu jitsu. É um dos golpes de jiu jitsu mais utilizado em autodefesa e MMA. É um estrangulamento realizado pelas costas do adversário, onde o biceps é colocado sobre o pescoço e exerce pressão. Neste caso, o fluxo sanguíneo é insuficiente, de modo que a transmissão de oxigênio para o cérebro fica paralisada. Se o atleta não soltar o pescoço do adversário, ele pode desmaiar. É importante que quem tome esse golpe conheça seu limite e de o seu melhor movimento de luta e jiu-jitsu brasileiro? Quais são os principais golpes de jiu jitsu que você deve conhecer? Como o jiu jitsu não envolve socos e chutes, ele pode parecer totalmente intuitivo, sem um conjunto claro de movimentos para se adaptar a diferentes situações. Veja também: Aprenda sobre a pontuação do jiu jitsu Nada poderia estar mais longe da verdade. Além de ter um grande número de movimentos, o jiu jitsu também oferece uma grande variação de golpes. Desta forma, atletas diferentes podem reagir a certos cenários de maneiras diferentes, e ainda assim reverter completamente uma luta desfavorável. Com isto em mente, preparamos um post que o ajudará a conhecer os principais golpes de jiu jitsu, explicando cada um deles. Aproveite sua leitura! Por que é importante saber os golpes do jiu jitsu? Mais importante do que memorizar os nomes dos golpes de jiu jitsu é prestar atenção aos movimentos do instrutor e de seus parceiros. Esta é a única maneira de observar corretamente como o que o estudante só sabia em teoria é posto em prática. Os principais golpes de jiu jitsu Quedas Embora muitas academias escolham começar a luta de Joelhos, geralmente devido a falta de espaço, o jiu jitsu começa de pé, assim como o Judô. Nem todos gostam de trocar quedas, mas é muito importante saber como levar seu oponente ao chão. Além de lhe dar uma vantagem na luta, no caso de um campeonato uma queda vale dois pontos, e isto o coloca na frente na pontuação. Tenha em mente que as quedas também são golpes de jiu jitsu. Uma queda é quando seu oponente está desequilibrado e você consegue levá-lo para o chão, seja de costas ou de lado. No caso de um campeonato, o ponto é válido se o adversário for quedado dentro da área de segurança do tatame. A queda é um dos golpes de jiu jitsu muito negligenciado. Além da competição jiu jitsu, é também muito importante saber como reagir a situações de pé em caso de autodefesa, quando o agressor vem até você por trás, por exemplo. E também é importante não apenas saber quedar, mas também como cair: Caso algum caia com a palma de sua mão no chão, pode causar uma fratura muito grave. O mais comum é você cair “batendo” o seu antebraço no chão. Em uma boa academia, este é um dos primeiros golpes de jiu jitsu que você deve aprender. Veja também: Quais são as faixas do jiu jitsu? Não importa quão bom seja o praticante, a luta começa sempre de pé. Portanto, é essencial que o iniciante se prepare para poder levar seu oponente ao chão e, se possível, cair em cima dele e tirar vantagem imediatamente. 100kg (Com quilos) Os 100 kg é uma posição que causa enorme desconforto ao adversário. Não chega a ser como os outros golpes de jiu jitsu, mas acaba sendo uma transição para eventuais finalizações. Você deve colocar seu oponente de costas o mais “reto” possível sobre o tatame, com seu quadril baixo, ambos os joelhos tocando o lado do oponente (um perto da axila e o outro perto do quadril) e uma pressão no peito do oponente. Para ter certeza de que a pressão está sendo aplicada corretamente, imagine uma cruz entre seu peito e o peito de seu oponente. Esta é uma das melhores maneiras de liberar seu peso sem ter que empurrar e garantir que o adversário não será capaz de escapar, inverter a posição ou recuperar a guarda. Montada Como os 100 kg a montada é uma transição para eventuais golpes de jiu jitsu. A montada é uma das posições mais dominantes do esporte. O atleta pode literalmente ficar em cima do adversário, com joelhos e pés no chão, deixando o adversário de costas no tatame, mas também pode ser feita por trás ou do lado do adversário. No caso do campeonato, vale 4 pontos e é uma das únicas posições em que não há punição para o atleta. Ele pode ficar quanto tempo conseguir na montada e não tomará punição. Esta posição permite várias oportunidades de finalização, como alguns estrangulamentos e chaves de braço. Pegada de costas Assim como a montada, a pegada de costas também vale 4 pontos e não há penalidade. Para receber 4 pontos, você precisa ter os dois ganchos (seus pés) entre as pernas de seu oponente. Também é um dos golpes do jiu jitsu mais dominantes do esporte. A pegada das costas também oferece muitas oportunidades de finalização, especialmente estrangulamentos. Uma das mais conhecidas é o mata do leão. O famoso mata leão Muitas pessoas estão familiarizadas com o mata leão mesmo antes de começarem a treinar o jiu jitsu. É um dos golpes de jiu jitsu mais utilizado em autodefesa e MMA. É um estrangulamento realizado pelas costas do adversário, onde o biceps é colocado sobre o pescoço e exerce pressão. Neste caso, o fluxo sanguíneo é insuficiente, de modo que a transmissão de oxigênio para o cérebro fica paralisada. Se o atleta não soltar o pescoço do adversário, ele pode desmaiar. É importante que quem tome esse golpe conheça seu limite e de o seu melhor movimento de luta e jiu-jitsu brasileiro? Quais são os principais golpes de jiu jitsu que você deve conhecer? Como o jiu jitsu não envolve socos e chutes, ele pode parecer totalmente intuitivo, sem um conjunto claro de movimentos para se adaptar a diferentes situações. Veja também: Aprenda sobre a pontuação do jiu jitsu Nada poderia estar mais longe da verdade. Além de ter um grande número de movimentos, o jiu jitsu também oferece uma grande variação de golpes. Desta forma, atletas diferentes podem reagir a certos cenários de maneiras diferentes, e ainda assim reverter completamente uma luta desfavorável. Com isto em mente, preparamos um post que o ajudará a conhecer os principais golpes de jiu jitsu, explicando cada um deles. Aproveite sua leitura! Por que é importante saber os golpes do jiu jitsu? Mais importante do que memorizar os nomes dos golpes de jiu jitsu é prestar atenção aos movimentos do instrutor e de seus parceiros. Esta é a única maneira de observar corretamente como o que o estudante só sabia em teoria é posto em prática. Os principais golpes de jiu jitsu Quedas Embora muitas academias escolham começar a luta de Joelhos, geralmente devido a falta de espaço, o jiu jitsu começa de pé, assim como o Judô. Nem todos gostam de trocar quedas, mas é muito importante saber como levar seu oponente ao chão. Além de lhe dar uma vantagem na luta, no caso de um campeonato uma queda vale dois pontos, e isto o coloca na frente na pontuação. Tenha em mente que as quedas também são golpes de jiu jitsu. Uma queda é quando seu oponente está desequilibrado e você consegue levá-lo para o chão, seja de costas ou de lado. No caso de um campeonato, o ponto é válido se o adversário for quedado dentro da área de segurança do tatame. A queda é um dos golpes de jiu jitsu muito negligenciado. Além da competição jiu jitsu, é também muito importante saber como reagir a situações de pé em caso de autodefesa, quando o agressor vem até você por trás, por exemplo. E também é importante não apenas saber quedar, mas também como cair: Caso algum caia com a palma de sua mão no chão, pode causar uma fratura ou algum tipo de deslocamento se o adversário não desistir. Pode ser realizado em várias posições, mas as mais comuns são da guarda e a montada. Guillotina A guilhotina é um dos golpes de jiu jitsu que pode ser aplicada de várias maneiras, seja de pé ou na posição de guarda. Ela é aplicada enrolando um braço em volta da cabeça do adversário e depois exercendo intensa pressão sobre a cabeça da pessoa atacada. É importante usar os quadris para fazer o movimento correto. É muito popular nas lutas sem quimono (NOGI), pois sem o pano o encaixe fica melhor. Americana e Kimura A americana é a kimura são golpes de jiu jitsu muito semelhantes, e é por isso que muitas pessoas as confundem. Mas elas são diferentes. Ambos envolvem a aplicação de pressão no ombro do oponente, mas a principal diferença entre eles é onde se aplica a alavanca do braço. A americana geralmente é aplicada a partir dos 100kg, você deve envolver seu braço oposto ao redor do braço de seu oponente, segurando seu punho. Seu braço paralelo passa sob o cotovelo do adversário até atingir seu próprio punho. Desta forma, você traz o braço de seu oponente para o lado de seu corpo e o alavanca para cima em direção à cabeça de seu oponente. Na kimura, normalmente aplicado na guarda, você envolve seu braço paralelamente ao braço de seu oponente e seu braço oposto também passa por baixo do cotovelo do oponente à procura de seu próprio punho. Mas a diferença aqui é a alavancagem, que ao invés de alavancar em direção à cabeça, você alavancará em direção à parte de trás. Agora você sabe um pouco sobre os golpes de jiu jitsu. A importância de uma academia de alto nível Agora que você conhece os principais golpes de jiu jitsu, é importante encontrar uma academia para praticar de forma responsável. Procure professores que tenham boas referências no mercado: mesmo que você seja um professor iniciante, você pode procurar descobrir quem é seu professor. Isto é importante tanto para conhecer os valores daquela academia em particular quanto para verificar a formação daquele profissional. Isto também pode pesquisar a academia na Internet, procurando por revisões positivas. Como vimos neste post, a arte suave é bastante eclética, e isto se reflete nos principais movimentos do jiu jitsu. Para aprender cada um deles, procure por uma academia de alto nível. Assim, você fortalecerá sua autodefesa e fará amigos para a vida. Gostou do conteúdo sobre os golpes de jiu jitsu? Compartilhe com os seus amigos, isso é muito importante para nós. Obrigado. Se inscreva no nosso canal do YouTube para ver nossos vídeos sobre a arte suave.
Faça parte do nosso grupo do Telegram, postamos diariamente posições e conteúdos do Jiu Jitsu para o amante da arte suave.
Oss... Os principais golpes do jiu jitsu são fundamentais para qualquer praticante que deseja se destacar no tatame. Com uma combinação de técnica e estratégia, esses golpes podem ser a chave para vencer uma luta ou garantir a segurança em uma situação de defesa pessoal. Neste artigo, vamos explorar os golpes mais importantes, suas aplicações e dicas para aprimorar seu treinamento. O que são os golpes no Jiu Jitsu? No contexto do Jiu Jitsu, os golpes são técnicas específicas utilizadas para controlar, submeter ou neutralizar um oponente. Eles podem ser classificados em diferentes categorias, como golpes de ataque e defesa. Cada golpe tem uma finalidade e um momento ideal para ser aplicado, o que exige do praticante um conhecimento profundo das técnicas e uma boa leitura de situações durante as lutas. Os golpes no Jiu Jitsu incluem uma variedade de movimentos, desde estrangulamentos e chaves de braço até passagens de guarda e finalizações. A diversidade de golpes permite que os praticantes desenvolvam suas habilidades, adaptando-se a diferentes estilos de luta e perfis de adversários. Além disso, a prática constante e a repetição são essenciais para a memorização e execução correta dos golpes. Cada movimento deve ser treinado com atenção aos detalhes, pois uma pequena falha na técnica pode resultar em falhas durante uma competição ou mesmo em um treino. Portanto, entender o que são os golpes no Jiu Jitsu vai além de apenas conhecê-los. É preciso praticá-los, aperfeiçoá-los e, principalmente, saber quando e como aplicá-los de maneira eficaz, garantindo assim uma performance superior no tatame. Golpes de ataque: como dominar Os golpes de ataque no Jiu Jitsu são fundamentais para quem deseja não apenas se defender, mas também tomar a iniciativa durante uma luta. Dominar esses golpes é crucial para aumentar suas chances de vitória. Vamos explorar algumas estratégias para se tornar mais eficiente no uso desses golpes. Primeiramente, é essencial entender a mecânica de cada golpe. Isso significa estudar a posição do corpo, o ângulo de ataque e a forma como se deve aplicar a força. Um golpe bem executado não depende apenas da força física, mas da técnica e da precisão. Por exemplo, ao aplicar um estrangulamento, a posição das mãos e a pressão na jugular são vitais para garantir a eficácia do movimento. Outro ponto importante é o timing. Saber quando atacar é tão crucial quanto saber como atacar. Durante os treinos, pratique o reconhecimento de oportunidades. Isso pode ser feito simulando lutas e observando os movimentos do seu oponente. Quando você percebe uma abertura, é o momento ideal para aplicar um golpe de ataque. A repetição é a chave para dominar os golpes de ataque. Dedique tempo para praticar cada golpe individualmente, focando na técnica. Além disso, treine com parceiros de diferentes níveis de habilidade. Isso ajudará a adaptar seus golpes a diferentes estilos de luta e a melhorar sua capacidade de reação. Por fim, não subestime a importância do condicionamento físico. Um corpo bem preparado não apenas executa melhor os golpes, mas também resiste a um ritmo intenso durante as lutas. Portanto, combine seu treinamento técnico com exercícios de força e resistência para maximizar seu desempenho nos golpes de ataque. Golpes de defesa: protegendo-se no tatame No Jiu Jitsu, os golpes de defesa são tão importantes quanto os golpes de ataque. Saber se proteger no tatame é essencial para garantir a segurança e a eficácia durante as lutas. Vamos discutir algumas técnicas e estratégias para dominar a defesa e se manter em vantagem. Primeiramente, é importante entender que a defesa não se resume apenas a evitar ser atingido, mas também envolve a habilidade de neutralizar os ataques do oponente. Isso pode ser feito através de movimentação eficiente, como o uso de passagens de guarda e escapes. Por exemplo, quando um adversário tenta uma finalização, saber como se movimentar e escapar da posição é crucial para manter o controle da luta. Outra técnica defensiva comum é o uso de bloqueios e defesas ativas. Aprender a posicionar os braços e as pernas de forma adequada para proteger as áreas vulneráveis do corpo pode evitar que o oponente consiga aplicar um golpe. Além disso, a defesa ativa, que envolve responder rapidamente a um ataque, pode transformar uma situação de vulnerabilidade em uma oportunidade de contra-ataque. O treinamento em situações de pressão é fundamental para melhorar suas habilidades defensivas. Simule cenários em que você está sendo atacado e pratique como reagir. Isso não só aumenta sua confiança, mas também melhora sua capacidade de resposta em situações reais de luta. Por fim, a leitura de jogo é uma habilidade essencial para a defesa. Aprender a ler os movimentos do seu oponente e antecipar seus ataques pode fazer toda a diferença. Durante os treinos, observe os movimentos dos seus parceiros e tente prever suas ações. Com o tempo, você se tornará mais ágil em suas defesas, tornando-se um lutador mais completo e seguro no tatame. A importância da técnica nos golpes A técnica é o coração do Jiu Jitsu e desempenha um papel fundamental na execução de golpes, tanto de ataque quanto de defesa. Sem uma técnica sólida, mesmo os golpes mais poderosos podem se tornar ineficazes. Vamos explorar por que a técnica é tão importante e como ela pode influenciar seu desempenho no tatame. Primeiramente, a técnica correta permite que você utilize a força do seu oponente contra ele mesmo. No Jiu Jitsu, muitas vezes, a habilidade de um lutador não está em sua força física, mas na maneira como ele aplica os golpes. Por exemplo, um estrangulamento bem executado pode ser aplicado com pouco esforço físico, desde que a posição e a pressão estejam corretas. Isso significa que um praticante mais leve pode vencer um adversário mais forte apenas utilizando a técnica adequada. Além disso, a técnica é crucial para a prevenção de lesões. Quando você executa um golpe de forma inadequada, corre o risco de se machucar, seja por uma torção ou uma queda mal executada. Aprender a técnica correta desde o início não só melhora sua performance, mas também protege seu corpo a longo prazo. A prática constante e a atenção aos detalhes são essenciais para aprimorar a técnica. Durante os treinos, é importante focar na execução correta dos movimentos, mesmo que isso signifique ir mais devagar. A repetição de movimentos técnicos vai construir uma base sólida, permitindo que você execute golpes complexos com naturalidade no futuro. Por fim, a técnica também envolve a adaptação. Cada lutador tem seu próprio estilo e suas próprias características físicas. Aprender a adaptar os golpes às suas particularidades é uma parte importante do desenvolvimento técnico. Observe o que funciona melhor para você e busque sempre melhorar, seja ajustando a posição das mãos, o ângulo do corpo ou a força aplicada. Em resumo, a técnica é a base de qualquer golpe no Jiu Jitsu. Investir tempo e esforço para aprimorar suas habilidades técnicas não apenas melhora seu desempenho, mas também enriquece sua experiência no tatame. Golpes clássicos: história e evolução Os golpes clássicos do Jiu Jitsu têm uma rica história e evoluíram ao longo do tempo, refletindo as mudanças nas técnicas e nas filosofias de luta. Compreender essa evolução é fundamental para qualquer praticante que deseja aprofundar seu conhecimento e habilidades no tatame. Historicamente, muitos dos golpes que conhecemos hoje foram desenvolvidos a partir das tradições do Jiu Jitsu japonês, que enfatizava a utilização da técnica e da eficiência sobre a força bruta. Golpes como o armar (chave de braço) e o triangle choke (estrangulamento triângulo) têm suas raízes em práticas antigas e foram refinados ao longo dos anos por mestres e praticantes. Com a popularização do Jiu Jitsu brasileiro, muitos desses golpes clássicos passaram por adaptações e inovações. A ênfase na luta em pé e na passagem de guarda trouxe novas abordagens para golpes como o kimura e o guillotine choke. Esses desenvolvimentos não apenas tornaram os golpes mais eficazes, mas também ampliaram o leque de opções disponíveis para os lutadores durante as competições. Além das mudanças técnicas, a evolução dos golpes clássicos também está ligada ao crescimento das competições de Jiu Jitsu. Com a introdução de regras e formatos de torneios, os praticantes começaram a explorar novas estratégias e combinações de golpes, levando a um desenvolvimento contínuo das técnicas. Isso resultou em uma maior diversidade de movimentos, tornando o Jiu Jitsu uma arte marcial ainda mais dinâmica e emocionante. Hoje, os golpes clássicos não são apenas essenciais para a prática do Jiu Jitsu, mas também representam um legado cultural e histórico. Praticantes que estudam e dominam esses golpes clássicos não apenas aprendem técnicas eficazes, mas também se conectam com a rica tradição do Jiu Jitsu, honrando aqueles que vieram antes deles. Portanto, ao treinar e praticar os golpes clássicos, lembre-se de que você não está apenas aprimorando suas habilidades; você está participando de uma história que se estende por gerações, contribuindo para a evolução contínua dessa arte marcial fascinante. Como treinar os principais golpes Treinar os principais golpes do Jiu Jitsu de forma eficaz é essencial para se tornar um praticante competente. Um treinamento estruturado não só melhora suas habilidades, mas também aumenta sua confiança no tatame. Aqui estão algumas dicas sobre como treinar esses golpes de maneira eficiente. Primeiramente, comece com os fundamentos. Antes de avançar para golpes mais complexos, é crucial dominar os movimentos básicos. Dedique tempo para praticar os golpes clássicos, como o armar, o triangle choke e o kimura. Isso pode ser feito em exercícios isolados, onde você se concentra apenas na técnica, sem a pressão de uma luta. Em seguida, pratique com um parceiro. O treinamento em duplas permite que você aplique os golpes em situações reais, o que é vital para entender a dinâmica do combate. Durante essas práticas, preste atenção à resistência do seu parceiro, ajustando sua técnica conforme necessário. Isso ajudará a desenvolver uma sensibilidade maior para aplicar os golpes em diferentes situações. Outra técnica útil é o uso de drills repetitivos. Crie seqüências de movimentos que incluam os principais golpes e pratique-os repetidamente. Isso não só ajuda a memorizar as técnicas, mas também a melhorar a fluidez e a transição entre os golpes. A repetição é a mãe da habilidade, e quanto mais você treina, mais natural se tornará a execução dos movimentos. Além disso, não subestime a importância da análise de vídeo. Assistir a lutas e tutoriais de praticantes experientes pode fornecer insights valiosos sobre a aplicação dos golpes. Observe como eles posicionam o corpo, como fazem as transições e como reagem a diferentes situações. Isso pode inspirar novas abordagens e estratégias que você pode incorporar ao seu treinamento. Por fim, estabeleça metas de treinamento. Defina objetivos claros, como melhorar a execução de um golpe específico ou aumentar a velocidade da sua reação. Isso ajudará a manter o foco e a motivação durante os treinos. Além disso, não hesite em pedir feedback ao seu treinador ou parceiros de treino. Eles podem oferecer dicas e sugestões que podem ser cruciais para o seu desenvolvimento. Em resumo, treinar os principais golpes do Jiu Jitsu exige dedicação e um plano estruturado. Ao focar nos fundamentos, praticar com parceiros, realizar drills repetitivos, analisar vídeos e estabelecer metas, você estará no caminho certo para se tornar um lutador mais habilidoso e confiante no tatame. Erros comuns ao aplicar os golpes Ao treinar e aplicar os golpes no Jiu Jitsu, é comum que praticantes, tanto iniciantes quanto mais experientes, cometam erros. Reconhecer e corrigir esses erros é fundamental para melhorar a eficácia dos golpes e garantir a segurança durante os treinos. Vamos explorar alguns dos erros mais comuns. Um dos erros mais frequentes é a falta de controle na execução dos golpes. Muitos praticantes tendem a aplicar força excessiva, o que pode levar a movimentos imprecisos e até mesmo a lesões. A técnica deve sempre prevalecer sobre a força; portanto, concentre-se em aplicar os golpes de maneira controlada e técnica, em vez de depender apenas da força física. Outro erro comum é a má posicionamento do corpo. Um golpe mal posicionado pode não só falhar em neutralizar o oponente, mas também deixar você vulnerável a contra-ataques. Por exemplo, ao aplicar um estrangulamento, se seu corpo não estiver alinhado corretamente, pode ser fácil para o oponente escapar. Sempre preste atenção à sua postura e ao ângulo de ataque. A falta de atenção ao timing também pode resultar em erros. Muitos lutadores falham em reconhecer o momento certo para aplicar um golpe, perdendo oportunidades valiosas. Treinar a leitura de jogo e a percepção do movimento do oponente ajudará a melhorar essa habilidade. Pratique a antecipação e esteja sempre atento às aberturas que surgem durante a luta. Além disso, a resistência à adaptação é outro erro que pode ser prejudicial. Cada oponente é diferente, e o que funciona contra um pode não funcionar contra outro. É importante ser flexível e estar disposto a ajustar sua estratégia e técnica conforme necessário. Isso pode significar mudar a abordagem de um golpe ou até mesmo optar por uma técnica diferente em resposta ao estilo do seu adversário. Por fim, muitos praticantes subestimam a importância do aquecimento e do alongamento antes dos treinos. Ignorar essa etapa pode resultar em lesões e limitações na execução dos golpes. Sempre reserve um tempo para preparar seu corpo adequadamente antes de começar a treinar. Em resumo, estar ciente dos erros comuns ao aplicar os golpes no Jiu Jitsu é essencial para o desenvolvimento como lutador. Ao focar na técnica, no posicionamento, no timing, na adaptação e na preparação física, você pode evitar essas armadilhas e se tornar um praticante mais eficaz e seguro no tatame. Conclusão Dominar os principais golpes do Jiu Jitsu é uma jornada que envolve prática, técnica e autoconhecimento. Ao longo deste artigo, exploramos a importância de cada golpe, desde os fundamentos até os clássicos que moldaram a arte marcial. Aprender a executar golpes de ataque e defesa com precisão é crucial, mas é igualmente importante estar ciente dos erros comuns que podem comprometer seu desempenho. O treinamento constante e a busca pela melhoria técnica são essenciais para qualquer praticante que deseja se destacar no tatame. Além disso, entender a história e a evolução dos golpes clássicos enriquece sua prática e conecta você a uma tradição rica e respeitável. Portanto, ao se dedicar ao Jiu Jitsu, lembre-se de que cada treino é uma oportunidade de crescimento. Foque na técnica, mantenha a mente aberta para aprender e não hesite em buscar feedback. Com paciência e determinação, você certamente se tornará um lutador mais habilidoso e confiante, pronto para enfrentar qualquer desafio que surgir. FAQ - Perguntas frequentes sobre os principais golpes do Jiu Jitsu Quais são os principais golpes do Jiu Jitsu? Os principais golpes incluem estrangulamentos, chaves de braço, passagens de guarda e finalizações como o armar e o triangle choke. Como posso melhorar minha técnica nos golpes? Pratique com regularidade, foque nos fundamentos, faça drills repetitivos e peça feedback ao seu treinador ou parceiros de treino. Quais são os erros comuns ao aplicar os golpes? Erros comuns incluem falta de controle, má posição do corpo, timing inadequado, resistência à adaptação e negligenciar o aquecimento. Por que a técnica é mais importante que a força? A técnica permite que você utilize a força do oponente contra ele mesmo, tornando golpes mais eficazes sem depender apenas da força física. Como posso treinar os golpes clássicos? Dedique tempo para praticar os fundamentos, treine com parceiros, utilize drills repetitivos e assista a vídeos de lutadores experientes. Qual a importância de entender a história dos golpes? Compreender a história e evolução dos golpes clássicos enriquece sua prática e conecta você à tradição do Jiu Jitsu.