

### **1. Esquema didático básico a todas as aulas**

- Aquecimento e/ou alongamento
- aquecimentos específicos para o treino da técnica
- Rolamento e quedas
- Jogo de quadril
- Treino prático das técnicas sob forma de luta

### **2. Conhecimento teórico**

- Historia do jiu jitsu
- + Origem
- + Brasil
- + Colômbia
- + Kanji
- + Team Fox Wilman Suarez
- Graduação
- Regras de luta IBJJF

### **3. Técnicas básicas**

- Como cumprimentar o dojo
- Cumprimento
- + de inicio de aula
- + aos alunos
- + aos mais graduados
- amarrar a faixa
- luta em pé
- luta no chão
- defesa pessoal



## **4. Técnicas para luta em pé**

### **4.1. Noção de base**

#### **4.2 Quedas**

+ lado

+ costa

+ frente

#### **4.3 Rolamentos**

+ para frente, para os dois lados

+ para trás, para os dois lados

#### **4.4. Rolamento composto**

+ Frente e costa

#### **4.5. Guarda em pé**

+ a postura de guarda

+ a guarda ofensiva

+ a guarda defensiva

## **5. Técnicas para luta no solo**

Posição de colocação técnica

### **5.1. Fuga de quadril**

+ de costas

+ de frente

### **5.2. Guarda no solo**

+ guarda aberta (aranha)

+ guarda fechada (cadeado)

+ guarda sentada (borboleta)

### **5.3. A postura dentro da guarda**

+ em pé

+joelho

#### **5.4. Meia guarda**

+ quebrando joelho pra fora

#### **5.5. Abertura de guarda fechada**

+ saltando para trás

+ com os cotovelos

+ abrindo o pé

+ rédea

#### **5.6. Passagem técnica de guarda**

+ como o joelho normal

+ com o joelho invertido

+ com o cotovelo

+ com a cabeça (mergulho)

+ toureando

#### **5.7. Reposição de guarda**

+ adversário na lateral

+ adversário na cabeça

+ saindo da guarda fechada de gancho

#### **5.8. Passagens para as costas do adversário estando este na guarda**

+ saindo da guarda aberta com ganchos entre as pernas (borboleta)

+ saindo de meia guarda

+ adversário na cabeça

#### **5.9. 100 quilos**

5.9.1. A técnica

5.9.2. As varias formas

+ com a barriga para abaixo na lateral

+ com a barriga para abaixo na cabeça

+ sentado de frente para a cabeça

+ sentado de frente para as pernas

5.9.3 Defesa do 100 kg vindo o adversário da passagem de guarda

+ mãos nos ombros do adversário, jogo de quadril, ficando de joelho

5.9.4 Saída do 100 kg

+ adversário com a barriga para baixo na lateral

+ adversário com a barriga para baixo na cabeça

+ adversário sentado de frente para a cabeça

+ adversário sentado de frente para as pernas

#### **5.10. Joelho na barriga**

5.10.1 A técnica

5.10.2 Defesa do joelho na barriga

+ saindo o quadril e ajoelhando

+ saindo o quadril e repondo a guarda

5.10.3 Saindo o quadril e aplicando chave de braço estendido

#### **5.11. Montada**

+ a técnica

+ defesa da montada travando o joelho (adversário com joelho na barriga)

+ defesa da montada travando com o braço (adversário no 100 kg)

+ saída da montada com ponte

+ saída da montada com joelho entre as pernas

#### **5.12. Pegada da costa**

5.12.1. A técnica

+ ajoelhado

+ sentado

+ barriga para abaixo

5.12.2 Defesa da pegada por traz travando o pé

### **5.13. Raspagem técnica**

5.13.1. Adversário na guarda

+ prendendo os dois pés

+ joelho invertido (tesoura)

+ com a mão na faixa

+ mão por dentro da perna

5.13.2 Adversário em pé

+ heróis do ring (Double ankle grab sweep)

+ tripé

+ balão circular

### **6. Finalizações e suas defesas**

6.1. Em pé

6.1.1. Gravata

+ de frente

+ na costa com auxílio do antebraço

+ na costa (mata leão)

+ no lado

6.2. Na guarda

6.2.1. Gravata

+ triangulo com o adversário na guarda

6.2.2. Chave de braço

6.2.2.1. Braço estendido na guarda (arm lock)

+ com auxílio da perna

+ com auxílio da barriga

+ com auxílio do braço

+ com auxílio do joelho

#### 6.2.2.2. Braço curvado (americana)

+ Normal

#### 6.3. Nas costas

#### 6.4 No 100 kg

##### 6.4.1. Chave de braço

+ braço curvado (americana)

#### 6.5. Na cabeça

+ na montada

#### 6.6. Reta

+ no 100 kg

+ na montada

#### 6.7. Invertida (Kimura)

+ no 100 kg

+ na montada

+ com o adversário na guarda

#### 6.8. Omoplata

#### 6.9. Mão de vaca

### 7. Chave de pé

+ passando a guarda

+ saindo da montada

### 8. Estrangulamento

+ com auxílio das duas mãos

+ com o antebraço cruzado

+ com o antebraço

+ pano cruzado (amassa pão)

+ gola rodada (pegando pano)

+ Ezequiel

### **9. Projeções**

+ o soto gari

+ koshi guruma

+ Ipon seuo nague

+ morote gari (Baiana)

+ uki goshi

+ o uchi gari

+ ko uchi gari

+ eri seoi nague

+ tai otochi

+ tomoe nague

+ sumi gaeshi

### **10. Técnicas de defesa pessoal**

+ ataque no pescoço com as duas mãos

+ pegada na gola

+ empurrão no peito

+ gravata por trás

+ tapa na orelha

+ soco direito

+ chute lateral

+ chute na genitália

+ abraço por trás por cima dos 2 braços

+ abraço por trás por baixo dos 2 braços

+ aprisionamento do articulação do pulso (um y dois braços)

+ pisão frontal

